



Zalecenia żywieniowe po resekcji jelita grubego z zespoleniem

Zabiegi polegające na resekcji (usunięciu) jelita grubego to np. hemikolektomia lewo i prawostronna, sigmoidektomia, przednia resekcja odbytnicy. Jeśli są warunki chirurg może zespolić zdrowe części jelita i uniknąć wyłaniania stomii. Dieta po zabiegu powinna być lekkostrawna i bogatobiałkowa, tak aby nie obciążać przewodu pokarmowego i przyspieszyć proces gojenia ran i powrotu do zdrowia.

1. Spożywaj 4-6 posiłków dziennie dostosowanych do Twojego trybu życia oraz jednostki chorobowej.
2. Jedz regularnie co 3-4 godziny.
3. Nie podjadaj między posiłkami.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
5. Dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała.
6. W początkowym etapie wybieraj **produkty o mniejszej zawartości błonnika**: pieczywo pszenne, płatki owsiane błyskawiczne, **drobnoziarniste kasze** (np. manna kuskus, jaglana), **makarony pszenne** (jasne), **biały ryż**. W kolejnych tygodniach należy rozszerzać dietę i próbować wprowadzić produkty pełnoziarniste takie jak: pieczywo graham, gruboziarniste kasze, makaron razowy, ryż brązowy. **Należy wtedy uwzględnić indywidualną tolerancję**.
7. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym.
8. **Warzywa i owoce obieraj ze skórki, usuwaj zdrewniałe części warzyw. Spożywaj je w formie gotowanej/pieczone. Możesz je dodatkowo przecierać, blendować, rozdrabniać.** Już po zabiegu operacyjnym może również spożywać warzyw w formie surowej jeśli są dobrze tolerowane np. pomidor bez skórki, ogórek bez skórki, sałata. Zawsze uwzględniaj indywidualną tolerancję. Z czasem wprowadzaj więcej warzyw w formie surowej.
9. Unikaj warzyw, które powodują u Ciebie wzdęcia mogą to być: nasiona roślin strączkowych, cebula, czosnek, papryka, kapusta, brokuły, kalafior, brukselka.
10. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo-tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii („cukru we krwi”). Np. pieczone jabłko z jogurtem naturalnym. W późniejszym etapie możesz spożywać również owoce w formie surowej.
11. Spożywaj różnokolorowe warzywa i owoce.
12. Spożywaj co najmniej dwie porcje nabiału dziennie np. mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. **Wybieraj produkty o większej zawartości białka np. jogurty Skyr, wysokobiałkowy kefir/maślanka.** Ogranicz spożywanie sera żółtego. Mleczne produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę (bakterie znajdujące się w jelitach).
13. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
14. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo.
15. Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj białym, rybami, nasionami roślin strączkowych (jeśli je tolerujesz w przypadku stosowania diety lekkostrawnej warzywa strączkowe mogą być przeciwwskazane ze względu na potencjalne działanie wzdymające) oraz jajami.
16. Jeśli jesz mięso czerwone (wieprzowina, wołowina) wybieraj chude części.

17. **Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w tym rybę tłustą** (np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź).
18. Białko pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) powinno znajdować się w **każdym posiłku**. Jego źródłem może być **drób, ryby, jaja, nabiał, doustne suplementy pokarmowe (ONS)**.
19. W przypadku problemu z dostarczeniem odpowiednich ilości białka pod nadzorem lekarza lub dietetyka możesz skorzystać z **doustnych suplementów żywieniowych (ONS)**- żywności specjalnego medycznego przeznaczenia.
20. **Białko w proszku** np. Protifar, Resource Instant Protein, Fresubin Protein Powder możesz dodać do zupy lub jogurtu (jedna miarka to około 2-4,5 g białka).
21. 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 20-36 g białka oraz 200-450 kcal.
22. Możesz również zastosować preparaty w proszku takie jak Immunven, Nutarmil Complex Protein.
23. 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**.
24. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
25. Wybieraj produkty niskotłuszczowe: chude wędliny, sery twarogowe chude.
26. Masło może zastąpić margaryną miękką, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietanę do zabelowania zupy zamień na jogurt naturalny.
27. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (w szczególności włoskie), nasiona lnu, ryby.
28. Orzechy i nasiona powinny być spożywane w ograniczonej ilości, najlepiej rozdrobnione, zblendowane.
29. **Ogranicz słodczyce, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans**. Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodczyce z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol).
30. **Ogranicz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczu trans, soli**. Przygotuj domową pizzę, w której będą przeważać warzywa, tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody” będą zdrowsze.
31. **Ogranicz użycie soli**. Wykorzystaj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn.
32. Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słone przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać ich jak najmniej.
33. **Unikaj ostrych przypraw np. papryka ostra, chilli, nadmierne ilości pieprzu, ostra musztarda, pikantny ketchup**.
34. **Staraj się unikać smażenia**. Smażone produkty są ciężkostrawne, powinny być spożywane w jak najmniejszej ilości.
35. Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergaminie/naczyniu żaroodpornym/frytkownicy beztłuszczowej, duszenie bez obsmażenia, grillowanie w grillu elektrycznym.
36. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu.
37. Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefiry itd. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.
38. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza.
39. **Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek**.

40. 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.

Lista produktów zalecanych i przeciwwskazanych w początkowym etapie. Z czasem należy próbować wprowadzić produkty pełnoziarniste oraz większą ilość surowych warzyw i owoców, uwzględniając indywidualną tolerancję.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Surowa sałata, szpinak, ogórek, sparzony i obrany pomidor. Gotowana cukinia, dynia, seler, pietruszka, marchew, bakłażan.	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek, warzywa wzdymające
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone, najlepiej w formie gotowanej, przecieranej, w formie musów	Owoce kandyzowane i w syropach, owoce z pestkami i skórą
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Z reguły niezalecane ze względu na ciężkostrawność. Jeśli zawsze je jadłeś i dobrze je tolerujesz spożywaj w ograniczonej ilości.	Niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne; jeśli dobrze tolerowane to graham; makarony pszenne, ryż biały i jego odmiany, kasze drobnoziarniste (np. manna, kuskus)	Pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, musli, kasze gruboziarniste (np. gryczana, pęczak), makarony razowe, ryż brązowy
Ziemniaki	Gotowane i pieczone	Smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko 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, desery mleczne, 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 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, pstrąg, makreła, łosoś, halibut	Ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne ,paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu

Grupa Produktów	Zalecane	Niezalecane
Jaja	Gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	Smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado, orzechy i nasiona	Smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy i nasiona	Wszystkie w ograniczonej ilości i rozdrobnione/zblendowane	Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczy i słone przekąski	Gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru), słodziki naturalne np. ksylitol, stewia, 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, kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru, soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa, niesłodzona lemoniada	Napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	Ostre, np. papryka ostra, pieprz w nadmiarze, chilli; sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu
Zupy	Na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielać mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	Na tłustych wywarach mięsnych, zabielać śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	Mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, 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-34/RJGZ-Wersja 1-24/06/2026