Zalecenia dietetyczne

GASTREKTOMIA

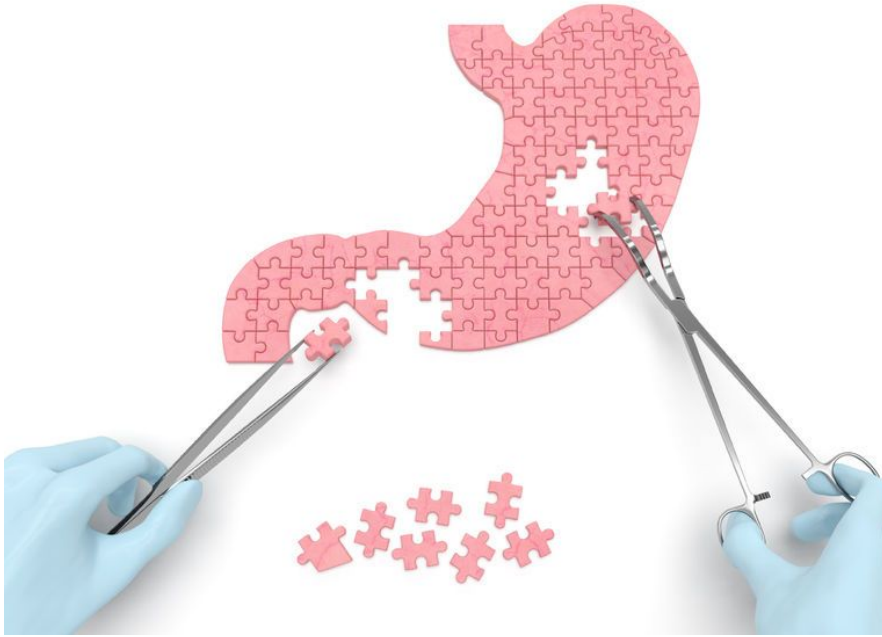
Karolina Gałęziok
Dietetyka WSZ Gdańsk

Gastrektomia

Zabieg chirurgiczny, częściowego lub całkowitego, usunięcia żołądka.

Organizm stopniowo przyzwyczaja się do zmienionej budowy przewodu pokarmowego, co wymaga czasu i odpowiedniego żywienia, które pozwoli uniknąć szoku pokarmowego.

Po resekcji żołądka dieta powinna być łatwo strawna, bogatobiałkowa, z ograniczeniem ciężkostrawnych tłuszczów zwierzęcych i błonnika w postaci surowej.



sakramir / 123RF

Zespół poresekcyjny

Zespół objawów po resekcji żołądka, występujący po posiłkach. Wczesny zespół poresekcyjny następuje od razu po jedzeniu, do objawów należą: spadek ciśnienia tętniczego, tachykardia, poty, biegunka. Częste, niezbyt obfite posiłki oraz leżenie płasko na plecach po posiłku łagodzi objawy. Późny zespół poresekcyjny związany jest z hipoglikemią, występuje około 2 godzin po posiłku. Charakteryzuje się nudnościami i uczuciem "pustego żołądka", objawy ustępują po kolejnym posiłku.



Wskazówki praktyczne

Konsystencja pokarmów - papkowata/rozdrobniona
Potrawy powinny być zmiksowane lub przetarte, ma to na celu ograniczenie drażniącego działania pokarmu oraz ułatwienie jego trawienia. Jednocześnie potrawy powinny być dosyć gęste, aby wydłużyć czas ich pasażu przez jelita, zmaksymalizować przyswajanie składników odżywczych oraz zapobiegania występowaniu biegunek.

Dzielenie posiłków na kilka części
Najkorzystniejszy dla organizmu będzie podział na 5-8 mniejszych posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach czasu. Zapobiega to powstawaniu dolegliwości, takich jak wzdęcia, nudności, bólu brzucha.

Potrawy w temperaturze pokojowej
Zwłaszcza w pierwszych tygodniach pooperacyjnych zalecane jest, aby pokarmy były w temperaturze pokojowej, aby zapobiec podrażnieniu śluzówki jelita.



