



DLA PACJENEK - ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO ZABIEGU CHIRURGICZNYM

OD 5

- ✓ Staraj się jeść posiłki jak najbardziej urozmaicone i wartościowe, żeby dostarczyć niezbędnych witamin i składników mineralnych.
- ✓ Pamiętaj o spożywaniu **pięciu posiłków dziennie** (śniadanie, obiad, kolacja + 2 małe przekąski).
- ✓ Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu, pij około **2 litrów płynów dziennie**. Większość zapotrzebowania na płyny pokrywaj wodą niegazowaną. Łagodny wpływ na organizm ma herbata rumiankowa, melisa oraz słaba mięta. Zrezygnuj ze spożywania alkoholu.
- ✓ **Unikaj spożywania produktów smażonych**. Staraj się piec, dusić, gotować, przygotowywać na parze, w naczyniach żaroodpornych, w folii. Nie dodawaj tłuszczu do mięsa.
- ✓ Ogranicz potrawy ciężkostrawne, wzdymające, ponieważ mogą powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: wzdęcia, bóle brzucha, refluks.
- ✓ Uwzględnij w diecie źródła pełnowartościowego białka: **mięsa, ryb, jaj, produktów mlecznych**. Wybieraj chude gatunki mięsa, takie jak: indyk, kurczak.
- ✓ Wystrzegaj się tłustych wędlin, tłustych mięs, salcesonu, kaszanki, pasztetów, konserw mięsnych, słoniny, smalcu, golonki.
- ✓ W przypadku nietolerancji cukru mlecznego (laktozy) wyeliminuj z diety mleko i zastąp je przetworami np. jogurtem, serem białym.
- ✓ Dieta powinna być obfitująca w **warzywa i owoce** (najlepiej sezonowe). Warzywa gotuj w wodzie, na parze. Ogranicz warzywa wzdymające. Owoce jedz w postaci musów, przecierów, gotowane.
- ✓ Wybieraj jasne pieczywo pszenne, gotowany ryż, ziemniaki.
- ✓ Dieta po zabiegu powinna być obfitująca w produkty zawierające witaminę C i cynk. Witaminę C znajdziesz m.in. w natce pietruszki, owocach dzikiej róży, porzeczkach, pomidorach, ziemniakach. Dużą zawartość cynku mają np. mięso, jaja i marchew.
- ✓ **Unikaj ostrych przypraw**, mięso doprawiaj ziołami, pietruszką, koperkiem.