

Zalecenia żywieniowe po zabiegach chirurgii ogólnej

laparoscopia woreczka żółciowego (cholecystektomia laparoskopowa)

Cel diety w tym okresie:

- **Ułatwienie trawienia i przyswajania składników odżywczych** - Dieta ma wspomóc procesy trawienne, szczególnie trawienie tłuszczów.
- **Zapobieganie bólom brzucha i wzdęciom** - Zmniejszenie ryzyka wystąpienia biegunk, wzdęć, a także dyskomfortu po spożyciu tłuszczów.
- **Zrównoważona dieta** - Odpowiednia ilość białek, węglowodanów, witamin, minerałów i błonnika w diecie, aby wspierać regenerację organizmu.
- **Wspieranie zdrowia jelit** - Dieta bogata w błonnik, który wspomaga regularność wypróżnień i poprawia zdrowie jelit.

Zalecenia ogólne

- **Unikanie tłustych potraw** - Ograniczenie spożycia tłuszczów, szczególnie tłuszczów nasyconych (np. smażone potrawy, fast food, tłuste mięsa). Żółć przepływa w mniejszych ilościach, co może utrudniać trawienie dużych ilości tłuszczu.
- **Małe, częste posiłki** - Spożywanie 5-6 małych posiłków dziennie, aby ułatwić trawienie i uniknąć przeciążenia układu pokarmowego.
- **Dieta lekkostrawna** - Zwiększenie spożycia produktów łatwostrawnych, takich jak gotowane warzywa, chude mięsa (np. drób, ryby), zupy warzywne i chude produkty mleczne.
- **Stopniowe wprowadzanie błonnika** - Błonnik jest ważny, ale jego spożycie powinno być stopniowo zwiększane, aby dać czas organizmowi na przystosowanie się do zmian w trawieniu.
- **Odpowiednia hydratacja** - Woda powinna być spożywana regularnie w ciągu dnia, aby uniknąć odwodnienia i wspierać funkcjonowanie układu pokarmowego.
- **Unikanie alkoholu** - Po operacji zaleca się unikanie alkoholu, ponieważ może podrażniać układ pokarmowy i utrudniać trawienie.
- **Dieta uboga w sól** - Ograniczenie spożycia soli może pomóc w kontrolowaniu ciśnienia krwi i zmniejszeniu ryzyka obrzęków.

Tabela produktów: zalecane, w umiarkowanej ilości i niewskazane

Rodzaj	Zalecane	W umiarkowanej ilości	Niewskazane
Węglowodany	Ziemniaki, ryż, kasze (np. gryczana, jaglana), makaron pełnoziarnisty, komosa ryżowa	Chleb pełnoziarnisty (od małej ilości), makarony jajeczne	Chleb biały, pieczywo pszenne, produkty zawierające cukry proste (drożdżówki), słodczyce
Produkty białkowe	Chude mięso (drób, ryby, indyk), chude produkty mleczne (twarożki, jogurty)	Jaja (w niewielkich ilościach), strączki (soczewica, fasola, groch)	Wędliny, mięsa tłuste, przetworzone mięso (np. parówki)
Warzywa i owoce	Gotowane warzywa (marchew, cukinia, dynia, brokuły), buraki, sałata, papryka, Owoce gotowane, pieczone, puree	Warzywa surowe (np. ogórki, pomidory), ostre przyprawy, takie jak czosnek, cebula (w niewielkich ilościach), Owoce świeże w umiarkowanych ilościach (np. jabłka, banany)	Surowe warzywa o twardej skórce (np. kapusta, surowe buraki), warzywa strączkowe w dużych ilościach, Owoce o wysokiej kwasowości (np. cytrusy, ananas)
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy (w małych ilościach)	Tłuszcze roślinne (w umiarkowanych ilościach), Awokado	Tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, boczek, słonina), Tłuste mięsa
Napoje i płyny	Woda mineralna, herbaty ziołowe (np. rumiankowa, mięta)	Sok jabłkowy, sok marchewkowy (rozcieńczony wodą)	Napoje gazowane, alkohol, kawa, napoje energetyczne
Przyprawy i dodatki	Zioła łagodne (pietruska, koper, bazylia), cynamon, imbir, jogurt naturalny	Gotowana cebula, czosnek, sok z cytryny, ocet jabłkowy, miód	Ostre przyprawy (pieprz, chili), musztarda, chrzan, majonez, ketchup, ocet spirytusowy

Praktyczne wskazówki:

- **Smażenie:** Unikaj smażenia potraw, najlepiej gotuj na parze, piecz lub gotuj w wodzie.
- **Błonnik:** Chociaż błonnik jest korzystny dla zdrowia, niektóre osoby mogą odczuwać problemy z trawieniem dużych ilości błonnika po operacji. Zacznij od mniejszych ilości i zwiększaj stopniowo.

- **Nietolerancja laktozy:** Po operacji niektóre osoby mogą mieć trudności z trawieniem laktozy, szczególnie jeśli dieta zawiera dużą ilość produktów mlecznych. Jeśli wystąpią problemy, warto ograniczyć te produkty lub wybierać produkty bez laktozy.
- W późniejszym etapie diety **sprawdzaj reakcje organizmu** – jeśli po zjedzeniu konkretnego produktu pojawiają się bóle, wzdęcia czy biegunka, wyeliminuj go na jakiś **czas**.

Zalecenia dietetyczne zostały opracowane na podstawie aktualnych norm żywienia dla populacji Polski (NCEŻ, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej), wytycznych Polskiego Towarzystwa Chirurgów oraz zaleceń praktyki klinicznej w zakresie żywienia pooperacyjnego. Materiał przeznaczony jest do celów edukacyjnych i może być udostępniany pacjentom po cholecystektomii w ramach wsparcia dietetycznego i profilaktyki powikłań pokarmowych. Opracowano we współpracy z dietetykiem klinicznym.