

ZALECENIA DIETETYCZNE PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA

Operacja **wycięcia żołądka** może mieć charakter częściowy (subtotalna gastrektomia) lub całkowity (totalna gastrektomia). W większości przypadków skutkiem zabiegu są trudności w przyjmowaniu odpowiedniej ilości pokarmu, ale również inne powikłania takie jak zaburzenia wchłaniania, niedomoga trzustkowa czy zespół poposiłkowy. Ze względu na występowanie zaburzeń trawienia i wchłaniania konieczna jest dieta oszczędzająca przewód pokarmowy i zapobiegająca niedoborom pokarmowym.

Zalecenia żywieniowe:

- Do czasu rozpoczęcia żywienia doustnego, po gastrektomii zazwyczaj prowadzone jest żywienie pozajelitowe i/lub dojelitowe. Następnie na zlecenie lekarza, zazwyczaj kilka dni po operacji, pacjent rozpoczyna żywienie doustne od diety kleikowej, później przechodzi na płynną i w końcu na dietę lekkostrawną.
- Rozszerzanie diety doustnej jest kwestią indywidualną i realizowaną przez pacjenta samodzielnie w domu. Ważne jest, żeby wprowadzając nowe produkty do diety robić to pojedynczo i w niewielkiej ilości, aby w razie wystąpienia dolegliwości było wiadomo, czym zostały spowodowane. Zazwyczaj czas adaptacji organizmu do nowej anatomii i fizjologii przewodu pokarmowego po gastrektomii to około 3-6 miesięcy.
- Resekcja żołądka i związany z tym brak możliwości spożywania jednorazowo zbyt dużej objętości posiłku powoduje, że podstawowym zaleceniem jest rozkładanie racji pokarmowej na 6-8 mniejszych porcji dziennie. Objętość posiłków powinna być indywidualnie dostosowana do możliwości spożycia przez pacjenta. Zazwyczaj na początku jest to ok. 100-150 ml.
- Dodatkowo, nie zaleca się przyjmowania płynów w trakcie spożywania posiłków ze względu na ograniczoną możliwość jednorazowego spożycia dużej objętości porcji. Z tego powodu zaleca się przyjmować płyny ok. 20 minut przed posiłkiem i po posiłku. Do picia najlepiej wybierać niegazowaną wodę, kompoty oraz słabe napary herbat. Przeciwwskazane są napoje słodzone, gazowane, nektary oraz wody smakowe. Alkohol należy wyeliminować całkowicie w każdej postaci.
- W pierwszym okresie po zabiegu stosuje się dietę płynną – miksowaną (przez około 14 dni), 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.
- Po okresie około 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 chude, jogurt, kefiry, mleko. Produkty zawierające duże ilości białka powinny się znajdować w każdym posiłku.
- Po gastrektomii zaleca się spożywanie węglowodanów w postaci oczyszczonych produktów zbożowych. Ograniczenie błonnika ma na celu odciążenie przewodu pokarmowego. W praktyce zaleca się spożywanie pieczywa psennego bez dodatku ziaren, płatków ryżowych, kukurydzianych i owsianych błyskawicznych. Do obiadu najlepiej spożywać drobne kasze (np. jaglaną, jęczmienną, kuskus), biały ryż, pszenne makarony, ziemniaki z wody (np. z dodatkiem masła „na zimno”) oraz wszelkiego rodzaju potrawy z ziemniaków (np. gotowane kluski, kopytka, pyzy, kluski śląskie). Nie zaleca się spożywania ziemniaków pieczonych i smażonych (np. frytek, placków ziemniaczanych). Po około 3-4 tygodniach od rozpoczęcia żywienia doustnego można zwiększyć ilość błonnika i rozszerzyć dietę o pieczywo typu graham lub orkiszowe. W przypadku wystąpienia dolegliwości (np. bólu brzucha, wzdęć, refluksu) zawsze należy wrócić do wcześniej dobrze tolerowanych 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.

Dumping syndrome

Dumping syndrome to zespół objawów występujących po resekcji żołądka, pojawiający się po spożyciu dużego objętościowo, słodkiego posiłku lub napoju. Najczęstsze objawy to biegunka, bóle brzucha, nudności, wymioty, uczucie kołatania serca, osłabienie, zawroty głowy, zaczerwienienie twarzy, błądność skóry oraz poty. Rzadziej zdarzają się omdlenia. Zespół poposiłkowy jest charakterystyczny dla pierwszych kilkunastu tygodni po gastrektomii. Po tym czasie następuje adaptacja przewodu pokarmowego i objawy zazwyczaj mijają.

Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i niezalecane po resekcji żołądka:

Grupa produktów	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Niezalecane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	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
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne, śmietana
Warzywa	Marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, tylko gotowane, przetarte lub rozdrabniane, podprawiane zawiesiną z mąki i wody lub mleka	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
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane
Owoce	Banany, jabłka pieczone, gotowane		Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane, wiśnie, śliwki, kiwi, melon

Desery	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
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Sól, papryka słodka, bazylia, estragon, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca
Napoje	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
Pieczyno	Chleb pszenny, jasny i czerstwy, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczyno drożdżowe - cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze
Dodatki do pieczywa	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

Zupy i sosy	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, przetarte, owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe zagęszczane mąką i mlekiem odtłuszczonym	Rosół z chudych gatunków mięs	Thuste, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony, zaciągane żółtkiem; sosy ostre: chrzanowy, grecki, śmietanowy, majonezowy
Dodatki do zup	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
Mięso, ryby	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, makrela, sola, mintaj, płoć – potrawy duszone bez wcześniejszego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie (w postaci pulpetów)	Thuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, podroby, thuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, halibut, śledzie, sardynka – potrawy z mięsa, drobiu i ryb smażone, wędzone, marynowane