



Ishrana nakon operacije GERB-a, hernije hijatusa jednjaka i ahalazije

Ovo su opšte preporuke i predstavljaju osnovne smernice u planiranju dnevnog obroka nakon operacija zbog GERB-a, većih hernija hijatusa jednjaka i ahalazije. Dijetu je potrebno individualno modifikovati jer je njena energetska vrednost individualna i zavisi od mnogih činioca: postoperativne faze, stanja uhranjenosti, biohemijskih parametara, navika u ishrani, komorbiditeta pacijenta. Zadatak ovakve ishrane je da pravilnim izborom i količinom namirnica, obezbedi optimalan unos gradivnih i zaštitnih materija. Lakši prolaz hrane kroz jednjak obezbeđuje se adekvatnom obradom kao i eliminacijom onih namirnica koje mogu da izazovu iritaciju sluzokože jednjaka.

Opšte smernice

Jedite 4-6 manjih obroka dnevno

Jedite polako, uzimajući male zalogaje

Žvaćite temeljno zatvorenih usta

Sedite uspravno dok jedete, kao i 30 do 60 minuta posle obroka

Smanjite unos progutanog vazduha, izbegavajući pijenje na slamku, žvakanje žvaka kao i pušenje

Tečnosti uzimajte u malim gutljajima, pijuckajući.

Konzumiranje neposredno pre ili u toku obroka može dati osećaj rane sitosti i usporiti varenje.

Tečnost uzimajte između dva obroka onoliko često koliko želite, ali unos ograničite od pola do cele šolje

Gazirana pića se ne preporučuju ni u jednoj fazi ove dijeta.

Mlečni proizvodi, kao što su mleko, sladoled, puding mogu izazvati tegobe kod nekih pacijenata

Koristite meku, rastresitu, vlažnu hranu

Izbegavajte hranu koja izaziva nadutost i gasove: kukuruz, pasulj, grašak, luk, brokoli, karfiol, kupus.

Slatke namirnice jedite na kraju obroka

Nemojte jesti čvrste, gumaste ili lepljive namirnice kao što su: svež hleb, perece, sirovo povrće

Izbegavajte pripijenu odeću

Sva hrana i pića treba da su umerene temperature – ni hladna ni vruća

Ako se javi nelagodnost na namirnicu, privremeno je isključite, nakon nedelju dve pokušajte ponovo

Tokom perioda smanjenog unosa hrane, u dogovoru sa Vašim lekarom uzimajte visoko kalorijske, proteinske dodatke, kao i multivitaminne dopune sa vit. B 12, gvožđem, kalcijumom i folnom kiselinom.

Preporuke o postoperativnoj ishrani podeljene su tri faze: tečnu, kašastu i lagano-meku fazu.

TEČNA FAZA (2 dana)

Ishrana se započinje uzimanjem čaja i vode 24 časa od operacije u malim gutljajima – pola šolje do ukupnih 500 do 750 ml za prvih 24 sata. Postepeno se količina tečnosti povećava.

Drugi postoperativni dan Početna tečna dijeta	Treći postoperativni dan Puna tečna dijeta	Nedozvoljene tečnosti
Mineralna voda, voda sa česme	Jogurt	Gazirani napici
Biljni čajevi / kamilica	Mleko, kokteli od mleka	Čokoladno mleko
Sok od jabuke, grožđa	Supa	Crni čajevi, čaj od nane
Napici sa medom	Potaž od griza i pirinča	Citrusi, paradajz prvih 6 nedelja
Voćni kompoti bez pulpe i kore	Aromatizovan želatin	Alkohol 3 meseca od operacije

KAŠASTA FAZA (2 nedelje)

Kašasta ishrana se preporučuje naredne dve nedelje od operacije.

Iz bolnice ćete verovatno biti otpušteni u fazi kašaste ishrane. To je prelazna ishrana između faze pune tečnosti i meke, lagane hrane. Dnevna ishrana je podeljena na 6 obroka. U ovoj fazi namirnice je potrebno tretirati kuvanjem ili pečenjem, u rerni ili Al foliji, zatim miksirati u blenderu do kašaste konzistencije (konzistencija paste). Voće i povrće potrebno je prethodno očistiti od kore i semenki.

