

Zalecenia żywieniowe po zabiegach otolaryngologicznych

Cel diety:

- Ochrona operowanego miejsca przed podrażnieniem i zakażeniem.
- Ułatwienie przełykania i zapobieganie bólowi.
- Wspomaganie gojenia i nawodnienia organizmu.

Etapy diety pooperacyjnej:

1. Pierwsze 3–5 dni po zabiegu:

- Dieta **płynna i półpłynna**: chłodne lub letnie zupy krem, jogurty, koktajle, kleiki.
- Unikaj gorących, kwaśnych, pikantnych i twardych produktów.
- Zalecane są pokarmy **chłodne**, które mogą łagodzić ból gardła (np. lody, budyń).

2. Dni 5–14 po zabiegu:

- Stopniowo wprowadzać pokarmy **gładkie, miękkie, łatwe do żucia i połykania**.
- Można rozszerzyć dietę o delikatne mięso mielone, warzywa gotowane, puree, jajka.

3. Po 2–3 tygodniach (w zależności od stanu pacjenta):

- Można wrócić do **łagodnej diety stałej**, nadal unikając pokarmów bardzo twardych, pikantnych, gorących i mocno kwaśnych.

Zalecenia ogólne:

- Posiłki małe, częste – **5–6 razy dziennie**.
- Pokarmy powinny mieć temperaturę **letnią lub chłodną**.
- Należy unikać produktów o konsystencji ziarnistej, łuszczącej się, ciągnącej lub twardej.
- Należy **unikać intensywnego płukania jamy ustnej** i wysiłku fizycznego tuż po jedzeniu.
- **Nawadnianie**: pić dużo chłodnych płynów (woda, napary ziołowe, niekwaśne soki).

Tabela produktów: zalecane, w umiarkowanej ilości i niewskazane

Rodzaj	Zalecane	W umiarkowanej ilości	Niewskazane
Płyny	Woda, napary ziołowe, chłodne herbaty, niekwaśne rozcieńczone soki (np. jabłkowy bez miąższu), napoje izotoniczne	Mleko, kakao bez cukru, naturalne soki rozcieńczone	Napoje gazowane, alkohol, soki cytrusowe (pomarańczowy, grejpfrutowy)
Zupy i dania gorące	Zupy krem (np. z dyni, marchewki, brokułów), bulion bez tłuszczu	Zupy z miękkimi składnikami (po ich rozdrobnieniu/przetarciu)	Gorące zupy, pikantne zupy (np. z papryką, cebulą), zupy z kawałkami twardych warzyw
Produkty mleczne	Jogurt naturalny, kefir, maślanka, budyń, pudding, lody mleczne (bez dodatków), twarożek rozdrobniony	Mleko, serki homogenizowane bez kawałków owoców	Sery twarde, pleśniowe, jogurty z kawałkami, produkty mleczne o intensywnym smaku
Zboża i produkty mączne	Kasza manna, kleik ryżowy, płatki owsiane na mleku lub wodzie, puree ziemniaczane	Makaron dobrze ugotowany, miękka bułka bez skórki	Pieczynko twarde, skórki, chrupki, sucharki, produkty z pełnego ziarna, nasiona
Mięso, ryby, jaja	Mięso drobiowe mielone, gotowane na parze, pulpety, jajka na miękko, jajecznicą	Gotowana ryba bez ości (np. dorsz), miękkie pasztety	Mięso smażone, grillowane, twarde wędliny, ryby wędzone, jajka na twardo
Warzywa	Gotowane i rozdrobnione (np. puree z marchewki, dyni, cukinii, kalafiora, ziemniaka, batata)	Miękkie warzywa gotowane, bez skórki	Surowe warzywa (np. marchew, ogórek), warzywa wzdymające (kapusta, cebula, fasola)
Owoce	Musy owocowe (np. z jabłka, banana), dojrzałe banany rozgniecione, kompot bez owoców	Gotowane owoce, przeciery owocowe	Surowe owoce twarde (jabłka, gruszki), owoce cytrusowe, owoce z pestkami, owoce suszone
Słodycze i przekąski	Budyń, galaretka bez owoców, lody śmietankowe/waniliowe (bez dodatków)	Biszkopty, miękkie herbatniki	Twarde ciasteczka, czekolada, orzechy, chipsy, cukierki do ssania, gumy

Przyprawy i dodatki	Sól w małej ilości, zioła łagodne (np. koperek, pietruszka)	Masło, oliwa z oliwek w małej ilości	Ostre przyprawy (pieprz, chilli, musztarda), ocet, cebula, czosnek, ketchup
---------------------	---	--------------------------------------	---

Uwagi do stosowania tabeli:

- Zalecenia mają charakter ogólny i mogą być modyfikowane indywidualnie – w zależności od rodzaju operacji, wieku, masy ciała, współistniejących chorób i zaleceń lekarza.
- Produkty **zalecane** powinny stanowić podstawę diety.
- Produkty z kolumny **w umiarkowanej ilości** można stosować okazjonalnie lub w mniejszych ilościach.
- Produkty **niewskazane** warto ograniczyć lub wyeliminować na czas rekonwalescencji.

Zalecenia zostały opracowane na podstawie aktualnych norm żywienia (NCEZ, Instytut Żywności i Żywienia, NCEZ, PZH), o ogólnokrajowe normy żywienia (Instytut Żywności i Żywienia / NCEZ / PZH) oraz zalecenia praktyczne z zakresu postępowania po zabiegach laryngologicznych stosowane w praktyce klinicznej. Materiał może być udostępniany pacjentom w szpitalach ortopedycznych jako pomoc edukacyjna i profilaktyczna. Opracowano we współpracy z dietetykiem klinicznym.