Zalecenia żywieniowe po polipektomii

Polipektomia to zabieg polegający na usunięciu polipów, czyli uwypukleń błony śluzowej, które mogą występować m.in. w jelicie grubym. W początkowym okresie po zabiegu, w zależności od jego rozległości i zaleceń lekarza, może być wskazane czasowe stosowanie diety płynnej, miksowanej lub łatwostrawnej. Im bardziej rozległy zabieg, tym dłużej mogą być konieczne ograniczenia żywieniowe. Dietę łatwostrawną stosuję się zazwyczaj kilka dni do tygodnia, w zależności od samopoczucia i rodzaju zabiegu. W miarę poprawy samopoczucia, najczęściej w ciągu kilku dni, należy stopniowo wracać do urozmaiconej i prawidłowo zbilansowanej diety zgodnej z zasadami zdrowego żywienia.

Dieta łatwostrawna - najważniejsze zalecenia

Jedz częściej, ale mniejsze porcje:

- 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.

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.

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

Ogranicz produkty, które mogą nasilać dolegliwości.

W pierwszych dniach po zabiegu 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.

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.

Zadbaj o pełnowartościowe źródła białka:

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

Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych, takich jak wędliny, kiełbasy czy pasztety.

Nie eliminuj wszystkich źródeł tłuszczu.

Unikaj produktów i potraw smażonych, tłustych i ciężkostrawnych. Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego znajdujące się przede wszystkim w tłustym mięsie i jego przetworach, tłustych przetworach mlecznych. 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. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą. Ogranicz mocne napary kawy i herbaty.

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.



Dietoprofilaktyka polipów jelita grubego

Odpowiedni sposób żywienia, zdrowe nawyki i regularna aktywność fizyczna mogą pomóc zmniejszyć ryzyko rozwoju raka jelita grubego. Warto również pamiętać o wykonywaniu badań kontrolnych zgodnie z zaleceniami lekarza. Szczególne znaczenie ma spożywanie produktów bogatych w błonnik pokarmowy, regularna aktywność fizyczna oraz utrzymywanie prawidłowej masy ciała.

Zadbaj o dietę bogatą w błonnik pokarmowy.

Błonnik pokarmowy jest ważnym składnikiem codziennej diety. Wspiera prawidłową pracę jelit, reguluję perystaltykę, wpływa korzystnie na mikrobiotę oraz zwiększa uczucie sytości. Pomaga rówież regulować stężenie glukozy we krwi i obniżać poziom cholesterolu.

Źródła błonnika pokarmowego:

- produkty pełnoziarniste np. pieczywo razowe, płatki owsiane górskie, gruboziarniste kasze, brązowy ryż i makaron pełnoziarnisty,
- warzywa i owoce - spożywaj co najmniej 400 g dziennie, z przewagą warzyw,
- nasiona roślin strączkowych np. soczewica, fasola, ciecierzyca, groch,
- orzechy, pestki i nasiona.

Ilość błonnika w diecie zwiększaj stopniowo, szczególnie jeśli wcześniej spożywałeś go niewiele. Pamiętaj również o odpowiednim nawodnieniu. Zbyt mała ilość płynów może sprzyjać zaparciom, zwłaszcza przy zwiększonej podaży błonnika.

Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i przetworów mięsnych

Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe.

Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Nadwaga i otyłość związane są ze zwiększonym ryzykiem rozwoju raka jelita grubego. W przypadku nadwagi lub otyłości już nawet niewielkie zmiany w codziennej diecie i aktywności mogą przynieść korzyści zdrowotne. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe zwiększają również ryzyko cukrzycy typu 2, która wiąże się zarówno z częstszym występowaniem polipów, jak i raka jelita grubego.

Zadbaj o regularną aktywność fizyczną.

Wybieraj aktywności dostosowane do swoich możliwości i stanu zdrowia, np. spacery, pływanie, bieganie. Czas trwania i intensywność ćwiczeń zwiększaj stopniowo. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.

Znacząco ogranicz, a najlepiej całkowicie wyeliminuj alkohol z diety oraz zaprzestań palenia tytoniu.

Źródła:

- Ferlitsch M., Hassan C., Bisschops R., Bhandari P., Dinis-Ribeiro M., Risio M., et al. Colorectal polypectomy and endoscopic mucosal resection: European Society of Gastrointestinal Endoscopy (ESGE) Guideline - Update 2024. Endoscopy. 2024;56(7):516-545.
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Recommendations and public health and policy implications. Continuous Update Project Expert Report 2018.
- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Dieta lekkostrawna. Najważniejsze zalecenia żywieniowe. Warszawa: NCEŻ; 2023.
- Sajór I. Dietoprofilaktyka polipów jelita grubego. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, 12.10.2018.
- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. „Talerz Zdrowego Żywienia” – grafika dostępna na stronie NCEŻ.