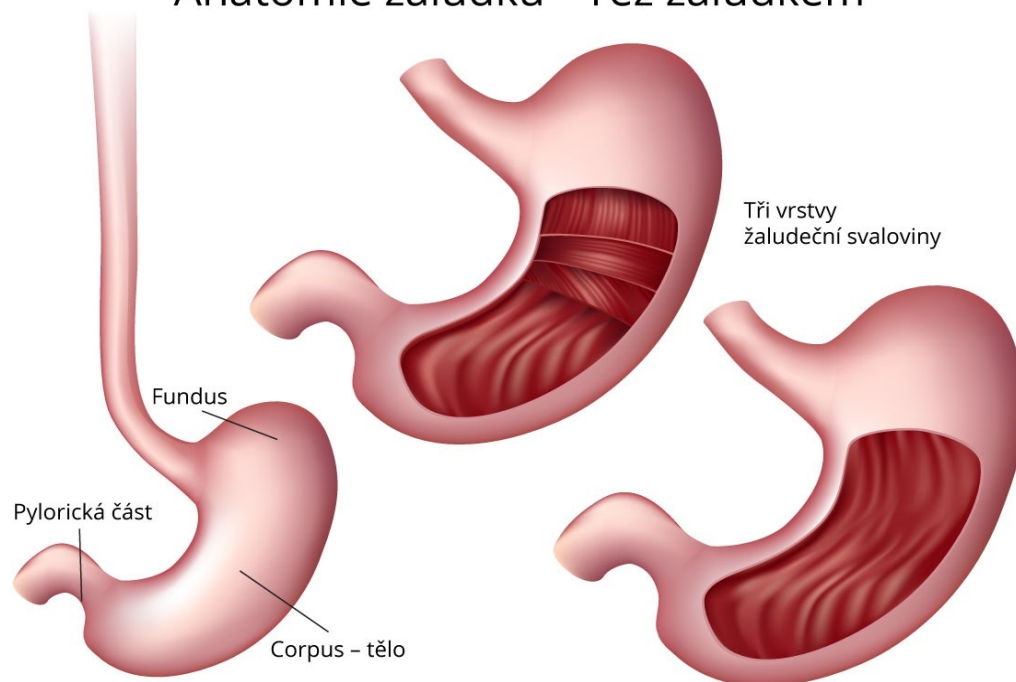


PO OPERACI ŽALUDKU

Léčebná doporučení pro pacienty

Operace žaludku můžeme podle jejich rozsahu rozdělit na výkony, kdy se provádí buď parciální **resekce** (odstranění části žaludku) různého rozsahu nebo odstranění celého žaludku – **totální gastrektomii**, při nichž dochází k výrazným změnám ve funkci trávicího ústrojí. Hlavní změnou je značné snížení tvorby či ztráta tvorby kyselé žaludeční šťávy. Tato negativní změna má za následek sníženou schopnost žaludku ničit choroboplodné zárodky (viry a bakterie) obsažené v potravě.

Anatomie žaludku – řez žaludkem



Svalovina žaludku – hladký sval udržuje napětí a tvar žaludku. Má peristaltickou činnost. Vytváří kontrakce od žaludečního fundu k pyloru (svěrači).

Stratum circulare – cirkulární svalovina, vytváří prstencovitá ztluštění – a svěrací pylorický sval
stratum longitudinale – podlouhlá svalová vlákna
Fibrae obliquae – nejvnitřnější vrstva

Možné pooperační komplikace

Pooperační stav je spojen s rizikem komplikací, mezi nejčastější z nich patří dumpingový syndrom (**dumping syndrom**). Jedná se o soubor zažívacích obtíží a případně i dalších obtíží způsobených sníženou kapacitou žaludku a jeho zrychleným vyprazdňováním do tenkého střeva. Typickým příznakem tohoto syndromu jsou nepříjemné pocity, které nastávají přibližně 30 minut po jídle, zejména nevolnost a pocit slabosti. Pokud se příznaky objevují později, tj. 2-3 hodiny po jídle, hovoříme o **pozdním dumping syndromu**. Zde se jedná o příznaky hypoglykémie (nízká hladina cukru v krvi) jako je třes, zrychlení či naopak zpomalení tepu, nevolnost, a pocení. Další možnou pooperační komplikací je **syndrom malého žaludku**, kdy má pacient pocit plnosti, i když téměř nejedl. Výše uvedené komplikace však obvykle během několika týdnů odezní.

POKYNY PŘI VZNIKU DUMPINGOVÉHO SYNDROMU

- jíme často po malých porcích,
- omezujeme množství konzumovaného cukru na minimum,
- pozor na snášenlivost mléka a dalších potravin s obsahem laktózy, postupné zařazování do jídelníčku,
- pijeme 45- 60 minut před nebo po jídle.

Dietní opatření

Léčebně doporučujeme omezení uhlohydrátů (cukry a škroby), slaných a kořeněných jídel a zvýšený přívod bílkovin a lehce stravitelných tuků. Někdy je výrazná nesnášenlivost mléka.

Vhodné je vyřadit z jídelníčku horké a studené nápoje, alkohol, masa tučná, uzené, zvěřinu, luštěniny, polévky s mastným základem, kyselé okurky, kynutá a smažená těsta, syrové hrušky, třešně, rybíz, angrešt, sušené ovoce....

