Zalecenia żywieniowe po resekcji trzustki

Po każdym zabiegu operacyjnym organizm potrzebuje czasu na regenerację. Sposób żywienia powinien być dostosowany do rodzaju zabiegu, stanu klinicznego oraz indywidualnej tolerancji pacjenta. Żywienie po zabiegach wprowadzane jest stopniowo. W trakcie hospitalizacji dieta może być stopniowo rozszerzana - od diety płynnej i miksowanej do łatwostrawnej, zależnie od tolerancji pokarmów.

Celem żywienia po operacji jest przede wszystkim:

- **dostarczenie odpowiedniej ilości białka i energii potrzebnych do regeneracji organizmu,**
- **zapobieganie utracie masy ciała i rozwojowi niedożywienia,**
- **zapewnienie odpowiedniej podaży witamin i składników mineralnych,**
- **stopniowy powrót do urozmaiconej, pełnowartościowej diety,**
- **ograniczenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego,**
- **kontrolowanie stężenia glukozy we krwi, jeśli występują zaburzenia glikemii.**

Mimo zwiększonego ryzyka wystąpienia zaburzeń gospodarki węglowodanowej, bezpośrednio po zabiegu nie zaleca się stosowania diety typowej dla osób z cukrzycą. Produkty bogate w błonnik pokarmowy, w tym produkty pełnoziarniste, surowe warzywa czy owoce, które stanowią ważny element takiego sposobu żywienia, w początkowym okresie mogą być gorzej tolerowane. Dlatego warto wprowadzać je stopniowo, wraz z poprawą samopoczucia i tolerancji pokarmów.

W pierwszym okresie rekonwalescencji zwykle lepiej tolerowana jest dieta łatwostrawna, z ograniczeniem produktów tłustych, smażonych oraz dużych ilości błonnika pokarmowego.
Jest to jednak etap przejściowy, a nie sposób żywienia, który należy stosować przez całe życie.

Po około 4-6 tygodniach, w zależności od samopoczucia i indywidualnej tolerancji, warto stopniowo rozszerzać dietę, wprowadzając kolejne produkty. Najlepiej zaczynać od mniejszych porcji oraz produktów, które wcześniej były dobrze tolerowane. Jeżeli dany produkt powoduje dolegliwości, warto czasowo go ograniczyć i spróbować wprowadzić ponownie w późniejszym okresie.

UWAGA!
Długoterminowe stosowanie bardzo restrykcyjnej diety może utrudniać pokrycie zapotrzebowania na energię, białko, witaminy i składniki mineralne, a tym samym zwiększać ryzyko utraty masy ciała i nieodżywienia.

1 Żywienie w okresie rekonwalescencji - dieta łatwostrawna

Jedz częściej, ale mniejsze porcje:

- w początkowym okresie po operacji spożywaj 5-6 posiłków dziennie o mniejszej objętości,
- mniejsze porcje mogą zmniejszać uczucie pełności i dyskomfort po jedzeniu,
- wraz z poprawą tolerancji pokarmów liczbę i objętość posiłków można dostosowywać do indywidualnych potrzeb.

Zadbaj o pełnowartościowe źródła białka:

- chude mięso,
- ryby,
- jaja,
- naturalne przetwory mleczne.

Białko jest jednym z kluczowych składników niezbędnych w procesie gojenia i regeneracji organizmu. W celu wspierania procesu gojenia oraz zapobiegania niedożywieniu po operacji zaleca się, aby w każdym głównym posiłku znajdowało się źródło pełnowartościowego i dobrze przyswajalnego białka.

W przypadku trudności z pokryciem zapotrzebowania na energię i białko można rozważyć zastosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP). Są to preparaty, które w niewielkiej objętości dostarczają skoncentrowanej ilość energii, białka oraz innych składników odżywczych. FSMP należy spożywać powoli, małymi łykami, przez minimum 30-60 minut, zgodnie z zaleceniami producenta. Dostępne są różne rodzaje preparatów, dlatego przed zastosowaniem warto skonsultować się ze specjalistą.

