

Étrendi tanácsok gyomorműtöttek részére

A legfontosabb tanács, hogy egyen sokszor naponta (6-8 alkalommal), rendszeresen, ha lehet azonos időpontokban. Egyszerre kis mennyiségű ételt fogyasszon! A panaszok okozó ételeket (egyéni toleranciától függően) kerülje!

Az étrend a gyomorműtétet követően (1-2 hónap) szigorúbb, majd mindent lehet fogyasztani egyéni toleranciától függően.

Alapvetően az étrend fehérje- és energia gazdag, krisztalloid szénhidrátban (cukor) szegény.

Ajánlott ételek, italok, illetve kerülendő élelmiszerek:

Ajánlott italok: szénsavmentes ásványvíz, csapvíz

gyenge tea, cukor nélkül
frissen facsart gyümölcslé, vízzel hígítva

Nem ajánlott italok: szénsavas üdítőitalok

szörpök, tömény cukros italok
alkohol

Tej és tejtermékek közül

ajánlott: kefir, joghurt, 12 % tejtől
sovány, nem füstölt sajtok

nem ajánlott: túró
tej (aki nem tolerálja)

apró magvas gyümölcsjoghurtok (málna, eper, kiwi)

Húsok, felvágottak

Ajánlott: sovány felvágottak, sonkafélék, párizsi, virsli
sovány hal, baromfi, sertés (sütve teflonban, párolva)

nem ajánlott: szalámitfélék, füstölt-pácolt termékek
rántott, szalonnával tűzdelte húsok

Zöldségek, gyümölcsök (hét nélkül, kezdetben kompótnak elkészítve)

Ajánlott: alma, őszibarack, banán, cseresznye, dinnye, narancs
szűrt leve,

Burgonya, sárgarépa, cékla, tök, sütőtök, spárga, fejes
saláta, gyökér, zeller, cukkini, zenge zöldborsó,
paraj, sóska

Nem ajánlott: málna, eper, ribizli, kiwi, szilva, dió, mák, mogyoró,
mandula, aszalt gyümölcsök
Bab, káposzta, karfiol, kelkáposzta, retek, kukorica,
lencse, paradicsom, gomba

Kenyerfélék, péksütemények

Ajánlott: vizes zsemle, kifli, kétszersült, pászka, abonett,
fehérkenyér (másnapos)

Nem ajánlott: magvas kenyerek, édes-kelt tészták (pl. buktá), bő
zsírban sült tészták (fánk, lángos)

Zsiradékok

Ajánlott: növényi olajok, margarin, esetleg vaj
Nem ajánlott: szalonnafélék, sertézsír

Fűszerek

Ajánlott: petrezselyem, kapor, majoranna, borsikafű, kömény,
vasfű, snidling, zeller, kakukkfű, bazsalikom, vanília,
fahéj

Nem ajánlott: chili, tolna, mustár, zsírban pirított hagyma, bors,
csípős paprika

Édességek, desszertek

Régebben az édes-cukros ételek panaszt okoztak, a mai műtétek már korszerűbbek, így rosszullét nem, vagy csak igen ritkán fordulhat elő.

A túlzott cukorfogyasztást azonban kerülni javasolt.

Tojás

Ajánlott: lágy, bevert, túrkörtojás

Nem ajánlott: sok zsírral készített, szalonnás rántotta, főtt tojás

A szigorú diétát követően fokozatosan lehet kipróbálni az addig tiltott ételeket, egyszerre egyfélét javasolt enni.

Ha valamelyik panaszt okoz, a későbbiekben kerülni kell.