



**Odeljenje za minimalno invazivnu hirurgiju gornjeg digestivnog trakta, X odeljenje**  
Klinika za digestivnu hirurgiju – I hirurška klinika, Klinički centar Srbije u Beogradu  
Dr Koste Todorovića broj 6, 11000 Beogra  
Tel. 011 /3663703, Web adresa: [www.laphirurg.rs](http://www.laphirurg.rs)

## DIJETETSKE PREPORUKE ZA PACIJENTE POSLE GASTREKTOMIJE

Želudac pre svega predstavlja organ za prijem hrane. Pri otklanjanju dela ili celog želuca, smanjuje se ili izostaje taj prostor. Posle uklanjanja celog želuca, hrana prolazi direktno iz jednjaka u tanko crevo, koje ne može da primi onoliko hrane koliko je mogao želudac. To neće umnogome smanjiti proces varenja ali možete dovesti do: smanjenog apetita, pojave osećaja punoće stomaka, brzu sitost, pa samim tim i gubitaka telesne mase. Postepenim prilagođavanjem tela ove tegobe bivaju manje tako da ćete vremenom moći da konzumirate veću količinu hrane u toku jednog obroka.

### Dijetetski saveti

Većina pacijenata vrati svoju telesnu masu iz perioda pre operacije. Da bi ste uspeli u tome, potrebno je da u ishranu dodate kalorije i proteine.

To možete postići unosom **više malih obroka**:

- visokokalorijske hrane ( kremovi, puter, koktel sa jajima )
- visokoproteinske namirnice (meso, riba, jaja, sir, jogurt, mleko u prahu, puter od kikirikija)
- visokokalorijskih i visokoproteinskih napitaka ili praškastih gotovim farmaceutskim proizvoda
- hranljivih napitaka, mleka, voćnih sokova umesto vode ili čaja
- namirnice koje uzimate prvi put posle operacije uvodite jednu po jednu u maloj količini i zasebno
- mekše namirnice su preporuka za prvih nekoliko nedelja posle operacije
- jedite više (6-8) manjih obroka dnevno
- da bi ste smanjili refluks nakon obroka sedite ili pak podignite uzglavlje
- izbegavajte savijanje neposredno posle obroka
- uvek imajte pri ruci "grickalice" kao što su sir, krekeri, jogurt
- ne žurite dok jedete, pokušajte da budete smireni i dobro žvaćite hranu
- birajte namirnice sa manjom količinom vlakana (do 2 g po obroku), kao što su prerađene žitarice- brašno, corn flakes, pirinač, testenine
- ne pijte napitke za vreme obroka. Sačekajte 30-60 min. Količina tečnosti van obroka je po vašoj želji.
- **Namirnice koje treba izbegavati** - žilava mesa, svež hleb, žitarice celog zrna, voće i povrće sa korom, opnom i semenkama npr. paradajz, gazirana pića

### Damping sindrom

Javlja se zbog brzog prelaska hrane iz jednjaka u tanko crevo.

#### Rani damping sindrom

Javlja se 30 minuta posle jela. Mogući simptomi su: vrtoglavica, slabost, znojenje, stomachni grčevi, nadutost. Ovi simptomi mogu trajati 2 do 3 meseca posle operacije.

**Dijetetski saveti** kako bi ste smanjili ove simptome:

- povećajte unos masti na užtrb, pre svega, slatke hrane
- postepeno uvodite vlaknastu hranu,
- obezbedite unos proteina kroz namirnice kao što su sir, riba, jaja.

#### Izbegavajte sledeću hranu i pića:

- šećer, glukozu, med, sirupe, marmeladu, gazirana pića, slatkiše, čokoladu, torte, slatke biskvite, sorbitol, dekstrozu, fruktuzu.
- izbegavajte supu i drugu tečnu hranu kao glavni obrok.

#### Kasni damping sindrom

Javlja se usled pada šećera u krvi, nekoliko sati posle obroka, ili ako ste propustili obrok.

Simptomi: hladan znoj, lupanje srca, slabost, dijareja.

### **Dijetetski saveti**

- smanjite ukupan unos tečnosti
- između obroka uzmite ugljene hidrate- glukoze slatkiše u obliku krekeri, keksa
- pratite savete kod ranog dumping sindroma
- jedite česte male obroke, polako, odvajajući tečnu od čvrste hrane

### **Nemajući ili metalan ukus ustima**

- može trajati i nekoliko nedelja posle operacije.

#### **Dijetetski saveti** kako bi ste smanjili ove simptome:

- ishrani dodajte so, aromatične začine i šećer, med ukoliko ne postoji dumping
- uzimajte prihvatljivo hladniju hranu i pića
- koristite tvrde bombone sem mentol bombona, peperminti
- voće i voćni sokovi kao što su đus, limunada
- izbegavajte kafu
- koristite plastično i stakleno posuđe

### **Osećaj rane sitosti**

Zbog smanjenog želuca ili pak zbog njegovog uklanjanja dolazi do osećaja rane sitosti. Namirnice bogate vlaknima kao što su integralne žitarice, povrće, voće, kupus, zelje, pasulj, grašak, soja, sočivo, krastavac mogu dati nelagodnost i osećaj punoće stomaka. Nepravilan unos tečnosti, može dati osećaj sitosti i onemogućiti dobro varenje hrane.

#### **Dijetetski saveti** kako bi ste smanjili ove simptome:

- namirnice bogate vlaknima uvodite pažljivo postepeno povećavajući količinu, ne više od jedne vlaknaste namirnice po obroku.
- sirovo voće i povrće brzo daje osećaj sitosti, zato je bolje da uzmete sokove
- izbegavajte tečnosti najmanje pola sata pre, tokom, kao i pola sata posle obroka
- uzimajte male ali česte obroke, na 2 sata
- pokušajte da vodite dnevnik, ocenjujući svoju toleranciju na određenu hranu
- vremenom ocenite vašu toleranciju prema određenim namirnicama
- prvo povećajte količinu obroka a posle i vreme između obroka

Tokom nekoliko meseci, moći ćete da uzmete veću količinu hrane. Većina ljudi vrati unos hrane koji su imali pre operacije.

### **Stomačni grčevi**

Namirnice koje mogu izazvati grčeve i prouzrokovati loše varenje su: gazirana hladna pića, alkohol, začinjena hrana, citrusno voće. Mleko i mlečni proizvodi mogu izazvati nadimanje, bol ili proliv.

### **Unos vitamina i mineral**

Čak i ako unosite dovoljno hranljivih materija, možda ćete morati da uzimate neke dodatke, zbog smanjene apsorptivne-upijajuće površine digestivnog trakta. Takođe, može se javiti nedostatak nekih minerala i vitamina i to; gvožđa, kalcijuma, vitamina D, B12 i B9.

Ako vam je uklonjen ceo želudac redovno ćete primati injekcije vit.B 12.

#### **Gvožđe - Fe**

Namirnice koje sadrže visok nivo gvožđa - crvena mesa, džigerica, riba, žumance, soja, tamno zeleno lisnato povrće. Najbolja apsorpcija Fe postiže se iz mlevenog konjskog mesa. Apsorpciju pomaže vit.C.

#### **Kalcijum - Ca**

Namirnice koje sadrže visok nivo Ca su: mleko, sir, jaja, sardine, brokoli.

**Vit.D** obezbeđuje se dovoljnim sunčenjem

Namirnice bogate vit.D : maslac, jaja, haringa, skuša, losos, margarin.