Posiłki spożywaj powoli, dokładnie przeżuwaj pokarm.

Spokojne spożywanie posiłków może wspomagać proces trawienia i poprawiać tolerancję posiłków.

Wybieraj odpowiednie metody obróbki kulinarnej:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie w folii lub naczyniu żaroodpornym z małą ilością/bez dodatku tłuszczu.

Wyeliminuj potrawy i produkty smażone, panierowane, tłuste i ciężkostrawne

Ogranicz produkty, które mogą nasilać dolegliwości.

W początkowym okresie wyeliminuj produkty długo zalegające w żołądku, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy:

- produkty i potrawy tłuste, smażone, w panierce,
- fast foody, żywność wysokoprzetworzona,
- produkty i potrawy bardzo kwaśne i ostre,
- produkty pełnoziarniste,
- duże ilości surowych warzyw i owoców,
- warzywa kapustne,
- nasiona roślin strączkowych,
- alkohol,
- produkty, które są indywidualnie źle tolerowane i powodują lub nasilają dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego.

Nie rezygnuj z warzyw i owoców - w początkowym okresie wybieraj formy łatwiejsze do strawienia:

- gotowane,
- duszone,
- pieczone,
- rozdrobnione, przetarte lub zmiksowane,
- dojrzałe,
- obrane ze skórki,
- bez pestek, jeśli powodują dolegliwości.

Ogranicz produkty pełnoziarniste. W początkowym okresie lepiej tolerowane mogą być:

- pieczywo pszenne, mieszane, graham,
- drobne kasze, np. manna, jaglana, kuskus,
- biały ryż,
- jasne makarony,
- ziemniaki.

Nie ma konieczności rezygnowania ze wszystkich wymienionych produktów na stałe. Warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste czy nasiona roślin strączkowych są źródłem m.in błonnika pokarmowego, witamin i składników mineralnych. Wraz z poprawą samopoczucia i tolerancji pokarmów warto stopniowo zwiększać różnorodność diety, wprowadzając kolejne produkty w niewielkich porcjach i obserwując reakcję organizmu.

Nie eliminuj wszystkich źródeł tłuszczu.

Aktualnie nie rekomenduje się długotrwałego stosowania diety bardzo niskotłuszczowej ani całkowitego eliminowania tłuszczu. Jego ilość i rodzaj powinny być dostosowane do indywidualnej tolerancji. Tłuszcz jest skoncentrowanym źródłem energii, a jego nadmierne ograniczenie może utrudniać pokrycie zapotrzebowania energetycznego i sprzyjać utracie masy ciała.

Unikaj produktów i potraw smażonych, ciężkostrawnych. Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego znajdujące się przede wszystkim w tłustym mięsie i jego przetworach, tłustych przetworach mlecznych. W codziennej diecie wybieraj przede wszystkim tłuszcze roślinne.

Zalecane źródła tłuszczu:

- oliwa z oliwek,
- olej rzepakowy,
- miękkie margaryny dobrej jakości,
- awokado.

Zadbaj o nawodnienie.

Staraj się wypijać około 1,5-2l płynów dziennie.

Wybieraj przede wszystkim:

- wodę niegazowaną,
- niesłodzoną herbatę.

Aby ograniczyć uczucie pełności, większą część płynów wypijaj pomiędzy posiłkami.

U niektórych pacjentów po operacji konieczne może być stosowanie **enzymów trzustkowych,** które wspomagają proces trawienia. Jeśli lekarz zalecił Ci stosowanie enzymów trzustkowych, przyjmuj je zgodnie z zaleceniami, najczęściej razem z posiłkiem lub przekąską. Nie zmieniaj samodzielnie dawki ani sposobu ich przyjmowania. Jeśli mimo przyjmowania enzymów nadal występują biegunki, tłuste stolce, wzdęcia lub spadek masy ciała, skontaktuj się z lekarzem.

Co zrobić, jeśli pojawią się dolegliwości?

