



DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA

Zasady diety:

1. Po resekcji żołądka dieta powinna być **łatwo strawna, bogatobiałkowa, z ograniczeniem ciężkostrawnych tłuszczów zwierzęcych i błonnika w postaci surowej**.
2. **Aby dieta była łatwo strawna i łatwo przyswajalna, powinna być pozbawiona:**
 - a) **substancji resztkowych** - w szczególności błonnika nierozpuszczalnego, obecnego w pełnoziarnistych produktach zbożowych (pieczywo razowe, grube kasze), surowych warzywach i owocach (szczególnie ze skórką i pestkami),
 - b) **produktów wzdymających** (groch, fasola, bób, soja, cebula, czosnek, kapusta, gruszki, czereśnie, śliwki, piwo, napoje gazowane),
 - c) **produktów tłustych i ciężko strawnych** (potrawy smażone, tłuste mięsa – baranina, gęś, kaczka, tłuste mięso wieprzowe i wołowe, salami, pasztety, podroby, sery żółte i topione, twarde margaryny, czekolady, ciastka, grzyby)
 - d) **ostrych przypraw** (pieprz, chili, papryka, musztarda, ocet, chrzan).
3. **Aby ograniczyć ilość błonnika surowego w diecie zaleca się:**
 - obieranie ze skórki, gotowanie, rozdrabnianie, przecieranie warzyw,
 - spożywanie owoców w postaci gotowanej i/lub przetartej lub w postaci surowych rozcieńczonych soków,
 - stosowanie pieczywa pszennego lub pszenno - żytniego, drobnych jasnych makaronów i drobnych kasz (manna, kukurydziana, jaglana, kus – kus, biały ryż).
4. **Ilość posiłków** - zaleca się spożywanie większej ilości posiłków tj. 5 – 6 mniejszych objętościowo w regularnych odstępach czasowych zapobieganie występowaniu dolegliwości takich, jak: wzdęcia, nudności czy bóle brzucha, które mogą się pojawić po spożyciu zbyt obfitego posiłku.
Wskazany jest również niewielki posiłek późno wieczorny lub nocny w celu uniknięcia długotrwałego głodzenia jelita.
5. **Temperatura potraw** - spożywane posiłki powinny mieć właściwą temperaturę. Optymalne jest spożywanie potraw o temperaturze pokojowej, ponieważ skrajne temperatury (zbyt zimne lub zbyt gorące) działają drażniąco na śluzówkę jelita oraz przyspieszają jego perystaltykę.
6. **Konsystencja potraw** - konsystencja powinna być papkowata (początkowo powinny być one zmiksowane lub przetarte, pozbawione niestrawnych resztek - błonnika, a jednocześnie dosyć gęste). Ma to na celu ograniczenie drażniącego działania pokarmu oraz ułatwienie jego trawienia. Jednocześnie potrawy powinny być dosyć gęste. Odpowiednie zagęszczenie posiłków jest potrzebne w celu wydłużenia czasu ich pasażu przez jelita, zmaksymalizowania przyswajania składników odżywczych oraz zapobiegania występowaniu biegunek
7. **Przyjmowania płynów** - płynny powinny być wypijane w małych porcjach i pomiędzy posiłkami a nie w ich trakcie. Najlepiej, aby były wypijane na 30 – 60 minut przed posiłkiem lub po nim.
8. **Odpoczynek** - po spożyciu posiłku wskazane jest położyć się na 20 minut z lekko uniesioną głową i tułowiem, w celu zwolnienia pasażu treści pokarmowej i jednocześnie uniknięcia cofania się treści pokarmowej.

9. **Technologia przyrządzania potraw** - potrawy należy sporządzać głównie metodą gotowania w wodzie lub na parze. W późniejszym okresie rekonwalescencji można stosować duszenie bez wcześniejszego obsmażania na tłuszczu oraz pieczenie w rękawie foliowym lub naczyniu żaroodpornym. Do podprawiania należy stosować zawiesiny z mąki i mleka, mąki i śmietanki, potrawy można też zagęszczać żółtkiem.
10. **Przyprawy** – należy stosować łagodne przyprawy: koperek, natka pietruszki, majeranek, wanilia, sok z cytryny, cynamon. Zrezygnować z picia kawy, kakao, alkoholu, bardzo słodkich soków owocowych.
11. **Białko** -bardzo istotnym zaleceniem po resekcji żołądka jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka (ok. 1,5 – 2g / kilogram masy ciała tj. ok. 100 – 120g białka na dobę). Ponad połowę tej ilości powinno stanowić pełnowartościowe białko zwierzęce, pochodzące z produktów takich, jak: chude mięso (drób bez skóry – kurczak, indyk, królik, cielęcina, młoda wołowina, chudy schab), chude ryby (dorsz, sandacz, mintaj, morszczuk, tuńczyk, pstrąg), jaja, mleko i jego przetwory tj. kefiry, jogurty, sery twarogowe, (jeśli są dobrze tolerowane). (100g mięsa, ryb, wędlin, jaj czy serów dostarcza ok. 15 – 20g białka zwierzęcego, 100 ml mleka, kefiru, jogurtu dostarcza ok. 3,5g białka zwierzęcego). Produkty zawierające białko zwierzęce powinny znaleźć się w każdym posiłku.
12. **Tłuszcz** - Należy ograniczyć spożycie tłuszczów do 50 – 70g na dobę. Ograniczenia dotyczą szczególnie ciężko strawnych tłuszczów zwierzęcych takich jak: smalec, słonina, boczek, śmietana. W diecie można stosować tylko tłuszcze łatwo strawne tj. masło, śmietanka, margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne np. sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, z pestek winogron. Należy również pamiętać, że produkty białkowe tj. mięso, ryby, wędliny, jaja, nabiał zawierają prawie połowę zalecanej ilości tłuszczu, zaś pozostałą część stanowią tłuszcze do smarowania pieczywa lub dodawane na surowo do gotowych potraw.

Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach, i przeciwwskazane w diecie.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir, jogurt 0,5-1,5% do 2% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem 1% tłuszczu słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczyno	Chleb pszenny bułki pieczywo pół cukiernicze,	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy ,graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami,

Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, mięso gotowane, serek homogenizowany, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu,	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, sery typu „Feta”, sery typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiana mąka i śmietaną, zaciągane żółtkiem,	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, esencjonalne rosoly, buliony sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, śledź morszczuk, sardynka; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej) warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanek z drobnych kasz i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, kroiety, bigos, fasolka po bretońsku

Tuszcze	Dodawane na surowo :olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT) olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT),	miękkie margaryny (utwardzone metodą estyfikacji) z wymienionych olejów, śmietana	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe sok	Szpinak, rabarbar, kalafior , brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata, inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone, brukselka
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, morele	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj, kremy	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, sól, papryka słodka, estragon, bazylika, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Źródło: Dietetyka, Żywnieie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka
Opracowała: Aleksandra Nowak Dietetyk