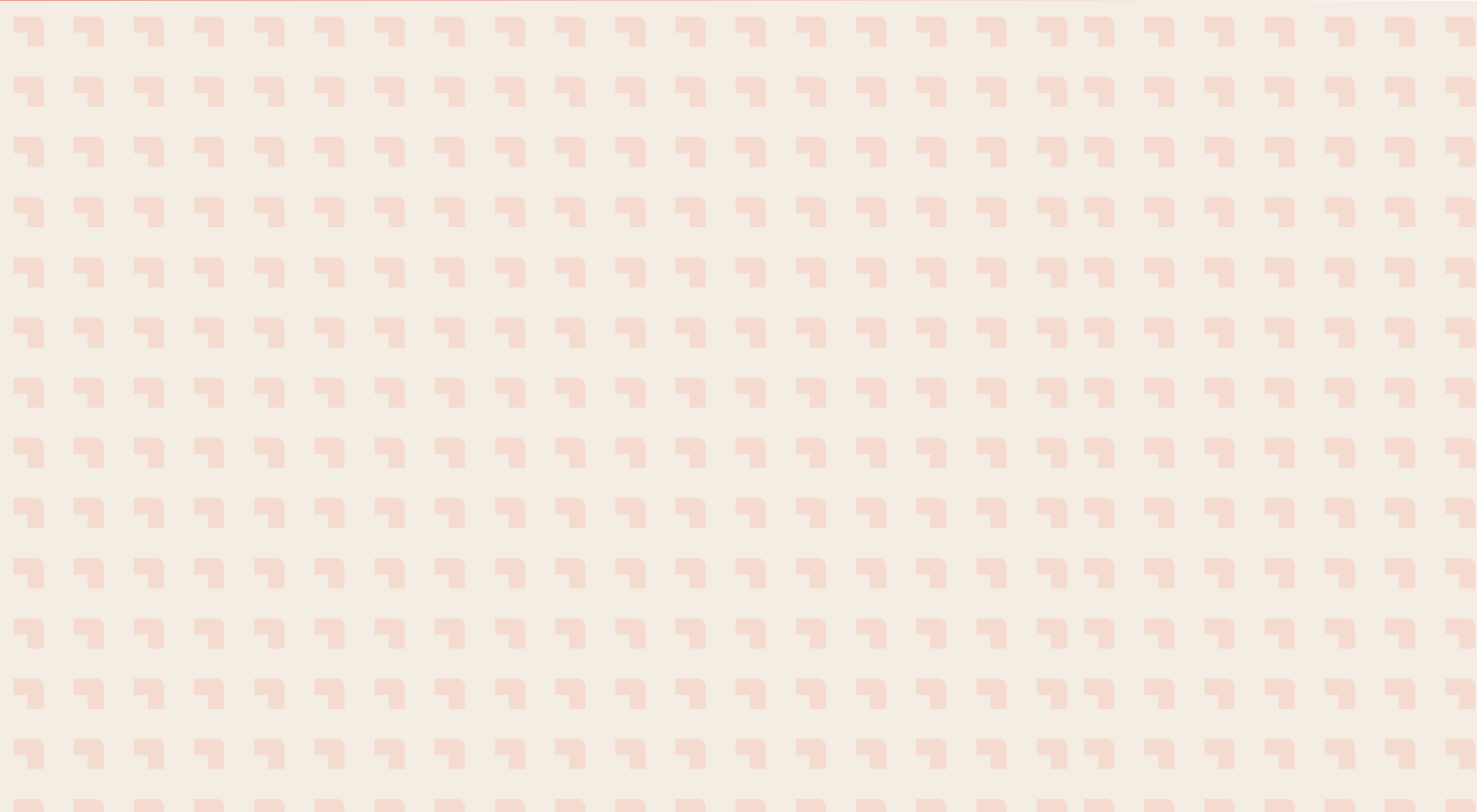


Zalecenia żywieniowe po zabiegu laparoskopii



Po zabiegu laparoskopii konieczne jest stopniowe wprowadzanie posiłków, trwa ono 2 doby i rozpoczyna się w szpitalu. Poniżej opisano schemat żywieniowy wprowadzania posiłków po zabiegu oraz dietę łatwostrawną.

- 0 doba (dzień zabiegu) – dieta ścisła,
- 1 doba – 1 posiłek – kleik, herbata, 2 i 3 posiłek – dieta płynna (zupa mleczna, zupa obiadowa),
- 2 doba – 1 posiłek – dieta płynna, 2 posiłek – dieta łatwostrawna

Po przejściu na dietę łatwostrawną zastosowanie mają poniższe zalecenia

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą m.in. na doborze odpowiednich produktów oraz technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych.

- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych, tłuszczów oraz przypraw,
- posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania,
- unikać podjadania między posiłkami,
- dieta powinna opierać się o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane przynajmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) – uwzględnić co najmniej 1-3 razy w tygodniu,
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory powinny być spożywane przynajmniej raz w tygodniu,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem tłuszczu, przeważać powinny tłuszcze roślinne, tłuszcze zwierzęce ograniczyć,
- konieczne jest ograniczenie w potrawach dodatku soli i cukru,
- wskazane jest ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających



Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Grupa produktów spożywczych	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), suchary.	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy i czerwony
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa świeże, również w postaci surówek drobno startych z delikatnych, dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), pomidor bez skóry, starte ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata.	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, surowe ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, grzyby (dla dzieci przed 12 rokiem życia), pieczarki, surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, bataty	Ziemniaki, bataty gotowane	Smażone, pieczone,



Owoce i przetwory owocowe	dojrzałe/rozdrobione (bez skórki i pestek), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach) np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane.	pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy).
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia, słonecznik, (w ograniczanych ilościach).	całe nasiona, pestki, orzechy, „masło” orzechowe, wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, chude gatunki kiełbas np. szynkowej, krakowskiej, galaretki drobiowe.	mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np. baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, konserwy mięsne.
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane, w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju.
Jaja	gotowane na miękko, na twardo (jeśli dobrze tolerowane), jaja sadzone i jajecznica na parze/wodzie.	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.



Mleko i jego przetwory	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde), wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, śmietana.
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany	tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, tój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło” kokosowe masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru, frytura smaźalnicza.
Desery (sporadycznie)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe niskostodzone, ciasta biszkoptowe niskostodzone.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.
Napoje	woda niegazowana, słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne, soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokostodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary herbaty i kawy, napoje energetyzujące.
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Dietę łatwostrawną powinno się stosować przez 6 tygodni od dnia wykonania operacji.

Opracowano na podstawie „Diety szpitalne dla osób dorosłych” 14.09.2024 r. przygotowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Opracowana przed dietetyka szpitala Pro-familia.



www.pro-familia.pl