Zmniejszony apetyt/ spadek masy ciała →	Jedz mniejsze porcje, ale częściej. Zadbaj o odpowiednią ilość energii i białka. W razie problemów z pokryciem zapotrzebowania można rozważyć zastosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP).
Szybkie uczucie pełności po posiłku →	Jedz powoli, spokojnie. Spożywaj posiłki o mniejsze objętości, ale częściej. Większą część płynów wypijaj pomiędzy posiłkami - unikaj wypijania dużej ilości płynów tuż przed posiłkiem i w jego trakcie.
Wzdęcia →	Jedz spokojnie, bez pośpiechu i dokładnie przeżuwaj pokarm. Stosuj techniki kulinarne zgodne z zasadami diety łatwostrawnej. Produkty bogate w błonnik oraz wzdymające wprowadzaj stopniowo, w niewielkich porcjach, obserwując swoją tolerancję. Ogranicz produkty, które nasilają dolegliwości.

2 Żywienie po okresie rekonwalescencji

Wraz z poprawą samopoczucia i tolerancji zaleca się stopniowy powrót do pełnowartościowej, różnorodnej diety, możliwie najbardziej zbliżonej do zasad zdrowego żywienia. W razie potrzeby sposób żywienia można modyfikować zgodnie z indywidualnymi potrzebami oraz dolegliwościami.

U części pacjentów mogą wystąpić zaburzenia gospodarki węglowodanowej, w tym cukrzyca. Dlatego docelowo warto opierać sposób żywienia na zasadach diety o niskim indeksie glikemicznym, które są w dużej mierze zgodne z zasadami zdrowego żywienia.

Najważniejsze zalecenia - dieta o niskim indeksie glikemicznym

Spożywaj posiłki regularnie.
Staraj się jeść w regularnych odstępach, najlepiej co 3-4 godziny. Regularność pomaga utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi.

Unikaj podjadania między posiłkami.
Każda przekąska, czy napój zawierający cukier, będą powodowały wzrost stężenia glukozy we krwi.

Komponuj posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia.
Staraj się, aby około połowę objętości talerza stanowiły warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Łącznie ich dzienna ilość powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce). Pozostałą część przeznacz na produkty będące źródłem białka oraz węglowodanów złożonych.

Jedz różnorodne warzywa i owoce.

Warzywa powinny stanowić większą część codziennej diety. Owoce spożywaj w umiarkowanych ilościach, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj owoce w całości, mniej dojrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe, np. borówki, truskawki, maliny.

Owoce spożywaj w połączeniu z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku. Na przykład: truskawki + jogurt naturalny + orzechy/pestki. Inną możliwością jest spożywanie owoców jako deser po pełnowartościowym posiłku.

Zadbaj o białko.

Produkty będące źródłem białka powinny stanowić około ¼ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj przede wszystkim: chude mięsa, ryby, naturalne przetwory mleczne, jaja oraz nasiona roślin strączkowych.

Wybieraj produkty będące źródłem węglowodanów złożonych.

Kolejną ¼ objętości talerza powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału, np. pieczywo razowe, graham, gruboziarniste kasze, płatki owsiane górskie, brązowy ryż czy makarony pełnoziarniste. Produkty pełnoziarniste są źródłem błonnika pokarmowego, który może spowalniać trawienie i mogą sprzyjać łagodniejszemu wzrostowi stężenia glukozy we krwi po posiłku.

Wybieraj wartościowe źródła tłuszczu.

Tłuszcz jest elementem pełnowartościowej i różnorodnej diety, jednak warto zwracać uwagę na jego ilość i jakość. Wybieraj głównie tłuszcze pochodzenia roślinnego (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, nasiona, pestki) oraz ryby.

Ogranicz źródła nasyconych kwasów tłuszczowych.

Ogranicz spożycie tłustych mięs i ich przetworów, np. wędlin, kiełbas, tłustych produktów mlecznych, np. tłustych serów, a także fast foodów, słydyczy i żywności wysoko przetworzonej.

