



OPĆA BOLNICA ZADAR
ODJEL ZA PREHRANU I DIJETETIKU
Dijetetičko savjetovalište
Bože Peričića 5, Zadar

SMJERNICA ZA PREHRANU NAKON RESEKCIJE ŽELUCA I CRIJEVA

Crijeva se sastoje od debelog i tankog crijeva, a njihova uloga je da apsorbiraju hranjive tvari iz hrane i pića koja se konzumiraju. Tanko crijevo dugo je oko 15 do 20 metara i podijeljeno u 3 dijela. Prvi odjeljak je dvanaesnik, drugi jejunum, a zadnji dio ileum. Svaki odjeljak ima određenu ulogu u načinu na koji tijelo probavlja i apsorbira hranjive sastojke. Većina apsorpcije ugljikohidrata i proteina se odvija u dvanaesniku i jejunumu, a ileum je odgovoran za apsorpciju masti vezanih za žučne soli (koje izlučuje jetra), vitamina topivih u mastima i vitamina B12. Debelo crijevo apsorbira većinu vode i minerala, a dugo je oko 5 metara.

Kad vam se ukloni dio crijeva, preostali dio crijeva se može prilagoditi. A to čini na način da apsorbira hranjive sastojke i tekućinu koju bi inače apsorbirao uklonjeni dio crijeva. Međutim, treba vremena da se preostalo crijevo prilagodi. Neko vrijeme nakon operacije tijelo možda neće apsorbirati hranjive sastojke, tekućine, vitamine i minerale u mjeri kao prije operacije.

U periodu nakon operacije potrebno je paziti na prehranu kako bi put oporavka bio što lakši i brži. O vremenu uvođenja prvog obroka odlučuje liječnik. Najčešće prvih nekoliko dana pacijent bude na tekućoj dijeti koja uključuje: vodu, čajeve, bistre juhe, bistre voćne sokove i kompote. Nakon tekuće dijetete pacijent prelazi na laganu dijetu, a o vremenu uvođenja krute hrane u prehranu također odlučuje liječnik.

Prehrambene preporuke nakon resekcije želuca i crijeva:

- **Jedite 5-6 manjih obroka dnevno.** Manji obroci pomoći će u kontroli vašim simptomima. Veliki obroci su opterećenje za tijelo i probavni sustav, stoga pazite na veličine vaših porcija.

- **Birajte laganu lakoprobavljivu hranu.** Prednost dajte kuhanim jelima, pirjanim uz mali dodatak masnoće, kompotima, juhama. Izbjegavajte pržena i masna jela, kao i prehladna i prevruća jela.
- **Jedite polako i dobro prožvačite hranu kako bi se olakšala probava.**
- **Izbjegavajte unos tekućine za vrijeme obroka.** Unošenje velike količine tekućine tijekom obroka uzrokovat će brži prolazak hrane kroz crijeva, a to onda može dovesti do toga da nećete probaviti ili apsorbirati dovoljno hranjivih sastojaka. **Pijte većinu tekućine između obroka,** najmanje 1 sat prije ili nakon obroka.
- **Pazite da unosite dovoljno proteina.** Proteini su važni za zacjeljivanje i prevenciju infekcija. Dobri izvori proteina su: meso, mliječni proizvodi (mlijeko, jogurt, sir), riba, jaja, maslac od orašastih plodova.
- **Birajte rafinirane ili vlaknima siromašne ugljikohidrate kao što su:** bijeli kruh, kukuruzne pahuljice, bijela riža, bijela tjestenina, krumpir bez kore.
- **Izbjegavajte masnu hranu.** U redu je za doručak konzumirati žličicu maslaca na kruhu, ali je poželjno izbjegavati hranu prženu u dubokom ulju.
- **U periodu nakon operacije dobro je izbjegavati prehrambena vlakna.** Iako su vlakna u pravilnoj i uravnoteženoj prehrani poželjna te imaju pozitivan utjecaj na zdravlje, u razdoblju nakon operacije crijeva mogu izazvati probavne smetnje.

Nakon operacije možda ćete ustanoviti da su vam vlakna, posebno netopiva vlakna, teško probavljiva. Netopljiva vlakna nalaze se uglavnom u proizvodima od cjelovitih žitarica i mekinja. Ne razgrađuju se u vodi niti ih ljudsko tijelo može razgraditi, pa stoga imaju utjecaj na formiranje stolice tj. čine ju glomaznijom. Topiva vlakna se obično bolje podnose jer se razgrađuju u vodi ali ih i ljudsko tijelo može razgraditi. Topiva vlakna također pomnažu kod usporene probave. U tablici 1. prikazane su skupine namirnice koje je u periodu nakon operacije bolje izbjegavati i one za koje nema prepreke za izbjegavanje s obzirom na udio vlakana.

Tablica 1. Hrana koja je dopuštena i hrana koju je poželjno izbjegavati

DOPUŠTENO	IZBJEGAVATI
<p>Hrana s topivim vlaknima kao što je: konzervirano voće, svježe voće bez kore i sjemenki, maslac od kikirija i ostalih orašastih plodova, zobena kaša i ostali proizvodi od zobi, mahunarke (poput slanutka, graha lima, graha i leće). Budite oprezni s mahunarkama jer mogu uzrokovati plinove. Započnite isprobavajući male porcije od ¼ šalice.</p>	<p>Hrana s netopivim vlaknima kao je: Kruh od cjelovitih žitarica, krekeri, integralne žitarice, pšenične mekinje.</p>
<p>Hrana s manje vlakana kao što je: ekstrudirane žitarice,ekstrudirana riža, pudinzi od pšenice ili riže, bijeli kruh, bijela riža, kruh bez sjemenke, krumpir bez kore.</p>	<p>Hrana koja se teško probavlja: Orašasti plodovi, sjemenke, kokos, kora od voća, sjemenke iz voća, sušeno voće.</p>

Poželjna hrana:

- Nemasne povrtnne, mesne i riblje juhe uz dodatak tjestenine, krumpira, riže, griza, palente.
- Kuhana riža, krumpir, pire krumpir tjestenina, palenta, griz, bijeli kruh, dvopek, tost. Žitne kaše pripremljene na mlijeku (npr. zobena kaša)
- Kuhano ili pirjano nemasno mlado meso poput teletine, junetine, piletine i puretine. Kuhana ili pirjana riba uz dodatak male količine maslinovog ulja. Kuhana pulutvrda ili meka jaja, svježi sir, zrnati sir, skuta.
- Lako probavljivo povrće (mrkva, blitva, špinat, cvjetača, bundeva, tikvice, mlada salata...). Priprema se u obliku pirea ili kašica.
- Oguljeno voće u obliku voćnog soka, pirea, kašica ili ribano voće. Kao dio međuobroka zasebno ili kao nekakav desert uz žtarice ili petit keks. Deserti poput biskvitnog tijesta, pudinga, griza i riže na mlijeku.

Briga o prehrani je briga o vlastitom zdravlju.

PRIMJER JELOVNIKA 1

DORUČAK

Riža na mlijeku

Sirni namaz

MEĐUOBROK 1

Dvopek

Kompot od jabuka miksani

RUČAK

Kuhani oslić

Blitva (kao pire)

Pire krumpir

Juha riblja s rižom

MEĐUOBROK 2

Banana (kao pire)

VEČERA 1

Kuhana piletina

Pire od cvjetače

VEČERA 2

Pire od cvjetače

Dvopek

Skuta

PRIMJER JELOVNIKA 2

DORUČAK

Griz na mlijeku

Kompot od jabuka miksani

MEĐUOBROK 1

Dvopek

Sirni namaz

RUČAK

Kuhana teletina

Kuhana mrkva

Pire krumpir

Juha s tjesteninom

MEĐUOBROK 2

Puding od vanilije

VEČERA 1

Kuhano jaje

Kruh bijeli

VEČERA 2

Palenta s jogurtom