

Ogólne zalecenia pooperacyjne dietetyczne po wycięciu pęcherzyka żółciowego

Po zabiegach chirurgicznych zaleca się rozpoczęcie spożywania normalnych, zdrowych i prawidłowo zbilansowanych posiłków, jeśli stan pacjenta na to pozwoli. Szybki powrót chorej osoby do zdrowia jest bardzo ważnym elementem opieki okołoperacyjnej. Po zabiegu należy wznowić żywienie doustne w jak najkrótszym czasie.

Celem prawidłowego żywienia po operacji jest zmniejszenie ryzyka powikłań, poprawienie wyników klinicznych, ograniczenie odpowiedzi zapalnej, zapobiegania niewydolności narządów, poprawa jakości życia. Należy pamiętać, że w każdym posiłku powinny znaleźć się dobrej jakości produkty zbożowe (pieczywo pszenne, drobne kasze, makaron, ryż), białkowe (odtłuszczony nabiał, chude mięsa gotowane/ duszone, ryby), tłuszczowe (w ograniczonej ilości) oraz warzywa (gotowane/ niewzdymające), a raz dziennie soki/ przeciery owocowe. Ważne jest również spożywanie odpowiedniej ilości wody, min. 1,5 litra dziennie.

W pierwszej dobie pooperacyjnej zalecana jest dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika pokarmowego. Podstawą jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób (na tłuszczu), długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych. Zastępując je potrawami gotowanymi i duszonymi. Przykłady produktów ciężkostrawnych oraz wzdymających: cebula, czosnek, nasiona roślin strączkowych, brokuł, warzywa kapustne, duże ilości produktów pełnoziarnistych, suszone owoce oraz napoje gazowane. Zmniejszyć należy ilość błonnika pokarmowego, aby nie drażnił on mechanicznie tkanek. Można go zredukować lub uczynić go mniej drażniącym poprzez: dobór delikatnych warzyw oraz dojrzałych owoców, obierania, gotowania, przecierania przez sito i miksowania produktów, przygotowania przecierów i soków, stosowania oczyszczonych produktów zbożowych. Posiłki należy spożywać 5-6 razy w ciągu dnia, regularnie – o jednakowych porach i niewielkie objętościowo. Ostatni posiłek zaleca się 3 godziny przed snem.

Produkty zalecane w diecie lekkostrawnej: napoje: mleko do 2% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa i ziołowa, soki owocowe i warzywne, woda niegazowana, kefir, maślanka. Pieczywo: chleb pszenny, bułki, biszkopty. Dodatki do pieczywa: masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny. Zupy: chudy rosół, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik. Sosy: łagodne, koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowy. Dodatki do zup: bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż basmati/ biały, ziemniaki, drobny makaron, kluski biszkoptowe. Mięso: chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk. Ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, sola,

morszczuk, sandacz, lin, okoń, szczupak, mintaj. Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki. Tłuszcze: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło. Warzywa: młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, seler, pomidory bez skórki; najlepiej gotowane, rozdrobnione lub przetarte. Ziemniaki w formie gotowanej lub pieczonej. Owoce: dojrzałe, soczyste: jagodowe, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane. Desery: kisiel, budyń, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, soki i przeciery owocowe. Przyprawy: pietruszka, koperek, majeranek.

Produkty przeciwwskazane w diecie lekkostrawnej: napoje alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, wody gazowane, słodkie napoje gazowane. Pieczywo: chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupkie, z otrębami. Dodatki do pieczywa: tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serki topione, ser feta, sery typu fromage. Zupy: tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych; zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony. Sosy: cebulowe, grzybowe. Dodatki do zupy: kluski kładzione, pełnoziarniste makarony, nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzyc, bób, soja), jaja gotowane na twardo. Mięso: tłuste gatunki wieprzowiny, baraniny, gęsi, kaczki. Tłuste ryby: węgorz, karp, sum. Potrawy smażone z drobiu, wieprzowiny, wołowiny, ryb. Mięso i ryby wędzone, marynowane. Potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku. Tłuszcze: smalec, słonina, boczek, łój, twarde margaryny. Warzywa: kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórek, brukiew, rzodkiewka, rzodkiew, kalarepa. Sałatki z musztardą, majonezem, warzywa marynowane, solone. Ziemniaki: smażone z tłuszczu, frytki, krążki. Owoce: gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane. Desery: tłuste ciasta, torty, desery z alkoholem, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy. Przyprawy: ocet, pieprz, papryka, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca.

Jeśli samopoczucie po operacji wróci do normy należy stopniowo wrócić do normalnego jedzenia, kierując się prawidłowymi zasadami żywieniowymi.