



Zalecenia żywieniowe po resekcji żołądka (gastrektomii)

Częściowa lub całkowita resekcja żołądka (gastrektomia) może zaburzać funkcjonowanie przewodu pokarmowego dlatego sposób żywienia powinien być oszczędzający i nie obciążać dodatkowo przewodu pokarmowego. Pacjenci po operacji są szczególnie narażeni na niedożywienie dlatego wczesna interwencja żywieniowa oraz znajomość sposobu postępowania po zabiegu przez pacjenta jest kluczowa w celu redukcji ryzyka niedożywienia. W przypadku pogłębiania niedożywienia, spadku masy ciała konieczne może być zastosowanie żywienia dojelitowego lub pozajelitowego.

1. Sposób żywienia powinna opierać się o zasady **diety lekkostrawnej bogatobiałkowej**.
2. Spożywaj **6-8 mniejszych objętościowo posiłków** o regularnych porach.
3. Nie podjadaj między posiłkami.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem, zachowaj 2-3 godzinny odstęp.
5. **Pacjent powinien gryźć i rzuć dokładnie spożywany pokarm, posiłki powinny być spożywane w spokojnej atmosferze bez pośpiechu.**
6. W początkowym etapie należy korzystać z **produktów o mniejszej zawartości błonnika**, które dają mniejsze odczucie sytości: pieczywo pszenne, makarony pszenne, drobnoziarniste kasze (jaglana, manna, kuskus), ryż biały. W późniejszym etapie jeśli nie będzie nudności, uczucia ciężkości, szybkiego uczucia sytości można próbować wprowadzić produkty z wyższą zawartością błonnika w celu poprawy glikemii np. pieczywo graham, gruboziarniste kasze (pęczak, bulgur, gryczana), makarony pełnoziarniste. **Wyznacznikiem jest indywidualna tolerancja.**
7. Warzywa i owoce powinny być elementem każdego posiłku. . Są one źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika rozpuszczalnego. Ważnym aspektem będzie podaż **warzyw i owoców w lekkostrawnej formie**, po obróbce termicznej (gotowanie, pieczenie). Owoce i warzywa należy obierać ze skórki, dodatkowo można je przecierać, miksować, blendować. Z czasem można próbować wprowadzać surowe warzywa i owoce z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji. Na początku warto wybrać warzyw liściaste (sałata, szpinak), pomidora bez skórki.
8. **Unikaj produktów, które powodują u Ciebie wzdęcia** potencjalnie mogą to być np. nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja, soczewica), warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brukselka), cebula, czosnek oraz grzyby.
9. W celu lepszej kontroli glikemii owoce spożywaj z dodatkiem białka i/lub tłuszczu. Np. z jogurtem naturalnym i łyżeczką oleju lnianego.
10. Spożywaj **co najmniej dwie porcje nabiału** dziennie np. jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. Warto wybrać produkty o **zwiększonej zawartości białka** np. jogurty Skyr, kefir/maślanka bogatobiałkowa. Wybieraj produkty niskotłuszczowe. Ogranicz spożywanie sera żółtego, serów pleśniowych, serków topionych.
11. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać **sporo cukru dodanego**, który może powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
12. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo. Unikaj produktów takich jak: salceson, mortadela, smalec, pasztety ze słabym składem.
13. Wybieraj **chude mięsa** w szczególności z kurczaka, indyka, królika. Czerwone mięso spożywaj w ograniczeniu do 1/2 porcji w tygodniu, pamiętaj żeby wybrać chude części.

