VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

VÝŽIVA PŘED OPERAČNÍM VÝKONEM



STRAVA PŘED OPERAČNÍMI VÝKONY V DUTINĚ BŘIŠNÍ A PŘED NĚKTERÝMI VAGINÁLNÍMI VÝKONY

5-7 dní před výkonem dodržujte stravu s omezením hrubé vlákniny. Všechny pokrmy musí být bez slupek, zrníček, kůrek. Z jídelníčku vyřaďte luštěniny, ořechy, semínka, celozrnné potraviny, syrové ovoce se slupkou, zrníčky, syrovou zeleninu, kynuté pečivo, pikantní koření. Zařaďte libové maso, ryby, šunku s vysokým obsahem masa, sýry (ne pikantní), z ovoce banán, broskvový, jablkový nebo meruňkový kompot bez slupky, ovocné pyré bez zrníček, kořenová zelenina nastrouhaná najemno do polévky, dušený špenátový protlak, bílé pečivo, piškoty. Pokrmy musí být upravené doměkka, vařené, dušené, pečené bez kůrky. Nepoužívá se smažení a tučné potraviny. Pokrmy se zahušťují nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve vodě. Maso se opéká nasucho, podlije vodou nebo netučným vývarem a dusí doměkka.



BEZPROSTŘEDNÍ PŘEDOPERAČNÍ PŘÍPRAVA

Pokud je potřeb vyprázdnit střeva, tak se jeden den před operací dodržuje tekutá dieta (např. rozmixovaná nenadýmavá polévka, řídká bramborová nebo krupicová kaše, bujón, kefírové mléko bez zrníček ovoce). K vyprázdnění střev slouží i projímadla. Typ a dávkování projímadla s Vámi zkonzultuje lékař. Pokud není příprava střeva před operací nutná, nepřijímejte tuhou stravu od půlnoci před operací. Čiré tekutiny můžete pít ještě dvě hodiny před operací.



OBECNÁ DOPORUČENÍ

Před operačním zákrokem je důležitý přísun kvalitních bílkovin a dostatek energie. V tomto období jezte pravidelně. Organismus bude na operaci dobře připraven a sníží se i riziko komplikací. Nutriční příprava je důležitá především, pokud se Vám snížila hmotnost, máte nižší BMI nebo sníženou chuť k jídlu, V takovém případě by měla být nutriční příprava 10-14 dní před operačním výkonem intenzivnější.







KVALITNÍ BÍLKOVINY

Denně konzumujte potraviny živočišného původu. Zařazujte libové maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky. Z mléčných výrobků nejlépe tvrdý sýr nebo tvaroh. Z tvarohu lze připravit pomazánky, tvaroh šlehaný s banánem, meruňkovým kompotem bez slupky apod. Tvrdým sýrem můžete posypat vařené brambory nebo přidat do polévky.



JAK SE STRAVOVAT PŘI SNÍŽENÉ CHUTI K JÍDLU

Jezte kdykoliv, nečekejte na hlad. Pokud na jídlo zapomínáte, dejte si budík nebo upomínku v mobilu. Lépe se jedí šťavnatější pokrmy, s omáčkou, šťávou, kompoty. Jezte ve vyvětrané, nepřetopené místnosti. Nevyžaduje-li zdravotní stav omezování některých druhů potravin nebo způsobů jejich tepelné úpravy, snažte se jídelníček sestavovat co nejpestřejší, s co nejširším zastoupením druhů potravin a jídel.



NÁPOJE

Pitný režim zajišťujeme veškerými studenými i teplými nápoji. Snížený přísun tekutin může zhoršovat nechutenství, zácpu! Chuť zlepší malé množství (2 dcl) nealkoholického nebo nízkostupňového piva. Voda s citrónem nebo pomerančem – voda s mátou a limetkou – voda s plátkem okurky a limetkou – stolní voda – vodou ředěný 100 % džus, sirup s vodou – šťáva z ovoce nebo zeleniny s vodou – stolní minerální vody - čaj zelený, ovocný, černý, bylinný – čaj s mlékem



SIPPING

V případě hubnutí, nechutenství, nedostatečného příjmu stravy, doplňte stravu tzv. sippingem, který lze zakoupit v lékárně. Jde o nápoje nebo krémy různých příchutí, které je vhodné konzumovat během dne. Sipping nekonzumujte před jídlem, abyste nesnižovali množství přijaté stravy. Sipping pijte po částech. Pokud nemáte problémy s příjmem běžné stravy, je vhodné sipping kombinovat s malým kouskem pečiva nebo piškoty. Množství, možnosti příchutí a způsob podávání vám vysvětlí ošetřující lékař, lékařem nutricionista nebo nutriční terapeut.



Jana Mrazkova 22365498 jana.mrazkova@vfn.cz