Prevencí je rozdělení jídla do menších porcí s menším obsahem jednoduchých cukrů (sladkosti, slazené nápoje...). Na počátku je potřeba omezit velikost porce. Postupně můžete zvyšovat množství přijímaného jídla tak, aby je váš žaludek toleroval. Jezte 5-6krát denně. Potraviny musí být důkladně žvýkané, aby nedocházelo k přetížení žaludku. Jezte pomalu. Po jídle je vhodné krátce zaujmout horizontální polohu (vleže). Nepijte tekutiny s jídlem, ale nejlépe 45-60 minut před nebo po. Mnohdy to vyžaduje změnu životního rytmu, neboť přestávky mezi jídlem by neměly být delší jak 2-2,5 hodiny.

Doporučená jídla po operaci žaludku:

Nápoje

K pití jsou vhodné čaje (ovocné, přírodní), přírodní ovocné šťávy ředěné vodou. Nepodáváme perlivé nápoje s obsahem CO₂ a alkohol.

Polévky

Vhodné jsou polévky z hovězích vývarů, zeleninové, bramborové. Většinou se připravují mixováním nebo namletím masa či zeleniny. Kořeníme zelenými natěmi (petrželka, pažitka).

Masa

Maso hovězí, telecí, vepřové pouze libové, méně tučné ryby, králík, šunka. Maso se po přípravě neochucuje kořením. Vhodná je příprava dušením, vařením, nebo opékáním nasucho (bez tuku), nejlépe na teflonové pánvi. Lehce stravitelný a čerstvý tuk přidáváme až do hotového pokrmu. Cibulku nesmažíme, ale rozvaříme ve šťávě nebo spaříme.

Přílohy

Rýže, brambory, bramborová kaše, knedlíky, z jídelníčku vyškrtneme hranolky.

Omáčky

Rajská, koprová, zeleninové, z dušeného mletého masa.

Moučníky

Ne příliš sladké a lehce stravitelné. Vynecháme máslové krémy, šlehačku.

Zelenina

Zařazujeme hojně, jen tvrdou a nadýmavou nepodáváme. Zeleninu nesmažíme. Dusíme na vodě a lehce stravitelný tuk přidáváme do hotového pokrmu.

Ovoce

Pouze dobře vyzrálé, bez tuhých slupek. Vyzrálá jablka a banány jsou vhodná k prevenci **dumpingova syndromu**.

Mléko a mléčné výrobky

Snášlivost těchto potravin (obsahují mléčný cukr – laktózu) zkusíme postupným zařazováním do jídelníčku. Častá je nesnášlivost některých mléčných potravin. Doporučováno je konzumovat především čerstvé pokrmy z mléka a tvarohu, jinak vzniká riziko vzniku bakteriálního znečištění organismu. Zařazujeme sýry typu cottage a přírodní zakysané mléčné výrobky.



Jezte častěji a menší porce

NÁVRH JÍDELNÍČKU PO OPERACI ŽALUDKU

Snídaně

- tavený sýr, žervé, šunka, vejce, máslo, starší vánočka, veka, rohlík
- čaj, bílá káva

Přesnídávka

- povolené druhy ovoce, ovocné přesnídávky
- banánový koktej, strouhané jablko, pudink, jogurt

Oběd

- rajská polévka, dušená játra s rýží
- hovězí vývar, telecí závitky, brambory, špenát
- vaječná polévka se zeleninou, libová vepřová pečeně, bramborový knedlík
- polévka zeleninová, pečené kuře s rýží, kompot
- polévka z kosti, rýžový nákyp s ovocem

Svačina

- tvarohová pomazánka, máslo, míchaná vejce, ovocná přesnídávka
- rohlík, chléb
- čaj, kysané mléko

První večeře

- dušený karbanátek, bramborová kaše, mrkvový salát
- roštěná s rýží
- sekaný řízek, brambor, jablečný kompot

Druhá večeře

- banán, jablko
- chléb s máslem, rajče
- starší tvarohové buchty

Recepty pro inspiraci

Sekaný řízek – mleté maso (hovězí a vepřové na půl), vejce, rohlík, hladká mouka, sůl, zelená petrželka.

K mletému masu přidáme vejce, namočený rohlík, zelenou petrželku a sůl. Vše promícháme a tvoříme řízky, které obalíme v mouce a na teflonové pánvi pečeme nasucho.

Roštěnky – hovězí maso, cibule, kořenová zelenina, hladká mouka, sůl, olej.

Maso naklepeme, po krajích nařízneme, osolíme, obalíme v mouce a opečeme nasucho. Přidáme spařenou, pokrájenou cibuli, kořenovou zeleninu, podlijeme vývarem z kosti a dusíme. Měkké roštěnky vyjmeme, základ omáčky rozmixujeme a zaprášíme zbytkem mouky a povaříme. Podáváme s rýží.

Rýžový nákyp s tvarohem – rýže, mléko, máslo, cukr, vejce, měkký tvaroh.

Do ušlehaného másla s cukrem a žloutky vmícháme tvaroh a spojíme s vařenou, prochladlou rýžovou kaší. Nakonec vmícháme sníh z bílků. Směs vložíme do máslem vymazaného pekáčku a v troubě upečeme.

Vypracovala:

ZS Martina Kodadová
SOLF OO JIP Nemocnice Tábor a.s.
28.2.2018

Zdroje:

<http://galenus.cz/clanky/index>

<http://medunka.pvsp.cz/default.aspx>

<https://moje-zdravi.magaziny.cz/>

<https://www.symptomy.cz/anatomie/travici-soustava/horni-travici-trakt/zaludek/anatomie-zaludku-rez-zaludkem.jpg>