

Zalecenia żywieniowe po zabiegach chirurgii ogólnej

Dieta łatwostrawna, niskotłuszczowa, z ograniczeniem produktów wzdymających

Cel diety w tym okresie:

- Zmniejszenie napięcia i ciśnienia w jamie brzusznej (uniknięcie wzdęć i zaparć)
- Ochrona rany operacyjnej i wsparcie procesów gojenia
- Utrzymanie odpowiedniego bilansu białkowego dla regeneracji tkanek
- Zapewnienie prawidłowego nawodnienia organizmu

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 zaparć – 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 jaglana, 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:

- Jeśli pojawi się problem z zaparciami, należy zwiększyć spożycie delikatnego błonnika (np. gotowana marchew, dynia, jabłka pieczone) i zadbać o odpowiednie nawodnienie.
- Posiłki spożywać powoli, unikać jedzenia na szybko.
- Po 7–10 dniach można stopniowo wprowadzać większą różnorodność, obserwując tolerancję organizmu.

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.