

Zalecenia żywieniowe po zabiegach chirurgii naczyniowej

Dieta łatwostrawna, niskotłuszczowa, z ograniczeniem produktów wzdymających

Cel diety w tym okresie:

- Wspomaganie regeneracji tkanek i poprawy mikrokrążenia.
- Zapobieganie zaparciom, nadmiernemu wzdęciu, a także obrzękom.
- Wspomaganie procesu gojenia rany operacyjnej.
- Zwiększenie podaży białka, witaminy C, cynku, magnezu, kwasów tłuszczowych omega-3 i błonnika.

Zalecenia ogólne:

- Spożywaj 4–5 małych posiłków dziennie, w regularnych odstępach
- Wybieraj dania gotowane, duszone, pieczone w folii lub parze
- Posiłki powinny mieć łagodną konsystencję i temperaturę (nie gorące, nie zimne)
- Unikać zaparc – w razie potrzeby wprowadzić lekkie źródła błonnika, np. gotowane warzywa
- Pij min. 1,5–2 litry płynów dziennie – woda, słabe napary, kompoty bez cukru

Tabela produktów: zalecane, w umiarkowanej ilości i niewskazane

Rodzaj	Zalecane	W umiarkowanej ilości	Niewskazane
Produkty zbożowe	Kasza manna, ryż biały, makaron pszenny, pieczywo pszenne jasne (tostowe),	Kasza jagłana, ziemniaki puree	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, otręby, grube kasze (gryczana, pęczak)
Produkty białkowe	Gotowany kurczak, indyk, cielęcina, dorsz, mintaj, pstrąg, jajka na miękko lub omlet	Wołowina gotowana	Wieprzowina, baranina, tłuste ryby

Nabiał	Jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg półtłusty	Serek homogenizowany naturalny	Mleko tłuste, sery pleśniowe, topione, żółte w dużych ilościach
Warzywa i owoce	Gotowana marchew, dynia, cukinia, Dojrzałe banany, pieczone jabłka bez skórki, przeciery owocowe, kompot z jabłek	Dobrze tolerowana gotowana pietruszka, buraki Owoce gotowane lub przetarte (śliwki, gruszki – ostrożnie)	Kapusta, cebula, por, fasola, groch, kalafior, brokuł (wzdymające, surowe) Owoce cytrusowe, kiwi, winogrona ze skórką, owoce suszone, twarde i niedojrzałe
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek (dodawana na zimno), masło w małych ilościach	Masło klarowane (do gotowania)	Smalec, tłuszcze smażone, margaryny twarde
Napoje i płyny	Woda niegazowana, napary z rumianku, mięty, kompoty domowe bez cukru	Słaba herbata, kawa zbożowa	Kawa naturalna, herbata mocna, napoje gazowane, alkohol
Przyprawy i dodatki	Świeże zioła (koperek, pietruszka, bazylia), masło klarowane, oliwa z oliwek (na zimno), cynamon, wanilia naturalna	Sól jodowana, zioła suszone, domowy łagodny sos beszamelowy	Ostre przyprawy (chili, pieprz), kostki rosołowe, gotowe sosy, musztarda, majonez, przyprawy z glutaminianem

Praktyczne wskazówki:

- **Podtrzymuj nawadnianie:** Odpowiednia ilość płynów (1,5–2 litry dziennie) pomoże w walce z obrzękami oraz poprawi krążenie krwi.
- **Stosowanie diety niskosodowej:** Należy ograniczyć sól, szczególnie w przypadku pacjentów z ryzykiem obrzęków po operacjach naczyniowych.
- **Białko jako kluczowy składnik:** Białko wspiera procesy naprawcze i regenerację tkanek po operacji, dlatego dieta powinna być bogata w chude białko (ryby, mięso drobiowe, jaja).
- **Regularne, małe posiłki:** Pomogą utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, co ma znaczenie w zapobieganiu obciążeniom układu naczyniowego.

Zalecenia zostały opracowane na podstawie aktualnych norm żywienia (NCEZ, Instytut Żywności i Żywienia), aktualne wytyczne Polskiego Towarzystwa Chirurgicznego oraz praktyki dietetycznej w opiece pooperacyjnej. Materiał może być udostępniany pacjentom w szpitalu jako pomoc edukacyjna i profilaktyczna. Opracowano we współpracy z dietetykiem klinicznym.