



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

DIJETETSKE PREPORUKE ZA PACIJENTE POSLE OPERACIJE JEDNJAKA – AHALAZIJE I HIJATUS HERNIJE

Ovo su opšte preporuke i predstavljaju osnovne smernice u planiranju dnevnog obroka.

Modifikovanje dijetete - njena energetska vrednost, tekstura, viskoznost, su individualne i zavise od mnogih činioca: postoperativne faze, stanja uhranjenosti, biohemijskih parametara, navika u ishrani, komorbiditeta pacijenta.

Zadatak dijetete je da pravilnim izborom i količinom namirnica, obezbedi optimalan unos gradivnih i zaštitnih materija.

Lakši prolaz hrane kroz jednjak obezbeđuje se adekvatnom obradom kao i eliminacijom onih namirnica koje mogu da izazovu iritaciju sluzokože jednjaka.

Opšte smernice

1. Jedite 4-6 manjih obroka dnevno.
2. Jedite polako, uzimajući male zalogaje.
3. Žvačite temeljno zatvorenih usta.
4. Sedite uspravno dok jedete, kao i 30 do 60 minuta posle obroka.
5. Smanjite unos progutanog vazduha, izbegavajući pijenje na slamku, žvakanje žvaka kao i pušenje cigareta.
6. Tečnosti uzimajte u malim gutljajima, pijuckajući.
Konzumiranje neposredno pre ili u toku obroka može dati osećaj rane sitosti i usporiti varenje.
Tečnost uzimajte između dva obroka onoliko često koliko želite ali unos ograničite od pola do cele šolje.
7. Gazirana pića se ne preporučuju ni u jednoj fazi ove dijetete.
8. Mlečni proizvodi, kao što su mleko, sladoled, puding mogu izazvati tegobe kod nekih pacijenata.
9. Koristite meku, rastresitu, vlažnu hranu.
10. Izbegavajte hranu koja izaziva nadutost i gasove : kukuruz, pasulj, grašak, sočivo, luk, brokoli, karfiol, kupus.
11. Slatke namirnice jedite na kraju obroka.
12. Nemojte jesti čvrste, gumaste ili lepljive namirnice kao što su: svež hleb, perece, sirovo povrće, voće, nemlevena mesa.
13. Izbegavajte tesnu odeću.
14. Sva hrana i pića treba da su umerene temperature - ni hladna ni vruća.
15. Ako se javi nelagodnost na određenu namirnicu, privremeno je isključite, nakon nedelju, dve, pokušajte ponovo.
16. Tokom perioda smanjenog unosa hrane, u dogovoru sa Vašim lekarom uzimajte visoko kalorijske, proteinske dodatke, kao i multivitaminske dopune sa vit.B 12, gvožđem, kalcijumom, folnom kiselinom.

Preporuke o ishrani podeljene su tri faze : tečna, kašasta, lagana-meka faza.

TEČNA FAZA

Ishranu započeti čajem trećeg dana od operacije u malim gutljajima-pola šolje do ukupnih 500 ml za prvih 24 sata. Postepeno povećavati količinu tečnosti.

Početna tečna dijeta	Puna tečna dijeta	Nedozvoljene tečnosti
Mineralna voda, voda sa česme	Jogurt	Gazirani napici
Biljni čajevi /kamilica	Mleko, kokteki od mleka	Čokoladno mleko
Sok od jabuke, grožđa	Supa	Crni čajevi, čaj od nane
Napici sa medom	Potaž od griza i pirinča	Sok citrusa, paradajza prvih 6-8 nedelja
Voćni kompoti bez pulpe i kore	Aromatizovan želatin	Alkohol 3 meseca od operacije

KAŠASTA FAZA

Kašasta ishrana se preporučuje za naredne tri nedelje.

Iz bolnice ćete verovatno biti otpušteni u fazi kašaste ishrane. To je prelazna ishrana između faze pune tečnosti i meke, lagane hrane. Dnevna ishrana je podijeljena na 6 obroka. U ovoj fazi namirnice je potrebno tretirati kuvanjem ili pečenjem u rerni ili Al foliji, **zatim miksirati u blenderu do kašaste konzistencije (konzistencija paste)**. Voće i povrće potrebno je prethodno očistiti od kore i semenki.

Ovu fazu čine namirnice i jela koje obezbeđuju malo žvakanja i lako gutanje, kao što su:

- Supe, bujoni, kaše od lako svarljivog mesa (riba, piletina, ćuretina)
- Pirei od povrća (osim paradajza i brokolija)
- Pirei od voća: jabuka, banana
- Kremovi: puding, sladoled, milkšejk, jaja
- Kaše: slatke, slane od griza, dvopeka, pirinča ili keksa
- Proteinske dopune: mlad sir, jogurt, voćni jogurt, kiselo mleko, krem sir, pavlaka, kikiriki puter

MEKA-LAGANA FAZA

Vreme prelaska na ovu fazu je različito , najčešće 5 nedelja od operacije. Izbor namirnica je isti kao u prethodnim fazama ali se koriste kao mlevene, gnječene ili sitno seckane. Po završetku ove faze postepeno se uvodi voće i povrće u sirovom stanju (zelena salata, jabuka). Hleb, tortilje, bavorske kifle, crvena mesa se ne preporučuju 6-8 nedelja od operacije

