

## Dieta po resekcji żołądka, częściowej lub całkowitej (gastrektomii)

- Spożywaj 6 lub więcej posiłków dziennie
- Jedz powoli i przeżuвай dokładnie pokarm
- Spożywaj pokarmy w pozycji siedzącej , wyprostowanej
- Jeśli po zjedzeniu słodkich pokarmów występują nudności, wymioty lub biegunka to ogranicz ich spożycie
- Ogranicz spożycie płynów w czasie posiłków. Wypij płyny 30-60 minut przed lub po posiłku.
- Spożywaj pokarmy zawierające białko w czasie każdego posiłku : mięso, wędliny, drób, ryby, orzechy, mleko, jogurty, sery, masło orzechowe, fasola , soczewica jadalna, twarożek sojowy
- Jeśli to możliwe to wybieraj pokarmy bogato reszkowe : chleb razowy, świeże owoce i warzywa, suszona fasola, kasza

Jeśli ma Pan/ Pani problemy z utrzymaniem wagi ( chudniesz) to możesz dodatkowo wypijać płynne pokarmy z małą zawartością cukru

Adam Majewski  
adammajewski.eu

### Źródła :

- Post-Gastrectomy: Managing the Nutrition Fall-Out by Amy E. Radigan. PRACTICAL GASTROENTEROLOGY . JUNE 2004 ( tłumaczenie nieautoryzowane )