

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO RESEKCJI TRZUSTKI

Po zabiegu zaleca się stosowanie diety niskotłuszczowej oraz z niską zawartością błonnika nierozpuszczalnego.

Zalecana liczba posiłków do spożycia po resekcji trzustki to 5–6 posiłków dziennie. Porcje pokarmu powinny być małej lub umiarkowanej wielkości. Należy także pamiętać o wprowadzeniu przekąski (nie słodkiej, nie w postaci owocu) spożywanej tuż przed zaśnięciem, tak by uniknąć ewentualnej hipoglikemii nocnej. Posiłki powinny być spożywane każdego dnia o podobnej porze, w regularnych odstępach czasu (od 2 do 3 godzin).

Dieta powinna zapewniać odpowiednią dawkę węglowodanów pochodzących z naturalnych produktów, jak: kasze (zazwyczaj zaleca się kasze drobne: kuskus, jaglana), makarony (o obniżonej zawartości jaj, dwujajeczne), ryż biały, ziemniaki, mąka. Należy unikać produktów bogatych w cukry proste np. słodycze, ciasta, słodkie bułki, miód, winogrona, mleko krowie cukier biały, syropy owocowe, wysokosłodzone przetwory owocowe, dżemy wysokosłodzone, marmolady. Zaleca się także ograniczenie w diecie chorego produktów zawierających duże ilości błonnika nierozpuszczalnego (np. gruboziarniste kasze: gryczana, pęczak, otręby, pestki), ale do przeciwwskazanych nie należą produkty będące źródłem pektyn (np. banany, płatki owsiane, dynia).

Zalecane tłuszcze to m.in.: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, inne oleje roślinne, a także margaryny miękkie do smarowania. Także tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, jak masło czy śmietanka, mogą pojawić się w diecie w niewielkich ilościach po resekcji trzustki, ponieważ zawarty w nich tłuszcz ma postać zemułgowaną, co ułatwia proces trawienia (nie wymaga obecności żółci). Jednak w okresie, kiedy nasilą się dolegliwości związane z występowaniem biegunki, zaleca się rezygnację z tłuszczów w diecie aż do momentu poprawy stanu zdrowia. Następnie zaleca się stopniowy powrót do produktów będących źródłem tłuszczu w diecie. Niekorzystne byłoby wykluczenie tłuszczów z diety na stałe, gdyż po resekcji zwiększa się zapotrzebowanie energetyczne.

Resztę dobowego zapotrzebowania energetycznego diety powinny wypełnić białka, których źródłem mają być przede wszystkim produkty pełnowartościowe chude, np. chude

gatunki ryb (zaleca się ich spożycie 2 razy w tygodniu), chude mięso, białko jaj, chude wędliny (najlepiej robione samemu pieczone, gotowane), kefiry, maślanki, jogurty-naturalne, niesłodzone .

W trakcie nasilenia się dolegliwości związanych z biegunkami zaleca się włączenie do diety produktów mających właściwości zapierające, spowalniające perystaltykę przewodu pokarmowego, jak np. mąka ziemniaczana, żelatyna, ryż biały, kleiki, galaretki, kisiele, marchew gotowaną, potrawy mączne bardzo dobrze ugotowane, kakao na wodzie, mocna czarna herbata, napar z czarnych jagód, sucharki, banany twarde, zielone.

Przygotowanie potraw po resekcji trzustki powinno opierać się przede wszystkim o techniki związane z gotowaniem na parze lub w wodzie, a także pieczeniem w pergaminie lub smażeniem bez tłuszczu. W potrawach, w których przepisie konieczne jest dodanie jaja kurzego, zaleca się wykorzystywanie tylko białka jaja. Owoce i warzywa przed spożyciem należy poddawać obróbce termicznej (gotowanie lub duszenie) i/lub przecieraniu. Należy uważać na soki owocowe i warzywne, gdyż mogą spowodować biegunki. Zupy oraz sosy powinny być wykonywane na bazie wywarów warzywnych. Przeciwwskazane jest smażenie produktów spożywczych. Nie zaleca się także spożywania produktów w panierce i/lub ostro przyprawionych czy pieczenia z dodatkiem dużej ilości tłuszczu. Należy wykluczyć całkowicie alkohol.

