



Zalecenia dietetyczne

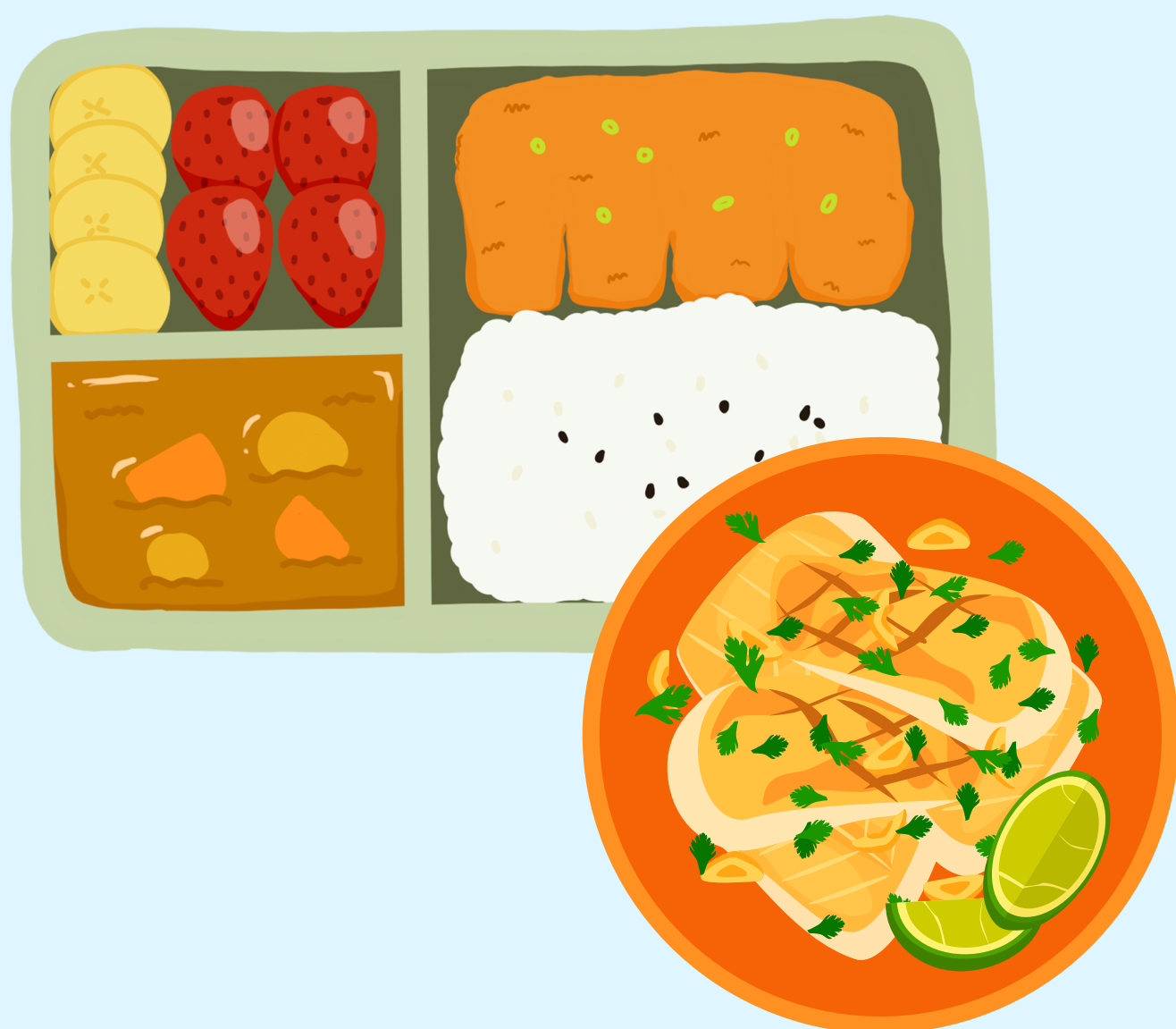
Zaparcia

Połączenie **zbyt małej ilości płynów** oraz **diety ubogiej w błonnik** pokarmowy stanowi najczęstszą przyczynę zaparć. Dieta bogatobłonnikowa jest też dietą trudno strawną, obciążającą przewód pokarmowy, stąd też nie jest zalecana dla pacjentów po zabiegach chirurgicznych w obrębie przewodu pokarmowego.

W takim przypadku należy stosować się do wskazówek dietetycznych, które mogą są pomocne w redukcji zaparć i jednocześnie spełniają kryteria diety łatwostrawnej.

Niezwykle ważne jest, żeby obserwować swój organizm, **jego tolerancję na poszczególne produkty spożywcze.**

Kolejną bardzo istotną kwestią jest stosowanie się do indywidualnych zaleceń lekarza prowadzącego.





Oto kilka przydatnych i praktycznych wskazówek pomocnych przy zwalczaniu zaparć dla pacjentów po zabiegach chirurgicznych w obrębie przewodu pokarmowego.

1. Zwiększ ilość spożywanych płynów

Staraj się mieć wodę zawsze w zasięgu ręki i popijać ją małymi łykami przez cały dzień. Możesz pić wodę z dodatkiem cytryny, mięty lub soku owocowego tak, aby Ci smakowała.



2. Stosuj w niewielkich ilościach i obserwując tolerancję własnego organizmu:

- mleko i jego przetwory (jogurty, kefiry, maślanki)
- oliwę (np. 1 łyżeczka rano)
- mocno dojrzałe banany, suszone śliwki namoczone w wodzie
- ciepły kompot z suszonych śliwek
- soki owocowe np. z gruszek, śliwek, pomarańczy, jabłek (lekko podgrzane)
- zielona herbata, napary z ziół np. z rumianku, kopru włoskiego, senesu, kruszyny, rzewienia



3. Pij kleik z siemienia lnianego

4. Możesz wypijać kawę, jeżeli lubisz to z dodatkiem mleka

5. Unikaj produktów o działaniu zapierającym: ryż biały, jabłka pieczone, słabo dojrzałe banany, drobne kasze np. ryżowa, kukurydziana, manna, nadmiar jasnego pieczywa, galaretki, chrupki kukurydziane



6. Unikaj produktów o działaniu wzdymającym: nasiona roślin strączkowych, kapusta, kalafior, brokuły, por, cebula, czosnek, grzyby

7. Możesz dodawać małe ilości słodzików do napojów np. ksylitolu

8. Wypijaj ONSy (np. Nutridrink, Resource, Fresubin) schłodzone, odrobinę szybciej niż zazwyczaj

9. Poświęć więcej czasu na aktywność fizyczną np. spacer.

