



DIETA PO RESEKCJI TRZUSTKI

ZASTOSOWANIE:

- chirurgiczne usunięcie trzustki
- zaburzenia wchłaniania i trawienia w wyniku braku enzymów trawiennych wydzielanych przez trzustkę.

Leczenie operacyjne trzustki polega na całkowitym usunięciu trzustki co prowadzi w konsekwencji do zaburzeń trawiennych.

Najczęściej spotykane zaburzenia poresekcyjne to: cukrzyca, przewlekła biegunka, znaczne wahania glikemii.

W okresie rekonwalescencji należy stosować dietę lekkostrawną, niskotłuszczową, z ograniczeniem błonnika, złożoną z 5-6 posiłków.

Porcje pokarmu powinny być małe.

Ważne jest wprowadzenie posiłku tuż przed zaśnięciem w celu uniknięcia hipoglikemii nocnej. Należy spożywać posiłek regularnie co 2-3 godziny.

Temperatura przyjmowanych potraw nie powinna być ani za gorąca ani za zimna co pomoże w uniknięciu dolegliwości bólowych poposiłkowych.

Nie zaleca się sięgać po płyny w trakcie spożywania posiłku.

Ważne jest aby potrawa była dobrze rozdrobniona lub gdy stan uzębienia na to pozwala dokładnie przeżuta.

Podstawą diety po resekcji trzustki powinny być węglowodany złożone pochodzące z produktów: mąka pszenna, mąka ziemniaczana, drobne kasze, ryż, makarony z niską zawartością jaj, ziemniaki.

Należy ograniczać spożycie cukrów prostych (owoce, cukier, syropy, miód, słodkie mleko, mleko skondensowane, mleko w proszku, słodkie jabłka, soki z owoców, słodczyce).

Zaleca się także ograniczenie w diecie chorego produktów zawierających duże ilości błonnika nierozpuszczalnego (np. gruboziarniste kasze, otręby, pestki), ale do przeciwwskazanych **nie należą** produkty będące źródłem pektyn (np. banany, płatki owsiane, dynia).

I doba - pierwszy posiłek powinien być lekkostrawny, beztłuszczowy, posiadać delikatną, gładką konsystencję, o małej objętości (200-300ml) np. kleik na wodzie, klej na wodzie z jabłkiem gotowanym. Gdy tolerancja pierwszego posiłku jest dobra możemy wprowadzić kolejne posiłki na bazie kleiku z dodatkiem chudego mleka, gotowanych warzyw - (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler).

II-III doba - można sukcesywnie zwiększyć objętość posiłków oraz liczbę 4-5x dziennie np. kisiel z jabłkiem, galaretka owocowa, budyń na chudym mleku, jogurt naturalny, posiłki miksowane możemy wzbogacić o chudy twaróg lub mięso gotowane.

IV-V doba - wprowadzamy stopniowo produkty o konsystencji papkowatej po stałą. Ziemniaki, pasta z chudego twarogu, gładki dżem niskosłodzony, gotowane i mielone mięso, sucharki, wafle tortowe, chrupki kukurydziane, czerstwe pieczywo pszenne z niewielką ilością masła.

Jeżeli tolerancja dotychczasowych posiłków jest prawidłowa należy wprowadzić posiłki o stałej konsystencji z ograniczeniem tłuszczu i błonnika pokarmowego.

Niedożywienie oraz utrata apetytu u pacjentów po resekcji trzustki jest bardzo częstym objawem, w celu zabezpieczenia organizmu należy włączyć doustne suplementy diety np. (Nutridrink Juice style – 300 kcal, 8g białka, Nutridrink Yoghurt style- 300 kcal, 12g białka, 0g błonnika, Diasip- 208 kcal, 9,8g białka, 4g błonnika).

Dieta łatwostrawna, niskotłuszczowa, z ograniczeniem błonnika 5-6 posiłków.

Podstawa diety powinna być bogata w węglowodany złożone.

Powinna dostarczać ok.:

I etap 2000 kcal, 65 g białka i 40g tłuszczu - (stosujemy około 1 miesiąca)

II etap 2200 kcal, białko 70g, tłuszcz 50g - (stosujemy około 1 miesiąca)

III etap 2300-2500 kcal, 70-90g białka, 60-80g tłuszczu.



DIETA PO RESEKCJI TRZUSTKI

Połowa tej wartości tłuszczu stanowi tłuszcz niewidoczny, zawarty w produktach białkowych. Tłuszcze dodane powinny stanowić 20g na dzień. Z tłuszczu można stosować jedynie masło, śmietanka 30%, oleje roślinne, niewielka ilość żółtka jako dodatek do potraw.

Należy wybierać produkty białkowe o niskiej zawartości tłuszczu.

Zawartość tłuszczu w produktach tłuszczowych

1 łyżka (10g) oleju	10g tłuszczu
1 łyżka śmietanki 30%	3g tłuszczu
1 łyżka masło 5g	4g tłuszczu

Zawartość białka w produktach

100g chudego mięsa/ wędliny	20g białka
1 jajko 50g	6g białka
1 białko jaja 30g	3g białka
100g twarogu chudego	19g białka
100 ml mleka 2% lub kefiru	3,4g białka
100 g jogurtu naturalnego	4,3g białka
100g pieczywa pszennego	5,5 - 8g białka
100g surowej kaszy, ryż biały	7g białka
100g surowego makaronu	11g białka

Postępowanie przy uporczywych biegunkach:

Wyłączamy z diety tłuszcz dodany do pieczywa oraz zawarty w produktach.

