



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA PO ZABIEGACH CHIRURGICZNYCH

1. W pierwszych dniach po wyjściu ze szpitala stosuj dietę łatwostrawną z ograniczeniem tłuszczu.
2. Po 2-6 tygodniach, w zależności od rodzaju zabiegu, możesz przechodzić do diety łatwostrawnej, stopniowo rozszerzając gamę produktów, jednak wciąż unikaj potraw smażonych, wysokoprzetworzonych, słodczy oraz zbyt dużej ilości surowych warzyw i owoców.
3. Jeżeli jesteś po usunięciu pęcherzyka żółciowego, na stałe zrezygnuj z tłustych potraw, potraw smażonych, stosując dietę z ograniczoną zawartością tłuszczu.
4. Pamiętaj o odpowiedniej ilości płynów ok. 2l dziennie. Najlepiej sprawdzi się niegazowana woda (nisko lub średnio zmineralizowana), słaba herbata bez cukru, słabe kompoty bez cukru.
5. Zrezygnuj z gazowanej wody, gazowanych napojów. Mogą powodować wzdęcia.
6. Spożywaj w ciągu dnia od 5-6 małych objętościowo, regularnych posiłków, bez objadania się. Posiłek zakończ w momencie, gdy jesteś lekko najedzony.
7. Pierwszy posiłek spożyj w ciągu godziny od wstania, a ostatni na 2 godziny przed snem.
8. Posiłki spożywaj bez pośpiechu, dokładnie gryząc każdy kęs.
9. Posiłki przygotuj na bieżąco. Unikaj gotowych potraw jak gotowe sosy, zupy i dania w proszku.
10. Zrezygnuj ze smażenia na korzyść gotowania, gotowania na parze, pieczenia w folii, duszenia b/obsmażania.
11. Na jakiś czas zrezygnuj z produktów wędzonych i peklowanych.
12. Ogranicz spożycie błonnika, gdyż po zabiegu jego nadmiar będzie dodatkowo obciążał twój organizm (mogą pojawić się wzdęcia, biegunki).
13. Zawartość błonnika możesz obniżyć poprzez wprowadzenie produktów o niskiej zawartości błonnika, takich jak: pszenne pieczywo (chleb, bułki), biały ryż, płatki ryżowe, drobne kasze (kasza manna, kasza kus kus itp.), białe, najlepiej drobne makarony.
14. W tym czasie zrezygnuj z produktów z pełnego przemiału (pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, np. gryczana, pęczak, razowe makarony, brązowy ryż, otręby, słodkie płatki śniadaniowe, wyroby cukiernicze typu: ciasta, rogalce, croissanty).
15. Nie rezygnuj z warzyw i owoców, jednak w pierwszych dniach po zabiegu spożywaj je w postaci gotowanej, najlepiej rozdrobnionej (w postaci puree, w postaci soków, koktajli). Pamiętaj o ich obieraniu ze skórki i jedzeniu bez pestek.
16. Nie zapominaj o mleku i przetworach mlecznych. To doskonałe źródło białka i wapnia. Wybieraj produkty naturalne, bez dodatku cukru o niskiej zawartości tłuszczu (mleko 2%, naturalne chude twarogi, twarogi granulowane typu wiejski 2%, naturalne jogurty, naturalne kefir, zsiadłe mleko, itp.). Zdecydowanie zrezygnuj z serów żółtych, pleśniowych, serków topionych.
17. Wybieraj chude gatunki mięs, takie jak: kurczak, indyk (najlepiej bez skóry), cielęcina, chude części wieprzowiny i wołowiny (schab, szynka), chude wędliny, najlepiej drobiowe. Jeśli masz możliwość, zrób je sam/sama w szynkowie, ugotuj



lub upiecz mięso i spożywaj jako wędlinę. To doskonałe źródło białka oraz żelaza, które pozwolą na szybszą regenerację twojego organizmu. Zrezygnuj jednak z tłustych mięs (karkówka, boczek, żeberka, baranina), z tłustych wędlin, wędlin rozdrabnianych (mielonki, mortadela, parówki), wędlin podrobowych (salceson, kaszanka, pasztetowa).

18. W swoim menu uwzględnij również ryby, które są doskonałym źródłem omega-3, jodu, białka, oraz wielu innych cennych składników. Wybieraj chude gatunki ryb morskich (dorsz, sola, pstrąg tęczowy, mintaj, miruna). Jeśli dobrze tolerujesz ryby, to po 4-6 tygodniach możesz wprowadzić do diety łososia. Zrezygnuj z węgorza, karpia, ryb wędzonych, konserw rybnych, sushi, surowych ryb.
19. Jaja spożywaj na miękko, w postaci jajecznicy na parze, jajecznicy smażonej na suchej patelni, w postaci omletów. Jeśli masz możliwość, wybieraj te, które pochodzą od kur z wolnego wybiegu.
20. Pamiętaj o zdrowych tłuszczach – zawierają one wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz przeciwutleniacze. Znajdziesz je w olejach roślinnych (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany), Pamiętaj jednak, by spożywać je w ograniczonych ilościach.
21. Z diety wyeliminuj produkty wysoko przetworzone, szczególnie żywność typu fast food, ostre przyprawy, oraz cukier, słodziki, słodcyce, słodkie napoje.
22. Jeśli palisz, to warto na kilka tygodni przed zabiegiem chirurgicznym zrezygnować z palenia papierosów. Pozwoli to na zmniejszenie powikłań pooperacyjnych i skrócić czas rekonwalescencji.
23. Na jakiś czas zrezygnuj z alkoholu, ze względu na możliwość opóźnienia gojenia ran. Dodatkowo alkohol może działać drażniaco na przewód pokarmowy.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od rodzaju przeprowadzonego zabiegu chirurgicznego. By dostosować je do indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych, należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Najlepszy sposób zachowania zdrowia – nie jeść, gdy się nie chce, i przestać jeść, gdy jeszcze jest chęć do jedzenia.
(SADI Z SZIRAZU)

OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce