

DIETA ŁATWOSTRAWNA POOPERACYJNA dla dzieci

I. Wskazania:

- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych w celu zmniejszenia dyskomfortu trawienego, prawidłowego gojenia ran, zmniejszenia ryzyka infekcji. Okres stosowania diety łatwostrawnej pooperacyjnej zależy od rodzaju wykonanego zabiegu chirurgicznego oraz indywidualnych potrzeb Pacjenta. Dieta łatwostrawna pooperacyjna powinna charakteryzować się wysoką wartością odżywczą oraz niskim stopniem przetworzenia. Po zabiegach operacyjnych wskazana jest dieta ubogoresztkowa, ubogotłuszczowa.

II. Zasady diety:

1. Zaleca się 5-6 posiłków, niezbyt obfitych, o stałych porach.
2. Dieta powinna opierać się na produktach zbożowych oczyszczonych, gotowanych/pieczonych warzywach i owocach, jajach, chudym mięsie, rybach i produktach mlecznych.
3. Należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, wędzone, używki i marynaty.
4. W diecie należy zastosować metody poprawiające strawność błonnika pokarmowego – obieranie ze skórki i pestek, usuwanie twardych części warzyw, długie gotowanie, rozdrabnianie, miksowanie, przecieranie przez sitko.
5. Zaleca się unikanie żywności typu fast food, słodczy, napoi słodzonych, chipsów i innych słonych przekąsek.
6. Sposoby przyrządzania potraw – gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
7. Należy unikać potraw bardzo zimnych i bardzo gorących.
8. Zaleca się spożywanie produktów i potraw świeżych, unikanie długotrwałego przechowywania posiłków w lodówce oraz podgrzewania, co zmniejsza ryzyko zakażenia patogenami.
9. Należy zadbać o atrakcyjność potraw, Pacjenci po operacjach mają często osłabione łaknienie.
10. Rozszerzanie diety powinno odbywać się za zgodą lekarza i pod nadzorem dietetyka.
11. Dieta może ulegać różnym modyfikacjom w zależności od stanu chorego.
12. Jeśli mimo modyfikacji diety Pacjent nie jest w stanie pokryć zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, pomocne jest zastosowanie wsparcia żywieniowego w postaci preparatów odżywczych, jako dodatek do potraw lub jako samodzielny posiłek.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo: pszenne, czerstwe, bułki pszenne, chleb pszenny, sucharki drobne kasze: manna, kuskus, krakowska, kukurydziana, jęczmienna drobna, jaglana ryż: biały makaron: pszenny, ryżowy	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak <u>ryż:</u> brązowy, dziki, czerwony <u>makaron:</u> pełnoziarnisty

	mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa płatki: naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, jaglane biszkopty, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe	pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli, pączki, faworki, racuchy
Mleko i produkty mleczne	mleko i mleko zsiadłe (do 2% tłuszczu), ser twarogowe chude, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru i o zawartości tłuszczu do 2% (kefir, jogurt, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, morszczuk, jaja: gotowane na miękko, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: na twardo, przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, z majonezem, sadzone, omlety, kotlety jajeczne ryby w oleju, wędzone i konserwowe, paluszki rybne w panierce
Tłuszcze	masło, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy – w małych ilościach dodawane do gotowych potraw (jeśli są dobrze tolerowane)	smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	owoce w formie obranej, dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane/pieczone: brzoskwinie, morele, banany, mango, jabłka, melon, (jagody, borówki, maliny, truskawki- przetarte)	owoce niedojrzałe, ciężkostrawne (śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, owoce suszone, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	warzywa w formie obranej, soczyste, gotowane lub pieczone: marchew, pietruszka, kabaczek,	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe: cebula, por,

	cukinia, seler, kalafior (kwiat), brokuł (kwiat), buraki, dynia, szpinak, dynia.	czosnek, szczypior, surowe ogórki, papryka, kukurydza, warzywa konserwowe, smażone, kiszona kapusta, grzyby.
Ziemniaki, bataty	gotowane	ziemniaki smażone, z dodatkiem tłustych sosów, frytki, chipsy, puree w proszku, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Nasiona roślin strączkowych	żadne	produkty z nasion roślin strączkowych (groch, fasolka, soczewica, ciecierzycza), tofu
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaba herbata czarna rozcieńczone soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompot z jabłka, moreli, brzoskwini	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, warzywne, herbata owocowa, zielona, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące napoje roślinne
Przyprawy	łagodne: koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek,	ostre przyprawy: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, ocet, ketchup, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak
Inne	miód, ciasto drożdżowe, kisiel, galaretka, budyń, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru	całe nasiona, pestki i orzechy, wiórki kokosowe, orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka