

Zalecenia żywieniowe dla pacjenta po nowotworze jelita grubego

Dieta po nowotworze jelita grubego ma przede wszystkim zapobiegać niedożywieniu pacjenta, uzupełnić potrzebne składniki do odbudowy masy mięśniowej, odbudowy flory bakteryjnej oraz wspomóc regenerację.

Zalecenia:

- Po operacji stosuj dietę łatwostrawną przez ok. 2-4 tygodnie.
 - Jedz 4-5 posiłków dziennie, ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem.
 - Powoli i dokładnie przeżuвай pokarmy, aby ułatwić trawienie i nie obciążać dodatkowo przewodu pokarmowego.
 - Wybieraj pszenne pieczywo, jasne makarony, drobne kasze (jęczmienna, manna).
 - Smażenie zastąp gotowaniem na parze, pieczeniem w folii, duszeniem.
 - Owoce i warzywa przed zjedzeniem poddaj obróbce termicznej oraz pozbaw skórki, pestek, rozdrabniaj.
 - Często po zabiegu chirurgicznym pacjent wymaga mocnego rozdrobnienia pokarmów, najlepiej sprawdzają się papki, budynie mięsne, musy, zmiksowane zupy, pulpety.
- Każdy posiłek powinien być bogaty w białko, które wspiera regenerację organizmu i ma istotny wpływ na gojenie się ran. Źródłem pełnowartościowego białka powinny być ryby morskie (mintaj, morszczuk, miruna, dorsz), mięso drobiowe, jajka na miękko, produkty mleczne (kefir, maślanka, jogurt, chudy ser twarogowy).
- Jeśli stan zdrowia pacjenta ulegnie polepszeniu oraz nie będzie żadnych przeciwwskazań lekarskich, można rozszerzyć zalecenia żywieniowe o kolejne produkty, np. łosoś gotowany na parze, warzywa, owoce, które zostały wykluczone w pierwszej fazie.
- Unikaj tłuszczów nasyconych. Zamiast tłuszczu odzwierzęcego wybierz tłuszcze roślinne, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, które idealnie nadadzą się do smażenia, jak i spożywania na zimno. Olej lniany na zimno, dobrze sprawdzi się np. jako dodatek do sałatek.
- Zadbaj o odpowiednie nawodnienie. Pij 1,5-2 l wody dziennie. Wodę pij małymi łyčkami.
- Unikaj produktów drażniących układ pokarmowy. Zrezygnuj z pikantnych przypraw, napojów gazowanych, alkoholu, przetworzonej żywności.
- W przypadku, kiedy prawidłowe odżywienie drogą doustną jest utrudnione lub niemożliwe (z powodu braku apetytu, problemów ze strony przewodu pokarmowego, utraty masy ciała) skonsultuj z lekarzem prowadzącym możliwość wprowadzenia doustnych preparatów odżywczych (ONS) będących elementem żywności specjalnego przeznaczenia medycznego. Odpowiednio dobrane preparaty ONS mogą pomóc w pokryciu zapotrzebowania na energię, białko oraz niezbędne składniki odżywcze, które wspierają organizm w trakcie leczenia oraz poprawiają ogólny stan odżywienia.

Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Białe, pszenne pieczywo	Pełnoziarniste pieczywo, otręby
Kasza manna, jęczmienna, ryż biały, makaron pszenny	Grube kasze (gryczana, jagłana)
Mięso (kurczak, indy, cielęcina), ryby (dorsz, sola, mintaj, pstrąg)	Tłuste mięso, kiełbasy, mięso przetworzone, panierowane
Mleko i jego przetwory (jogurt naturalny, kefir, chudy twaróg)	Tłuste sery, sery pleśniowe, tłuste mleko
Gotowane warzywa (marchew, dynia, cukinia, kabaczek, buraki, szpinak)	Surowe warzywa (kapusta, kalafior, brokuły, cebula, czosnek), strączki (groch, fasola, soczewica)
Banany, pieczone jabłka, morele, brzoskwinie, arbuz (bez skórki oraz pestek), mus owocowy, kisiel, koktajl	Cytrusy
Oliwa z oliwek, olej lniany, masło w niewielkiej ilości	Smalec, margaryna
Herbaty ziołowe (np. rumianek), woda niegazowana	Pikantne przyprawy: gorczyca, chilli, pieprz, pieprz cayen, kurkuma
Rozcieńczone soki owocowe	Napoje gazowane, mocna kawa, mocna herbata
Biszkopty, herbatniki, musy owocowe, domowy kisiel	Dania typu instant, fast foody, słodczyce

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Budyń jaglany z duszonymi owocami plus talerz śniadaniowy

Składniki: płatki jaglane, mleko (1,5%/2%), banan, jabłko, jajko na miękko, pieczywo pszenne, filet z dorsza, masło, koperek, ogórek

Przepis: Płatki jaglane ugotować na mleku. Jabłko i banana obrać ze skórki, banana rozgnieść widelcem i dodać do płatków z mlekiem. Jabłko pokroić, wrzucić na patelnię z dodatkiem wody i poddusić. Na ugotowane płatki wyłożyć mus z jabłek.

Rybę ugotować na parze, doprawić koperkiem i innymi ulubionymi przyprawami. Jajko ugotować na miękko. Ogórka obrać ze skórki. Chleb posmarować masłem, zjeść z dodatkami.

Obiad: Pulpety drobiowe z ziemniakami i marchewką

Składniki: jajo kurcze, mąka pszenna, bulion warzywny, kajzerka, koperek, pierś z kurczaka, ziemniaki, marchew, przyprawy: oregano, sól

Przepis: Ziemniaki ugotować. Mięso wymieszać z jajkiem, wcześniej namoczoną w wodzie bułką, solą i oregano. Uformować kotleciki i obtaczać w mące. Podpiec w piekarniku zarumienienia. Do garnka wlać bulion, dodać startą marchew. Całość zagotować. Dodać pulpeciki i gotować. Odląć trochę sosu i wymieszać z łyżeczką mąki. Dodać całość do pulpecików. Posiekaną marchew włożyć do garnka, dolać szklankę wody, posolić i gotować. Przed podaniem marchewki można dodać do niej odrobinę masła.

Kolacja: Kanapki z twarogiem

Składniki: chleb pszenny, pomidor bez skórki, twaróg chudy, jogurt naturalny, masło, szynka z piersi kurczaka, sałata

Przepis: Pomidora zalać gorącą wodą, obrać ze skórki. Do twarogu dodać jogurt naturalny. Chleb posmarować masłem, wyłożyć sałatą, szynką, posmarować twarogiem i nałożyć plastry obranego pomidora.

Opracowała:
mgr Andżelika Koper
Dietetyk kliniczny

Bibliografia

1. Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., Charzewska, J. (red.). (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej. (2023). Zasady diety lekkostrawnej – dla kogo i jak ją stosować.
3. Instytut Matki i Dziecka. (2022). Zalecenia żywieniowe dla osób starszych i w okresie rekonwalescencji.
4. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii. (2022). Rekomendacje dietetyczne w chorobach przewodu pokarmowego.
5. Polskie Towarzystwo Żywienia Klonicznego, Metabolizmu i Suplementacji. (2023). Diety modyfikowane w leczeniu chorób – przewodnik kliniczny
6. POLSPEN. (2023). Standardy leczenia żywieniowego.