



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

ZAL.28-P-Q-Ż-09

## DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA

Resekcja żołądka (usunięcie jego części) prowadzi często do zakłóceń w funkcjonowaniu przewodu pokarmowego, takich jak zaburzenia trawienia i wchłaniania. Konieczna jest tu dieta oszczędzająca przewód pokarmowy i zapobiegająca niedoborom pokarmowym.

### ZALECENIA DIETETYCZNE:

- Celem opieki okołoperacyjnej jest jak najwcześniejsze skrócenie okresu głodzenia po zabiegu.
- Dietę po operacji należy rozszerzać indywidualnie pod kontrolą lekarza oraz dietetyka biorąc pod uwagę stan pacjenta i inne czynniki.
- Po operacji należy obserwować indywidualną tolerancję pokarmów, dietę należy rozszerzać stopniowo.
- Dieta powinna być lekkostrawna, wysokobiałkowa i urozmaicona; musi zapobiegać niedoborom pokarmowym.
- Odpowiednia podaż **białka**. Bardzo ważnym elementem diety jest dostarczenie odpowiedniej ilości z czego większość powinno stanowić białko zwierzęce (tzw. pełnowartościowe). Dodatek białkowy powinien się znaleźć w każdym posiłku. Jeżeli u chorego nie występuje nietolerancja laktozy, zaleca się zwiększenie spożycia chudego nabiału: mleka, kefiru, jogurtów i serów twarogowych.
- Zaleca się ograniczenie spożycia tłuszczów oraz jedno- i dwucukrów, zwłaszcza jeśli stwierdza się gorsze opróżnianie resztek żołądka lub zaburzenia trawienia i wchłaniania.
- Należy pamiętać o higienie jedzenia - spożywać posiłki w spokojnej atmosferze, powoli, dobrze przeżuając.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

- Należy unikać alkoholu.
- Należy leżeć przez 30 min po posiłku

**Odpowiednia obróbka termiczna.**

Produkty spożywcze powinny być duszone, gotowane w wodzie, gotowane na parze lub pieczone w folii. Należy unikać potraw smażonych, pieczonych, opiekanych, podsmażanych i przygotowanych w głębokim tłuszczu (frytki, ziemniaczki, placki ziemniaczane).

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)

<b>PRODUKTY I POTRAWY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>POTRAWY PÓLMIĘSNE I BEZMIĘSNE</b>	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw i mięsa, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	Knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, kluski kładzione.
<b>TŁUSZCZE</b>		Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło miękkie, margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne: śmietana, śmietanka
<b>WARZYWA</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, tylko potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką	Szpinak, buraki,	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
<b>ZIEMNIAKI</b>	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane
<b>OWOCE</b>	Banany, jabłka pieczone, gotowane		Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane, wiśnie, śliwki, kiwi, melon
<b>DESERY</b>	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

<b>PRZYPRAWY</b>	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
------------------	--	---	---

<b>PRODUKTY I POTRAWY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>NAPOJE</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, wody	Mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, kefir, maślanka, serwatka	Alkohol, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, mleko pełno tłuste, kefir pełnotłusty,
<b>PIECZYWO</b>	Chleb pszenny-jasny i czerstwy, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo drożdżowe-cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami,



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

<b>DODATKI DO PIECZYWA</b>	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane (pulpety), ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, margaryny miękkie, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z
<b>ZUPY I SOSY GORĄCE</b>	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Rosół z chudych gatunków mięs	Tłuste, zawiesiste ma wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem.
<b>DODATKI DO ZUP</b>	Grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, grube kasze: <del>pasztecik, grzyby</del>
<b>MIĘSO, DRÓB, RYBY</b>	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, okoń, lin, potrawy gotowane tylko w postaci pulpetów, budynie, potrawki	Wołowina, chudy schab (pulpety), młody karp, leszcz, makrela, sola, mintaj, płoć, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie (w postaci pulpetów)	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby; węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling; potrawy