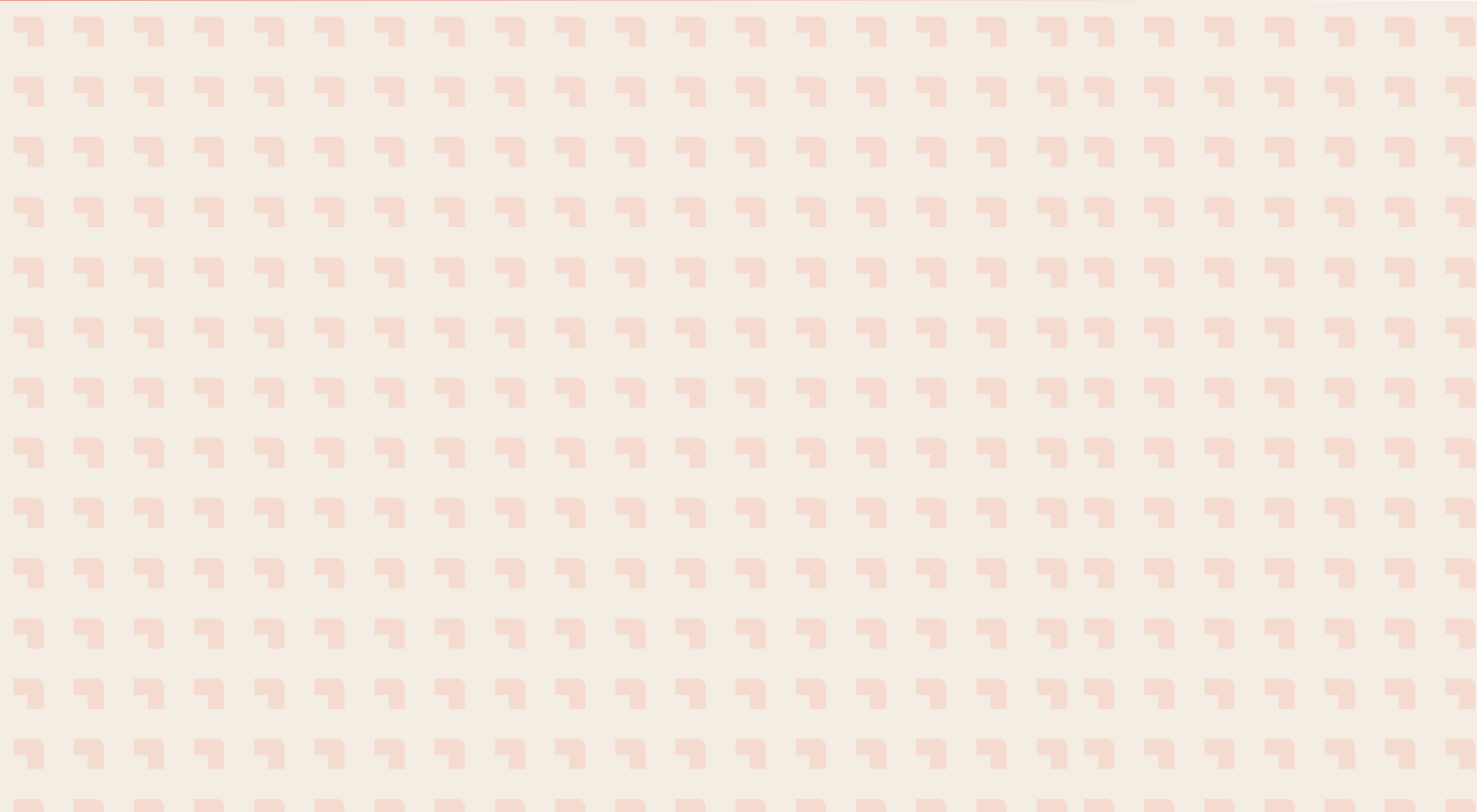


Dieta łatwostrawna

Po zabiegach operacyjnych



Dlaczego dieta łatwostrawna?

Po zabiegach chirurgicznych organizm potrzebuje czasu na regenerację. Odpowiednia dieta:

- wspomaga gojenie ran,
- odciąża przewód pokarmowy,
- zmniejsza ryzyko powikłań,
- poprawia ogólne samopoczucie.

Najważniejsze zasady

✓ Pierwsze dni po operacji:

- Konsystencja posiłków powinna być półpłynna lub płynna
- Dieta powinna opierać się na gotowanych produktach, należy unikać smażenia

✓ Po ok. 7 dniach (lub według zaleceń lekarza):

- Wprowadzanie produktów z diety łatwostrawnej
- Małe, częste posiłki
- Stopniowe rozszerzanie jadłospisu o najlepiej tolerowane produkty

✓ Po 3 tygodniach:

- Stopniowe wprowadzanie warzyw i owoców (np. pieczone jabłko, przeciery, drobno siekane surówki)
- Nadal unikać potraw smażonych, tłustych i ciężkostrawnych

Produkty zalecane

Kategoria	Produkty
Napoje	Woda niegazowana, słaba herbata, kawa zbożowa, rumianek, jogurt naturalny, kefir, maślanka
Pieczywo	Chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty
Mięso / ryby	Gotowany kurczak, indyk, królik, cielęcina, chude ryby (dorsz, pstrąg, morszczuk)
Tłuszcze	Masło, olej rzepakowy, oliwa z oliwek dodawane na zimno
Warzywa	Gotowana marchew, dynia, pietruszka, seler, ziemniaki, cukinia
Owoce	Pieczone jabłko, banany, przeciery owocowe, kompoty bez cukru



Kategoria	Produkty
Desery	Kisiele, galaretki, budynie, musy owocowe
Zupy	Rosół jarski, krupnik, zupa ziemniaczana, warzywna, kremy z powyższych warzyw
Produkty mleczne	Chudy twaróg, serek homogenizowany, jogurt naturalny (niskotłuszczowy)
Dodatki	Kasza manna, ryż, makaron nitki, lane ciasto

Produkty dozwolone w umiarkowanych ilościach po wdrożeniu diety łatwostrawnej (najwcześniej 4-6 tyg po operacji) :

- Pieczywo graham, pszenne razowe
- Jaja (nie smażone)
- Żółty ser o niższej zawartości tłuszczu
- Kalafior, brokuły, fasolka szparagowa (gotowane)
- Słodkie wypieki z małą ilością tłuszczu
- Wołowina, chuda wieprzowina (gotowana lub duszona)

Produkty przeciwwskazane

Kategoria	Produkty
Napoje	Kawa mocna, herbata mocna, kakao, alkohol, napoje gazowane, cola
Pieczywo	Chleb żytni, razowy, z otrębami, pieczywo żytnie chrupkie
Mięso / ryby	Wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, ryby tłuste (łosoś, węgorz), smażone mięsa
Nabiał	Tłuste sery żółte, topione, „Feta”, pasztety, konserwy
Warzywa	Kapusta, cebula, czosnek, por, strączki, ogórki kiszane, rzodkiewka, warzywa marynowane
Owoce	Gruszki, daktyle, czereśnie, kiwi, owoce z pestkami i skórką, śliwki, winogrona
Tłuszcze	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde
Słodycze	Czekolada, torty, lody, batony, słodycze z orzechami i kakao
Zupy i sosy	Tłuste, zawiesiste, zasmażane, ostre przyprawy (np. pieprz, chilli, curry)



Przykładowy jadłospis (po tygodniu od operacji)

Śniadanie: Chleb pszenny z chudym twarogiem, chuda wędlina, herbata

II śniadanie: Budyń waniliowy z kaszy jaglanej

Obiad: Zupa jarzynowa + gotowany kurczak + ziemniaki + gotowana marchew, kompot z jabłek niesłodzony

Podwieczorek: Pieczone jabłko

Kolacja: Kasza manna na wodzie, jogurt naturalny (opcjonalnie bez laktozy) herbata

Pamiętaj!

- ◆ Dietę zawsze dostosuj do zaleceń lekarza lub dietetyka
- ◆ Wprowadzaj nowe produkty stopniowo, obserwując reakcję organizmu
- ◆ Pij odpowiednią ilość płynów
- ◆ Unikaj potraw smażonych i ciężkostrawnych przez minimum 6 tygodni

Zdrowie zaczyna się od talerza – wspomóż swój powrót do formy poprzez mądre odżywianie!

Źródła:

Weimann A, Braga M, Carli F, Higashiguchi T, Hübner M, Klek S, et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition in surgery. Clin Nutr. 2021;40(7):4745–4761.

Weimann A, Braga M, Harsanyi L, Laviano A, Ljungqvist O, Soeters P, et al. ESPEN Guidelines on Enteral Nutrition: Surgery including organ transplantation. Clin Nutr. 2006;25(2):224–244.

McClave SA, Taylor BE, Martindale RG, Warren MM, Johnson DR, Braunschweig C, et al. Guidelines for the Provision and Assessment of Nutrition Support Therapy in the Adult Critically Ill Patient. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2016;40(2):159–211.

Lewis SJ, Andersen HK, Thomas S. Early enteral nutrition within 24 h of intestinal surgery versus later commencement of feeding: systematic review and meta-analysis. Cochrane Database Syst Rev. 2009;(4):CD004080.

Ljungqvist O, Scott M, Fearon KC. Enhanced Recovery After Surgery: A Review. JAMA Surg. 2017;152(3):292–298.

Sobotka L, editor. Basics in Clinical Nutrition. 5th ed. Prague: Galén; 2019.

Ciborowska H, Rudnicka A. Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2021.

Jarosz M, editor. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH; 2020.

Polskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego (POLSPEN). Standardy żywienia klinicznego w chirurgii. Warszawa: POLSPEN; aktualne wydanie.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Dieta łatwostrawna – zalecenia żywieniowe w okresie rekonwalescencji. Warszawa: NCEŻ; aktualne materiały edukacyjne.

