

DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA

Po resekcji żołądka należy stosować dietę łatwostrawną, bogatobiałkową z ograniczeniem ciężkostrawnych tłuszczów zwierzęcych i błonnika w postaci surowej.

1. Jednym z najistotniejszych zaleceń diety po resekcji żołądka jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka (około 1,5-2g na kg masy ciała tj. 100-120g białka na dobę. Ponad połowę tej ilości powinno stanowić pełnowartościowe białko zwierzęce pochodzące z produktów takich jak: chude mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory tj. Kefir, jogurt, sery twarogowe. Produkty zawierające białko powinny znaleźć się w każdym posiłku.
2. Należy ograniczyć spożycie tłuszczów do 50-70 g na dobę Ogranicza się szczególnie : smalec, boczek ,słoninę. W diecie można stosować tylko tłuszcze łatwo strawne tj. masło, śmietanka, margaryny miękkie, oliwa z oliwek ,oleje roślinne np. .sojowy ,słonecznikowy, rzepakowy z pestek winogron. Należy również pamiętać ,że produkty białkowe tj. mięso, ryby, wędliny, jaja, nabiał zawierają prawie połowę zalecanej ilości tłuszczu ,zaś pozostałą część stanowią tłuszcze do smarowania pieczywa lub dodawane na surowo do gotowych potraw. W przypadku występowania biegunek tłuszczowych należy stosować MCT dostępne na rynku w postaci specjalnych preparatów –Protifar, Nutridrink.
3. W diecie ogranicza się spożycie błonnika pokarmowego w postaci surowej. Można to osiągnąć poprzez:
 - obieranie ze skórki ,gotowanie, rozdrabnianie przecieranie, warzyw
 - spożywanie owoców w postaci gotowanej i przetartej (bez skorki i pestek) lub w postaci
 - stosowanie pieczywa pszennego i drobnych kasz (manna, kukurydziana, biały ryż).
4. Bardzo ważna jest konsystencja potraw .Potrawy powinny być w jak największym stopniu rozdrobnienia (zmiksowane ,zmielone pozbawione niestrawionych resztek – błonnika.
5. Zaleca się spożywanie posiłków częściej ,za to w małych objętościach. Dzienna racja pokarmowa powinna by podzielona na 5-6 posiłków na dobę.
6. Należy ograniczy płynny spożywane jednorazowo .Powinny by one spożywane na 20minut przed posiłkiem lub po nim . Nie należy popijać w trakcie spożywania posiłków. Płyny w bardzo szybkim tempie przemieszczają się z żołądka do jelit przyspieszając tym samym przesuwanie się treści pokarmowej znajdującej się z żołądka ,co po resekcji żołądka jest bardzo niekorzystne.
7. Po spożyciu posiłku wskazane jest położenie się na 20 minut.

8. Dieta powinna być łatwostrawna należy z niej wykluczyć potrawy wzdymające ,długo zalegające w żołądku (potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób ,zbyt tłuste, pikantne) Potrawy należy sporządza metodą gotowania w wodzie, na parze, piec w folii lub pergaminie lub dusić bez uprzedniego smażenia. Do podprawienia należy stosować zawiesiny z mąki i mleka ,maki i śmietanki potrawy można też zagęszczać żółtkiem.
9. Z przypraw można stosować jedynie tj. wanilia, cynamon, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki.
10. Z diety należy wyeliminować produkty takie jak : fasola, sucha szparagowa ,grostek zielony ,kapustę, brukselkę, kalafior, cebulę, czosnek ,grzyby. Niewskazane są też: sery żółte, topione dojrzewające. Należy ograniczyć spożycie napojów takich jak: kakao ,czekoladę , alkohol.

Przykład diety po resekcji żołądka.

I śniadanie: Pieczywo pszenne z masłem jajecznica na parze, sok wielowarzywny.

II śniadanie: Galaretka z miksowanych bananów i kefiru ,biszkopty.

Obiad: Zupa jarzynowa przetarta ,ziemniaki puree ,pulpety z ryby sos koperkowy marchew z wody , kompot przetarty.

Podwieczorek: Pieczywo pszenne z masłem, pasta z twarogu i koperku, herbata.

Kolacja: Risotto z mięsem i warzywami (marchew, seler, pietruszka bez kapusty) jogurt naturalny.

Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo lekarskie PZWL ., Warszawa 2021.