

## המרכז הרפואי סורוקה - יחידה תזונה ודיאטה

טלפון 08-6400265 פקס 08-6403796

### המלצות תזונתיות לאחר ניתוח במעי הגס

#### המלצות כלליות

- לאחר הניתוח, מומלצת תזונה מאוזנת ומגוונת המלווה בשתייה מרובה
- ההמלצות שלהלן נוספות לדיאטה שקדמה לניתוח, בין אם היא דיאטה רגילה, דלת סוכר, דלת מלח או דיאטה אחרת
- אם יש קושי לצרוך תפריט מגוון כעבור שבועיים ממועד הניתוח, יש לפנות ליעוץ תזונתי בקהילה או בבית החולים.

#### הנחיות כלליות

##### • שתייה מרובה של 8 – 12 כוסות ביום

- מים
- תה חלש, חליטות צמחים
- קפה חלש
- משקאות קלים לא מוגזים
- מיצי ירקות או פירות
- מרק צח.

##### • 3 – 5 ארוחות מסודרות ביום

- תפריט יומי מגוון - חשוב לאכול במשך היום מזונות מכל קבוצות המזון
  - מזונות עשירים בחלבונים כגון - ביצים, מוצרי חלב, עוף, בשר ודגים
  - מזונות עשירים בפחמימות כגון - לחם, אורז, פסטה, קוסקוס, תפוח"א
  - מזונות עשירים בשומנים כגון - שמן זית, שמן קנולה, אבוקדו, זיתים
  - פירות וירקות
- מומלץ לאכול לאט, ללעוס היטב ולהקפיד על לעיסה בפה סגור.

#### המלצות לשבועיים הראשונים

- לשלב בתפריט מזונות עשירים בחלבון
- להעדיף דגנים ופחמימות אחרות הדלים בסיבים קשים לעיכול, כגון: לחם לבן או אחיד, אורז לבן, פסטה רגילה ותפוחי אדמה
- להעדיף פירות וירקות דלים בסיבים קשים לעיכול, כגון: פירות וירקות רכים וקלופים.

#### לאחר שבועיים

לגוון את התפריט ולהוסיף בהדרגה: דגנים מלאים, קטניות, ירקות ופירות שונים ללא מגבלה מיוחדת לגבי קליפתם.

## הנחיות תזונתיות במקרה של שלשול

- שתיה מרובה
- להעדיף נוזלים שמכילים מינרלים ואף מעט סוכרים :
  - מרק צח ומרק ירקות
  - תה ממותק
  - שתייה קלה, לא מוגזת
  - מיצי פירות וירקות.
- להפחית צריכת לקטוז (סוכר החלב) ומוצרי חלב מסוימים, כגון :
  - חלב ניגר, לבן לסוגיו
  - גלידה חלבית
  - שמנת וקצפת.
- ניתן להמשיך לצרוך :
  - יוגורט
  - גבינה לבנה וקוטג'
  - גבינה צהובה וגבינות קשות אחרות.
- להפחית צריכה של סיבים תזונתיים
  - להעדיף דגנים ופחמימות דלי סיבים, כגון : לחם או צנימים מקמח לבן, דייסת סולת על בסיס מים או מרק צח, קרקרים לא מועשרים בסיבים, אורז לבן, פסטה, קוסקוס ותפוחי אדמה
  - להעדיף ירקות ופירות רכים דלי סיבים, כגון : קישוא, גזר, דלעת, שעועית ירוקה דקה, כרובית, ברוקולי גזר, מלפפון, עגבנייה, תפוח עץ, אגס ובננה טריים וקלופים ורסק תפוחי עץ או אגס
- כאשר השלשולים מרובים ואין שיפור - יש לפנות לייעוץ רפואי.

## הנחיות תזונתיות במקרה של עצירות

- יש להתייעץ עם הרופא המטפל אם בתקופה הראשונה שלאחר הניתוח מופיעה עצירות - היעדר יציאות במשך שלושה ימים או יציאות מלוות בכאבים
- במקרה של עצירות בשלב מאוחר יותר ולאחר התייעצות עם הרופא, ואישורו, מומלץ :
  - אם אין מגבלת נוזלים, סוכר או אשלגן בדיאטה – מומלצת שתייה מרובה של 10 – 12 כוסות ביום וניתן לשלב מיצי פירות וירקות שונים
  - צריכה מוגברת של ירקות ופירות
  - צריכת מזונות שמעוררים פעילות מעיים. לשלב בתפריט יוגורט, דבש, שזיפים טריים או מושרים במים, פירות וירקות
- מומלץ להתייעץ עם דיאטן/ית בקהילה או בבית החולים.

**בברכת בריאות טובה -**

**צוות היחידה לתזונה ודיאטה**