Wskazówki praktyczne

Ograniczenie węglowodanów
Niezbędne jest równe rozłożenie spożywanych dziennie węglowodanów, w celu uniknięcia znacznych wzrostów insuliny we krwi. Zalecana jest również rezygnacja ze słodzonych napojów między posiłkami.

Uwaga na błonnik
Należy unikać produktów z dużą ilością błonnika, takich jak surowe warzywa, skórki owoców. Owoce i warzywa powinny być gotowane i spożywane w niewielkich ilościach.

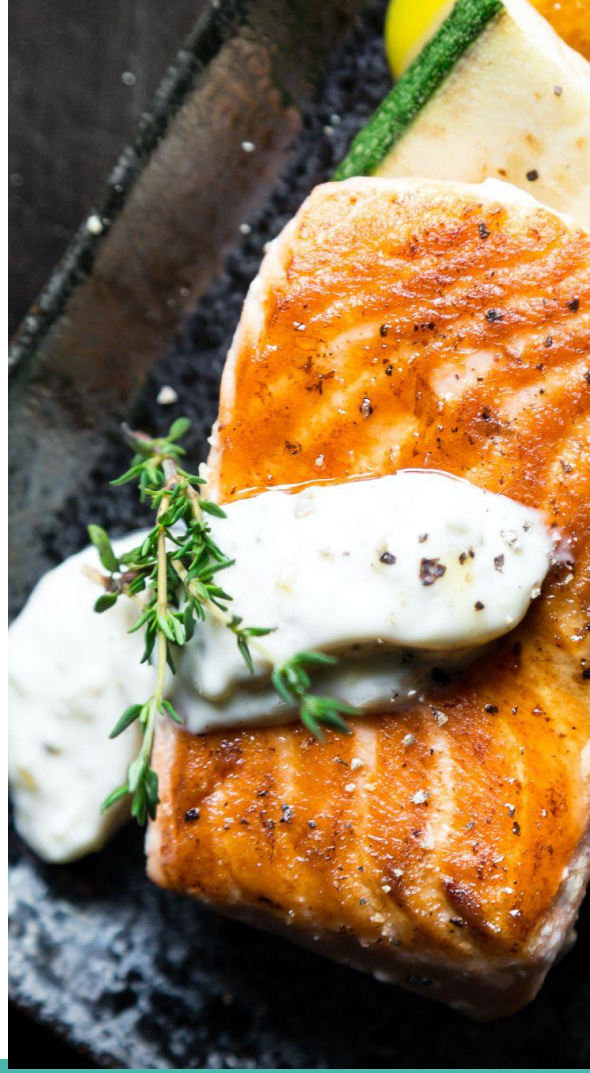
Kaloryczne wzbogacenie posiłków
W przypadku utraty masy ciała dietę warto wzbogacać m.in. w: tarty ser twardy, mleko w proszku, białko w proszku, żółtko jaj.



Wskazówki praktyczne

Wykluczenie wzdymających produktów
Należy wykluczyć produkty powodujące intensywną produkcję gazów(wzdymające), a więc strączkowe, cebulę, czosnek, kapustę. Przeciwwskazane są grzyby, sosy na bazie tłustych wywarów mięsnych, zupy zaprawiane gęstą śmietaną czy zasmażką. Z mięs powinno się zaczynać od tych chudszych, dobrze ugotowanych, zmielonych, unikać natomiast obciążania przewodu pokarmowego twardymi włóknistymi kęsami- wykluczenie baraniny, gęsiny i mięsa z kaczki, tłustego mięsa wieprzowego i wołowego oraz produktów garmażeryjnych - kiełbas, salami.

Estetyczne podanie
Posiłki, w celu zwiększenia apetytu powinny być estetyczne.