Ogranicz słodycze i produkty zawierające cukry dodane.

Czytaj etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Zwracaj uwagę nie tylko na słodycze, ale również na słodzone napoje, wody smakowe, soki owocowe, słodzone jogurty, słodkie płatki śniadaniowe, gotowe sosy i inne przetworzone produkty. Na liście składników cukier może występować również pod innymi nazwami m.in glukoza, sacharoza, syrop glukozowo-fruktozowy.

Zadbaj o odpowiednie nawodnienie.

Staraj się wypijać około 1,5–2 l płynów dziennie, o ile lekarz nie zalecił inaczej. Wybieraj przede wszystkim wodę i niesłodzone napoje.

Ogranicz spożycie soli.

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać około 5 g, czyli jednej płaskiej łyżeczki. Pamiętaj, że sól znajduje się również w pieczywie, serach, wędlinach, daniach gotowych i słonych przekąskach. Zastąp sól świeżymi i suszonymi ziołami i przyprawami.

Wskazówki pomocne w kontroli stężenia glukozy we krwi



- **Komponuj posiłki zgodnie z zasadą talerza** - do produktów będących źródłem węglwodanów dodawaj białko, warzywa oraz niewielką ilość wartościowego tłuszczu.
- **Wybieraj produkty pełnoziarniste i jak najmniej przetworzone,** o ile są dobrze tolerowane.
- **Produkty zbożowe** - makarony, ryż, kasze oraz **warzywa gotuj al dente**. Mniej rozgotowane produkty są zazwyczaj trawione wolniej i mogą powodować łagodniejszy wzrost stężenia glukozy we krwi.
- **Wybieraj produkty o mniejszym stopniu rozdrobnienia**, np. całe owoce zamiast soków i musów owocowych. Im bardziej rozdrobniony produkt, tym zwykle szybciej jest trawiony, co może sprzyjać szybszemu wzrostowi stężenia glukozy we krwi.
- **Zwracaj uwagę na wielkość porcji** - nawet produkt o niskim indeksie glikemicznym spożyty w dużej ilości może znacząco wpłynąć na poziom cukru we krwi.
- **Ogranicz produkty o wysokim indeksie glikemicznym**, szczególnie słodycze, słodzone napoje i wysoko przetworzone produkty zbożowe.
- **Staraj się rozpoczynać posiłek od warzyw i/lub produktów białkowych**, a produkty będące głównym źródłem węglowodanów spożywaj w dalszej części posiłku.

Pamiętaj, że liczy się cały posiłek, a nie tylko indeks glikemiczny pojedynczego produktu. Na odpowiedź glikemiczną wpływają również wielkość porcji, sposób przygotowania oraz połączenie węglowodanów z białkiem, tłuszczem i błonnikiem.



Źródła:

- Włodarek D., Lange E. Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023.
- Dominguez-Muñoz J.E. i wsp. European guidelines for the diagnosis and treatment of pancreatic exocrine insufficiency: UEG, EPC, EDS, ESPEN, ESPGHAN, ESDO, and ESPCG evidence-based recommendations. United European Gastroenterology Journal. 2025;13(1):125–172.
- Wolnicka K., Taraszewska A.M., Wędziuk-Reszka A., Gosa P. Żywienie w cukrzycy typu 2 i insulinooporności. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy; 2022.
- Kłęk S., Mogilko N. Rozszerzanie diety po zabiegach operacyjnych. Polskie Towarzystwo Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu (POLSPEN); 2026.
- Jodkiewicz M. Żywienie jako element terapii w nowotworach trzustki. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH–PIB; 2026.
- Ksepka N., Jachnis A. Żywienie pacjentów po operacji głowy trzustki z powodu nowotworu. Pielęgniarstwo w Opiece Długoterminowej / Long-Term Care Nursing 2021; 6 (4): 71–80.
- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. „Talerz Zdrowego Żywienia" – grafika dostępna na stronie NCEŻ.