

# DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA

Ze względu na występowanie zaburzeń trawienia i wchłaniania konieczna jest dieta oszczędzająca przewód pokarmowy i zapobiegająca niedoborom pokarmowym.

## OKRES POOPERACYJNY

- W pierwszym okresie po zabiegu stosuje się dietę płynną – miksowaną (przez około 14 dni).
- Posiłki powinny być podawane w formie płynno – papkowatej 5 - 6 x dziennie, w małych objętościowo porcjach.
- Potrawy należy sporządzać metodą gotowania.
- W diecie zalecane są zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem, masłem.
- Warzywa i owoce w postaci soków oraz gotowane – rozdrobnione.
- Mięso gotowane – mielone podawane w sosach (np. koperkowy, pomidorowy).
- Można spożywać budynie, galaretki, kisiele, serki waniliowe lub naturalne, jogurty bez cząstek owoców, kefiry.

## KILKA TYGODNI PO ZABIEGU

Po okresie dwóch tygodni chory przechodzi stopniowo na dietę lekkostrawną, bogatobiałkową. Produkty bogate w białko: chude mięsa (cielęcina, kurczak, indyk, królik), wędliny (drobiowe, szynka bez przerostów tłuszczu), chude ryby (dorsz, sandacz, szczupak), a także: jajka, sery twarogowe, jogurt, kefiry, mleko. Produkty zawierające duże ilości białka powinny się znajdować w każdym posiłku.

## METODY SPORZĄDZANIA POSIŁKÓW I DOBÓR PRODUKTÓW

Potrawy należy gotować w wodzie lub na parze oraz piec w folii. Nie wolno spożywać potraw smażonych lub pieczonych w tradycyjny sposób.

Z diety należy wyeliminować potrawy długo zalegające w żołądku, wzdymające: suche nasiona roślin strączkowych, kapustę, kalafiora, brukselkę, cebulę, czosnek. Niewskazane są również grzyby, sery ostre topione, dojrzewające. Do podprawiania zup nie zaleca się stosowania zasmażek czy też śmietany, zupy sporządza się na wywarach warzywnych lub chudym mięsie. Niewskazane jest picie takich napojów jak kawa, kakao, czekolada, alkohol.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz (jęczmiennej, krakowskiej, manny, 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
<b>Tłuszcze</b>		Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne, śmietana

<b>Warzywa</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, tylko gotowane, przetarte lub rozdrabniane, podprawiane zawiesiną z mąki i wody lub mleka, oprószone mąką	Szpinak, buraki	Warzywa kapustne, cebula, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane
<b>Owoce</b>	Banany, jabłka pieczone, gotowane		Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane, wiśnie, śliwki, kiwi, melon
<b>Desery</b>	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
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, bazylija, estragon, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
<b>Napoje</b>	Kawa zbożowa z mlekiem o obniżonej zawartości tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo – warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy	Mleko z zawartością tłuszczu 2% i poniżej, maślanka, kefir, serwatka	Alkohol, kakao, płynna czekolada, mocna herbata, mleko pełnotłuste, Pełnotłusty kefir, jogurt, wody gazowane, pepsi-cola, coca-cola
<b>Pieczywo</b>	Chleb pszenny, jasny i czerstwy, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo drożdżowe - cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze

<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, Polędwica z drobiu, mięso gotowane (pulpety), ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, miękkie margaryny, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, topione, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, przetarte, owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe zagęszczane mąką i mlekiem odtuszczonym	Rosół z chudych gatunków mięs	Tłuste, zawiesziste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoły, buliony, zaciągane żółtkiem; sosy ostre: chrzanowy, grecki, śmietanowy, majonezowy
<b>Dodatki do zup</b>	Grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nisko- jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski francuskie, kluski kładzione, Groszek ptysiowy na całych jajkach, grube makarony i kasze (gryczana, pęczak), jaja, suche nasiona roślin strączkowych
<b>Mięso, drób, ryby</b>	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak; Potrawy gotowane w postaci pulpetów, budyni, potrawki	Wołowina, chudy schab (pulpety), młody karp, leszcz, makreła, sola, mintaj, płóc – potrawy duszone bez wcześniejszego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie (w postaci pulpetów)	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, podroby, tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, halibut, śledzie, sardynka – potrawy z mięsa, drobiu i ryb smażone, wędzone, marynowane