

Kontakt:

📍 Krajská nemocnice T. Bati, a. s.
Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín
☎ Tel.: (+420) 577 551 111
✉ bnzlin@bnzlin.cz
🌐 www.kntb.cz

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)
Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493
volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.
E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Mgr. Tereza Staufčíková

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

01-EM-NUTRIC-2020-003 / Verze č. 1

VÝŽIVA PO GYNEKOLOGICKÉM ZÁKROKU

**INFORMACE
PRO PACIENTY**



Dietní režim je určený ženám po náročných gynekologických operacích (př. endometrióza či karcinom ovarií), při kterých došlo i k částečné resekci střeva tzv. rectosigmoidea. Endometrióza je onemocnění, při kterém se částičky 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 syceným 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), záklechtou
- 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, králičí 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

vhodné potraviny	nevhodné potraviny
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, moučnický 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 (kefírové, acidofilní mléko, podmásli, 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.