14. **Spożywaj ryby chude oraz tłuste ryby morskie** np. łosoś, pstrąg, halibut, makrela (unikaj wędzonych).
15. Białko pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) powinno znajdować się w **każdym posiłku**. Jego źródłem może być **drób, ryby, jaja, nabiał, doustne suplementy pokarmowe (ONS)**.
16. W przypadku problemu z dostarczeniem odpowiednich ilości białka pod nadzorem lekarza lub dietetyka możesz skorzystać z **doustnych suplementów żywieniowych (ONS)** żywności specjalnego medycznego przeznaczenia.
17. **Białko w proszku** np. Protifar, Resource Instant Protein, Fresubin Protein Powder możesz dodać do zupy lub jogurtu (jedna miarka to około 2 g białka).
18. Można również korzystać z **preparatów wysokobiałkowych w formie płynnej** np. Nutridrink Protein Omega 3, Supportan Drink, Impact Oral, Fresubin Protein Energy, Resource 2.0, Resource Ultra+, Fresubin Pro Compact Zawierają one około 20 g białka oraz 200-400 kcal.
19. Możesz również zastosować preparaty w proszku takie jak Immunven, Nutarmil Complex Protein.
20. Preparaty ONS mogą stanowić element posiłku lub być spożywane samodzielnie. Jeśli decydujesz się na formę płynną jako dodatek do jadłospisu **pij je po posiłku, małymi łyżkami**.
21. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki).
22. Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado.
23. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (są ciężkostrawne dlatego powinno się je rozdrobnić/zmieszać/zblendować i podawać w ograniczonej ilości), nasiona lnu (zmielone lub zblendowane), ryby (łosoś, makrela, pstrąg łososiowy ograniczonej ilości). Orzechy i nasiona spożywaj uwzględniając indywidualną tolerancję.
24. **Należy ograniczyć spożywanie cukru zawartego w słodyszach, ciastach, cukierkach, słodzonych napojach. Nadmierna ilość cukrów może być przyczyną biegunki.**
25. **Najczęściej wybieraną obróbką termiczną powinno być gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażenia, pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym, frytkownicy beztłuszczowej, grillowanie w grillu elektrycznym.**
26. Należy unikać smażenia, pieczenia tradycyjnego, odsmażania oraz zasmażek.
27. Unikaj produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczu trans, soli. Przygotuj np. tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody” będą zdrowsze.
28. Ogranicz **użycie soli**, jej źródłem mogą być gotowe mieszanki przyprawowe, produkty wędzone, żywność przetworzona, wędliny. Nie dosalaj posiłków.
29. W celu poprawiania potraw zaleca się łagodne przyprawy ziołowe takie jak pietruszka, bazylia, oregano, tymianek itp. Powinno się unikać ostrych przypraw oraz nadmiernej ilości soli.
30. **Unikaj napojów gazowanych** (w tym wody gazowanej), kawy, kakao, mocnej herbaty, alkoholu. Nie należy wypijać jednorazowo dużej ilości płynów.
31. Nie pij przed posiłkiem.
32. **Zakaz spożywania alkoholu pod każdą postacią (piwo, wino, wódka, whisky, rum, likiery itd.).**
33. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu.
34. W przypadku spadku masy ciała, braku apetytu możesz zastosować zalecenia fortyfikacji diety dostępne na stronie szpitala. Jeśli zalecenia będą nieskuteczne i spadek masy ciała postępuje zgłoś się do dietetyka szpitalnego.

35. Po resekcji żołądka może wystąpić zespół poposiłkowy (dumping syndrome) może objawiać się zaraz po posiłku i wynikać z **zbyt dużej objętości posiłku** lub później po posiłku **bogatym w cukry**. Objawy zespołu poposiłkowego:

- nudności
- uczucie pełności
- wymioty
- odbijanie
- bóle brzucha
- biegunka

Tabela zawiera produkty zalecane i przeciwwskazane z uwzględnieniem pierwszego okresu pooperacyjnego, z czasem można rozszerzać dietę poprzez dodatek surowych warzyw, zwiększenie zawartości zalecanych tłuszczu.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Warzywa lekkostrawne w postaci gotowanej, przecieranej i miksowanej np. marchew, pietruszka, seler, cukinia, bakłażan, dynia. W późniejszym etapie rozszerzenie i stopniowe wprowadzanie np. sałaty, pomidora bez skórki.	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek, warzywa wzdymające, papryka, warzywa kapustne i cebulowe
Owoce	W formie musów, przecierów, gotowane, pieczone jabłka, owoce jagodowe w formie musów, banan. W późniejszym etapie rozszerzanie.	Owoce pestkowe, gruszki, daktyle
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	W początkowym etapie niezalecane	Gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja, ciecierzycy, fasola, soczewica ze słoika/puszki, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, chleb tostowy, kasza manna, jaglana, kuskus, jęczmienna ryż biały, makaron pszenny	Pieczywo cukiernicze, chleb i bułki maślane dosładzane płatki śniadaniowe, musli pieczywo pełnoziarniste, makarony razowe, ryż brązowy, gruboziarniste kasze (np. gryczana)
Ziemniaki	gotowane i pieczone	smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu, puree z dodatkiem masła/śmietany

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % zawartości tłuszczu, produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr (wyższa zawartość białka) , serek ziarnisty, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	Mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku śmietana, śmietanki do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i jego przetwory	Chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, W późniejszym etapie w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina, chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	Tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	Ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, W początkowym etapie niewskazane: pstrąg, makreła, łosoś, halibut	Ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	Gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica na parze	Smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	W ograniczonej ilości, tylko na zimno tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado. Orzechy i nasiona w początkowej fazie niewskazane, później w niewielkiej ilości	Smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce),oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy i nasiona	W początkowej fazie niewskazane około miesiąca po operacji orzechy w szczególności włoskie w niewielkiej ilości	Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczy i słone przekąski	Przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru), słodziki naturalne np. ksylitol, stevia, erytrytol, niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	Cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód, słodczy o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki, słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	Woda, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach	Napoje alkoholowe, kawa, kakao, słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące, nektary, czekolada do picia

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir mieszanki przypraw bez dodatku soli	Sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosołowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu, ostre przyprawy
Zupy	Na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabiłane mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem. W pierwszej kolejności zalecane zupy w formie kremu np. z dyni, białych warzyw, ziemniaków, marchwi.	Na tłustych wywarach mięsnych, zabiłane śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	Mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz, zupy kremy, pasty i przeciery warzywne Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli	Fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy

Opracował mgr Radosław Ostrowski -Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-7/RŻOŁ-Wersja 2-24/06/2026