

Zalecenia żywieniowe po zabiegach chirurgii ogólnej

po operacji żylaków odbytu (hemoroidektomii)

Cel diety w tym okresie:

- Zapobieganie zaparciom i twardemu stolcowi (który może uszkodzić ranę).
- Ułatwienie wypróżnień bez bólu i parcia.
- Zmniejszenie ryzyka nawrotów i wspieranie gojenia tkanek.
- Utrzymanie prawidłowego nawodnienia i perystaltyki jelit.

Zalecenia ogólne

- **Dieta bogatoresztkowa (z dużą ilością błonnika)** – kluczowa w profilaktyce zaparć.
- **Pij dużo wody – 2–2,5 litra dziennie** – błonnik działa tylko przy odpowiednim nawodnieniu.
- **Unikaj potraw zapierających i drażniących błonę śluzową odbytu** – jak ostre przyprawy, alkohol, mocna kawa.
- **Jedz regularnie 4–5 razy dziennie** – to pobudza pracę jelit i reguluje wypróżnienia.
- **W razie problemów z wypróżnieniem – stosuj naturalne środki (np. siemię lniane, suszone śliwki)** lub preparaty zalecone przez lekarza.

Tabela produktów: zalecane, w umiarkowanej ilości i niewskazane

Rodzaj	Zalecane	W umiarkowanej ilości	Niewskazane
Węglowodany	Pieczywo pełnoziarniste, otręby, kasze gruboziarniste, płatki owsiane	Biały ryż, kasza manna, makaron pszeniczny	Białe pieczywo, produkty rafinowane (np. bułki pszenne)
Produkty białkowe	Jogurt naturalny, kefir, twaróg, chude mięso, ryby, rośliny strączkowe (ostrożnie)	Jajka (2–3 razy w tygodniu)	Tłuste mięsa, wędliny, dania smażone
Warzywa i owoce	Wszystkie warzywa, szczególnie surowe i	Warzywa wzdymające (fasola, kapusta) – w	Warzywa smażone, ciężkostrawne, ostro

	gotowane al dente Świeże, suszone (śliwki, morele, figi), kompoty bez cukru	niewielkich ilościach Owoce pestkowe – ostrożnie, dokładnie przeżuwać	przyprawione Owoce z dużą ilością pestek (np. jeżyny – mogą podrażniać odbył)
Tłuszcze	Olej lniany, oliwa z oliwek, siemię lniane, awokado	Masło (niewielka ilość)	Smażone potrawy, fast foody, tłuszcze utwardzane
Napoje i płyny	Woda, herbatki ziołowe (rumianek, mięta, koper włoski)	Słaba herbata czarna, kawa zbożowa	Alkohol, kawa naturalna, napoje gazowane, energetyki
Przyprawy i dodatki	Łagodne zioła (majeranek, bazylia, koper, oregano)	Gotowany czosnek, cebula	Ostre przyprawy (pieprz, chili, curry), musztarda, ocet spirytusowy

Praktyczne wskazówki:

- Codziennie spożywaj produkty z błonnikiem (warzywa, owoce, pełnoziarniste zboża).
- Pij 2–2,5 litra wody dziennie – błonnik potrzebuje płynów, by działać.
- Unikaj zaparć – nie wstrzymuj wypróżnienia, nie napinaj się na toalecie.
- Nie jedz potraw ostrych, smażonych i ciężkostrawnych – mogą podrażniać odbył.
- Jeśli pojawią się trudności z wypróżnianiem – skonsultuj się z lekarzem.

Zalecenia zostały opracowane na podstawie aktualnych norm żywienia (NCEŻ), wytycznych proktologicznych oraz praktyki dietetycznej w opiece pooperacyjnej. Materiał może być udostępniany pacjentom jako edukacyjne wsparcie w okresie rekonwalescencji po operacji hemoroidów. Opracowano we współpracy z dietetykiem klinicznym.