Kašastu fazu čine namirnice i jela koja obezbeđuju malo žvakanja i lako gutanje, kao što su:

- Supe, bujoni, kaše od lako svarljivog mesa (riba, piletina, ćuretina)
- Pirei od povrća (osim paradajza i brokolija)
- Pirei od voća: jabuka, banana
- Kremovi: puding, sladoled, milkšejk, jaja
- Proteinske dopune: mlad sir, jogurt, voćni jogurt, kiselo mleko, krem sir, pavlaka, kikiriki puter

MEKA – LAGANA FAZA (4 nedelje)

Vreme prelaska na ovu fazu je različito, najčešće 2 nedelje od operacije. Izbor namirnica je isti kao u prethodnim fazama ali se koriste kao mlevene, gnječene ili sitno seckane. Po završetku ove faze postepeno se uvodi voće i povrće u sirovom stanju (zelena salata, jabuka). Hleb, bavarske kifle, crvena mesa se ne preporučuju 8 nedelja od operacije. Imati na umu da tolerancija na hranu zavisi od samog bolesnika. Lekar će Vam savetovati kakvu je ishranu potrebno sprovesti.

Ishrana nakon operacije GERB-a, hernija hijatusa jednjaka i ahalazije

GRUPA	PREPORUČENE NAMIRNICE	NEPREPORUČENE NAMIRNICE
NAPICI	jogurt sa probiotskim bakterijama voćni jogurt glatke konzistencije mleko u prahu kao dopuna obroku mleko do 2 % ml.masti mleko od soje ili bez laktoze biljni čajevi; kamilica, beli slez voćni nektari, sokovi: jabuka, grožđa, nutritivni napici, mineralne negazirane vode	kafa umereno kafa bez kofeina gazirana pica, alkohol, vino sokovi citrusa : narandža limun, sok od nara, brusnice, jagode čaj od nane, mente, crni čaj čokoladno mleko i kakao napici ukoliko postoji refluks
HLEB SKROBNA HRANA	obični krekeri, tost – raskvašeni, testenine; makarone, špagete -dobro kuvane pšenični, kukuruzni griz sojino, ovseno brašno obična ili sa aromom ne i suvim grožđem polirani pirinač – dobro kuvan potopljene žitarice potopljen petit ber keks, mlevena plazma puđinzi raznih ukusa	mek, gnjecav, svež hleb pogačice, lisnata testa, palačinke đevrek, proja, pica, kafa kolač, krofne tvrda peciva, čips peciva i krekeri sa semenkama, cela zrna žitarica: kim, lan, proso, pšenica, mekinje žitarice sa sušenim voćem, kokosom, orasima
MESO RIBA JAJA	poširana, pečena, kuvana jaja sva mlevena mesa, sočni komadi piletine, ćuretine, spremljeni kuvanjem, dinstanjem, pečenjem kuvana, pečena riba (u rerni ili roštilju) blagi sirevi, kiselo mleko, krem sir	pržena, sirova jaja žilava, mesa sa hrskavicom suvo belo pileće, ćureće meso dimljena, pohovana mesa konzervisani proizvodi-sardine, sirevi sa začинима, topljeni sirevi
MASTI	maslac, margarin za mazanje, majonez biljna ulja; kokosovo, maslinovo, suncokretovo. Pavlaka 12 % ml.masti	visoko rafinsani prelive za salate mileram, kajmak, maslinke slanina, pržena hrana
VOĆE	u početku ove faze-kuvano, pečeno voće, voćni sokovi, kompoti kasnije-sveže voće (bez opne kore i semenki): banana, jabuka, lubenica, dinja, grejpfrut,	Konzervisano voće i sa korom svi sokovi citrusa sušeno, kandirano voće semenke voća; kivi, smokve,
SUPE	blage mesne supe krem supe od dozvoljenih namirnica	paradajz čorbe rafinisane supe krem supe od povrća koje nadima
SLATKIŠI – GRICKALICE	šećer, med, matični mleč, melasa marmalade, tvrde bombone mančmelou, piškote, galette sladoled, aromatizovan želatin	džem, slatko čokolada, bela, mlečna, crna,kakao, kokos, kokice, grisine, perece pepermint, nana
POVRĆE	dobro kuvano, pečeno bez semenki i opne : mladi grašak, cvekla, šargarepa, spanać, bundeва, špargla krompir – kuvan, pire, pečen bez opne	sirovo i konzervisano povrće paradaiz sok, pomfrit beli, crni luk, kukuruz, paprika, rotkvice brokoli, kupus, karfiol,
ZAČINI	so, biljni začini umereno	jaki začini: čili sos, kečap, roštilj sos, ren, crni biber, senf, đumbir - alkoholno sirće