

ZALECENIA ŻYWIENIOWE OGÓLNE W OKRESIE POSZPITALNYM PO ZABIEGACH OPERACYJNYCH

Dieta łatwo strawna: należy ją stosować 2- 4 tygodni, w zależności od rodzaju zabiegu i zaleceń lekarskich.

I ZALECENIA OGÓLNE

- Należy ograniczyć spożywaną ilość błonnika pokarmowego do 25g na dobę. Zawartość błonnika pokarmowego można zmniejszyć lub uczynić go mniej drażniącym stosując następujące techniki: obieranie, gotowanie, miksowanie, przecieranie przez sito, produkty zjadając w formie soków, przecierów czy wybierając delikatne warzywa, dojrzałe owoce czy produkty zbożowe oczyszczone (np. pszenny chleb).
- Należy dziennie spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia, dbając o regularność w ich konsumowaniu, a ostatni posiłek powinien zostać zjedzony dwie godziny przed snem.
- Posiłki powinny być podawane w umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Potrawy bardzo gorące lub zimne nie są zalecane.
- Produkty i potrawy powinny być dobierane indywidualnie, z wykluczeniem tych, po których pacjent źle się czuje.

II WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH

Grupy produktów spożywczych:	Zalecane:	Przeciwwskazane:
Warzywa i przetwory warzywne	Marchew, ziemniaki, buraki, dynia, szpinak, młoda fasolka szparagowa, kabaczek, młody zielony groszek przetarty w formie zupy lub puree (w ograniczonych ilościach). Na surowo: zielona sałata, utarta marchewka z jabłkiem (marchew może być sparzona), cykorja, pomidory bez skórki. Warzywa gotowane, rozdrobnione, z masłem, oproszone mąką, rozdrobnione, bez zasmażek.	Papryka, ogórek, cebula, szczypiorek, rzodkiewka, kapusta, kukurydza (świeża i konserwowa), warzywa zasmażane i konserwowane octem, ziemniaki smażone, frytki, chipsy.
Owoce i przetwory owocowe	Jabłka, dojrzałe banany, brzoskwinie, morele, pomarańcze, melon, owoce obrane ze skórki i bez pestek. Maliny, truskawki, porzeczki – w ograniczonych ilościach w postaci przecieru lub soku. Soki oraz przeciera owocowe.	Śliwki, agrest, gruszki, czereśnie. Owoce niedojrzałe (wszystkie) oraz suszone.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Żadne nie są zalecane	Wszystkie są przeciwwskazane.
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, bułki, pieczywo typu graham, sucharki, ryż biały, drobne kasze (np. manna, jęczmienna łamana, kuskus), drobne makarony, inne kasze i płatki zbożowe w postaci rozgotowanej i przetartej.	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, grube makarony, pieczywo bardzo świeże, grube kasze (np. pęczak, gryczana), rogaliki francuskie.
Produkty mleczne	Mleko do 2% tłuszczu (przy dobrej tolerancji), jogurt, mleko zsiadłe, kefir, biały ser twarogowy (chudy, półtłusty), serek homogenizowany.	Sery podpuszczkowe (żółte), pleśniowe, topione, typu Feta, typu Fromage, przetwory mleczne przekwaszone.
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory	Mięso chude: drób bez skóry (np. kurczak, indyk), królik, cielęcina, wołowina, wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Chude wędliny: polędwica, szynka, chuda kielbasa szynkowa. Chude ryby: dorsz, pstrąg, mintaj, sandacz, leszcz, morszczuk, sola, flądra, tuńczyk. Tłuste ryby w ograniczonych ilościach (przy dobrej tolerancji). Jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, sadzone, omelet.	Mięso tłuste: drób (np. kaczka, gęś), wieprzowina, baranina, mięso peklowane. Tłuste ryby: w przypadku złej tolerancji: halibut, węgorz. Tłuste wędliny, wędliny podrobowe, wędzone, konserwowe: pasztet, pasztetowa, mortadela, konserwy mięsne i rybne. Jaja gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób (na boczku, itp.).
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, masło prawdziwe, słodka śmietanka, margaryny miękkie kubkowe oraz masło z dodatkiem olejów roślinnych (w ograniczonych ilościach).	Margaryny twarde, śmietana, słonina, smalec, boczek, łój (np. wołowy i barani).
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory	Żadne nie są zalecane	Wszystkie są przeciwwskazane.
Cukier, desery i słodczyce	Miód, cukier (jest dozwolony, ale nie preferowany), dżemy bezpestkowe. Kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, kremy z mleka. Biszkopty, babka piaskowa, czerstwe ciasto drożdżowe. Ciasto kruche, sernik, czekolada – w ograniczonych ilościach.	Ciasta z kremem, bita śmietana, tort, ciasto francuskie, faworki, pączki, chałwa, słodczyce zawierające orzechy, tłuszcz, kakao.

