



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek
Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova
Odjel za dijetetiku i prehranu

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

PREPORUKE ZA PREHRANU

DIJETA NAKON RESEKCIJE CRIJEVA

Nakon operacije crijeva važno je odabirom i načinom pripreme namirnica **osigurati uspostavu uredne stolice, oporavak crijeva i dostatan energijski unos**. Stoga je prvih dva tjedna nakon operacije važno **postupno uvoditi namirnice u prehranu** da bi se mogle utvrditi smetnje koje upućuju na eventualno loše podnošenje pojedinih namirnica (npr. mlijeko, neke vrste voća i povrća i sl.). Te namirnice potrebno je na neko vrijeme izbaciti iz prehrane. Preporuka za prehranu („*Koje namirnice odabrati?*“) nakon resekcije crijeva potrebno se pridržavati i do godinu dana nakon zahvata.

Tijekom **prvih nekoliko tjedana** potrebno se strogo pridržavati sljedećih preporuka:

- **Redovito uzimati obroke, a dnevni obrok podijeliti na 5 do 6 manjih obroka**
- **Hranu je potrebno temeljito prožvakati i usitniti u ustima, jesti polako i smireno**
- **Izbjegavati razgovaranje tijekom jedenja i žvakanje žvakaćih guma (mogu uzrokovati nadutost)**
- **Uzimati dovoljno tekućine, ali izbjegavati unos tekućine tijekom obroka, najbolje ju je uzimati odvojeno od krute hrane**
- **Poželjno je izbjegavati namirnice koje nadimaju (mahunarke, kupusnjače), kao i namirnice bogate vlaknima (žitne pahuljice, proizvodi od cjelovitog brašna)**
- **Izbjegavati premasnu, preslatku i prezačinjenu hranu**

Namirnice koje se preporučuju u slučaju proljeva:

sok od jabuke, banane, rižina sluz, riža, tjestenina, griz, maslac od orašastog voća, blagi biljni čajevi, suhi kruh i dvopek, na vodi kuhane zobene pahuljice, kuhani krumpir i mrkva, kakao na vodi, indijski i zeleni čaj

U slučaju zatvora potrebno je povećati unos tekućine

kuhane suhe šljive, svježi voćni i povrtni sokovi, ne gazirani napici i alkoholna pića

Prijedlog jelovnika

	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA	NOĆNI OBROK
1.	palenta bioaktiv LGG pečena jabuka	dvopek jogurt čaj	juha od junetine s rižom pirjani pureći file pire od špinata pire krumpir	svježi sir kruh	pileći ujušak (pileći file, riža, povrće)	jogurt pecivo
energ.vrijednost: 8457 kJ/2022 kcal; proteina 103 g; masti 48 g; ugljikohidrata 299 g						
2.	riža na mlijeku (obrano mlijeko) pire od jabuke	pureća šunka jogurt kruh	bistra juha kuhani file oslića s povrćem (povrće, krumpir)	palenta sa sirom	pirjani pureći file pire od tikvica i krumpira kuhana kruška	acidofil
energ.vrijednost: 8811 kJ/2108 kcal; proteina 103 g; masti 53 g; ugljikohidrata 310 g						
3.	pileća prsa u ovitku svježi sir kruh	jogurt s bananom	pileća juha kuhani pileći file pire od miješanog povrća pire krumpir	bioaktiv LGG pecivo	tjestenina s piletinom u umaku od mrkve kruh	nabujak od griza čaj
energ.vrijednost: 8550 kJ/2044 kcal; proteina 112 g; masti 50 g; ugljikohidrata 289 g						

Koje namirnice odabrati?

GRUPA	PREPORUČA SE	U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČA SE
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	svježi sir, nemasni jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv, kiselo mlijeko, stepka	obrano mlijeko, ako se podnosi, vrhnje	punomasno mlijeko, masni i dimljeni sirevi, mliječni namazi od punomasnog mlijeka
ŽITARICE, KRUH TJESTENINE	bijeli odstajali kruh i pecivo, dvopek, toast, riža, sitna tjestenina, palenta, griz pšenični i kukuruzni, proso	tjestenina (špageti, makaroni i sl.)	crni i integralni kruh i peciva, okruglice, kroketi, valjušci, dizana tijesta, masna i punjena peciva, topli svježi kruh i pecivo
POVRĆE	krumpir, mrkva, korijen celera i peršina, keleraba, špinat, blitva, tikvice, bundeva, cikla, cvjetača, rajčica bez kože i košticamladi grašak, mlade mahune povrće kuhano i pasirano ili sokovi od povrća	salate s malo limunova soka (mlada zelena salata)	kupusnjače, svježe tvrde salate (endivija), prekisele salate, sirovo povrće s korom i sjemenkama (rajčica, paprika, patlidžan), krastavci, brokula, nepasirane mahunarke, grah, bob, leća, konzervirano povrće, prženo i masnoćom preliveno povrće
VOĆE	voće bez kore, u obliku kompota, svježe cijedjeni sok	voćni žele, džem i marmelada bez puno šećera	svježe voće s korom, voće sa sjemenkama (kupine, maline, grožđe i sl.), orašasto voće, konzervirano voće
MESO I ZAMJENE	meso kuhano ili pirjano na vlastitom soku (kosano ili mljeveno!), (pileći ili pureći file, nemasna teletina i junetina, janjetina, kunić), kuhana ili pirjana nemasna riba s dodatkom malo maslinova ulja nakon pripreme, jaja polutvrdo ili meko kuhana	pureća šunka, pileća prsa u ovitku, toast šunka, nemasno svinjsko meso	masna svinjetina, masna junetina i govedina, divljač, guska, patka, konzervirano meso i riba, suhomesnati proizvodi, paštete, masna riba (skuša, srdela, tuna, šaran, som), konzervirana riba, rakovi, školjke, lignje, pržena i tvrdo kuhana jaja
PIĆA I NAPITCI	negazirana voda, svježi razrijeđeni sokovi od voća i povrća bez šećera, blagi biljni čajevi	slaba kava, blagi kakao, razrijeđeno crveno vino, mineralna voda, svijetlo pivo	gazirani zaslađeni napici, jaka alkoholna pića, tamno pivo, jaka crna kava, crni čaj

