

## Zalecenia żywieniowe po operacji Whipple'a

Po operacji opróżnianie żołądka może zająć więcej czasu. Po posiłku możesz czuć się wzdęty, pełny przez kilka godzin. Powinno się to ustabilizować w ciągu kilku tygodni. Poniższe zalecenia pomogą załagodzić dolegliwości. Początkowo dieta powinna być lekkostrawna, wysokobiałkowa, niskoobłonnikowa i ubogotłuszczowa. Należy jednak pamiętać, że zalecenia żywieniowe powinny być ustalane bardzo indywidualnie. W razie niejasności należy umówić się na konsultację dietetyczną.

### Częstotliwość:

- Jedz małe posiłki ale często, co 2-3 godziny początkowo nawet co 1-2 godziny. Mniejsze porcje są lepiej trawione i wchłaniane oraz mogą zapobiec zespołowi poposiłkowemu (dumping syndrom)
- Częstym efektem ubocznym zabiegu Whipple'a jest opóźnienie opróżniania żołądka zwane gastroparezą. Mniejsze posiłki zmniejszają uczucie nadmiernej sytości.
- Jedz powoli, żuj dokładnie każdy kęs.

### Tłuszcz:

- Unikaj potraw smażonych, tłustych- są one ciężkostrawne i mogą powodować biegunki tłuszczowe.
- Wybieraj potrawy pieczone, gotowane, grillowane (bez tłuszczu)
- Po zabiegu Whipple'e często zaleca się ograniczenie tłuszczu do 40-50g/dobę
- Zrezygnuj z sosów dodawanych do potraw oraz z tłuszczu do smarowania pieczywa

### Białko:

- Dołącz źródło białka do każdego posiłku i przekąski. Białko można znaleźć w postaci ryb, jaj, mięs, produktów mlecznych (twaróg, kefir, maślanka), orzechów lub fasoli (fasola i orzechy w późniejszym etapie diety ze względu na strawność i powodowanie wzdęć)
- Białko jest niezbędnym składnikiem do prawidłowej regeneracji, należy dbać o jego prawidłową ilość

- Można stosować żywność specjalnego przeznaczenia medycznego bogatą w białko w postaci płynów lub proszku po uprzednim kontakcie z lekarzem lub dietetykiem. Należy pamiętać w przypadku form sproszkowanych o równomiernym rozłożeniu w ciągu doby (w celu lepszej przyswajalności), natomiast w formie płynnej o powolnym, rozciągniętym w czasie picia (w celu uniknięcia nudności, wymiotów, wzdęcia, nadmiernego uczucia pełności).

### **Płyny:**

- Należy zadbać o wypijanie odpowiedniej ilości płynów dziennie (woda, herbata, kawa, zupy)
- Nie pij w trakcie posiłku! Pij 30 minut (w przypadku bardzo dużych nudności nawet godzinę) przed lub po posiłku- jest to element zapobiegania nudnościom, wymiotom, uczuciu pełności po posiłku, bólu w nadbrzuszu
- Wyeliminuj w początkowym okresie wszystkie napoje słodzone. Mogą powodować dumping syndrom: płynne, bogate w cukry proste pokarmy nasilają zespół poposiłkowy oraz mogą zaburzać poziomi glikemii bezpośrednio po operacji.

**Produkty zmniejszające nudności:** imbir, herbatki ziołowe (rumianek, mięsa, liść maliny), cytryna, kisiel (szczególnie z czarnych jagód), mus z jabłka, jogurt naturalny, otręby i zarodki pszenne, mięso z indyka, kasza gryczana. Unikaj ostrych, zbyt wyraźnych smaków oraz gorących potraw, najlepiej spożywać posiłki o umiarkowanej temperaturze. Należy przyjrzeć się czy nie występuje w diecie nadmierna podać białka, która może spowodować dolegliwości. Przed wstaniem z łóżka należy spożyć małą węglowodanową przekąskę: paluchy chlebowe, krakersy, paluszki, wafle ryżowe, suche pieczywo typu wasa.

### **Postępowanie w przypadku biegunki:**

- Ogranicz lub zmniejsz nadmiar żywności tworzącej błonnik i gazy, takiej jak fasola, produkty pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce
- Unikaj słodczy i potraw zawierających dużo cukru
- Zwiększ spożycie płynów, aby uniknąć odwodnienia

- Staraj się o 5-6 małych posiłków zawierających produkty o niskiej zawartości błonnika, takie jak mus jabłkowy, banany, białe tosty, płatki owsiane, krakersy lub zwykły pieczony ziemniak
- Unikaj produktów mlecznych innych niż jogurt zawierające żywe kultury zwane probiotykami

### **Utrata apetytu:**

Jest to częste zjawisko po zabiegu Whipple'a. Potrawy również mogą nie smakować tak samo jak wcześniej. Zachowaj cierpliwość i powoli wprowadzaj łatwo przyswajalne pokarmy.