Przyprawy	Łagodne: sól (w ograniczonych ilościach), pietruszka, koper zielony, kminek, rozmaryn, bazylija, majeranek, tymianek, lubczyk, wanilia, sok z cytryny, imbir, cynamon, anyż, goździki, Majonez (najlepiej domowy) i chrzan w ograniczonych ilościach.	Ostre: pieprz, ostra papryka, musztarda, ocet, pikle.
Potrawy	Zupy na słabych wywarach, kleiki, zupy mleczne, zupy czyste (np. barszcz czerwony, zupa pomidorowa), zupa jarzynowa (z dozwolonych warzyw), ziemniaczana, krupniki z dozwolonych kasz, przetarte zupy owocowe, zupa ogórkowa (bez skórki w ograniczonych ilościach). Miesa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem dozwolonych technik kulinarnych: pulpety, potrawki, budynie miesne. Kasze dozwolone ugotowane na sypko, rozklejone lub przetarte, kluski leniwe, lane, budynie z kasz (np. z dodatkiem miesa, warzyw czy owoców). Sosy o łagodnym smaku zagęszczone zawiesina maki i wody, mąki i mleka, mąki i śmietanki, zaprawione słodka śmietanka, masłem lub żółtkiem, np. koperkowy, cytrynowy, owocowy.	Grochówka, zupa fasolowa, kapuśniak. Zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku. Pyzy, placki ziemniaczane, kotlety z kaszy, kluski kładzione, miesa i ryby smażone, sosy na tłustych wywarach oraz zasmażkach.
Napoje	Słaba czarna herbata, herbata owocowa, napary z ziół (np. miety, rumianku, melisy), bawarka, kawa zbożowa z dodatkiem mleka, słaba kawa (w przypadku braku przeciwwskazań), mleko, soki owocowe i warzywne, słabe kakao (w ograniczonych ilościach).	Mocna czarna herbata, mocna kawa, mocne kakao, czekolada do picia, napoje alkoholowe.

III SPOSÓB PRYZRĄDZANIA POTRAW

Ograniczeniu podlegają:	Dozwolone obróbki termiczne:
Potrawy tłuste, wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, smażone i pieczone tradycyjnie, obsmażane, zapiekane, duszone z wcześniejszym obsmażeniem, duszenie z dodatkiem tłuszczu, wędzenie, używanie zasmażki.	Gotowanie na wodzie, na parze, w naczyniach bez wody, naczyniach ceramicznych, pieczenie w folii lub pergaminie, w piekarniku, na ruszcie, w opiekaczu elektrycznym, duszenie bez wcześniejszego obsmażania na tłuszczu, stosowanie zawiesiny z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, podprawianie żółtkiem, stosowanie zaprawy zacieranej z mąki i tłuszczu, spulchnianie potraw przez dodatek namoczonego pieczywa czy ubitej piany z białek

Bibliografia:

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka: „Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka”. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2014.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej IŻŻ – dieta łatwostrawna: https://ncez.pl/upload/zalecenia_dietetycy_cdo_ncez_dieta_latwostrawna_2019.pdf