

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_229	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA		

I ETAP DIETY: w pierwszych dobach po operacji

- Przy braku cech nieszczelności zespolenia wprowadzenie: kleiku ryżowego na wodzie – posolonego, kasza manna na wodzie – posolona (wielkość ½ szklanki).

II ETAP DIETY: drugi tydzień po zabiegu

- Bardzo ważne, aby spożywać małe porcje, lecz często- nawet do 10 przekąsek na dobę.
- Jednorazowo można spożyć pokarm o objętości ½ szklanki.
- Posiłki muszą być zmiksowane na gładką masę oraz gęste w postaci musu, przecieru, zupy krem, puree, pasty.
- **Należy wykluczyć laktozę** – wprowadzamy produkty nabiałowe bez laktozy (mleko, jogurty bez laktozy) – 2 łyżki na porcję.
- **Należy wykluczyć cukry proste-** dżemy, miód, słodkie wypieki, słodzone napoje, soki owocowe, słodzony nabiał, bardzo dojrzałe owoce.
- **Wprowadzamy:** gotowane ziemniaki, ryż biały, płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, pieczone jabłko, gotowaną marchew + porcję nabiału w postaci 1szt. jaja (tylko białko bez żółtka) oraz 1 lub 2 łyżki mięsa/ryby.

III ETAP DIETY: trzeci tydzień po zabiegu

- **W trzecim tygodniu:** stopniowo wprowadzamy tłuszcz, małe ilości masła – rozpoczynamy od 1/2 łyżeczki, jeśli po wprowadzeniu brak dolegliwości wprowadzamy: oleje roślinne, śmietankę- po 1 łyżeczce.
- Wprowadzamy również **przetarte pomidory, korzeń pietruszki, buraczki.**

IV ETAP DIETY: po czwartym tygodniu po zabiegu

Dieta: łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, wysokobiałkowa.

Ogólne zasady:

1. Posiłki należy spożywać częściej, lecz mniejsze objętościowo około 5-6 posiłków w ciągu dnia- posiłki należy spożywać regularnie co 3-4 godziny, nie powinny być popijane.
2. Proszę spożywać posiłki w wolnym tempie, dokładne gryzienie oraz żucie pokarmu- zmniejszy ryzyko zarzucania treści pokarmowej.
3. Należy spożywać posiłki o umiarkowanej temperaturze (**temp. pokojowa**) -unikać zbyt gorących oraz zbyt zimnych dań.
4. **Płyny powinny być wypijane pomiędzy posiłkami a nie w ich trakcie- najlepiej 30-60 minut po lub przed posiłkiem. Płyny wypijać w małych porcjach, lecz w większej częstotliwości.**
5. Ostatni posiłek powinien być łatwostrawny, spożywany najpóźniej 3 godziny przed snem- zachowanie odpowiednio długiej przerwy między posiłkiem a nocnym odpoczynkiem.
6. Po spożyciu posiłku należy się położyć na około 20 minut z lekko uniesioną głową i tułowiem – spowolni to przesuwanie się treści pokarmowej oraz zapobiegne cofaniu się pokarmu do przełyku.

Techniki sporządzania potraw:

- gotowanie, duszenie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii;
- rezygnacja z potraw smażonych i duszonych z dodatkiem tłuszczu, na ruszcie.

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_229	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA		

Suplementacja:

1. Konieczna jest domięśniowa suplementacja witaminy B12 oraz monitorowanie stężenia żelaza oraz witaminy D₃ we krwi.
2. Resekcja żołądka wiąże się ze zwiększonym ryzykiem niezamierzonej utraty masy ciała, dlatego niezależnie od wyjściowego stanu odżywienia zaleca się wsparcie żywieniowe. W tym celu zaleca się stosowanie **żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP)**.

