

VÝŽIVA PO GYNEKOLOGICKÉM ZÁKROKU

INFORMACE PRO PACIENTY

Dietní režim je určený ženám po náročných gynekologických operacích (př. endometrióza či karcinom ovarii), při kterých došlo i k částečné resekci střeva tzv. rectosigmoidea. Endometrióza je onemocnění, při kterém se částečky endometria (výstelky dutiny děložní) nacházejí mimo dělohu a projevují se bolestí.

■ Výživová doporučení:

Po zákroku je potřeba střevu zbytečně nezatěžovat, proto je důležité dodržovat **termické šetření** (ne příliš studené ani horké pokrmy), **mechanické šetření** (ne jádérka ovoce, ořechy, mák, syrová zelenina, tuhé slupky, šlachy, blány na mase, kůrky chleba) a **chemické šetření** (zamezit pražení škrobnatých potravin, vyhýbat se pikantnímu koření, přepáleným tukům a smažení, alkoholu, černé kávě a nápojům syčeným oxidem uhličitým).

- doměkka upravená strava bez nestravitelných zbytků (vlákniny) a tvrdých kůrek
- příprava pokrmů na sucho bez tuku, tuk do hotových pokrmů
- zahušťujeme moukou opraženou na sucho, moukou smíchanou s máslem (nerestovat), záklehtkou
- vaření, pečení, dušení, zapékání ve vodní lázni (bez vzniku křupavých částí), příprava v konvektomatu, mikrovlnné troubě, na grilu
- vlákninu ovoce a zeleniny rozrušujeme strouháním, lisováním, mixováním

■ Výběr potravin:

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
pitná voda, ovocné nebo bylinné čaje, slabý černý nebo zelený čaj, slabší instantní a filtrovaná káva, melta, nesycené minerální vody a nápoje	alkoholické nápoje, sycené nápoje, kyselé ovocné čaje, 100% džusy, smoothie, černá nerozpustná káva (tzv. „český turek“)
libová masa (kuřecí, krůtí, králíčí maso, vepřová a hovězí kýta), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, losos)	tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené a nakládané ryby
libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, libové párky	špekáčky, suché salámy, paštika, slanina, zabijačkové speciality
vejce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů, jako samostatný pokrm v úpravě naměkko nebo natvrdo, max. 1 vejce denně	míchaná vejce, sázená vejce, vaječná omeleta
starší bílé pečivo (veka, rohlíky), chléb bez kůrky, piškoty, těstoviny, rýže, brambory, bramborová kaše, noky, jáhly, kuskus, bulgur, jemné ovesné vločky, moučníky z piškotového těsta	celozrnné, vícezrnné i tmavé pečivo, čerstvé pečivo, čerstvé koláče, kynuté těsto, listové a plundrové pečivo, šátečky, koblihy
čerstvé, tvrdé i tavené sýry do 30 % t. v. s. (natur nebo s pažitkou), jogurty do 4 % tuku, zakysané mléčné výrobky (kefirové, acidofilní mléko, podmáslí, kyška), polotučné mléko, polotučný tvaroh	zrající, aromatické a tučné sýry nad 30 % t. v. s., sýry s příchutí či kořením, jogurty s kousky ovoce či zrníčky
mrkev, celer, petržel, hlávkový a ledový salát, rajčatový protlak, v malém množství červená čočka, zelené fazolky, chřest, špenát, dýně, cuketa, čínské zelí, červená řepa	ostatní luštěniny, paprika, rajče, salátová okurka, kapusta, zelí, česnek, cibule, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby
strouhaná jablka bez slupky, banány, kompotované broskve, meruňky, třešně, mandarinky (bez slupek), šťávy z odšťavňovače - ředěné	hrušky, angrešt, rybíz, borůvky, grapefruit, kiwi, višně, jahody, maliny, hrozny, marmelády se zrníčky
čerstvé nebo sušené bylinky - bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, petrželka, saturejka, pažitka, máta, majoránka, mletý kmín, bobkový list, k dochucení citronová šťáva	pepř, paprika, kari, zázvor, grilovací a pikantní koření, sterilovaný kopr, masox, sójová či worcestrová omáčka, ocet, křen, hořčice, majonéza, olejnatá semena, ořechy, mák, slané pochutiny (chipsy), čokoláda

V jídelníčku po operaci by neměly chybět bílkoviny kvůli zvýšeným nárokům organismu na hojení operační rány a rekonvalescenci. Pravidelně konzumujte libové maso, ryby, šunku, vejce, mléko a mléčné výrobky.

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro) Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493 volejte prosím v pracovní dny v době od 7 do 14 hod.
E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz