



CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O VÝŽIVĚ PO OPERACÍCH ŽALUDKU



UNIVERZITNÍ
ONKOLOGICKÉ
CENTRUM
BRNO

Po odstranění části nebo celého žaludku a dvanáctníku si kladete otázku: „Co teď mohu jíst?“ Často se setkáváme se dvěma extrémy. Část nemocných se domnívá, že mohou jíst vše bez omezení, část má obavy sníst cokoli a drží přísné, nesmyslné diety, které vedou ke strádání celého organismu. Každý extrém je škodlivý.

Potíže, které se mohou dostavit po úplném nebo částečném odstranění žaludku 15 - 20 minut po jídle, pozorujeme asi u 40% nemocných. U mnoha z nich po určité době vymizí, ale asi u 5% stále přetrvávají. Jedná se o potíže, jako je pocit plnosti, křeče v břiše, nevolnost, někdy i zvracení, sklon k průjmům, pocení, třes nebo slabost apod. U některých nemocných se objevují příznaky asi 1,5 - 2 hodiny po jídle. Jsou to hlad, neklid, pocení, třes nebo slabost. U většiny nemocných časem zčásti nebo úplně potíže vymizí. Pak je vhodné omezení některých potravin pozvolna uvolňovat.

Obecná doporučení

- V prvních měsících po operaci (asi půl roku) doporučujeme dodržovat určité dietní omezení. Tenké střevo, které má po odstranění žaludku z části převzít jeho funkci, nesmí být náhle přetíženo.
- Pokrmy musí být lehce stravitelné, nenadýmavé, nesmí být příliš kořeněné, tučné a sladké.
- Stravu jezte v malých porcích a často - nejlépe v dvouhodinových intervalech.
- Jídlo nesmí být příliš horké ani studené.
- Jídlo vždy velmi dobře rozkousejte; pokud nemáte v pořádku chrup, nakrájejte je na malé kousky, pomelte nebo nastrouhejte - např. u masa, ovoce, zeleniny.
- Nepijte nápoje během jídla, ale nejpozději 45 - 60 minut před jídlem nebo po jídle. Tím se snažíte zpomalit vyprazdňování žaludku.
- Omezte cukr a sladké pokrmy na minimum.
- Pokud nesnášíte mléko, nepoužívejte ho.
- Jezte pomalu, zvolna a v klidu. Po jídle je vhodný 15 - 30ti minutový odpočinek vleže, aby se zpomalilo vyprazdňování žaludku.

Které potraviny jsou pro vás vhodné?

Maso:

- netučné druhy,
- kuřecí, krůtí, libová slepice, králík, omezeně vepřové,
- kýta, kotleta, hovězí kýta, ryby - filé, kapr, štika,
- tučným druhům, jako je vepřový bůček, krkovice, kačena, husa nebo skopové se vyhýbejte.

Uzeniny a uzenářské výrobky:

- konzumace uzenin není příliš vhodná. Pokud však chcete zařadit do jídelníčku tuto skupinu potravin, vybírejte si netučné druhy, které jsou snadno stravitelné - pozor na snášenlivost,
- kuřecí šunka, vepřová šunka, drůbeží dietní uzeniny apod.,
- masové konzervy, paštiky, uzená masa a ostatní uzeniny vynechejte.

Mléko a mléčné výrobky:

- u řady nemocných pozorujeme nesnášenlivost mléka, která se projevuje pocitem plnosti a průjmy. V takovém případě mléko vynechejte a zkuste je nahradit kysanými výrobky, které mohou být lépe snášeny. Pokud vám budou i tyto potraviny vyvolávat potíže, nezařazujte je,
- tavený sýr, eidam, tvaroh, jogurt bývají dobře snášeny. Zkuste kysané nápoje jako je kefír, netučné podmásli, acidofilní mléko apod.,
- nevhodné jsou pro vás plísňové sýry, zrající sýry, šlehačka.

Vejsce

- používejte k přípravě pokrmů nebo vařená, méně vhodná jsou míchaná smažená vejce, která mohou vyvolat potíže a jsou těžce stravitelná.

