



ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO USUNIĘCIU PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO

Po resekcji pęcherzyka żółciowego stosuje się **dietę łatwostrawną, bogatobiałkową z ograniczeniem tłuszczu**. Jest to dieta, która jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacja ta polega na dostarczeniu organizmowi odpowiedniej ilości białka (1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100-130 g białka/dobę) oraz zmniejszeniu spożycia produktów będących źródłem tłuszczów do 30 – 50 g/dobę. W pierwszych tygodniach po operacji warto ściśle stosować się do zaleceń diety aby nie obciążać organizmu i uniknąć nieprzyjemnych dolegliwości. Adaptacja organizmu do braku pęcherzyka jest indywidualna i może zająć nawet 3-4 miesiące. W kolejnym okresie można zacząć stopniowo rozszerzać jadłospis o inne produkty i obserwować reakcję organizmu. Może być tak, że pewne produkty będą za każdym razem wywoływać nieprzyjemne dolegliwości (szczególnie tłuste i ciężkostrawne), a inne z powodzeniem będzie można przywrócić do diety.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Spożywaj **4-6 posiłków** dziennie, w **regularnych** odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Powinny być to posiłki o **małej objętości**. Ostatni posiłek spożywaj nie później niż 3 godziny przed snem.
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. **Dokładnie przeżuвай pokarmy**.
- **Ogranicz ilość tłuszczów w diecie**, szczególnie tych pochodzenia zwierzęcego. Stosuj tzw. dobre tłuszcze, w niewielkiej ilości, w postaci np. oliwy z oliwek, dodawanej do potraw na zimno czy tłustych ryb morskich (z umiarem!). Nie spożywaj wysokotłuszczowych posiłków – nawet okazjonalnie mogą wywołać dolegliwości. Zadbaj o to, żeby produkty zawierające tłuszcze były równomiernie rozłożone na każdy posiłek w ciągu dnia i nie kumulowały się w jednym posiłku.
- Zadbaj o źródła **białka** w każdym posiłku: chude rodzaje mięs i ryb, chudy twaróg, ścięte białko jaja, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu (max 2%).
- Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób aby nie obciążać przewodu pokarmowego. **Zalecanymi technikami kulinarnymi są:** gotowanie w wodzie/na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- Spożywaj posiłki **o umiarkowanej temperaturze**. Zbyt gorące i zimne potrawy mogą podrażniać przełyk i przyczyniać się do wystąpienia uczucia dyskomfortu.
- Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit oraz powodujące wzdęcia np. bardzo tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, alkohol, ostre przyprawy.
- **Ogranicz spożycie błonnika nierozpuszczalnego** ponieważ może nasilać dolegliwości i mechanicznie podrażniać błonę śluzową żołądka. Znajduje się on głównie w produktach pełnoziarnistych, surowych warzywach i owocach. Wraz z upływem czasu wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu. Jednocześnie ważne jest żeby nie rezygnować całkowicie ze spożycia błonnika w diecie, szczególnie z **frakcji błonnika rozpuszczalnego**, który nie drażni mechanicznie ścian żołądka, zmienia konsystencję stolca, dzięki czemu ułatwia wypróżnianie. Dlatego początkowo należy wybierać warzywa i owoce, które są źródłem błonnika rozpuszczalnego i spożywać je w postaci gotowanej, rozdrobnionej, przecierów czy musów.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 30-35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.

TECHNIKI UŁATWIAJĄCE TRAWIENIE

- Obieranie ze skór owoców i warzyw
- Usuwanie pestek z owoców i warzyw
- Rozdrabnianie, przecieranie, blendowanie, miksowanie pokarmów
- Poddawanie obróbce termicznej: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie
- Doprawianie potraw łagodnymi ziołami i przyprawami.
- Jedzenie świeżo przygotowanych potraw

TECHNIKI UTRUDNIAJĄCE TRAWIENIE

- Wybieranie owoców niedojrzałych
- Wybieranie starych warzyw
- Smażenie, mocne grillowanie
- Dodawanie do potraw dużej ilości, słabej jakości tłuszczów
- Spożywanie produktów skrobiowych (np. ziemniaków, ryżu) ugotowanych dzień wcześniej – produkty te są bogate w skrobię oporną na trawienie, przez co mogą nasilać dolegliwości.

WAŻNE!!!

