



# SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PIŁE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00  
Centrala 67 210 66 66  
Fax 67 212 40 85  
e-mail sekretariat@szpital.pial.pl  
www.szpitalpila.pl

---

## ZALECENIA DIETETYCZNE

### Zespół krótkiego jelita (SBS-short bowel syndrom)

SBS to stan, w którym w wyniku resekcji części jelita, dochodzi do znacznego ograniczenia przyswajania składników odżywczych i wody. W jego przebiegu pojawia się długotrwała biegunka, która prowadzi do niedoborów pokarmowych, zaburzeń wodno – elektrolitowych, odwodnienia i niedożywienia. Dodatkowo nadmierne wydzielanie kwasu solnego w żołądku, który hamuje działanie lipazy trzustkowej, dekoniuje sole kwasów żółciowych w świetle jelita, może nasilać biegunkę, utrudniać trawienie i wchłanianie składników odżywczych.

Do najczęstszych przyczyn zespołu krótkiego jelita zalicza się:

- całkowitą lub częściową resekcję (wycięcie) jelita,
- martwicę jelita spowodowaną niedokrwieniem przez zator, zakrzep;
- wycięcie części jelita z powodu chorób: (takich jak: Leśniowskiego – Crohna, nowotwory przewodu pokarmowego)
- popromienne zapalenie jelit,
- mukowiscydoza, celiakia oporna na leczenie,
- powikłania pooperacyjne.

Żywienie w zespole krótkiego jelita (SBS) jest kluczowym elementem leczenia, zależy od stopnia uszkodzenia oraz długości pozostawionego odcinka jelita cienkiego, ogólnego stanu chorego, chorób współistniejących, kondycji pozostałych narządów.

Postępowanie żywieniowe można podzielić na kilka etapów:

#### **I Etap pooperacyjny:**

##### **Dieta płynna**

Wprowadzana jest zwykle w 2 dobie po operacji, po pojawieniu się ruchów

perystaltycznych. W skład diety wchodzi płyn obojętne:

- przegotowana woda,
- woda mineralna niegazowana,
- słaby napar z herbaty bez cukru,
- napar rumiankowy.

Płyny podawane są stopniowo, w małych porcjach w ilości ok. 500 ml/dobę.

## **II Etap przystosowania się jelita do spożywanego pokarmu:**

### **Dieta kleikowa**

Wprowadzane są do diety kleiki z białego ryżu, kaszy manny, płatków ryżowych, płatków owsianych błyskawicznych przetartych przez sito, napoje obojętne. Przy przedłużającej się biegunce podawana jest marchwianka, kleiki z białego ryżu, płatków owsianych, mają one działanie zapierające. W celu uzupełniania utraty sodu z biegunkami, kleiki należy dosalać.

### **Dieta kleikowa zmodyfikowana**

Jeżeli dieta kleikowa jest przez pacjenta dobrze tolerowana, można ją stopniowo rozszerzać o następujące produkty:

- suchary bezcukrowe,
- puree z ziemniaków, marchwi,
- odrobinę masła do kleiku,
- kompot przetarty z jabłek,
- kisiel owocowy bez dodatku cukru,
- galaretka owocowa bez dodatku cukru,
- rozcieńczone soki warzywne z dodatkiem soli: z selera (należy uważać, bo może powodować wzdęcia), marchwi, buraków (należy uważać, bo buraki mogą nasilić biegunkę), pomidorów (uzupełnienie potasu).

Należy wprowadzić od 5-8 posiłków w ciągu dnia. Na tym etapie dieta nie musi zaspokajać całkowitego zapotrzebowania energetycznego, gdyż część pokrywana jest przez żywienie pozajelitowe/dojelitowe.

### **Dieta papkowata**

Jest wstępem do wprowadzenia diety łatwo strawnej z ograniczeniem podaży tłuszczu. Przygotowane posiłki mają konsystencję papkowatą, są gotowane, przecierane lub miksowane. Zalecane jest spożycie zup w formie kremu, bez kawałków warzyw. Zupy gotuje się na bazie chudego rosołu lub jarskie, z delikatnymi warzywami: ziemniaki, kabaczek, marchew, seler, buraki (w niewielkiej ilości). Do zup można dodać niewielką ilość chudej śmietanki, masła lub przecieru pomidorowego. Mięso, drób, ryby należy miksować wraz z zupą i warzywami. Jaja można podawać ugotowane na miękko lub w formie jajecznicy z niewielką ilością masła. Twaróg i wędlinę podaje się również w formie zmiksowanej lub pasty. Nabiał wprowadzany jest na początku niskolaktozowy, następnie przy dobrej tolerancji tradycyjny. Dodatkiem powinno być pieczywo pszenne bez skórki lub rozmoczone w herbacie albo w zupie. Sucharki lub biszkopty przed spożyciem należy rozmoczyć w herbacie. Pierwsze owoce podaje się w postaci ugotowanej, rozdrobnionej np. jabłko, brzoskwinie, następnie zgodnie z tolerancją łatwostrawne surowe np. tarta marchewka z jabłkiem, pomidor bez skórki i pestek, zielona sałata, brzoskwinie bez skóry. W przypadku zaleconych restrykcji płynowych przez lekarza ogranicza się ich spożycie do 1 litra. Polecane są wówczas wysokozmineralizowane wody np. Kryniczanka, Piwniczanka, Muszynianka, a także doustne płyny nawadniające.

