



### ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW PRZY WYPISIE ZE SZPITALA

#### Zalecenia dietetyczne w okresie pooperacyjnym

**Dieta po zabiegach chirurgicznych** powinna przede wszystkim być lekkostrawna, aby wspomóc organizm w powrocie do zdrowia.

- ✓ Posiłki w diecie pooperacyjnej nie mogą podrażniać przewodu pokarmowego, ale jednocześnie muszą zawierać jak największe ilości witamin i składników mineralnych, a także białka niezbędnego do gojenia ran.
- ✓ Dania lekkostrawne powinny być spożywane w niewielkich odstępach czasowych i składać się z niewielkich porcji.
- ✓ Ogranicza się spożycie produktów i potraw tłustych, produktów wzdymających, zawierających stosunkowo dużo błonnika, wędzonych, potraw smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, ostro przyprawionych.
- ✓ Przez pierwsze dni stosowania diety po zabiegu, uwzględniając ogólny stan, należy powstrzymać się od spożywania surowych warzyw i owoców.
- ✓ W miarę poprawy samopoczucia dieta powinna być stopniowo rozszerzana o inne rodzaje potraw i produktów, biorąc pod uwagę ich indywidualną tolerancję.

#### Ograniczenie błonnika pokarmowego

Zawartość błonnika pokarmowego w diecie pooperacyjnej powinna ulec zmniejszeniu, aby uczynić dietę bardziej lekkostrawną. Błonnik pokarmowy w diecie ograniczysz poprzez:

- wybór młodych i delikatnych warzyw,
- wybór dojrzałych owoców,
- usuwanie drobnych pestek poprzez przecieranie przez sito niektórych warzyw i owoców (pomidory, truskawki),
- usuwanie skórki z warzyw i owoców,
- usuwanie tych części warzyw, które zawierają duże ilości błonnika,
- gotowanie,
- stosowanie produktów zbożowych zawierających mało błonnika (drobne kasze, białe pieczywo),
- wykorzystanie soków i przecierów zamiast całych warzyw i owoców.

#### Metody przyrządzania posiłków

Dozwolone jest:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie bez obsmażania w tłuszczu,
- pieczenie w folii aluminiowej, w rękawie foliowym, w pergaminie.

Przeciwwskazane jest:

- smażenie,
- grillowanie.

#### Zalecenia żywieniowe w okresie pooperacyjnym:

- ✓ Jedz 5 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia;
- ✓ Posiłki spożywaj o regularnych porach, z zachowaniem 2-3 godzinnych przerw



## Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

- między posiłkami;
- ✓ Pamiętaj aby pierwszy posiłek spożyć w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu, ostatni około 2 - 3 godziny przed snem;
  - ✓ Posiłki powinny być przyrządzane tego samego dnia ze świeżych produktów;
  - ✓ Potrawy bardzo dokładnie przeżuвай – proces trawienia będzie przebiegał efektywniej;
  - ✓ Ogranicz spożycie owoców oraz słodczy w godzinach wieczornych;
  - ✓ Nie pij w trakcie posiłku, pij w przerwach między posiłkami;
  - ✓ Wybieraj wodę mineralną lub inne napoje obojętne, np. Słabe niesłodzone napary herbaty, rozcieńczone wodą soki warzywne/owocowe,
  - ✓ Wypijaj co najmniej 1,5 litra płynów dziennie;
  - ✓ Spożywaj w ramach posiłków dobrej jakości tłuszcze (olej, oliwa z oliwek, olej lniany) dodawaj do je na surowo do gotowych potraw;
  - ✓ Dozwolone warzywa spożywaj w co najmniej 3-4 posiłkach w ciągu dnia;
  - ✓ Pamiętaj o 2 - 3 porcjach chudego niesłodzonego nabiału dziennie;
  - ✓ Spożywaj co najmniej 3 porcje ryb tygodniowo – zawierają cenne białko i tłuszcze pomocne przy gojeniu ran i zmniejszeniu stanu zapalnego;
  - ✓ Wyklucz z jadłospisu tłuste mięsa i wędliny;
  - ✓ Słodycze ogranicz do 1 - 2 małych porcji w ciągu tygodnia – duża ilość cukrów prostych oddziałuje negatywnie na procesy gojenia;
  - ✓ Ogranicz sól i ostre przyprawy;
  - ✓ Bezwzględnie unikaj alkoholu.

### Wykaz produktów i potraw dozwolonych I przeciwwskazanych

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo typu graham w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jagłana i kuskus, jęczmienna łamana - dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: pęczak, grycza- na, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany, mleko ( 2%) i zsiadłe	mleko w proszku tłuste, sery żółte i topione, sery pleśniowe, feta, serki typu fromage
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznic, jaj sadzonych, omletów	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób



## Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

Mięso, ryby, wędliny	mięsa chude: wołowina, cielęcina; kurczaki, indyki najlepiej mięso z piersi (bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz, (ryby tłuste - w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane) wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste: wieprzowina, wołowina, baranina, gęsi, kaczki, ryby tłuste jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny; bez zasmażek, na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, winogrona, truskawki, arbuzy, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, mleczne, przetarte zupy owocowe, warzywne czyste (barszcz, pomidorowa) jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych – o ile nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczone zawieszoną z mąki i wody lub z mąki i mleka lub z mąki i słodkiej śmietanki - bez zasmażek; zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła lub odtłuszczonego mleka w proszku	kapuśniak, ogórkowa, fasolowa, grochowa, zupy ze śmietaną, zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku, zupy na wywarach z mięsem
Nasiona strączkowe	-----	wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja



## Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną mąki i wody, mąki i mleka lub mąki i słodkiej śmietanki (jeśli w danej diecie jest dozwolona), sosy: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy, sosy owocowe, majonez- tylko domowy, świeżo przygotowany z dozwolonych olejów, z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, owoce w galaretkach lub kremie; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche, ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia
Napoje	herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, soki owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna niegazowana	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe
Cukier i słodycze	cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. Cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka

Źródło: „Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod red. M. Jarosza, Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, 2011

### Pamiętaj!

Ważne jest, aby obserwować i słuchać sygnałów swojego organizmu, jeśli potrawy i produkty nawet z grupy „dozwolonych” powodują dolegliwości trawienne, należy czasowo ograniczyć ich udział w diecie. Wraz z poprawą stanu zdrowia produkty te powinny być lepiej tolerowane przez organizm. Warto powoli rozszerzać dietę po zabiegach, najpierw o delikatne warzywa gotowane al dente, później o surowe przeciera i na końcu o surowe owoce i warzywa. Dobór produktów uzależnia się bowiem od indywidualnej tolerancji każdej osoby.

Opracowała:  
Dietetyk Dominika Bijok

Na podstawie:

„Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka  
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.  
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011