



## PREPORUKE ZA PREHRANU DIJETA NAKON RESEKCIJE ŽELUCA

(DIJETA NAKON DJELOMIČNE ILI TOTALNE GASTREKTOMIJE)

U početku hranjenja (**5-7 dana nakon zahvata**) potrebno je uzimati hranu **tekuće i kašaste konzistencije** (namirnice moraju biti pripremljene u obliku pirea ili usitnjene nakon termičke obrade). U obzir dolaze nemasno kosano meso, žitne kašice, pirei od voća i povrća.

Nakon prelaska na regularnu prehranu potrebno se pridržavati slijedećih uputa:

- **Dnevni obrok potrebno je podijeliti na 6-8 manje obilnih obroka (oko 250 ml po obroku)**
- **Jesti polako, hranu dobro prožvakati**
- **Jela pripremati kuhanjem ili pirjanjem na vlastitom soku ili uz dodatak vrlo male količine ulja, te ih po potrebi usitniti ili skašti**
- **Ne preporučuje se konzumiranje prehladnih ili pretoplih jela**
- **Izbaciti iz prehrane jako zasladdenje (slatke napitke, deserte s većom količinom šećera i sl.), prekisele i namirnice s visokim udjelom masti (masno meso, punomasno mlijeko)**
- **Uzimati dovoljnu količinu tekućine (bistre juhe, biljni čajevi), sat vremena nakon i prije obroka, a nikako tijekom obroka**
- **Svakodnevno u svakom obroku konzumirati namirnice bogate proteinima (meso i mlječni proizvodi)**
- **Izbjegavati namirnice s većim udjelom vlakana, cjelovite žitarice i proizvode od cjelovitih žitarica (integralna riža i tjestenina, integralni kruh i peciva)**
- **Uvođenje svake nove namirnice provoditi oprezno i postupno, u maloj količini**
- **Energetski unos povećati prema potrebi u slučaju značajnog gubitka tjelesne mase**

## Prijedlog jelovnika

DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA	NOĆNI OBROK
1. sirni namaz jogurt kruh	kašica s bananom i keksom <b>energ.vrijednost: 8696 kJ/2079 kcal; proteina 99 g; masti 58 g; ugljikohidrata 295 g</b>	bistra pileća juha kuhan file osliča pasirana blitva s krumpirom kruh <b>energ.vrijednost: 8657 kJ/2071 kcal; proteina 117 g; masti 52 g; ugljikohidrata 289 g</b>	pire od jabuke sa zobenim pahuljicama <b>energ.vrijednost: 8749 kJ/2091 kcal; proteina 85 g; masti 67 g; ugljikohidrata 291 g</b>	kuhani pileći file riža s pireom od mrkve dvopek <b>energ.vrijednost: 8657 kJ/2071 kcal; proteina 117 g; masti 52 g; ugljikohidrata 289 g</b>	jogurt kruh
2. kuhano jaje jogurt kruh	pire od kuhane kruške <b>energ.vrijednost: 8657 kJ/2071 kcal; proteina 117 g; masti 52 g; ugljikohidrata 289 g</b>	juha od piletine s grizom kuhani pureći file pasirane tikvice s krumpirom kruh <b>energ.vrijednost: 8657 kJ/2071 kcal; proteina 117 g; masti 52 g; ugljikohidrata 289 g</b>	svježi sir kruh <b>energ.vrijednost: 8749 kJ/2091 kcal; proteina 85 g; masti 67 g; ugljikohidrata 291 g</b>	pirjani pileći file kuhana tjestenina umak od pasiranog povrća kruh <b>energ.vrijednost: 8657 kJ/2071 kcal; proteina 117 g; masti 52 g; ugljikohidrata 289 g</b>	kefir dvopek
3. svježi sir margarin "light" kruh	jogurt s bananom <b>energ.vrijednost: 8749 kJ/2091 kcal; proteina 85 g; masti 67 g; ugljikohidrata 291 g</b>	juha od povrća pirjana teletina pasirana mrkva s krumpirom dvopek <b>energ.vrijednost: 8749 kJ/2091 kcal; proteina 85 g; masti 67 g; ugljikohidrata 291 g</b>	acidofil kruh <b>energ.vrijednost: 8749 kJ/2091 kcal; proteina 85 g; masti 67 g; ugljikohidrata 291 g</b>	palenta sa sirom bioaktiv <b>energ.vrijednost: 8657 kJ/2071 kcal; proteina 117 g; masti 52 g; ugljikohidrata 289 g</b>	puding na kompotu od jabuke

## Koje namirnice odabrati?

GRUPA	PREPORUČA SE	U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČA SE
MLJEKO I MLJEČNI PROIZVODI	svježi posni sir, zrnati sir, skuta, nemasni jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv	obrano mljeko, ako se podnosi, tvrdi sirevi	punomasno mljeko, masni i dimljeni sirevi, vrhnje, mlječni namazi od punomasnog mlijeka
ŽITARICE, KRUH TJESTENINE	bijeli kruh i pecivo, dvopek, toast, riža, sitna tjestenina, palenta, griz, proso, zobene pahuljice (žitne kašice kuhati na obranom mlijeku ili vodi)	integralne žitarice (riža, tjestenina)	crni i integralni kruh, okruglice, dizana tjestena, masna i punjena peciva, topli svježi kruh i pecivo
POVRĆE	mrkva, špinat, blitva, tikvice, bundeva, cvjetića povrće kuhan, u obliku pirea ili sokovi od povrća preporučuju se i kašice od povrća i žitarica	salate s malo limunova soka (mlada zelena salata, kuhanica), kuhanje i pasirane mahunarke, ako se podnose	kupusnjače, sveže tvrde salate (endivija), prekisele salate, sirovo povrće s korom i sjemenkama (rajčica, paprika, patlidžan), nepasirane mahunarke, konzervirano povrće, prženo i masnoćom preliveno povrće
VOĆE	voće bez kore, u obliku kompota, ribano ili sveže cijeđeni sok, pirei od voća i žitarica	džem bez šećera (bez sjemenki)	svježe voće s korom, voće sa sjemenkama (kupine, maline, grožđe i sl.), orašasto voće, suho voće, marmelade i džemovi sa šećerom
MESO I ZAMJENE	meso kuhan ili pirjano na vlastitom soku, (pileći ili pureći file, nemasna teletina i junetina), kuhan ili pirjana nemasna riba s dodatkom malo maslinova ulja nakon pripreme, jaja kuhan ili meko kuhan	pureća šunka, pileća prsa, omlet s minimalnom količinom ulja	masna svinjetina, masna junetina i govedina, divljач, konzervirano meso i riba, suhomesnati proizvodi, masna riba (skuša, srdela, tuna, šaran, som)
PIĆA I NAPITCI	negazirana voda, sveže razrijeđeni sokovi od voća i povrća bez šećera, blagi biljni čajevi		gazirana pića, jako zaslavljeni napici, pivo, sve vrste alkoholnih pića, jaki čajevi i kava

<b>MASTI I ULJA</b>	biljna ulja (suncokretovo, maslinovo), ulje ne pregrijavati, koristiti ga blago zagrijano	maslac (kao začin), margarin	prženo i zagrijano ulje, masti životinjskog porijekla, majoneza, sve vrste masnoća u većoj količini
<b>JUHE</b>	nemasne bistre ili juhe od mesa ili pasiranog povrća, s ukuhanom rižom, grizom, sitnom tjesteninom		krem juhe s dodanom masnoćom ili vrhnjem, masne juhe od mesa ili kosti, industrijske juhe, juhe s dodatkom oštih začina (biber, ljuta paprika)
<b>DESERTI</b>	lagani biskvit, puding, griz i riža na obranom mlijeku ili vodi, kolač od riže ili griza, Petit beurre keks		med, čokolada, kakao, sladoled, kolači i torte punjeni kremama, kolači o dizanog i prženog tijesta, uštipci, palačinke
<b>ZAČINI</b>	nekoliko kapi limunovog soka, male količine soli, cimeta i lovora	blagi jabučni ocat, šećer	crveni luk, češnjak, biber, crvena paprika, senf, alkoholni ocat, velike količine biljnih začina

Preporuke sastavili: dr.sc. Ivo Vrdoljak, dipl.ing.  
mr.sc. Ana Kokanović, dipl.ing.