### **III Etap tradycyjnego żywienia drogą doustną:**

Dieta w tym okresie jest dietą łatwostrawną, z ograniczeniem tłuszczu, błonnika pokarmowego w postaci surowej oraz cukrów prostych:

- Zalecany sposób obróbki termicznej to gotowanie, duszenie, gotowanie na parze, pieczenie w rękawie, pergaminie, naczyniu żaroodpornym.
- Posiłki powinny być miksowanie, przecieranie, rozdrabnianie.
- Należy spożywać posiłki regularnie o stałych porach w ilości 5-8 dziennie, w niewielkiej objętości.
- Należy zapewnić spokój podczas konsumpcji, posiłki należy jeść powoli i starannie przeżuwać.
- Spożywane posiłki nie mogą być zbyt gorące, ani zbyt zimne.
- Trzeba zadbać o odpowiednią ilość wypijanej wody ok. 2 litrów, w przypadku

występującej biegunki zwiększyć do 3 litrów.

- Należy unikać produktów będących źródłem cukru i ich pochodne:  
**laktozę** – mleko słodkie, skondensowane, mleko w proszku, czekolada mleczna, potrawy na bazie mleka,  
**fruktozę** – miód, soki owocowe, musy owocowe, owoce w dużych ilościach,  
**sacharozę** – cukier biały, brązowy, słodczyce, ciasta z dużą ilością cukru, dżemy, marmolady wysokosłodzone,  
**słodziki – poliole** – ksylitol, erytrytol, sorbitol, malitol, sorbitol znajduje się również w śliwkach, soku jabłkowym, winogronowym, śliwkowym, gruszkowym.
- Należy unikać produktów i potraw wzdymających: napoi gazowanych, alkoholu, nasion roślin strączkowych ( grochu, soi , fasoli, soczewicy, bobu), kapusty, kalafiora, cebuli, czosnku, pora, gruszek, śliwek, wiśni i czereśni.
- Należy unikać produktów i potraw nasilających pasaż jelitowy, działających rozwalniająco – kawy naturalnej w dużych ilościach, słodkich napoi gazowanych, mleka w proszku, mleka skondensowanego, słodkiego, tłustych rosółów, wywarów, potraw pikantnych, warzyw: buraków, papryki, śliwek suszonych i świeżych. Produktów wysokobłonnikowych: pełnoziarniste produkty zbożowe, grube, kasze, owoce i warzywa ze skórą.

Dieta musi być indywidualnie dostosowana do chorego. Produkty zaplanowane w diecie muszą dostarczać białka, należy ograniczyć podaż tłuszczu. Przy dobrej tolerancji warto uwzględnić następujące produkty:

- szpinak, jarmuż, sałata, natka pietruszki, pomidor – są źródłem potasu, magnezu, witaminy K oraz wapnia,
- pomarańcze, warzywa i owoce – są źródłem witaminy C, witaminy A, potasu,
- mięso, chuda wołowina, cielęcina – źródło żelaza, cynku, witaminy B<sub>12</sub>, cynku,
- ryby, ryby morskie – są źródłem jodu, kwasów tłuszczowych omega 3, witaminy D<sub>3</sub>,
- mleko i jego przetwory – źródło wapnia, witaminy B<sub>12</sub> i D<sub>3</sub>

Jeżeli zaostrzy się biegunka, oprócz leczenia farmakologicznego warto zastosować elementy tzw. diety BRAT ( ang. banana, rice, apple, toast) , nazwa pochodzi od

pierwszych liter najbardziej zapierających produktów:

**B** – banany, mało dojrzałe,

**R** – biały ryż, rozgotowany w formie kleiku, płatki ryżowe błyskawiczne,

**A** – pieczone jabłko, mus jabłkowy bez dodatku cukru (po wstępnym opanowaniu biegunki)

**T** – tosty pszenne, czerstwe białe pieczywo, drobny makaron, grysik gotowany na bulionie.

Dobrze podać:

- marchwiankę, marchew gotowaną, ziemniaki gotowane, purre z ziemniaków, ugotowane chude mięso, chrupki kukurydziane, dania mączne (kluski, kopytka, pierogi), galaretki.

