

6. Zwróć uwagę na tłuszcze

O ile nie ma innych przeciwwskazań zwiększ w diecie zawartość tłuszczu takich jak masło, śmietanka 30%, oleje roślinne (np. rzepakowy, oliwa z oliwek), miękkie margaryny. W przypadku biegunk tłuszczowych zalecane stosowanie tłuszczu MCT (np. w oleju kokosowym i palmowym, wiórkach i mleczku kokosowym, pełnotłustym mleku, jogurtach, serach, maśle).

7. Kontroluj spożycie węglowodanów

Ogranicz spożywanie cukrów prostych – zwłaszcza w początkowym okresie po zabiegu. Unikaj zwłaszcza słodczy, miodu, słodkich soków, napojów z dodatkiem cukru, bardzo słodkich owoców, pieczywa cukierniczego.



ponadto:

Dodatkowo zalecana jest zmniejszenie spożycia soli i włączenie do żywienia błonnika rozpuszczalnego (np. w postaci pektyn: skórki owoców cytrusowych, buraki cukrowe, skórka mango, wyłoki jabłkowe i jabłka, marchew, banany, dynia, agrest, porzeczki). Możesz też stosować gumę guar.

Zespół poposiłkowy (zwłaszcza o ciężkim przebiegu) **może wpływać na ilość spożywanego pokarmu** i prowadzić do unikania przyjmowania posiłków. Konsekwencją tego może być utrata masy ciała, niedożywienie oraz znaczne pogorszenie samopoczucia. **Dlatego istotne jest kontrolowanie masy ciała i przestrzeganie zaleceń dietetycznych.**



ŻYWIENIE W ZESPOLE POPOSIŁKOWYM

KONTAKT

ZESPÓŁ DS. ŻYWIENIA KLINICZNEGO
SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE

☎ 12 400 3873 / 12 400 3386

@ annakaminska@su.krakow.pl

📍 ul. Kopernika 36, 31-501 Kraków

📍 ul. Jakubowskiego 2, 30-688 Kraków

ZESPÓŁ POPOSIŁKOWY

(ang. Dumping Syndrome)

Zespół poposiłkowy to grupa nieprzyjemnych objawów, które spowodowane są zbyt szybkim przedostaniem się niezhydrolizowanego pokarmu (zwłaszcza cukru) bezpośrednio do jelit u pacjentów po operacji żołądka.

Zasadniczo wyróżniamy:

WCZESNY ZESPÓŁ POPOSIŁKOWY

występuje ok. 15 minut po posiłku (zwykle o zbyt dużej objętości).

Cechują go objawy takie jak:

nudności, wymioty zmęczenie i uczucie pełności po posiłku, skurcze i ból brzucha, wzdęcia, biegunka, osłabienie, rumieńce, bladość, przyspieszone tętno, obfite pocenie się, uczucie oszołomienia lub zawroty głowy.

PÓŹNY ZESPÓŁ POPOSIŁKOWY

występuje ok. 2-4 godziny po posiłku (zwykle bogatego w cukry proste).

Cechują go objawy takie jak:

zawroty głowy, osłabienie, oszołomienie, szybkie lub nieregularne tętno, drżenie, głód, agresja, uczucie niepokoju.



ZALECENIA PRZY ZESPOLE POPOSIŁKOWYM

Zalecenia żywieniowe dotyczą przede wszystkim ograniczenia objętości spożywanych posiłków. Istotne jest również zmniejszenie osmotycznego działania pokarmu na początkowe odcinki jelita cienkiego przez zmianę zawartości poszczególnych składników w posiłku.

1. Regularność

Przyjmuj małe objętościowo posiłki (7 – 8 razy dziennie) w równych odstępach czasu.

2. Konsystencja posiłku

Dokładnie przeżuwaj każdy kęs i spożywaj powoli posiłki o temperaturze pokojowej (najlepiej o papkowej konsystencji). Rekomendowane jest rozdrabnianie, przecieranie i delikatne rozgotowywanie posiłków.

3. Płynny

Nie popijaj płynów podczas posiłków. Najlepiej przyjmować płyny na ok. 30 - 60 minut przed lub po posiłku.

4. Odpoczynek

Po posiłku zalecany jest odpoczynek przez ok. 20 minut celem zwolnienia pasaży treści jelitowej. W celu uniknięcia cofania się treści pokarmowej najlepiej ułożyć się z lekko uniesioną głową i tułowiem (nie na płasko).

5. Spożywaj odpowiednią ilość białka

np. drób, ryby, nabiał, chude mięso wołowe (np. wołowina stekowa i pieczeniowa, polędwica, łopatka) i wieprzowe (np. polędwiczki, schab, szynka). Zachowaj ostrożność przy wprowadzaniu mleka i jego przetworów- z uwagi na zawartość cukru: laktozy. W przypadku jego nietolerancji wprowadź produkty bez laktozy lub fermentowane produkty mleczne (np. kefir).