Możesz także potrzebować jedzenia, gdy nie czujesz głodu, aby zaspokoić potrzeby żywieniowe swojego organizmu. Pomoże Ci to szybciej wyzdrowieć. Apetyt zwykle poprawia się 4-6 tygodni po operacji.

W przypadku braku apetytu pomocne będą żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (Fressesnius, Nutricia, Nestle, sproszowane preparaty np. Immuven) zaleca się w takim przypadku kontakt z dietetykiem.

	<b>PRODUKTY ZALECANE</b>	<b>PRODUKTY W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	Płatki owsiane błyskawiczne, płatki kukurydziane, drobne makarony, drobne kasze (manna, kukurydziana, jęczmienna, perłowa), biszkopty, herbatniki, sucharki, chleb pszenny czerstwy, bułki na bazie mąki pszennej, chrupki kukurydziane, bułki maślane	Produkty zbożowe gruboziarniste, kasze pełnoziarniste, bułki pełnoziarniste, pieczywo francuskie, ciasto drożdżowe z dodatkiem lukru

	bez dodatku cukru i rodzynek	
<b>MIĘSO, DRÓB, RYBY</b>	Kurczak i indyk bez skóry, cielęcina, chuda wołowina, polędwica, królik, ryby (okoń, dorsz, flądra, pstrąg, lin, świeży tuńczyk, morszczuk, mintaj), wędliny chude – najlepiej jeśli będą to chude gatunki mięs pieczone w domu	Tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, baranina, mięso peklowane, mięso silnie pieczone, panierowane, kaczka, gęś, serca, ozory, mózg, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, tłuste i wędzone gatunki wędlin, pasztety, parówki, salceson
<b>ZUPY I SOSY</b>	Zupy i sosy na wywarze warzywnym lub chudym wywarze mięsnym, zupy lekko podprawiane jogurtem	Tłuste zupy i sosy na zawieszonych tłustych i esencjonalnych wywarach mięsnych, tłuste rosół, zupy i sosy z dodatkiem zasmażek
<b>TŁUSZCZE</b>	Oleje roślinne: słonecznikowy, rzepakowy, lniany, rzepakowy, kukurydziany ryżowy, sojowy, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło, margaryny miękkie	Smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde kubkowe

<b>ZIEMNIAKI</b>	Gotowane w postaci puree, gotowane, kluski ziemniaczane na bazie gotowanych ziemniaków	Frytki, placki ziemniaczane, ziemniaki z dodatkiem tłuszczu
<b>WARZYWA</b>	Marchew, pietruszka korzeń, pomidory bez skórki, cukinia bez skórki; warzywa w diecie dobieramy według indywidualnej tolerancji, ponieważ każdy chory może mieć inną tolerancję na dane warzyw	Cebula surowa i smażona na tłuszczu, kapusta biała, czerwona, włoska, groch, fasola, fasolka szparagowa
<b>OWOCE</b>	Świeże, dojrzałe; jabłka, banany, brzoskwinie i morele bez skórki, gruszki bez skórki w postaci puree; owoce dobieramy indywidualnie uwzględniając ich indywidualną tolerancję	Niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, gruszki ze skórką, owoce w syropach z dodatkiem cukru i octu
<b>PRZYPRAWY</b>	Bazyliia, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek; wszystkie przyprawy uwzględniamy w diecie w zależności od indywidualnej tolerancji	Ocet, musztarda, chrzan, cebula, papryka ostra

<b>SŁODYCZE</b>	Biszkopty na białkach, kisiele, budynie, galaretki, ciasta drożdżowe, dżemy bez skórek, miód, czekolada gorzka powyżej 70% kakao jako dodatek do deseru na bazie ryżu	Ciasta i ciastka z dodatkiem orzechów, migdałów, dużej ilości czekolady, tłustych kremów, gotowe ciastka i ciasta, ciasto francuskie, pączki
<b>NAPOJE</b>	Słaba herbata, herbata owocowa, soki świeżo wyciskane – jeśli są tolerowane, woda mineralna, herbata ziołowa, koktajle na bazie jogurtu naturalnego z owocami – jeśli są tolerowane, kawa zbożowa	Mocna kawa, mocna herbata, alkohol, soki z kartonów, napoje gazowane, czekolada

**DIETETYK (szpital)**

**pn. - pt. 8-15**

**tel. 85 66 46 898**

**PORADNIA DIETETYCZNA**

**wt. śr. 11:15-15**

**(wizyta po wcześniejszej rejestracji przez call center 85 66 46 888)**

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.; H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2022r.