

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB PO ZABIEGU CHOLECYSTEKTOMII

Podstawową metodą leczenia przewlekłej kamicy żółciowej jest zabieg cholecystektomii polegający na usunięciu pęcherzyka żółciowego. Postępowanie pacjenta po operacji wymaga od niego trwałej modyfikacji stylu życia oraz sposobu odżywiania. Adaptacja organizmu do braku pęcherzyka jest indywidualna i może zająć nawet 3-4 miesiące.

ZALECENIA DIETETYCZNE PO RESEKCJI PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO:

1. Dieta powinna być niskotłuszczowa łatwostrawna, ograniczająca błonnik zwłaszcza w postaci surowej. Należy szczególnie wyeliminować lub ograniczyć produkty zawierające tłuszcze zwierzęce (nasycone) takie jak: masło, śmietana, smalec, boczek, sery żółte i topione oraz pleśniowe. Zwiększeniu (w okresie rekonwalescencji dalej zachowując zalecenia diety niskotłuszczowej) zawartości w diecie powinny ulec tłuszcze roślinne (oliwa, margaryna roślinna dobrej jakości, oleje). Należy spożywać produkty niskotłuszczowe- chude mięso (drób, chuda wołowina, cielęcina), chude ryby, chude i półtłuste mleko, twarogi, serki

wiejskie, jogurty.

Osoby z nadwagą i otyłością powinny dążyć do zredukowania ilości tkanki tłuszczowej.

2. Należy spożywać 4-5 niezbyt obfitych posiłków dziennie, rozłożonych równomiernie w ciągu dnia. Początkowo należy posiłki przyrządzać metodą gotowania, w następnej kolejności metodą duszenia bez uprzedniego obsmażania na tłuszczu oraz pieczenia w rękawie lub naczyniu żaroodpornym, ostatecznie dochodząc do potraw smażonych.

3. Należy unikać potraw wzdymających (kapusta, groch, inne suche nasiona strączkowe, cebula, pory, czosnek, w dużych ilościach kalafior i brokuł, gruszki, śliwki, czereśnie).

4. Warzywa początkowo należy spożywać w postaci gotowanej i rozdrobnionej, a owoce w postaci przecierów, musów, soków. Błonnik z warzyw, owoców i produktów zbożowych należy wprowadzać do diety powoli, początkowo w postaci: drobno startych surówek, surowych owoców, pieczywa pszenno-razowego, drobnych a następnie grubych kasz i makaronów razowych oraz otrąb owsianych i pszennych.

5. Tłuszcz i produkty go zawierające należy wprowadzać do diety ostrożnie. W razie wystąpienia nietolerancji objawiającej się biegunkami tłuszczowymi, należy w dalszym ciągu trzymać restrykcje żywieniowe dotyczące tłuszczu, jednocześnie zwiększając spożycie składników takich jak białko i węglowodany.

6. Porcje tłuszczu dodawanego do potraw należy rozplanować równomiernie w ciągu dnia, nie pozwalając na to, aby w jednym posiłku ilość tłuszczu skumulowała się.

7. Ze względu na ograniczoną ilość tłuszczu w diecie i upośledzonym jego wchłanianiu dostarczenie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne. Dlatego przy doborze warzyw należy szczególnie zwrócić uwagę na zwiększenie zawartości w diecie warzyw bogatych w karoten: marchew, dynia, pomidory, cukinia.

8. Należy dostarczać prawidłowych ilości płynów - 30-35ml/kg m.c. Głównym ich źródłem powinna być woda niegazowana, słabe herbaty, chude i półtłuste mleko, rozcieńczone soki naturalne.

9. Rozszerzanie diety w okresie adaptacji powinno odbywać się powoli. Nowe produkty z listy przeciwwskazanych należy wprowadzać pojedynczo co 2-3 dni. W przypadku wystąpienia dolegliwości, dany produkt należy odstawić na jakiś czas, po czym ponownie wprowadzić go do diety.

10. Dieta powinna dostarczać, odpowiednią do wieku, płci, aktualnej masy ciała i aktywności fizycznej ilość kalorii oraz składników odżywczych.

11. Należy pamiętać, że zabieg usunięcia pęcherzyka żółciowego to jedynie likwidacja skutków, a nie przyczyny. Kamienie żółciowe mogą również tworzyć się w przewodach żółciowych, dlatego ważne jest usunięcie lub przynajmniej ograniczenie czynników wpływających na powstawanie zaburzeń w składzie żółci, takich jak:

Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych w diecie oraz cukrów prostych, niskie spożycie błonnika, zbyt obfite i nieregularne posiłki, zbyt restrykcyjne diety ograniczające tłuszcz w diecie.

Dietetyk

mgr inż. Magdalena Tymczewska-Engler