Taka dieta nie może być stosowana przez dłuższy czas, powinna być kontrolowana przez dietetyka lub lekarza.

<b>GRUPA PRODUKTÓW</b>	<b>DOZWOLONE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	Pieczywo pszenne lub graham, jeżeli jest dobrze tolerowane, drobny makaron durum (jasny), drobne kasze (manna, kuskus), ryż biały, basmati, jaśminowy, płatki owsiane błyskawiczne, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, płatki kukurydziane, amarantus	Pieczywo: razowe, żytnie, na zakwasie, pumpernikiel, otręby pszenne, żytnie, grube kasze np. gryczana, pęczak, jęczmienna, ryż dziki, brązowy, płatki owsiane górskie, żytnie, jęczmienne
<b>MIĘSO</b>	Drobiowe, z indyka, chuda wołowina, cielęcina, królik, w niewielkich ilościach chuda wieprzowina, jeżeli jest dobrze tolerowana	Tłuste gatunki mięsa – wieprzowina, baranina, kaczka, dziczyzna, kiełbasy, parówki, podroby, pasztety, produkty wędzone, boczek
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE (jeżeli są dobrze tolerowane)</b>	Świeże mleko, jogurty naturalne, twaróg chudy, twaróg półtłusty, serki wiejskie, homogenizowane do 3 % tł.	Słodkie jogurty, jogurty z musli, płatkami, konfiturami, serki topione, wyroby seropodobne, żółte,

		pleśniowe, twaróg pełnotłusty, mleko w proszku, mleko skondensowane
<b>RYBY</b>	Chude gatunki ryb: dorsz, mintaj, morszczuk, sola, tilapia, leszcz, pstrąg, flądra, tuńczyk, sandacz	Tłuste gatunki ryb: halibut, pstrąg tęczowy, ryby wędzone, przetwory rybne, marynowane
<b>TLUSZCZE (w ograniczonych ilościach)</b>	Oleje roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy bezerukowy, lniany, sezamowy, rydzowy, masło (niewielka ilość)	Smalec, olej palmowy, kokosowy, smalec
<b>WARZYWA</b>	Obrane ze skóry, pozbawione pestek, ugotowane, pieczone, duszone, przetarte, miksowane, młode: ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, cukinia, kabaczek, dynia, patison, pomidor. Warzywa surowe można jeść jeżeli są dobrze tolerowane lub po konsultacji z dietetykiem lub lekarzem	Warzywa kapustne: kapusta biała, czerwona, pekińska, pak choi, włoska, brukselka, jarmuż, kalarepa, kalafior, brokuł, kalafior, rukola, rzepa, rzodkiewka, cebula, czosnek, por, fasolka szparagowa, suche nasiona roślin strączkowych, szparagi, papryka, ogórek
<b>OWOCE</b>	Obrane, bez skórki, pestek w formie, gotowanej, pieczonej, przecieranej: jabłka, banany, brzoskwinie, morele, melony, owoce jagodowe (jagody, borówki – przetarte przez sito), pomarańcze, awokado, kisiel, dżem	Owoce ze skórką, czereśnie, winogrona, śliwki
<b>ORZECHY, PESTKI, NASIONA</b>	Mielone siemię lniane w postaci kleiku	Orzechy, migdały, pestki słonecznika, dyni, mak
<b>NAPOJE</b>	Woda przegotowana, niegazowana, jeżeli są ograniczenia płynowe – woda wysokozmineralizowana, rozcieńczone soki owocowe, płyny dosalane, kakao. Doustne płyny nawadniające, po konsultacji z lekarzem	Słodkie napoje gazowane, napoje gazowane, mocna herbata i kawa, alkohol

<b>PRZYPRAWY I ZIOŁA</b>	Łagodne zioła bazylia, rozmaryn, oregano, koperek, majeranek, natka pietruszki, cynamon, wanilia	Gotowe mieszanki przypraw, kostki rosółowe, buliony, ostre przyprawy: pieprz, papryka ostra, papryka chili, ocet, curry, musztarda, chrzan
--------------------------	--	--

\*Tabelka inspirowana książką „ Nie daj się rakowi”

### **LITERATURA:**

1. Short Bowel Syndrome, Practical Approach to Management, John K.DiBaise, Carol Rees Parish, John S. Thompson 2015 r.
2. Jarosz M.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia 2010. Wyd.I
3. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. PZWL, Warszawa 2014. Wyd. IV
4. Sobotka L.: Podstawy żywienia klinicznego. Leczenie żywieniowe w rozległym wycięciu jelita (zespół krótkiego jelita), str. 346 – 358.Wyd. Scientifica 2013, Wyd.IV.

Opracowała: Magdalena Grabarska - dietetyk

Wydanie I, 9.04.2025 r.