

	Pleszewskie Centrum Medyczne w Pleszewie Sp. z o.o. 63-300 Pleszew, ul. Poznańska 125a
	Zalecenia żywieniowe po resekcji odcinków jelit
Opracowanie:	mgr inż. Beata Prządka - dietetyk

Celem diety jest:

- Dostarczenie odpowiedniej ilości składników pokarmowych, witamin oraz składników mineralnych potrzebnych do uzupełnienia niedoborów pokarmowych spowodowanych długotrwałym procesem chorobotwórczym.
- Zminimalizowanie drażniącego działania treści pokarmowej na jelita bezpośrednio po zabiegu.
- Normalizacja ilości i konsystencji stolców poprzez odpowiednią modyfikację sposobu odżywiania.

Zalecana jest dieta łatwo strawna, wysokoenergetyczna, wysokobiałkowa, z ograniczeniem tłuszczu, cukrów rafinowanych, włókien kolagenowych i błonnika nierozpuszczalnego. W miarę poprawy stanu zdrowia i normalizacji liczby stolców, stopniowo zwiększa się ilość błonnika w diecie aby wspomóc motorykę jelit. Zbyt duże restrykcje dietetyczne mogą przyczynić się do niedoborów pokarmowych, co w konsekwencji prowadzi do wolniejszego powrotu do zdrowia, dlatego dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb oraz tolerancji potraw przez pacjenta.

Zalecenia w początkowej fazie:

1. Regularne spożywanie większej ilości posiłków mało objętościowych (5-6 razy dziennie) z zachowaniem higieny jedzenia – w spokoju, dokładnie przeżuwać.
2. Zaleca się picie min.1,5-2l wody/dzień jako czynnika zapobiegającego utrudnieniu pasażu treści pokarmowej. W przypadku biegunek zwiększenie do 3l wody/dzień tak aby nie dopuścić do odwodnienia organizmu.
3. Ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających tj. nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób), kapusta, cebula, kalafior, brokuły, pory, szparagi, śliwki, gruszki, czereśnie, napoje gazowane.
4. Zalecane jest zwiększenie w diecie ilości produktów zawierających pełnowartościowe białko tj. chude gatunki mięsa(drob bez skóry, królik, cielęcina, młoda wołowina) ryby (flądra, dorsz, tuńczyk) jaja, chude wędliny, łagodne sery żółte i twarogi (jeśli są źle tolerowane – to twarogi bez laktozy).
5. Zaleca się stosowanie następujących technik kulinarnych:
 - gotowanie zup i sosów na zalecanych wywarach z warzyw, ponadto na chudych rosółach i zagęszczanie ich zawiesiną z mąki i wody
 - gotowanie potraw mięsnych i warzyw na wodzie/na parze
 - duszenie (bez obsmażania)
 - pieczenie w folii, pergaminie lub rękawie
 - zagęszczanie zup zawiesiną z mąki i wody.
6. Nie zaleca się stosowania następujących technik kulinarnych:
 - smażenia
 - duszenia i pieczenia z obsmażaniem

- stosowania zasmażek
 - dodawania śmietany do zup/sosów.
7. Zaleca się zwiększenie w diecie produktów zawierających błonnik rozpuszczalny w postaci pektyn(marchew gotowana, dynia, banany, surowe jabłko tarte, pieczone jabłko, gotowane na wodzie lub mleku – jeśli jest dobrze tolerowane - płatki owsiane błyskawiczne).
 8. Kiedy ilość i konsystencja stolców się unormuje ilość błonnika można zwiększyć poprzez spożycie większej ilości warzyw i owoców (z wyłączeniem wzdymających). W pierwszej kolejności powinny być one gotowane lub pieczone (bez skórki i pestek). Przy dobrej tolerancji takiego pożywienia można do diety wprowadzić warzywa surowe tj. sałata masłowa, pomidory, drobno starte surówki z jabłka oraz marchwi.
 9. Nie zaleca się spożywania:
 - alkoholu
 - napojów gazowanych,
 - nadmiernej ilości owoców, jarzyn i warzyw, zwłaszcza wzdymających - nasion roślin strączkowych (fasola, groch, bób), kapusty, cebuli, kalafiora, brokuł, pora, szparagów, śliwek, gruszek, czereśni
 - produktów i posiłków bogatotłuszczowych, czyli tzw. tłustych i smażonych potraw,
 - słodczy (zwłaszcza czekolady, cukierków i ciastek w czekoladzie),
 - nadmiernej ilości jaj,
 - ostrych przypraw (potrawy powinny być łagodne, doprawiane niewielką ilością przypraw),
 - potraw pieczonych, smażonych oraz duszonych,
 - potraw wzmagających perystaltykę jelit (np. pieczywo razowe, grube kasze, potrawy słone).
 10. W przypadku biegunek zaleca się spożywanie następujących potraw: kakao, białe pieczywo, banany oraz ograniczenie owoców, warzyw, pieczywa razowego, unikania ostrych potraw.
 11. W przypadku zaprac zaleca się pieczywo pszenno-razowe (bez pestek), płatki owsiane, otręby pszenne, zwiększenie spożycia świeżych i suszonych owoców, świeżych warzyw, picie większej ilości płynów, zwłaszcza wód mineralnych, spożywanie fermentowanych produktów mlecznych (np. maślanek, kefirów, jogurtów – jeśli są źle tolerowane zaleca się te bez laktozy), picie naparu ze świeżo mielonego siemienia lnianego.
 12. Zaleca się ograniczenie szczawianów, które mogą przyczynić się do późniejszego rozwoju kamicy szczawianowej w nerkach są to: - szczaw, czekolada, mocna kawa, herbata, botwina, buraki.

Zalecenia w późniejszej fazie rekonwalescencji:

1. Dieta powinna być stopniowo rozszerzana i opierać na zasadach prawidłowego żywienia z niewielkimi modyfikacjami dopasowanymi do pacjenta, dlatego zaleca się wprowadzenia notowania listy produktów, po których nasilają się objawy tj. biegunka, zaparcie, wzdęcia.
2. W przypadku osłabienia organizmu zaleca się dietę wysokobiałkową oraz wysokoenergetyczną, która zwiększy kaloryczność odżywczą diety bez zwiększenia objętości posiłków, co jest istotne u chorych, którzy często cierpią z powodu jadłowstrętu, braku apetytu oraz uczucia pełności po posiłku.
3. Zaleca się ograniczenie konsumpcji mięsa czerwonego oraz mięsa przetworzonego.
4. Nie zaleca się spożywania żywności wysoko przetworzonej typu fast-food.
5. Zaleca się utrzymanie prawidłowej masy ciała.