GRUPA	PREPORUČENE NAMIRNICE	NEPOŽELJNE NAMIRNICE
NAPICI	<ul style="list-style-type: none">- jogurt sa probiotskim bakterijama- voćni jogurt glatke konzistencije- mleko u prahu kao dopuna obroku- mleko do 2 % ml.masti- mleko od soje- mleko bez laktoze- biljni čajevi: kamilica, beli slez- voćni nektari, sokovi: jabuka, grožđa, mešavina- nutritivni napici- mineralne negazirane vode	<ul style="list-style-type: none">- kafa umereno ukoliko postoji refluks- kafa bez kofeina- gazirana pića- alkohol, vino- sokovi citrusa: narandža limun, limeta- sok od nara, brusnice, jagode- čaj od nane, crni čaj- čokoladno mleko i kakao napici ukoliko postoji refluks
HLEB I SKROBNA HRANA	<ul style="list-style-type: none">- obični krekeri, tost- testenine: makarone, špagete - dobro kuvane- pšenični, kukuruzni griz- sojino, ovseno brašno- dobro kuvana ovsena, ječmena kaša (obična ili sa aromom, ne i suvim grožđem i sl.)- polirani pirinač- potopljene žitarice (tipa cornflakes, riceflakes)- potopljen petit ber keks, mlevena plazma- pudinzi raznih ukusa	<ul style="list-style-type: none">- mek, gnjecav, svež hleb- pogačice, lisnata testa, palačinke- đevrek, proja, pica- mafine, kafa kolač, krofne- tvrda peciva, čips- peciva i krekeri sa semenkama, belim lukom- cela zrna žitarica: kim, lan, proso, pšenica- mekinje- žitarice sa sušenim voćem, kokosom, orasima
MESO,RIBA, JAJA	<ul style="list-style-type: none">- poširana, pečena, kuvana jaja, sva mlevena mesa- sočni komadi piletine, ćuretine, spremljeni kuvanjem, dinstanjem, pečenjem (bez kože)- kuvana, pečena riba (u rerni ili na roštilju)- blagi sirevi- kiselo mleko- krem sir- krem maslac od kikirikija	<ul style="list-style-type: none">- pržena, sirova jaja- žilava i mesa sa hrskavicom- suvo belo pileće/ćureće meso- dimljena, pohovana mesa- konzervisani proizvodi-sardine, sardele- školjke- sirevi sa začinima- topljeni sirevi tipa "zdenka"
MASTI - umereno	<ul style="list-style-type: none">- maslac, margarin za mazanje, majonez- biljna ulja: kokosovo, maslinovo, suncokretovo- pavlaka 12 % ml.masti	<ul style="list-style-type: none">- visoko rafinsani preliivi za salate- mileram, kajmak, maslinke- slanina- pržena hrana

VOĆE	<ul style="list-style-type: none"> - u početku ove faze - kuvano, pečeno voće, voćni sokovi, kompoti - kasnije - sveže voće (bez opne kore i semenki): banana, jabuka, lubenica, dinja, grejpfrut, avokado 	<ul style="list-style-type: none"> - svo voće sa korom - konzervisano voće - svi sokovi citrusa - sušeno, kandirano voće - semenke voća: kivi, smokve, bobičasto
SUPE	<ul style="list-style-type: none"> - blage mesne supe - krem supe od dozvoljenih namirnica 	<ul style="list-style-type: none"> - paradajz čorbe - rafinisane supe - krem supe od povrća koje nadima
SLATKIŠI-GRICKALICE	<ul style="list-style-type: none"> - šećer, med, matični mleč, melasa - marmelade - tvrde bombone - mančmelou, piškote, galete - sladoled - aromatizovan želatin 	<ul style="list-style-type: none"> - džem, slatko - čokolada, bela, mlečna, crna, kakao - svi dezerti, bombone koji sadrže kokos - kokice, grisine, takos, perece - pepermint, nana
POVRĆE	<ul style="list-style-type: none"> - dobro kuvano, pečeno, bez semenki i opne : špangle, cvekla, šargarepa, spanać, bundeva, mlad grašak - krompir – kuvan, pire, pečen bez opne 	<ul style="list-style-type: none"> - sirovo povrće - konzervisano - turšija, kiseli kupus - paradajz sok - pomfrit - beli, crni luk, kukuruz, paprika, rotkvice, brokoli, prokelj, kupus, karfiol, krastavac
ZAČINI	<ul style="list-style-type: none"> - so, biljni začini umereno 	<ul style="list-style-type: none"> - jaki začini; čili sos, kečap, roštilj sos, ren, crni biber, senf, đumbir - alkoholno sirće

Dodatne informacije o Vašem zdravstvenom problemu, raspoloživim terapijskim opcijama i savete o korekciji načina ishrane možete naći na sajtu X odeljenja Klinike za digestivnu hirurgiju KCS u Beogradu – www.laphirurg.rs