



Dijetoterapija nakon resekcije želuca

Resekcija želuca (gastrektomija) je djelomično ili potpuno uklanjanje želuca. Želudac ima mnogobrojne funkcije u našem organizmu te je zato nakon operacije nužno prilagoditi prehranu, ali i ostale životne navike. Gubitak kilograma je neizbježan s obzirom da se u vremenu nakon operacije postepeno povećava unos hrane, a samim time i energetske unos. Kako bi se osigurao dovoljan unos nutrijenata, biti će potrebno unositi i dodatke prehrani preporučene od vašeg liječnika. Oporavak je dugotrajan te je važno biti strpljiv i dati tijelu vremena da se prilagodi novom načinu funkcioniranja.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Prehrana neposredno nakon operacije

Kod većine pacijenata unutar nekoliko sati od operacije može se započeti s oralnim unosom tekućine. Preporuka je započeti s uvođenjem tzv. rane enteralne prehrane unutar 6 sati od operacije. Tekuća hrana se uvodi postepeno u obliku bistrih juhi i nezaslađenih voćnih i povrtnih sokova. Unose se manje količine hrane u 6-8 dnevnih obroka. Kada se tekuća hrana dobro prihvati, prelazi se na miksanu hranu u obliku kosanog mesa, žitnih kašica i voćnih i povrtnih pirea. Kada se kašasta hrana dobro podnosi, postupno se prelazi na krutu hranu. U početku se pripremaju lakoprobavljive namirnice koje većina pacijenata dobro podnosi (piletina, puretina, nemasana riba, palenta, proso, griz, riža, krumpir, mrkva, bundeva, blitva, špinat, jabuka, banana), a zatim se uvodi veći broj namirnica. Potrebno je voditi dnevnik prehrane kako bi se što bolje uočile problematične namirnice. Namirnice koje izazivaju smetnje treba izbjegavati neko vrijeme te ih pokušati opet uvrstiti u prehrani kako bi bili sigurni da vam zaista te namirnice smetaju. Cilj je izbjegavati što manji broj namirnica, kako bi prehrana bila što raznovrsnija. Vrijeme kroz koje se prelazi na potpunu prehranu, ovisi o individualnom stanju pacijenta, a najčešće je potrebno 4 mjeseca.

Najčešće nuspojave nakon unosa hrane

Kod unosa hrane bogate jednostavnim šećerima ili kod preobilnog obroka često se javlja **Dumping sindrom**. Rani dumping sindrom javlja se 15-30 minuta nakon obroka, a simptomi su diareja, osjećaj težine, grčevi, povraćanje, a ponekad i umor nakon obroka, znojenje i vrtoglavica. Kasni dumping sindrom javlja se 2-3 sata nakon obroka, a manifestira se kao osjećaj slabosti, mučnine, znojenja, gladi i anksioznosti. Ukoliko se nakon korigiranja prehrane i dalje javlja dumping sindrom, obratite se za pomoć vašem liječniku. Dumping sindrom je čest u vremenu neposredno nakon operacije, a kroz fazu oporavka opada pojavnost.

Zbog ubrzanog prolaska hrane kroz probavni sustav, ali i ostalih promjena u probavnom sustavu može doći i do **malapsorpcije masti**. Malapsorpcija masti uzrokuje proljev, steatoreju, ali i manjak nutrijenata. Prehrana treba biti sa smanjenom količinom masti (40 – 60 g dnevno raspoređenih ravnomjerno u više obroka) i po potrebi uz dodatak srednjelančanih masnih kiselina (MCT).

*Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.*

Koju hranu trebam jesti?

- Nemasne povrtnje, mesne i riblje juhe uz dodatak riže, krumpira, griza, palente i prosa kao međuobrok i dobar izvor tekućine.
- Kuhane ili pirjane žitarice i škrobno povrće poput riže, usitnjene tjestenine, palente, griza, prosa, krumpira i krumpir pirea. Mogu se pripremati i žitne kaše na mlijeku, ukoliko se mlijeko dobro podnosi. Bijeli kruh, dvopek i tost.
- Namirnice bogate bjelančevinama koje se dobro podnose. Kuhano ili pirjano nemasno mlado meso poput teletine, junetine, piletine i puretine. Kuhana ili pirjana riba, nakon priprema dodati manju količinu maslinovog ulja. Kuhano polutvrdo ili meko jaje, fritaja pripremljena na minimalnoj količini ulja. Svježi sir, zrnati sir ili skuta.
- Kuhano povrće u obliku povrtnog soka, pirea i kašica zasebno ili u kombinaciji sa žitaricama i škrobnim povrćem, primjerice pire od palente i špinata ili pire blitva s krumpirom. Lakoprobavljivo povrće je mrkva, blitva, špinat, cvjetača, bundeva, tikvice, mlada salata...
- Ručak i večera se obavezno trebaju sastojati od žitarica ili škrobnog povrća, namirnica bogatih bjelančevinama i povrća. Rasporedite si ručak i večeru u 2 manje obilna obroka.
- Oguljeno voće u obliku voćnog soka, pirea, kašica i ribano voće, kao dio međuobroka ili dodatak u žitne kaše ili deserte. Desertni poput biskvitnog tijesta, pudinga, griza i riže na mlijeku.

