



Dijetoterapija nakon resekcije crijeva

Resekcija crijeva je kirurško odstranjivanje dijela crijeva. Patološke promjene zbog kojih se najčešće provodi resekcija crijeva su ishemične, upalne ili maligne lezije. Za dijetoterapiju iznimno je važno koji dio crijeva se odstranjuje s obzirom na anatomske i funkcionalne razlike. Kako bi opravak bio što brži nužno je nakon operacije prilagoditi prehranu, ali i ostale životne navike. U periodu nakon operacije prehrana je nepotupna te se crijeva postepeno prilagođavaju na hranu. Gubitak kilograma je neizbježan s obzirom da se u vremenu nakon operacije postepeno povećava unos hrane, a samim time i energetska unos. Kako bi se osigurao dovoljan unos nutrijenata, biti će potrebno unositi i dodatke prehrani preporučene od vašeg liječnika.

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 čaja, bistrih juhi i malih količina nezaslađenih procijeđenih voćnih i povrtnih sokova. Unose se manje količine hrane u 6-8 dnevnih obroka. Kada se tekuća hrana dobro prihvati, prelazi se na miksiranu 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, cikla, bundeva, blitva, špinat, jabuka, banana), 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 prehranu 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.

Prehrana 4-8 tjedana nakon operacije

Nakon operacije crijeva dolazi do promjena u konzistenciji stolice. Simptomi nakon operacije ovise o duljini i dijelu crijeva koji je odstranjen. Dobro isplanirana prehrana može utjecati na poboljšanje konzistencije stolice, smanjenje nadutosti i opće poboljšanje zdravstvenog stanja. Kako bi simptomi bili što rijedi dobro je znati koje namirnice mogu utjecati na konzistenciju stolice kao i na nadutost. U prvih 6-8 tjedana nakon operacije treba koristiti namirnice koje nakon probave ne ostavljaju puno neprobavljivih ostataka odnosno namirnice koje imaju malu količinu prehrambenih vlakana. Vlakna se nalaze u većim količinama u žitaricama cjelovitog zrna žita, voću, povrću, mahunarkama, orašastom voću i sjemenkama. Zatim, nakon oporavka, postupno treba povećavati količinu namirnica bogatih vlaknima sve dok se ne postigne potpuna uravnotežena prehrana.

Primjer jelovnika

8.00 Zajutrak
Čaj od koromača, tostirani bijeli kruh,
marmelda, riža na mlijeku/vodi

10.30 Međuobrok
Kompot od jabuke, dvopek

13.30 Ručak
Juha od pasirane mrkve i krumpira,
tjestenina sa svježim sirom

16.00 Užina
Biskvit s jabukama i borovnicima

19.00 Večera
Pileća juha s kosanim pilećim mesom i
sitnom tjesteninom, rižoto s ribanim
tikvicama

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

Hrana koja smanjuje nadutost

Brusnice, borovnice, sok od brusnica i borovnica, sjemenke i ulje kima, sjemenke crnog kima, koromač, peršin, lovor, bosiljak, čaj od anisa, kima, koromača, peršina, kamilice i đumbira.

Hrana koja smanjuje broj stolica

Banane, ribane jabuke, groždice, brusnice, kašice – banana s jabukama, jabuka s brusnicama, sok od brusnica, bijeli kruh, suhi kruh i dvopek, suhi keksi, bijelo biskvitno tijesto, bijela riža, tjestenina, griz, zobene pahuljice, palenta, kukuruzne pahuljice, kuhani krumpir, crni ili zeleni čaj, kuhana pire mrkve, pastrnjaka ili cvijeta karfiola, tamna čokolada i gorki kakao, mljeveno orašasto voće, kokosovo brašno.

Hrana koja povećava nadutost

Sirovo voće (osobito kruške, dinje, marelice), suho voće, sirovo povrće (osobito kupus, kelj, brokula, karfiol, blitva, radić, krastavci, šparuge, luk, artičoke, gljive), mahunarke, proizvodi od cjelovitog zrna žita, kukuruz, mliječni proizvodi (kod osoba s intolerancijom laktoze), jaja, majoneza, šećer, med, alkoholna pića, gazirana pića i napitci koji sadrže kofein.

Hrana koja povećava broj stolica

Sirovo voće (osobito smokve i šljive), suhe smokve i šljive, sok od šljiva, sirovo povrće i nedovoljno kuhano povrće (osobito gljive, luk, češnjak, poriluk, kupus, špinat), mahunarke (leća, grah, grašak, bob, slanutak), sok kiselog kupusa, voćni i povrtni sokovi s pulpom, salate, proizvodi od cjelovitog zrna žita – integralna tjestenina, riža, crni, raženi ili integralni kruh, topli pekarski proizvodi, alkoholna pića, gazirana pića i napitci koji sadrže kofein, sjemenke lana, indijski trputac (psyllium prah), jaki začini, pržena i masna hrana, nikotin.

Napomena: Neke od navedenih namirnica ne moraju uzrokovati probavne smetnje ukoliko se jedu u malim količinama. Također jako je bitna priprema hrane i upotreba začina, primjerice mahunarke čija se voda baci nakon kuhanja, u koje se dodaju začini poput koromača i lovora i koje se zatim pasiraju ne moraju uzrokovati probavne smetnje. Općenito kuhanjem i pasiranjem voća i povrća bitno se olakšava njihova probava. Ukoliko vam neka namirnica trenutno smetana, nemojte je u potpunosti izbaciti već je isprobajte ponovno za nekoliko tjedana. Neka prehrana bude raznovrsna koliko god je to moguće. Kako biste olakšali probavu hrane nemojte zaboraviti jesti polako i smireno i piti dovoljnu količinu tekućine između obroka.



Jedite 5- 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. Postepeno proporcionalno povećajte količine hrane. Čim osjetite sitost, prestanite jesti. Jedite polako i smireno. Hranu treba miksati i dobro prožvakati kako bi se olakšala probava. Jedite mekanu i lakoprobavljivu hranu. Ta će vam hrana osobito odgovarati prvih nekoliko tjedana od operacije kada treba što više poštediti probavni sustav.

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 bistre nemasne riblje i mesne juhe i razrijeđene voćne i povrtni sokove. Na taj način ćete unositi i dovoljne količine tekućine, ali i važne nutrijente te dodatne kalorije.

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 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, zrnatog 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 dodatak soli.