Jeśli po operacji czujesz się osłabiony, nie masz apetytu, a w konsekwencji nie jesz i Twoja masa ciała spada, skonsultuj się z lekarzem, który oceni Twój stan zdrowia i odżywienia. W razie konieczności może zalecić Ci dodatkowe badania i/lub żywność medyczną w postaci doustnych preparatów odżywczych.

KOMPONOWANIE POSIŁKU

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, zmieniaki) oraz **tłuszczów** (masło, oleje, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, pestki). Tłuszcze podlegają ograniczeniu, a nie całkowitemu wykluczeniu!

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do

zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” –

symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodziennej diecie



UWAGI INDYWIDUALNE

PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także **umówić się na darmową konsultację.**

ROZSZERZANIE JADŁOSPISU

- **Część zasad opisanych powyżej warto zachować w swoich zwyczajach żywieniowych na dłużej.** Należy do nich unikanie nadmiernego spożycia tłuszczów zwierzęcych i smażonej żywności, a także dokładne i powolne jedzenie.
- **Rozszerzanie jadłospisu powinno odbywać się stopniowo i powoli.** Produkty z kolumny przeciwwskazane należy wprowadzać pojedynczo i obserwować reakcję organizmu. W przypadku wystąpienia dolegliwości, dany produkt należy odstawić na jakiś czas, po czym ponownie spróbować wprowadzić go do jadłospisu.
- **Szczególnie ważne jest, żeby jadłospis rozszerzać o produkty, o wysokiej wartości odżywczej,** które na początku są przeciwwskazane tj. surowe warzywa i owoce, grube kasze, pełnoziarniste produkty np. chleb żytni, nasiona roślin strączkowych w formie past. Warto jednak robić to stopniowo od formy lekkostrawnej, aktualnie dobrze tolerowanej po formy cięższej strawnej, ale zawierające więcej wartości odżywczych:
 - Posiłki w formie: płynnej → papkowatej → rozdrobnionej → stałej
 - Pieczywo pszenne → pieczywo typu graham → pieczywo razowe/żytnie
 - Drobne kasze np. manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna-łamana → kasza owsiana, komosa ryżowa, amarantus → bulgur, jaglana, pęczak → kasza gryczana
 - Płatki ryżowe → Ryż biały rozgotowany → Ryż biały → Ryż brązowy
 - Płatki jaglane → Kasza jaglana rozgotowana → Kasza jaglana
 - Warzywa i owoce: rozdrobnione / przecierane / blendowane / musy → gotowane, pieczone → w postaci drobno startych → surowe bez skórki → surowe ze skórką
 - Masło / oliwa z oliwek / oleje roślinne / masła orzechowe z dobrym składem → nasiona, pestki, orzechy jako urozmaicenie źródeł tłuszczów, a nie zamiast olejów
 - Kefiry, jogurty, maślanek przy złej tolerancji mleka → mleko bez laktozy → mleko
 - Białka jaj → jajka na miękko → jajka w koszulce/jajka na twardo → jajka w formie jajecznicy na parze
- W sytuacji, gdy rozszerzanie jadłospisu nie idzie tak jak powinno i dolegliwości pojawiają się zbyt często **warto zacząć prowadzić dzienniczek żywieniowy** (notować spożyte produkty, orientacyjne ilości i moment wystąpienia dolegliwości), **a następnie skonsultować go ze specjalistą np. dietetykiem.**



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE dlatego ZALECANE	NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚCI i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
PIECZYWO	Czerstwe, pszenne, jasne białe pieczywo, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczycwo żytnie, razowe, chrupkie, pszenne-razowe, z dodatkiem ziaren słonecznika, soi, dyni, z otrębami; wyroby cukiernicze z dodatkiem tłuszczu (pączki, ciastka, ciasta z kremem)
TŁUSZCZE	Zalecanie w umiarkowanych ilościach: margaryny miękkie, masło, oleje np. rzepakowy i oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne, olej palmowy
DODATKI DO PIECZYWA	Chudy twaróg (w zależności od tolerancji przez pacjenta), chuda szynka, polędwica, polędwica drobiowa, mięso chude gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, sery żółte i topione oraz pleśniowe każdego rodzaju, sery typu feta, sery typu fromage, jajecznicza z całych jaj smażona, masło w dużych ilościach
WARZYWA	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, cukinia, buraki, w mniejszych ilościach: szpinak, rabarbar, sałata, bardzo drobno starta marchewka, czarna rzodkiew	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, brukselka, kiszona kapusta, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
OWOCE I PRZETWORY	Dojrzałe bez skórki lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji) np. banany, jabłko, brzoskwinia, truskawki, jagody, przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru), dżemy niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach)	Owoce niedojrzałe, ciężkostrawne (gruszki, śliwki, czereśnie), cytrusy, owoce w syropach cukrowych, kandyzowane, przetwory owocowe wysoko słodzone, owoce suszone
ZIEMNIAKI, BATATY	Gotowane w formie purée z dodatkiem mleka, rzadziej gotowane podawane w całości oraz pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
PRODUKTY ZBOŻOWE	Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasa (w ograniczonych ilościach), suchary	Wszystkie mąki i pieczywa pełnoziarniste, pieczywa z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywa cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone racuchy, pączki, faworki, kasze gruboziarniste np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki zbożowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, czerwony, otręby np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
JAJA I POTRAWY	białko jaja (bez ograniczeń), jaja i potrawy z jaj z ograniczenie żółtek	gotowane na twardo i miękko, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznicza, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne, smażone na tłuszczu



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE dlatego ZALECANE	NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚCI i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	niesłodzone, napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa; tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
NASIONA, ORZECHY	mielone nasiona np.: siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach), masło orzechowe z dobrym składem (w umiarkowanych ilościach)	całe nasiona i orzechy, pestki, wiórki kokosowe
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny- polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych	z dużą zawartością tłuszczu np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli mięsa smażone, tłuste wędlin np.: boczek, baleron kielbasy, parówki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson, wątrobianka) - surowe mięso np. tatar
RYBY I PRZETWORY	wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane w tym na parze, pieczone, konserwy(w ograniczonych ilościach), tłuste ryby morskie w bardzo niewielkich ilościach na posiłek	ryby surowe, smażone, wędzone, konserwy rybne w oleju
MLEKO I PRZETWORY	Mleko (max 2%) i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, niskotłuszczowe napoje fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka), jogurt typu skyr, kvarg, mozzarella light, serek wiejski light	mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, tłuste sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru/z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym, galaretki (bez dodatku cukru/z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru/ z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru)	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	Woda niegazowana, słaba kawa, słabe herbaty, kawa zbożowa, niesłodzone kompoty	Napoje gazowane, alkohol, mocna kawa, czekolada do picia
PRZYPRAWY	Kminek, gałka muskatołowa, majeranek, tymianek, oregano, bazylika, goździki, cynamon, liście laurowe, ziele angielskie, jałowiec, przecier pomidorowy, koperek, zielona pietruszka	Kostki rosółowe, ostre przyprawy, ostra musztarda, pieprz, papryka w większych ilościach, majonez
BŁONNIK	BŁONNIK ROZPUSZCZALNY miąższ jabłek, banany, morele, brzoskwinie, marchew, ziemniaki, płatki owsiane, łuski babki płesznik, siemię lniane	BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNY Pieczywo razowe, grube kasze, nasiona roślin strączkowych, surowe warzywa i owoce poza wymienionymi w zalecanych



Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty z kolumny zalecanych powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z tej listy należy również wyeliminować z diety. Produkty z kolumny niezalecanych są powszechnie uważane za ciężkostrawne, jednak te, które mają wysoką wartość odżywczą i są dobrze tolerowane warto, aby z czasem stopniowo zostały wprowadzone do diety.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY

ŚNIADANIE

Kanapki z twarogiem i warzywami

- Chleb / bułka pszenna
- Masło
- Twaróg chudy + jogurt naturalny / serek wiejski lekki
- Sałata masłowa
- Pomidor bez skórki

KOLACJA

Makaron z kurczakiem i cukinią

- Filet z kurczaka gotowany
- Makaron pszenny / ryżowy
- Cukinia gotowana/duszona
- Oliwa z oliwek dodana na zimno do gotowej potrawy – max 1 łyżka
- Przyprawy do smaku

II ŚNIADANIE

Tortilla z pastą z buraka i twarogu

- Tortilla pszenna
- Burak gotowany + twaróg chudy
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
- Szpinak