Primjer jelovnika*

8.00	Zajutak
	Riža na mlijeku (150 g kuhane), sirni namaz (30 g), pire od jabuke (50 g)
10.00	Doručak
	Sok od naranče (150 mL), dvopek (25 g)
11.30	Ručak 1
	Kuhani oslić (30 g), krumpir pire (100 g), blitva pire (50 g), maslinovo ulje (7 g)
13.30	Ručak 2
	Kuhani oslić (30 g), krumpir pire (100 g), blitva pire (50 g), maslinovo ulje (7 g)
15.30	Užina
	Bistra riblja juha, bijeli kruh (30 g), pire od banane (50 g)
17.00	Večera 1
	Kuhana poretina (30 g), pire od cvjetače (50 g) i griza (100 g kuhanog) s vrhnjem (30 g)
19.00	Večera 2
	Kuhana poretina (30 g), pire od cvjetače (50 g) i griza (100 g kuhanog) s vrhnjem (30 g)
21.00	Noćni obrok
	Palenta (100 g kuhane) s jogurtom (150 g) i svježim sirom (50 g)

* Jelovnik s navedenim količinama sadrži približno 1500 kcal (20% bjelančevina, 25% masti i 55% ugljikohidrata) te je postepeno potrebno proporcionalno povećati količine hrane ovisno o individualnom stanju i energetske potrebe.

Preporuke za što brži oporavak:

Jedite minimalno 6 manjih obroka dnevno. Veći obroci mogu uzrokovati mučninu i druge probavne smetnje. Neka porcije budu male, primjerice 30 do 60 g kuhanog mesa, ribe, svježeg posnog sira ili 1 kuhano jaje, do 100 g kuhanog i pasiranog povrća i do 100 g kuhanih žitarica ili krumpira. Čim osjetite sitost, prestanite jesti. Jedite polako i smireno. Hranu treba miksati i dobro prožvakati kako bi se olakšala probava.

Jedite hranu bogatu bjelančevinama u svakom obroku. Mesu, ribi, jajima i svježem siru potrebno je više vremena da se probave. Na taj način ćete usporiti probavu, spriječiti diareju i pružiti tijelu potrebne bjelančevine da se oporavi od operacije.

Izbjegavajte piti tekućinu tijekom, prije i poslije obroka. Unos tekućine stvara brži osjećaj sitosti i otežava probavu, pijte je 30 do 60 minuta prije i poslije obroka. Izbjegavajte piti velike količine napitaka bogatih jednostavnim šećerima. Pijte bistro nemasne riblje i mesne juhe i razrijeđene voćne i povrtnje sokove. Na taj način ćete unositi i dovoljne količine tekućine, ali i važne nutrijente te dodatne kalorije. Jedite mekanu i lakoprobavljivu hranu. Ta će vam hrana osobito odgovarati prvih nekoliko tjedana od operacije kada treba što više poštediti probavni sustav.

Pripazite na količinu vlakana u prehrani. Iako su vlakna poželjna u uravnoteženoj prehrani, u fazi oporavka potrebno ih je unositi što manje kako ne bi stvarala dodatno opterećenje za probavni sustav. Voće i povrće jedite kuhano u obliku kompota i pirea. Izbjegavajte konzervirano povrće. Izbjegavajte voće s kožicom i sitnim sjemenkama. Integralne žitarice i njihove proizvode jedite u manjim količinama jer ih je teže probaviti i mogu uzrokovati dodatne probavne smetnje. Umjesto njih radije jedite bijeli i polubijeli kruh, tost, dvopek, rižu, palentu, proso, griz i usitnjenu tjesteninu. Mahunarke su također bogat izvor vlakana te mogu izazvati probavne smetnje, jedite ih u manjim količinama i obavezno pasirane.

Izbjegavajte masne namirnice. Umjesto punomasnog mlijeka i fermentiranih mliječnih proizvoda izaberite obrane (1,5 % m.m.). Umjesto rezanih masnih sireva radije jedite manje masne sireve poput svježeg sira, znatog sira ili skute. Birajte manje masna mesa i ribu. Pripazite na suhomesnate proizvode i druge polugotove i gotove proizvode koji često znaju biti skriven izvor masnoća.

Jedite mekane i dobro kuhane namirnice. Neka namirnice koje pripremate budu termički obrađene. Izbjegavajte pržena, pohana i pečena jela. Priprema jela neka bude pirjanje i kuhanje uz minimalan dodatak ulja. Hrana ne smije biti prevruća, prehladna, preslatka, prekisela niti masna. Jela začinite blagim začинима poput lovora, kima, komorača, peršina, bosiljka i ružmarina, uz minimalan dodatak soli.