Podział na składniki odżywcze w diecie

Kaloryczność:
30-35 kcal/kg masy ciała pacjenta

Białko:
1,5 g/kg masy ciała

Tłuszcze:
50-70 g/dobę

Węglowodany:
Pozostałe kcal z dziennego zapotrzebowania

Woda:
30 ml/kg masy ciała



Uwaga! Niedokrwistość

Należy zwrócić szczególną uwagę na produkty zawierające żelazo, witaminy B1, B2, B12 oraz wit. C. Ze względu na ich znacznie utrudnione wchłanianie w organizmie.

Żelazo: podroby, natka pietruszki, drób, jaja, mleko i prod. mleczne.

Wit. z grupy B: orzechy i pestki, jaja i nabiał, drób, ryby, szpinak.

Wit. C: papryka czerwona, natka pietruszki, rokitnik.

*Po konsultacji z lekarzem warto przemyśleć ich suplementację.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
Potrawy półmięsne i bezmięsne 	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw i mięsa, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	Knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, kluski kładzione, francuskie, łazanki
Tłuszcze 		Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło miękkie, margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne: śmietana, śmietanka
Warzywa 	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, tylko potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody", podprawiane zawiesinami, oprószone mąką	Szpinak, buraki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa
Ziemniaki 	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane

Owoce 	Banany, jabłka pieczone, gotowane		Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane, wiśnie, śliwki, kiwi, melon
Desery 	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy 	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Sól, „jarzynka", „vegeta", papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść Laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
Napoje 	Kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy	Mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, kefir, maślanka, serwatka	Alkohol, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, mleko pełno tłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi-cola, coca-cola

Pieczywo 	Chleb pszenny-jasny i czerstwy, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo drożdżowe-cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajkach
Dodatki do pieczywa 	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane (pulpety), ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, margaryny miękkie, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące 	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Rosół z chudych gatunków mięs	Tłuste, zawiesiste ma wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoły, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre(chrzanowy, grecki), śmietanowy, majonezowy

Dodatki do zup 	Grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, grube kasze: pęczak, gryczana, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby 	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, okoń, lin, potrawy gotowane tylko w postaci pulpetów, budynie, potrawki	Wołowina, chudy schab (pulpety), młody karp, leszcz, makrela, sola, mintaj, płoć, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie (w postaci pulpetów)	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby; węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone

Dieta po resekcji żołądka
Szpital Uniwersytecki w Krakowie

Przykładowe dania:

Śniadania

1. Pieczywo miękkie, pszenne z twarożkiem i dżemem.
2. Pasta jajeczna/jajko ugotowane na miękko, kawałek pszennego, miękkiego pieczywa.
3. Omlet jajeczny.
4. Papka z kaszy,twarogu, jabłka i odrobiny miodu.
5. Kasza manna na mleku z przetartym bananem.



Przykładowe dania:

Zupy

1. Zupa jarzynowa z koperkiem.
2. Krem z cukinii i fetą.
3. Zupa burakowa.
4. Krem z pomidorów z miękkim pieczywem.
5. Zupa z łososiem, cukinią i ziemniakami.



Przykładowe dania:

Obiad

1. Ryba parowana z pietruszką i masłem, ryż biały gotowany z marchewką.
2. Mięso drobiowe gotowane w zupie, puree ziemniaczane z masłem i koperkiem, marchewka z groszkiem.
3. Miękkie pulpety z indyka, sos pomidorowy, papka z ziemniaków puree, szpinak duszony.



Przykładowe dania:

Na słodko:

1. Koktajle mleczno-owocowe.
2. Miękkie babeczki z ciasta marchewkowego.
3. Mus owocowy z jogurtem/kefirem/maślanką.
4. Placki z dyni.
5. Ryż z jabłkami i cynamonem.
6. Racuchy na maślance z jabłkami.



Źródła:

Dietetyka kliniczna, M. Grzymisławski

60 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych, L.Chevallier

Normy żywienia dla populacji Polski, M.Jarosz

https://dietetycy.org.pl

https://echirurgia.pl

https://forumonkologiczne.pl

https://pexels.com

https://kwestiasmaku.pl