OBIAD

Gotowany dorsz z kaszą kuskus i gotowaną marchewką

- Filet z dorsza
- Sok z cytryny, koperek, bazylija suszona, zioła prowansalskie
- Kasza kuskus
- Oliwa z oliwek – max 1 łyżka
- Marchew

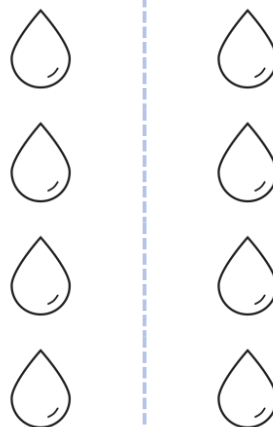
PODWIECZOREK

Deser bananowy:

- Biskopki bezcukrowe
- Banan
- Skry – jogurt typu islandzkiego
- mus brzoskwiniowy

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach) = **6-8 szklanek**





PORÓWNANIE PRODUKTÓW O DUŻEJ I NIŻSZEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZÓW

Duża zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g	Niższa zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g
Twaróg tłusty	8 g	148	Twaróg chudy	0,5 g	72
Serek wiejski	5g	97	Serek wiejski „light”	3g	81
Ser żółty	24,5 g	358	Ser żółty „light”	19 g	301
Ser mozzarella	24,6 g	318	Ser mozzarella „light”	8,5 g	157
Mleko 3,2%	3,2 g	61	Mleko 1,5%	1,5 g	47
Śmietana 30%	30 g	292	Śmietana 12%	12 g	134
Majonez	71,8 g	231	Jogurt naturalny 2%	2 g	60
Masło „extra”	83 g	748	Margaryna miękka	60 g	717
Frytki smażone	17,4 g	331	Ziemniaki gotowane	0,1 g	66
Pączek	15,5 g	415	Drożdżówka	6,7 g	292
Szynka wieprzowa	20,3 g	253	Pierś z kurczaka	0,3 g	98

Aby dowiedzieć się ile tłuszczu zawiera dany produkt **CZYTAJ ETYKIETY!**

Wartość odżywczą produktu możesz również sprawdzić na stronie <http://www.ilewazy.pl/>

Serek homogenizowany waniliowy

Składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Wartość odżywcza produktu	w 100g	w 1 porcji (150g)
Wartość energetyczna produktu	138 kcal	207 kcal
Tłuszcz	6,3 g	9,5 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,4 g	6,6 g
Węglowodany	13 g	19,5 g
w tym cukry	13 g	19,5 g
Białko	7,2 g	10,8 g
Sól	0,10 g	0,15 g

Opracowane przez dietetyka SP ZOZ MSWiA w Szczecinie: Natalia Horodko, na podstawie: Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015, wydanie IV, rozszerzone i uzupełnione; Rozporządzenia MZ z dnia 25.09.2023r w sprawie programu pilotażowego w zakresie edukacji żywieniowej oraz poprawy jakości żywienia w szpitalach- „Dobry posiłek w szpitalach”; A. Ciepłowska, Dieta po cholecysektomii, „Współczesna dietetyka”, nr 26 2019; Ljungqvist O., Braga M., Frearon K., Szczepanek K. Żywnienie w okresie okołoperacyjnym W: Podstawy żywienia klinicznego pod red. Sobotka L. Scientifica. Kraków. 2013; 465-472; <http://www.ilewazy.pl/>

W TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

znajdują się informacje, o tym ile energii i składników odżywczych dostarcza produkt. Każda tabela powinna zawierać informacje o:

- **wartości energetycznej** - ilość energii (kcal) jaką dostarcza produkt
- **TŁUSZCZACH** – ilość wszystkich tłuszczów w produkcie
- **KWASACH TŁUSZCZOWYCH NASYCONYCH** – są to tłuszcze, które w dużej ilości niekorzystnie wpływają na zdrowie i lepiej ich unikać
- **węglowodanach** – wszystkie cukry, które są w produkcie. Zarówno te proste jak i złożone. Są one źródłem energii i odżywiają mózg.
- **cukrach** – są to wszystkie cukry proste, które:
 - występują naturalnie w produkcie jak fruktoza z owoców
 - są dodane przez producenta jak sacharoza, syrop glukozowy, glukozowo-fruktozowy itp.
- **białkach** – ilość białka w produkcie, które jest potrzebne do prawidłowego procesu rekonwalescencji
- **sol**