Tuky

- do hotových pokrmů je vhodné přidávat malé množství másla, pokrm připravujte na menším množství rostlinného oleje, který nikdy nepřepalujte. K namazání pečiva použijte máslo nebo rostlinné tuky typu Flóra, Rama, Perla apod. nebo pomazánkové máslo.
- množství tuku závisí na snášenlivosti, tučná jídla vyvolávají průjmy a bolesti, proto vynechejte smažená jídla a přepálené tuky.

Pečivo a cukry

- vhodné jsou slané druhy pečiva - housky, rohlíky, veka, chléb, slané keksy
- méně vhodné je sladké pečivo - buchty, loupáky, vánočka apod.
- cukr v potravě omezujeme na minimum, protože může vyvolat nežádoucí potíže - nevolnost, bolesti až křeče v břiše, bušení srdce, slabost, pocení, pokles krevního tlaku

Příkrmy a přílohy

- vhodnými příkrmy jsou brambory, těstoviny, rýže, knedlík
- dušená nenadýmavá zelenina - špenát, mrkev, dýně, malé množství hrášku
- nevhodné jsou luštěniny - čočka, hrách, fazole, sója

Zelenina

- vhodná je zelenina nenadýmavá - mrkev, celer, petržel, dýně, patizon, červená řepa, hlávkový salát, čínské zelí, loupaná rajčata, cibule do vývaru
- nevhodné jsou nadýmavé druhy zeleniny - zelí, kapusta, květák, paprika, okurky, česnek

Ovoce

- dobře vyzrálé, nenadýmavé - jablka, broskve, mandarinky, pomeranč, banán. Zvolte ovoce dle snášenlivosti
- kompoty pro obsah cukru mohou vyvolat potíže, proto se jim vyhýbejte

Koření

- vhodné je nedráždivé koření - zelené natě, kopr, pažitka, petrželka, majoránka, kmín, sůl, v malém množství sladká mletá paprika
- nevhodné je ostré koření - velké množství pepře, chilli, pálivá paprika, směsy koření na grilování, pečení, do gulášů, hořčice apod.

Nápoje

- vhodné jsou nápoje neslazené nebo mírně slazené, neperlivé - černý čaj, zelený čaj, bylinné čaje, ovocné čaje, neperlivé minerální vody, obilninová káva
- nevhodné jsou slazené nápoje - džusy, limonády, sycené perlivé vody, zrnková káva, apod. Nápoje s vyšším obsahem cukru vyvolávají obtíže
- nevhodný je alkohol a kouření

Jak máte jídlo připravovat?

- Při přípravě masa používejte vaření, dušení nebo pečení. Doba úpravy musí být dostatečně dlouhá, aby maso bylo měkké. Nevhodné je smažení.
- Připravujte pokrmy s menším podílem tekutin, abyste zabránili rychlému vyprazdňování žaludku.
- Nepřipravujte pokrmy na cibulovém základu - smažená cibulka není vhodná.
- Pokrmy zahušťujte moukou opraženou nasucho, jíška bývá špatně snášena.
- Přidávejte do hotových pokrmů malé množství másla pro zvýšení energetické hodnoty pokrmu.
- Při přípravě omezte koření.
- Sladké pokrmy z jídelního lístku vyřadte.
- Zeleninu k přípravě pokrmů nastrohejte nebo nakrájejte nadrobno.

Snášenlivost potravin po resekci žaludku je individuální, a proto vyzkoušejte co vám vyhovuje a potom zařadte do svého jídelního lístku. Snažte se jíst stravu pestrou, malé porce a často. Cílem výživy v pooperačním období je, aby pacient nehubnul, ale naopak mírně přibíral na váze.

Autor: Danuše Hrbková,
vrchní sestra Odd. léčebné výživy FN Brno
MUDr. Milana Šachlová, CSc.,
Masarykův onkologický ústav
Odborná recenze: doc. MUDr. Miroslav Tomíška, CSc.,
Interní hematoonkologická klinika LF MU a FN Brno
Masarykův onkologický ústav

2005

Žlutý kopec 7

656 53 Brno

www.mou.cz

www.prevencenadoru.cz

educentrum@mou.cz

Financováno z projektu N/33 Ministerstva zdravotnictví ER.