Wskazane jest stosowanie produktów i potraw o działaniu zapierającym:

- ryż, mąka pszenna, mąka ziemniaczana (kissel, risotto z mięsa drobiowego, galaretki mięsne z mięsa chudego, ryż z jabłkiem), owoce i warzywa zawierające pektyny (marchew, dynia, banany, owoce cytrusowe - w postaci gotowanej, rozdrobnionej, miksowanej).

Po około 1 miesiącu diety beztłuszczowej po ustąpieniu biegunek należy stopniowo włączyć ilość tłuszczu do diety do około 50g.

Jeżeli biegunki powrócą ponownie należy wrócić do diety beztłuszczowej.

Techniki kulinarne: gotowanie na parze, w wodzie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, rękawie lub pergaminie.

Zagęszczanie potraw: zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i wody lub mleka. Zupy i sosy sporządzać na wywarach warzywnych lub w ograniczonej ilości, odtłuszczonych rosółach z mięsa drobiowego lub cielęciny.

Zakaz stosowania zasmażek, wywarów mięsnych, kostnych i grzybowych.

PRODUKTY I POTRAWY WSKAZANE PO RESEKCJI TRZUSTKI:

- Pieczywo pszenne, jasne, czerstwe, drobne kasze (manna, kukurydziana, jęczmienna, jaglana), ryż biały, drobne makarony niskojajeczne
- Chude mleko (1,5% tłuszczu, chudy twaróg, białko jaja kurzego, całe jajko możemy dodać 1-2 razy w tygodniu do potraw w celu wzmocnienia posiłku w białko (do zupy, sosu)
- Chude mięsa: cielęcina, chudy drób bez skóry, młoda wołowina
- Chude ryby: dorsz, sola, miruna, mintaj, morszczuk, tuńczyk
- Chude wędliny o zawartości większej niż 80% mięsa w produkcie (szynka, polędwica)
- Ziemniaki gotowane
- Warzywa gotowane (marchew, seler, pietruszka, szpinak baby, buraki, dynia, cukinia)
- Warzywa na surowo (pomidory bez skórki, sałata zielona)
- Owoce (jabłka, owoce cytrusowe tylko miąższ, brzoskwinie, morele, truskawki, maliny, kiwi).



DIETA PO RESEKCJI TRZUSTKI

Obróbka termiczna warzyw i owoców

Warzywa i owoce gotować, podawać w postaci przecierów, nisko słodzonych dżemów bez pestek, soków, pieczone lub na surowo w postaci przecierów i soków (bez skórek i pestek).

Przyprawy do potraw

Delikatne, łagodne (sok z cytryny, sól, cukier, wanilia, cynamon, koper zielony, natka pietruszki, majeranek).

PRODUKTY I POTRAWY PRZECIWWSKAZANE PO RESEKCJI TRZUSTKI:

- Pieczywo razowe, żytnie, świeże, grube kasze i makarony, ciemny ryż
- Ser żółty, ser topiony, ser tostowy, jajka całe
- Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka
- Tłuste ryby: węgorz, halibut, łosoś, karp
- Tłuste wędliny, produkty mięsne i ryby wędzone, mięsa peklowane, pasztety, podroby
- Śmietana, smalec, margaryny twarde
- Cebula, por, kapusta, papryka, szczypior, rzodkiewka, grzyby
- Orzechy
- Gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, nasiona roślin strączkowych
- Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, ciasta z kremem
- Alkohol
- Pikantne przyprawy, marynaty, kucharek, magii, rosółki.

Jadłospis

Etap I (1miesiąc)

Śniadanie: bułka paryska z masłem, polędwica z kurczaka gotowana, kawa zbożowa na chudym mleku 0,5% b/cukru.

Śniadanie II: chleb pszenny, pasta z chudego twarożku, mus z jabłka pieczonego, herbata słaba b/cukru.

Obiad: zupa jarzynowa na chudym kurczaku b/skóry, b/cebuli i pora, ziemniaki, klopsiki drobiowe w sosie koperkowym, ryż, buraczki drobno tarte z masłem, kompot truskawkowo-jabłkowy b/cukru.

Podwieczorek: kisiel b/cukru, chrupki kukurydziane.

Kolacja: bułka kajzerka z dżemem niskosłodzonym b/ pestek, pasta z białka, słaba herbata b/cukru.

Etap II (1 miesiąc)

Śniadanie: kasza manna na mleku, pieczywo pszenne, masło, jajecznicza z 1 jajka na parze, pomidor b/skóry, herbata b/cukru.

Śniadanie II: bułka paryska z chudym twarożkiem, dżem niskosłodzony z moreli, herbata owocowa.

Obiad: zupa koperkowa z ryżem, kotlety z indyka duszone bez obsmażania, ziemniaki, sałatka z warzyw mieszanych z jogurtem naturalnym.

Podwieczorek: budyń na chudym mleku.

Kolacja: chleb pszenny z masłem, schab gotowany, pomidor b/skóry, kawa zbożowa z mlekiem chudym b/cukru.

Etap III

Śniadanie: kasza kukurydziana na mleku, pasta z jajka, pomidor b/skóry, herbata owocowa.

Śniadanie II: bułka kajzerka, masło, szynka z piersi kurczaka, kefir z musem truskawkowym.

Obiad: Zupa makaronowa, bitka ze schabu duszona bez obsmażania, ziemniaki, marchew z groszkiem z masłem, kompot wieloowocowy.

Podwieczorek: ryż z jabłkiem z jogurtem naturalnym, herbata słaba.

Kolacja: chleb pszenny, pasta z twarogu i ryby gotowanej z koperkiem, kawa zbożowa na mleku.