

Zalecenia żywieniowe po zabiegach otorynolaryngologii

po laserowym podcięciu wędzidełka (w znieczuleniu ogólnym)

Cel diety w okresie pooperacyjnym

- Ułatwienie gojenia tkanek jamy ustnej i zapobieganie podrażnieniom rany.
- Zmniejszenie ryzyka infekcji i obrzęku.
- Zapobieganie bólowi oraz uniknięcie mechanicznego urazu miejsca zabiegu.
- Utrzymanie odpowiedniego nawodnienia i podaży składników odżywczych mimo ograniczonego żucia.
- Stopniowy powrót do normalnej diety wraz z poprawą komfortu i gojenia.

Zalecenia ogólne

- **Pierwsze 24 godziny po zabiegu:**
 1. Dieta płynna lub papkowata (chłodne zupy krem, jogurty naturalne, kisiele, koktajle mleczne).
 2. Unikać gorących potraw i napojów – mogą nasilać krwawienie.
 3. Nie pić przez słomkę (ryzyko podciśnienia i rozejścia się rany).
- **Kolejne dni (2–5 doba):**
 1. Stopniowo wprowadzać miękkie pokarmy: puree ziemniaczane, kaszki, delikatne makarony, gotowane warzywa.
 2. Nadal unikać potraw twardych, chrupiących, pikantnych i kwaśnych.
- **Od 5–7 doby (po ocenie gojenia):**
 1. W miarę możliwości powrót do diety lekkostrawnej z miękkimi produktami białkowymi i węglowodanowymi.
 2. Picie wody i lekkich naparów dla nawodnienia.
- **Ogólnie:**
 1. Unikać alkoholu, napojów gazowanych, cytrusów i ostrych przypraw przez ok. 10–14 dni.
 2. Dbać o higienę jamy ustnej (płukanie delikatne roztworem soli lub naparem rumianku po jedzeniu).
 3. Jeść małe porcje, wolno, w temperaturze pokojowej lub lekko chłodnej.

Tabela produktów: zalecane, w umiarkowanej ilości i niewskazane

Rodzaj	Zalecane	W umiarkowanej ilości	Niewskazane
Węglowodany	Kaszki na mleku lub wodzie, puree ziemniaczane, biały ryż, drobny makaron, pieczywo pszenne miękkie (bez skórki)	Delikatne płatki owsiane, kluski leniwe, pierogi gotowane	Chrupiące pieczywo, suchary, chipsy, twarde krakersy, potrawy ostre
Produkty białkowe	Jajka na miękko, jajecznica parowa, chude ryby gotowane, mielony drób, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, kefir	Chude mięso gotowane, tofu, delikatne sery miękkie	Mięsa twarde, smażone, wędliny, sery dojrzewające, potrawy pikantne
Warzywa i owoce	Wszystkie warzywa, szczególnie surowe i gotowane al dente Świeże, suszone (śliwki, morele, figi), kompoty bez cukru	Warzywa wzdymające (fasola, kapusta) – w niewielkich ilościach Owoce pestkowe – ostrożnie, dokładnie przeżuwać	Warzywa smażone, ciężkostrawne, ostro przyprawione Owoce z dużą ilością pestek (np. jeżyny – mogą podrażniać odbył)
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło klarowane (niewielkie ilości)	Awokado, śmietanka 12%	Smalec, tłuste mięsa, tłuste sosy, potrawy smażone
Napoje i płyny	Woda niegazowana, letnie napary z rumianku, melisy, lekkie herbaty, mleko o temp. pokojowej	Napoje roślinne, słaba herbata z miodem	Napoje gazowane, alkohol, soki cytrusowe, gorące napoje
Przyprawy i dodatki	Zioła łagodne (koperek, pietruszka, bazylia), niewielka ilość soli	Masło, sos beszamelowy, delikatny rosół	Ostre przyprawy (pieprz, chili, czosnek, ocet), ketchup, musztarda, majonez

Praktyczne wskazówki

- Spożywaj posiłki **częściej (5–6 razy dziennie)**, w małych porcjach.
- Wszystkie potrawy powinny mieć **gładką, miękką lub płynną konsystencję**.

- Temperatura dań: **letnia lub chłodna** — gorące potrawy opóźniają gojenie.
- Jeśli pojawi się ból lub dyskomfort podczas jedzenia — wróć do bardziej płynnych posiłków.
- **Unikaj ssania, gryzienia twardych pokarmów i intensywnego żucia** przez co najmniej tydzień.
- **Nawodnienie:** minimum 1,5–2 litry płynów dziennie.
- **Nie używaj słomki** — może spowodować rozejście się rany.
- Po każdym posiłku **delikatnie przepłucz jamę ustną** (np. roztworem soli fizjologicznej lub naparem z rumianku).

Zalecenia zostały opracowane na podstawie aktualnych norm żywienia (NCEŻ, 2023), wytycznych dotyczących postępowania dietetycznego w okresie pooperacyjnym oraz praktyki dietetycznej w opiece nad pacjentami po zabiegach w obrębie jamy ustnej. Materiał może być udostępniany pacjentom jako edukacyjne wsparcie w okresie rekonwalescencji po laserowym podcięciu wędzidełka. Opracowano we współpracy z dietetykiem klinicznym.