



DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA - GASTREKTOMII

Gastrektomia czyli resekcja żołądka polegająca na częściowym lub całkowitym jego wycięciu.

Gastrektomia jest jedyną skuteczną metodą leczenia raka żołądka.

W zależności od stanu odżywienia pacjenta przed zabiegiem w celu zapobiegania niedoborom pokarmowym. Pacjent może wymagać żywienia dojelitowego lub pozajelitowego. Preferowane jest żywienie dojelitowe podawane przez zgłębnik lub wlewem ciągłym przy użyciu pompy.

Żywnienie przemysłowe włączone jest do terapii żywieniowej na zlecenie lekarza.

Dieta po operacji żołądka jest stopniowo wprowadzana, polega na przyjmowaniu niewielkich porcji różnych produktów.

W pierwszym etapie dieta powinna być łatwostrawna, a produkty delikatne i rozdrobnione:

- pieczywo pszenne, bułka paryska
- biały ryż, drobne makarony, drobne kaszki
- chude mięsa, chude ryby
- owoce i warzywa należy poddawać obróbce termicznej (gotować, sparzyć, obrać ze skórki).

Najważniejszym elementem w diecie po resekcji żołądka, jest spożywanie małych porcji, ale częstych posiłków. Chory może jeść nawet od 6 - 8 porcji dziennie.

Pacjent powinien jeść w spokoju, dokładnie przeżuwać pokarm, porcje powinny być zbilansowane, należy zachować odstęp pomiędzy jedzeniem a piciem.

W pierwszych tygodniach warto stosować dietę o zmienionej konsystencji (płynna, papka, półpłynna), pozwoli to bezpiecznie rozszerzyć dietę.

Rozszerzanie diety odbywa się stopniowo:

1. W dobie zabiegowej można, stosować jedynie zwilżanie ust przegotowaną wodą. Żywnienie dojelitowe dietą przemysłową przez zgłębnik typu flocare.
2. W dobie badania szczelności przewodu pokarmowego, na zlecenie lekarza, pacjent może przyjmować jedynie płyny obojętne (woda przegotowana, niegazowana woda mineralna, słaba gorzka herbata, lekkie kompoty bez cukru, kisiel płynny b/cukru) w niewielkiej ilości 250 – 500 ml, w bardzo małych porcjach, po 10 – 15 ml (1 łyżka stołowa) jednorazowo, następnie zwiększać ilość płynów do 1000 – 1500 ml, spożywanych jednorazowo po ok. 30 ml.
3. W kolejnej dobie można podać pacjentowi lekko posolony kleik z ryżu lub kaszy manny (gotowany na wodzie), kisiel bez cukru, w porcjach nie większych niż ok. 100 ml.
4. W kolejnej dobie modyfikuje się dietę kleikową o dodatek przetartych, niezbyt słodkich owoców, masła, twarogu, przetarte jarzyny, przetarte owoce, przetarte warzywa z masłem, kisiel, galaretkę owocową, rozmoczone sucharki, jogurt naturalny (jeśli jest dobrze tolerowany).
5. W kolejnych dobach rozszerzamy jadłospis o gotowane mielone/rozdrobione mięso, ziemniaki puree, jajko na miękko, dżem niskosłodzony, pomidor b/skórki sparzony, pasta z jajka, białe pieczywo z masłem.

Objętość posiłku również zwiększamy stopniowo zaczynając od dwóch łyżek stołowych wody, gdy dobra tolerancja zwiększamy do 30 ml płynnego posiłku (gdy dobra tolerancja) – zwiększamy objętość do 50-100 ml, po takim posiłku dobrze przyswojonym zwiększamy konsystencję i objętość posiłku do półpłynnej postaci, a następnie do papki - kolejnym etapem jest wprowadzenie posiłków o konsystencji stałej.

Kilka tygodni po zabiegu należy zacząć stosować dietę wysokobiałkową zwiększyć ilość takich produktów jak: mleko, kefiry, jogurty, sery twarogowe, jaja, chude gatunki mięs (cielęcina, kurczaki, indyki, króliki) i wędlin (wędliny drobiowe, polędwica, szynka), chude gatunki ryb, np.: dorsz, sandacz, szczupak.

Produkty bogatobiałkowe powinny się znaleźć w każdym posiłku. Zaleca się suplementację witaminy B12.



DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA - GASTREKTOMII

Najczęstszym powikłaniem po zabiegu usunięcia żołądka jest poposiłkowy zespół „Dumping syndrom”, taki syndrom może wystąpić ale nie musi, najczęściej pojawia się u pacjentów po zabiegu Bilroth II.

Główne objawy to:

- występowanie po 20-30 minutach po posiłku uczucie zbyt dużej objętości.
- Występowanie 2-3 h po posiłku bogatego w cukry proste.
- Występuje u pacjenta uczucie pełności w nadbrzuszu, odbijanie, nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka.
- Dzieje się tak, gdyż składniki pokarmowe są czynne osmotycznie, a brak możliwości rozdrobnienia pokarmu przez żołądek powoduje że roztwór staje się hipertoniczny o wysokiej osmolarności.

Głównymi produktami przeciwwskazanymi są napoje słodzone, nierozcieńczone soki owocowe, miód, dżem, mleko.

Dieta przy występowaniu zespołu dumping:

- Posiłki spożywamy o małej objętości.
- Ograniczamy mleko, a na jego miejsce wprowadzamy produkty fermentowane tj. kefir, jogurt naturalny.
- Zwiększamy zawartość tłuszczu w diecie, który spowalnia motorykę żołądka. Dzięki, temu pokarm dłużej zalega, a tym samym daje możliwość dokładniejszego trawienia. Tłuszcz musi być łatwostrawny tj. masło, śmietanka 30%, tłuszcz roślinny, oliwa z oliwek.
- Przy występowaniu biegunek zaleca się stosowanie średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych MCT. Źródłem takich kwasów są olej kokosowy, mleko kokosowe oraz tłuszcz mleczny (masło, śmietanka 30%).
- Wskazane jest spożywanie produktów zawierających błonnik rozpuszczalny w postaci pektyn. Źródło marchew, banany, jabłka, dynia, ziemniaki, płatki owsiane.

PRODUKTY ZALECANE:

- Warzywa: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, tylko potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką, ziemniaki gotowane, puree z mlekiem.
- Owoce: banany, jabłko pieczone lub gotowane.
- Mięso, drób, ryba: chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, okoń, lin, potrawy gotowane tylko w postaci pulpetów, budynie, potrawka.
- Zupy i sosy: lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach.
- Dodatki do zup: grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach.
- Dodatki do pieczywa chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane (pulpety), ścięte białko jaja, dżemy bez pestek.
- Pieczywo chleb pszenny- jasny i czerstwy, biszkopty na białkach, sucharki.
- Napoje: kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy.
- Przyprawy łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia.
- Potrawy półmięsne: budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw i mięsa, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach.



DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA - GASTREKTOMII

- Desery: kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, przeciery owocowe.

PRODUKTY ZALECANE W NIEWIELKICH ILOŚCIACH :

- Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło miękkie, margaryny.
- Szpinak, buraki.
- Tymianek, bazylia.
- Wołowina, chudy schab (pulpety), młody karp, leszcz, makrela, sola, mintaj, płoc, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie (w postaci pulpetów).
- Chude wędliny z zawartością co najmniej 80 % mięsa.

PRODUKTY ZAKAZANE:

- Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby; węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone.
- Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, grube kasze: pęczak, gryczana, nasiona roślin strączkowych, jaja.
- Tłuste, zawiesiste ma wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoły, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, grecki), śmietanowy, majonezów.
- Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach.
- Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajkach.
- Alkohol, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, mleko pełno tłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi-cola, coca-cola.
- Ostre przyprawy: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.
- Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy.
- Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, arbuz, owoce marynowane, wiśnie, śliwki, kiwi, melon.
- Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa.
- Knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, kluski kładzione, francuskie, łazanki.

Jadłospis:

I śniadanie: kasza manna na mleku z musem jabłkowym, herbata owocowa

II śniadanie: bułka paryska, jajko na miękko, koktajl wielowarzywny na bazie jogurtu

Obiad: zupa krem z marchwi z masłem i grzankami, ryba gotowana w jarzynach, ziemniaki puree, kompot z przetartych owoców

Podwieczorek: pieczywo pszenne galaretka z kurczaka i warzyw, napar z rumianku

Kolacja: napój z kefiru i przecieru pomidorowego, pasta z twarogu i awokado, bułka pszenna

Posiłek nocny: bułka pszenna z masłem i pasta z mięsa drobiowego, pomidor b/skórki, herbata z cytryną.

Opracowała: Dietetyk Paulina Wojciechowska