Wskazówki:

- Po spożyciu pokarmu należy położyć się na około 20 minut z lekko uniesioną głową i tułowiem - spowolni to przesuwanie się treści pokarmowej oraz zapobiegnie cofaniu się pokarmu do przełyku.
- Należy stopniowo wprowadzać produkty mleczne z laktozą o obniżonej zawartości tłuszczu.
- Zupy powinny być gotowane na wywarze warzywnym lub chudym mięsie, bez zagęszczania tłustymi zawiesinami.
- Przeciwwskazane jest używanie ostrych i drażniących przypraw.
- Nie zaleca się spożycia pestek, nasiona i orzechów.
- W każdej diecie bardzo ważne są płyny. Dostarczajmy organizmowi 1,5 - 2 l. płynu na dobę, w tym około 1 l. wody niegazowanej.

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pszenne, czerstwe pieczywo, mąka pszenna jasna, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna, płatki owsiane (kasze i płatki niekiedy wymagają przetarcia), ryż, drobne makarony pszenne	Chleb graham, bułka graham	Każde pieczywo świeże, pieczywo razowe żytnie i pszenne, rogaliki francuskie, mąki żytnie i razowe, grube kasze: kasza gryczana, pęczak, grube makarony. Potrawy z dodatkiem mąk/smażone na tłuszczu lub polewane tłuszczem: kluski kładzione, naleśniki
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko słodkie (do 2% tłuszczu), świeży biały ser (chudy i półtłusty), jogurt naturalny	Ser homogenizowany	kefir, sery żółte i topione, sery pleśniowe, sery typu feta, serki typu „Fromage”, jogurty owocowe
MIĘSO, WĘDLINY, RYBY	mięsa chude: drób (kurczaki, indyki – najlepiej mięso z piersi, bez skóry), cielęcina, króliki, chude wędliny drobiowe ryby chude: leszcz, pstrąg, szczupak, sandacz, dorsz, mintaj, morszczuk, sola	Wołowina, wędliny wieprzowe	mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, dliczyzna, wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne, ryby wędzone, ryby tłuste (np. śledź, makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk), konserwy rybne

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU		F-INFO_229	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA			
JAJA	gotowane na miękko, w koszulkach, potrawy z jaj przygotowywane na parze: jajecznica, jaja sadszone, omlety, żółtko do zaprawiania zup		gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, jaja w majonezie
TŁUSZCZE	Dodawane na surowo: masło, olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek	Margaryny miękkie, lekko kwaśna śmietana	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde w kostkach, kwaśna śmietana
WARZYWA	Ziemniaki gotowane w całości, puree, pomidor bez skóry pieczone lub gotowane: cukinia, marchew, seler, szpinak, pietruszka, buraki,	Brokuł, dynia, pomidory bez skórki, sałata masłowa, ogórek zielony bez skórki	warzywa kapustne, papryka, szczypior, cebula, szczaw, rzepa, rzodkiewki, kukurydza (także konserwowa), warzywa z zasmażkami lub smażone, warzywa w zalewie octowej, grzyby Potrawy z ziemniaków: frytki, prażynki, placki ziemniaczane warzywa strączkowe: soczewica, fasolka szparagowa, groch, fasola
OWOCE	GOTOWANE: truskawki, maliny- przetarte, bez pestek Jagody, borówki, winogrono bez skórek i pestek, jabłko, banan Brzoskwinie, morele, nektarynka, mango bez skórek Przeciery z owoców jagodowych	W okresie remisji surowe owoce	Czereśnie, gruszki, wiśnie, śliwki, owoce cytrusowe
PRZYPRAWY	pieprz ziołowy, gałka muszkatołowa, słodka papryka mielona, wanilia, majeranek, tymianek, bazylia, koperek, zielona pietruszk	Sól	Ocet, curry, ostra papryka, musztarda, magii, czosnek Vegeta, degusta
NAPOJE	słaba herbata czarna, herbata rooibos, herbata owocowa woda mineralna niegazowana, kawa zbożowa herbata ziołowa		kawa naturalna z kofeiną, napoje alkoholowe, czekolada, kakao, napar z mięty