



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny  
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia  
kontradmiranta profesora Wiesława Łasińskiego w  
Gdańsku

## **Materiał edukacyjny dla pacjentów**

# **Dieta po resekcji pęcherzyka żółciowego**

## **Dlaczego dieta jest istotna po operacji?**

Po usunięciu pęcherzyka żółciowego:

- ✓ żółć przepływa bezpośrednio z wątroby do jelita, co zmienia trawienie tłuszczów
- ✓ mogą wystąpić wzdęcia, biegunki lub niestrawność tłuszczów
- ✓ dieta wspiera regenerację przewodu pokarmowego i stabilizuje funkcje jelit

Odpowiednie żywienie zmniejsza dolegliwości i poprawia komfort codziennego funkcjonowania.

## **Zasady ogólne**

### **1. Małe i częste posiłki**

- 5–6 niewielkich posiłków dziennie
- unikaj dużych objętości jednorazowo
- jedz powoli i dokładnie przeżuвай

Małe porcje zmniejszają obciążenie jelit i ułatwiają trawienie tłuszczów.

### **2. Produkty zalecane**

- chude mięso i drób gotowane, duszone lub pieczone bez tłuszczu
- ryby gotowane lub pieczone
- jaja gotowane na miękko lub w koszulce
- produkty zbożowe lekkostrawne: biały ryż, biały makaron, kasza manna, pieczywo pszenne
- ziemniaki gotowane lub tłuczone
- warzywa gotowane lub duszone
- dojrzałe owoce, najlepiej gotowane lub pieczone
- jogurt naturalny, kefir

### 3. Ograniczenie tłuszczu

- stosuj niewielkie ilości tłuszczu roślinnego (oliwa, olej rzepakowy)
- unikaj tłustych potraw, smażonych, panierowanych
- stopniowo wprowadzaj niewielkie ilości tłuszczu, aby obserwować tolerancję

**Dowody naukowe:** Ograniczenie tłuszczu zmniejsza biegunkę i wzdęcia po cholecystektomii (Di Ciaula, 2019; Shaffer, 2006).

### 4. Produkty ograniczane

- tłuste mięsa i wędliny
- sosy śmietanowe i majonezy
- fast food, potrawy smażone
- potrawy pikantne i ostre przyprawy
- alkohol
- napoje gazowane

### 5. Obróbka kulinarna

Najlepsze metody:

- ✓ gotowanie w wodzie lub na parze
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie bez tłuszczu i bez brązowienia

Unikaj:

- ✗ smażenia i głębokiego tłuszczu
- ✗ grillowania z przypaleniem

### 6. Błonnik – wprowadzaj stopniowo

- w pierwszych tygodniach po operacji ogranicz błonnik nierozpuszczalny (surowe warzywa, produkty pełnoziarniste)
- po ustabilizowaniu funkcji jelit stopniowo wprowadzaj warzywa i produkty pełnoziarniste

Błonnik wspomaga perystaltykę, ale w nadmiarze może nasilać wzdęcia.

## 7. Płyny

- pij regularnie, małymi porcjami (1,5–2 l/dobę, chyba że lekarz zaleci inaczej)
- unikaj dużych ilości płynów podczas posiłku
- preferuj wodę niegazowaną, lekkie herbaty ziołowe

## 8. Styl życia

- ✓ jedz w spokoju
- ✓ unikaj palenia tytoniu
- ✓ utrzymuj prawidłową masę ciała
- ✓ obserwuj reakcję organizmu na nowe produkty i stopniowo wprowadzaj nowe smaki

## Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ jedz mało i często
- ✓ preferuj lekkostrawne potrawy gotowane i duszone
- ✓ ogranicz tłuszcz i potrawy ciężkostrawne
- ✓ pij regularnie, unikaj napojów gazowanych
- ✓ stopniowo wprowadzaj błonnik i tłuszcze
- ✓ współpracuj z lekarzem i dietetykiem w razie dolegliwości

### Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
3. Di Ciaula A., *Post-cholecystectomy syndrome: dietary considerations*. Nutrients, 2019.
4. Shaffer E.A., *Gallstone disease: post-cholecystectomy management*. BMJ, 2006.
5. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
6. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii – wytyczne dietetyczne po cholecystektomii.