Nowe produkty należy próbować włączyć po około 6 tygodniach i należy robić to pojedynczo: jeden nowy produkty na 1 dzień, aby obserwować czy nie występują niepożądane dolegliwości tj. bóle brzucha, biegunki itp. Zwiększać ilość i różnorodność produktów do granic tolerancji przewodu pokarmowego.

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH
PRODUKTY ZBOŻOWE	Płatki owsiane błyskawiczne, płatki kukurydziane, drobne makarony, drobne kasze	Produkty zbożowe gruboziarniste, kasze pełnoziarniste, bułki

	(manna, kukurydziana, jęczmienna, perłowa), biszkopty, herbatniki, sucharki, chleb pszenny czerstwy, bułki na bazie mąki pszennej, chrupki kukurydziane, bułki maślane bez dodatku lukru i rodzynek	pełnoziarniste, pieczywo francuskie, ciasto drożdżowe z dodatkiem lukru
MIĘSO, DRÓB, RYBY	Kurczak i indyk bez skóry, cielęcina, chuda wołowina, polędwica, królik, ryby (okoń, dorsz, flądra, pstrąg, lin, świeży tuńczyk, morszczuk, mintaj), wędliny chude – najlepiej jeśli będą to chude gatunki mięs pieczone w domu	Tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, baranina, mięso peklowane, mięso silnie pieczone, panierowane, kaczka, gęś, serca, ozory, mózg, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, tłuste i wędzone gatunki wędlin, pasztety, parówki, salceson
ZUPY I SOSY	Zupy i sosy na wywarze warzywnym lub chudym wywarze mięsnym, zupy lekko podprawiane jogurtem	Tłuste zupy i sosy na zawiesistych tłustych i esencjonalnych wywarach mięsnych, tłuste rosoly, zupy i sosy z dodatkiem zasmażek
TŁUSZCZE	Oleje roślinne: słonecznikowy, rzepakowy, lniany, rzepakowy, kukurydziany ryżowy,	Smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde kubkowe

	sojowy, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło, margaryny miękkie	
ZIEMNIAKI	Gotowane w postaci puree, gotowane, kluski ziemniaczane na bazie gotowanych ziemniaków	Frytki, placki ziemniaczane, ziemniaki z dodatkiem tłuszczu
WARZYWA	Marchew, pietruszka korzeń, pomidory bez skórki, cukinia bez skórki; warzywa w diecie dobieramy według indywidualnej tolerancji, ponieważ każdy chory może mieć inną tolerancję na dane warzyw	Cebula surowa i smażona na tłuszczu, kapusta biała, czerwona, włoska, groch, fasola, fasolka szparagowa
OWOCE	Świeże, dojrzałe; jabłka, banany, brzoskwinie i morele bez skórki, gruszki bez skórki w postaci puree; owoce dobieramy indywidualnie uwzględniając ich indywidualną tolerancję	Niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, gruszki ze skórką, owoce w syropach z dodatkiem cukru i octu
PRZYPRAWY	Bazylią, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek; wszystkie przyprawy uwzględniamy w diecie w zależności od indywidualnej tolerancji	Ocet, musztarda, chrzan, cebula, papryka ostra
SŁODYCZE	Biskopki na białkach, kisiele. budynie, galaretki,	Ciasta i ciastka z dodatkiem orzechów, migdałów, dużej

	ciasta drożdżowe, dżemy bez skórek, miód, czekolada gorzka powyżej 70% kakao jako dodatek do deseru na bazie ryżu	ilości czekolady, tłustych kremów, gotowe ciastka i ciasta, ciasto francuskie, pączki
NAPOJE	Słaba herbata, herbata owocowa, soki świeżo wyciskane – jeśli są tolerowane, woda mineralna, herbata ziołowa, koktajle na bazie jogurtu naturalnego z owocami – jeśli są tolerowane, kawa zbożowa	Mocna kawa, mocna herbata, alkohol, soki z kartonów, napoje gazowane, czekolada

DIETETYK (szpital)

pn. - pt. 8-15

tel. 85 66 46 898

PORADNIA DIETETYCZNA

wt. śr. 11:15-15

(wizyta po wcześniejszej rejestracji przez call center 85 66 46 888)

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.; H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2022r.