

CO JEŚĆ PO WYPISIE ZE SZPITALA?

Praktyczne wskazówki po operacji

*Materiał dla osób po niepowikłanym zabiegu, które mogą przyjmować pokarmy doustnie.
Jeśli lekarz lub dietetyk zalecił indywidualną dietę – stosuj się do tych zaleceń.*

Jeśli obawiasz się, co możesz jeść po operacji, nie jesteś sama.

Co ważne: to, co jesz w najbliższych tygodniach, może wspierać gojenie, odbudowę mięśni i codzienną sprawność. **Dobre odżywienie jest częścią leczenia.**

3 najważniejsze zasady



Jedz małe porcje, ale częściej (5–6 posiłków dziennie), jedz powoli i dokładnie przeżuвай.



Pij regularnie płyny przez cały dzień.



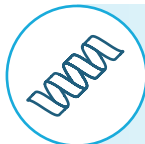
Stopniowo wracaj do normalnego jedzenia – nie przedłużaj restrykcyjnej diety „na zapas”.

Najczęściej dobrze tolerowane produkty	Produkty wprowadzane stopniowo później
jajka, jogurt, kefir, skyr, twaróg	orzechy i nasiona
chude mięso, ryby, tofu	rośliny strączkowe
ryż, makaron, ziemniaki, drobne kasze, płatki owsiane błyskawiczne, pieczywo pszenne i mieszane	pieczywo pełnoziarniste, grube kasze
gotowane warzywa	surowe warzywa
dojrzałe owoce	owoce ze skórą

Na początku po wypisie, szczególnie jeśli nadal masz wzdęcia, szybko pojawia się uczucie sytości lub obawiasz się jedzenia, wybieraj produkty zwykle lepiej tolerowane. Jeśli objawy nie nasilają się, rozszerzaj dietę co 1–2 dni. Nie ma potrzeby utrzymywania bardzo ograniczonej diety „na zapas”.

Jak przygotowywać posiłki?

Wybieraj potrawy gotowane, przyrządzane na parze, pieczone lub przygotowane z niewielką ilością tłuszczu (np. w naczyniach żaroodpornych czy w air fryrze). Potrawy smażone są ciężkostrawne.



Pamiętaj o białku

Dodawaj źródło białka (np. twaróg, mięso, ryby, jaja) do każdego głównego posiłku. Białko wspiera gojenie ran, pomaga odzyskać siły i chroni mięśnie.



Płyny

U większości osób dobrym celem jest około 1,5-2,5 litra płynów dziennie. Najlepiej wybierać wodę. Dodatkiem mogą być herbata, kawa zbożowa lub słaba kawa naturalna, jeśli są dobrze tolerowane.



Żywnienie medyczne (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego)

Jeśli jesz mało, chudniesz, masz niegojącą ranę albo jesteś w grupie ryzyka niedożywienia, lekarz lub dietetyk może zalecić doustne preparaty odżywcze (żywnienie medyczne, ONS).

Jest to wsparcie dietetyczne po wypisie ze szpitala dla tych pacjentów, którzy nie mogą pokryć zapotrzebowania za pomocą diety tradycyjnej. Stanowią one dodatek do diety, nie są jej zamiennikiem. Stosuj je zgodnie z zaleceniami, nie przerywaj samodzielnie terapii.

Co zrobić, gdy pojawią się dolegliwości?

Jeśli coś Ci nie służy

Jeżeli po danym produkcie pojawi się ból brzucha, nudności, silne wzdęcia lub biegunka, odstaw go na kilka dni i spróbuj ponownie w mniejszej ilości lub w innej formie.

Przy zaparciach

- Pij więcej płynów.
- Ruszaj się każdego dnia – tyle, ile pozwala lekarz lub fizjoterapeuta.
- Włącz płatki owsiane, gotowane warzywa i owoce, np. jabłko duszone, śliwki, kiwi.
- Nie wstrzymuj wypróżnienia.

Przy bieguncie

Przez 1-3 dni wybieraj z małą zawartością błonnika: ryż biały, ziemniaki, makaron, pieczywo pszenne, banan, gotowaną marchew, chude źródła białka (drób, ryby). Najważniejsze jest odpowiednie nawodnienie.

Kiedy skontaktować się z lekarzem?

- ! Nie możesz jeść lub pić (długo czujesz, że „jedzenie stoi w żołądku”, masz narastające nudności, odbijanie, albo nie możesz zwiększyć porcji).
- ! Nasilają się wymioty.
- ! Pojawia się silny lub narastający ból brzucha.
- ! Brzuch jest bardzo wzdęty i twardy.
- ! Masz gorączkę.
- ! Rana wygląda gorzej.

W większości przypadków można stopniowo wracać do normalnego jedzenia, dostosowując dietę do swojego samopoczucia i tolerancji. Każdy posiłek dostarcza organizmowi energii i składników potrzebnych do regeneracji po operacji.



Dowiedz się więcej o żywieniu po operacji.