

Tenké střevo – je dlouhé asi 3-5m, jednotlivé oddíly (*duodenum, jejunum a ileum*) v sebe plynule přecházejí. Probíhá v něm hlavní část trávení a vstřebávání. Onemocnění jsou převážně **vrozená** (*atrémie-neprůchodnost, zúžení, výchlípky*) **zánětlivá** (*Cronova choroba*) **nádory** jsou vzácné, dále může dojít k **mechanickému ucpání** střeva nestavitelnými zbytky potravy nebo cizím tělesem. Léčba je konzervativní (bez operačního řešení) nebo chirurgická (resekce – odstranění postiženého úseku střeva a následné spojení sešitím).



Tlusté střevo – je dlouhé asi 150cm a má tři části (*caecum, colon a rectum*). Hlavní funkcí je vstřebávání vody, iontu a zahuštění obsahu. Onemocnění se projevuje krvácením do stolice, střevní neprůchodností (zástava plynu a stolice) nebo průjmy. Nejčastějším onemocněním je nádor, divertikly (výchlípky) a záněty (kolitidy). Léčba je převážně chirurgická – resekce (odstranění) postižené části a opětovné sešití, nebo vyústění střeva přes stěnu břišní (stomie)

Dietní rady

Doporučujeme

- ✔ **dostatek tekutin** – neperlivá voda, čaj, ovocné a zeleninové šťávy, zředěné ovocné sirupy, nealkoholické pivo
- ✔ **maso** – hovězí, telecí, libové vepřové, drůbež, ryby,... z uzenin kvalitní šunku, jemné párky bez střívka
- ✔ **pečivo** – bílé (rohlík, veka, housky), chléb...ne čerstvé
- ✔ **tuky** – máslo na pečivo nebo do hotových pokrmů, na maštění brambor, kvalitní olej – v malém množství
- ✔ **vejce** – omezeně, spíš jako součást pokrmů
- ✔ **kysané mléčné výrobky** - dle tolerance, tvaroh, žervé, tvrdý sýr, přírodní bílý jogurt
- ✔ **přílohy** – těstoviny, bramborová kaše (při snášenlivosti mléka, brambory, rýže, jemný knedlík
- ✔ **polévky** – vývar z libového masa (vepřové, kuřecí) nebo ze zeleniny s kapáním nebo těstovinou, bramborové, zeleninové
- ✔ **omáčky** – rajská, koprová, svíčková (při snášenlivosti mléka
- ✔ **ovoce** – pouze loupané a kompotované, pokud možno u nás rostoucí, syrové pouze banány nebo strouhaná jablka
- ✔ **zelenina** – kořenová vařená – mrkev, méně celer, petržel dušená, strouhaná, povolí-li lékař – špenát, protlak, hl.salát jemně krájený
- ✔ **moučníky** – piškotová roláda, bublanina, sněhové pečivo, bílkový chlebiček
- ✔ **koření** - bylinky – pažitka, kopr, majoránky, kudrunku, vývar z kmínu, sladkou papriku

ostrá dochucovadla velmi omezeně podle tolerance potraviny upravujeme **vařením, dušením** nebo **pečením v alobalu** do měkka bez kůrky, zahušťujeme moukou opraženou na sucho, min. 10min. povařenou

Nedoporučujeme

- ✘ **Nápoje s obsahem alkoholu**, perlivé nápoje, káva, kakao
 - ✘ **Maso** – tučné (husa, kachna, buček), uzené, vnitřnosti, uzeniny, konzervy, tučné ryby (makrela, sardinky, tuňák v oleji)
 - ✘ **Tuky** – lůj, škvarky, sádlo, slanina
 - ✘ **Přílohy** – kynuté knedlíky, hranolky, krokety, smažené brambory, celozrnné těstoviny
 - ✘ **Pochutiny** – hořčice, kečup, majonézy, pochoutkové saláty, ocet, kary a ostrá koření, ocet, instantní polévky a jiné pokrmy
 - ✘ Luštěniny, houby a pokrmy z nich uvařené
 - ✘ **Mléko** je nutno vyzkoušet, šlehačku, uzené a tučné sýry tvrdé, zrající, s plísní a příchutěmi – paprika, česnek, cibule, křen a jiné jogurty s kousky ovoce, čokolády, myslí, oříšky
 - ✘ **omáčky** – houbová, okurková, játrová, křenová, hotové kupované
- Čerstvé pečivo, celozrnný chléb a pečivo, tučná těsta, koblihy
- Syrovou a nakládanou zeleninu nebo s nálevem, kapustu,

Vypracovala:
Borovková Hana DiS
Spolupracovala:
Irena Dvořáková

Rady pro pacienty po operaci

Onemocnění i léčba trávicího traktu mají vliv na stav vaší výživy. Především správným výběrem potravin můžete předejít nežádoucím obtížím, jako je váhový úbytek, pocit plnosti, křeče v břiše, nevolnost, sklon k průjmu nebo zácpě...

Je důležité vědět, která část střeva vám byla odstraněna a v jakém rozsahu, dietní opatření se poté přizpůsobí změnám vzniklým po operaci. Například odstraněním části tenkého střeva může vzniknout porucha vstřebávání základních živin, ale při odstranění části tlustého střeva hrozí více nedostatek vody a minerálních látek.

Krátce po operaci tenkého i tlustého střeva (6 – 8 týdnů) je doporučena **strava bezzbytková** - což znamená konzumaci potravin, které po zpracování trávicím ústrojím zanechávají minimum nestravitelných zbytků, čímž se sníží mechanické dráždění střeva a jeho následná reakce



Účinek potravin

| | |
|-------------------------------------|---|
| Nadýmavý účinek | Luštěniny, čerstvý chléb a pečivo, zelí, květák, vejce, pivo, cibule, šumivé nápoje a nápoje s obsahem oxidu uhličitého |
| Proti nadýmání | Jogurt, brusinky, rýže, černý čaj |
| Zápach podporuje | Chřest, houby, luštěniny, vejce, ryby, cibule, zelí, česnek, květák, ostrá koření a některé druhy sýrů |
| Zápach tlumí | Jogurt, petržel, šťáva z brusinek a brusinky |
| Projímavě působí | Káva, cukr, alkohol, švestky, hrušky, fíky, kyselé zelí, kapusta, luštěniny, mléko, masové vývary, ryby, šumivé nápoje a sladkosti |
| Průjem tlumí | Čokoláda, bílý chléb, rýže, banány, strouhané jablko, brambory, vývary z rýže a mrkve, je důležité doplňovat tekutiny, soli a glukózu |
| Zácpa | Prospěje sklenice čerstvé pomerančové šťávy ráno před jídlem, důležitý je příjem tekutin |
| Břišní koliku mohou způsobit | Ořechy, luštěniny, hlávkové zelí, kapusta, cibule, houby, křížaly, kukuřice |

Zásady výživy:

- pestrá a pravidelná strava
- malé porce, ale často – ve 2- 3 hodinových intervalech
- omezit konzumaci jídla pozdě večer
- jídlo vždy dobře rozkousat, pokud nemáte v pořádku chrup, použít krájení na malé kousky, mletí nebo strouhání
- dodržovat pitný režim, minimálně 2l denně
- omezit cukr a sladké pokrmy
- omezit tuk ve stravě
- omezit ostré a kořeněné pokrmy
- snášenlivost potravin je rozdílná, proto novou potravinu vyzkoušejte nejprve v malém množství