POLMED Healthcare Group

Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76

Radomskie Centrum Onkologii
ul. Uniwersytecka 6a
26-600 Radom

T 48 377 90 20
F 48 377 90 29
www.onkologiaradom.pl

CO JEŚĆ PO ZABIEGU OPERACYJNYM PO WYPISIE ZE SZPITALA?

Jak rozszerzać dietę krok po kroku

Wczesne wznowienie żywienia doustnego i stopniowe rozszerzanie diety wspiera gojenie ran, zmniejsza ryzyko powikłań oraz skraca czas powrotu do sprawności. Zalecenia oparte na wytycznych ESPEN, ERAS® oraz EBM.

OGÓLNE ZASADY

- **Jedz regularnie** 5–6 małych posiłków dziennie.
- **Jedz powoli** i dokładnie przeżuwaj.
- Słuchaj swojego organizmu – jedz tyle, ile jesteś w stanie tolerować.
- Zwiększaj stopniowo ilość i urozmaicenie posiłków.
- Stosuj się do zaleceń lekarza i dietetyka. W razie wątpliwości skontaktuj się ze specjalistą.

STOPNIOWE ROZSZERZANIE DIETY – PROPOZYCJA POSTĘPOWANIA

Przebieg może się różnić w zależności od rodzaju operacji, stanu zdrowia i zaleceń lekarza.

	Etap 1 Pierwsze 1–2 dni	Etap 2 Dni 3–5	Etap 3 Dni 6–10	Etap 4 Po 10. dniu	Etap 5 Docelowo
Konsystencja posiłków	Płyny klarowne, lekkostrawne	Płyny pełne, posiłki płynne	Dieta łatwostrawna, miękka	Pokarmy normalnej konsystencji	Dieta zgodna z zaleceniami indywidualnymi
Przykładowe produkty	Woda, herbata, napary, bulion klarowny, kisiel, napoje izotoniczne (jeśli zalecono)	Zupy krem, jogurt naturalny, kefir, skyr, budyń, mus owocowy, przeciery warzywne	Gotowane warzywa, ziemniaki, ryż, kasze drobne, chude mięso mielone, ryby na parze, jaja	Pieczone mięso, ryby, pełnoziarniste produkty zbożowe, surowe warzywa i owoce, rośliny strączkowe	Zróżnicowana dieta z wszystkich grup produktów zgodnie z zaleceniami
Co sprzyja tolerancji	Małe porcje, częste posiłki, odpoczynek po jedzeniu	Produkty w temperaturze pokojowej lub lekko ciepłe	Dobrze ugotowane lub duszone potrawy, mała ilość tłuszczu	Urozmaicona dieta, błonnik według tolerancji	Regularne posiłki, zbilansowana dieta, odpowiednie nawodnienie
Czego unikać	Tłustych potraw, potraw smażonych, alkoholu, gazowanych napojów, dużych porcji	Potraw ciężkostrawnych, bardzo przyprawionych, wzdymających (np. kapusta, fasola)	Surowych warzyw i owoców ze skórką (gdy występują dolegliwości), orzechów, nasion	Nadmiernej ilości cukru, żywności wysoko przetworzonej	Niepotrzebnych restrykcji – dieta powinna być jak najbardziej naturalna

CO WSPOMAGA PROCES GOJENIA I REKONWALESCENCJĘ?

- **Białko** – w każdym posiłku (mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe). Wspiera gojenie ran i odbudowę mięśni.
- **Kalorie** – odpowiednia ilość energii zapobiega utracie masy ciała.
- **Witaminy i składniki mineralne** – szczególnie witamina C, A, D, cynk, żelazo oraz pełnowartościowe białko.
- **Płyny** – pij regularnie przez cały dzień.
- **Aktywność fizyczna** – dostosowana do zaleceń lekarza, wspiera powrót do formy.

JEŚLI POJAWIĄ SIĘ DOLEGLIWOŚCI:

- nudności, wymioty
- biegunka lub zaparcia
- ból brzucha, wzdęcia
- utrata apetytu
- utrata masy ciała

→ skontaktuj się z lekarzem lub dietetykiem. Może być konieczne dostosowanie diety lub zastosowanie doustnych preparatów odżywczych (ONS).

WCZESNE ALARMOWE SYGNAŁY – KONTAKT Z LEKARZEM

- gorączka >38°C
- nasilający się ból
- zaczerwienienie, obrzęk lub sączenie w okolicy rany
- utrzymujące się nudności, wymioty, biegunka lub zaparcia
- trudności w połykaniu
- znaczny spadek masy ciała
- brak apetytu przez kilka dni
- silne osłabienie

PAMIĘTAJ

Dobre odżywienie jest częścią leczenia. Wspiera odporność, gojenie ran i powrót do sprawności.
Stosuj się do zaleceń i dbaj o siebie każdego dnia.