



STRAVA PŘED OPERAČNÍM VÝKONEM

Vážená paní,

součástí přípravy před operací je i přijímání vhodné stravy. Před operačními výkony v dutině břišní a před některými vaginálními výkony je nejvhodnější strava s omezením zbytků. Strava je nedráždivá, nezanechává nestrávené zbytky potravy ve střevech. Měla by se dodržovat **5–7 dní** před plánovaným operačním výkonem.

Doporučení:

- Doporučujeme pokrmy **vařit, péct** nebo **dusit do měkka**, aby se netvořila kůrka, nedoporučujeme smažení.
- Potravin by měly být bez slupek, zrníček, vlákniny, kůžiček, kůrek, nestravitelného vaziva.
- Omezte nadýmavé a ostré potraviny.
- Důležitý je přísun kvalitních bílkovin a dostatek energie. Jezte pravidelně, zařazujte libové maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky nejlépe tvrdý sýr nebo tvaroh. Nutriční příprava je důležitá především, pokud se Vám snížila hmotnost, máte nižší BMI nebo sníženou chuť k jídlu. V takovém případě by měla být nutriční příprava 10-14 dní před operačním výkonem intenzivnější.
- V případě hubnutí, nechutenství, nedostatečného příjmu stravy doplňte stravu tzv. **sippingem**, který lze zakoupit v lékárně. Jde o nápoje nebo krémy různých příchutí, které je vhodné konzumovat během dne. Množství, možnosti příchutí a způsob podávání vám vysvětlí ošetřující lékař, lékař nutricionista nebo nutriční terapeut.

POVOLENÉ POTRAVINY		NEVHODNÉ POTRAVINY
vývar z hovězího nebo kuřecího masa s rýží, těstovinami, krupicí, kapáním, polévka rajská, bramborová	polévky	tučné a hodně zahuštěné
libové hovězí, vepřové, telecí, kuře, krůta, králík, netučné mořské a sladkovodní ryby (bez kůže), šunka	maso	tučné – prorostlé vepřové, hovězí s lojem, skopové, zvěřina, uzené, vnitřnosti, slanina, škvarky, pikantní uzeniny, suché salámy; tučné ryby
dušená rýže, těstoviny, bramborové knedlíky, bramborová kaše, lisované brambory	přílohy	kynuté knedlíky, brambory vcelku, bramborové hranolky, krokety; celozrnné těstoviny
rajská, koprová a svičková	omáčky	houbová, okurková, hořčicová, křenová
toastová veka, bílý chléb, bílé pečivo, piškoty, vánočka bez mandlí a rozinek	pečivo	pečivo z kynutého těsta – koláče, buchty, vánočky, čerstvý chléb, celozrnné pečivo, máslové a ořechové sušenky
X	luštěniny	hrách, fazole, čočka
čerstvé máslo, slunečnicový a olivový olej	tuky	sádlo, lůj



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

Klinika gynekologie, porodnictví a neonatologie

U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Informace pro pacienty | IP-KGPN-022 | strana 2 z 2 | verze 4

Účinnost dokumentu od: 12. 3. 2024

Edukační materiál

STRAVA PŘED OPERAČNÍM VÝKONEM

POVOLENÉ POTRAVINY		NEVHODNÉ POTRAVINY
zralé banány, jablka bez slupky, z broskví a meruněk odstranit slupky a jádra a udělat kompot nebo ovocnou kaši; z citrusových plodů vymačkat šťávu; dětské přesnídávky	ovoce	ovoce se slupkou a zrníčky – třešně, švestky, jahody, maliny, rybíz, angrešt, ostružiny, borůvky, brusinky, hrušky, ananas, kiwi
vařená, jemně nastrohaná nebo rozmixovaná mrkev, celer a petržel, rozmixovaný špenát, jemně nakrájený hlávkový nebo ledový salát	zelenina	téměř všechna syrová zelenina, včetně hub
k přípravě jídel i jako samostatný pokrm	vejce	úprava na tuku
bílé jogurty, zakysaná mléka, jogurtové nápoje s probiotiky, pudink, tvarohy, tvarohové sýry (Lučina, žervé), plátkové sýry	mléko a mléčné výrobky	sýry zrající, sýry s plísní, sýry a tvarohy ochucené ostrým kořením, česnekem, cibulí; jogurty s kusovým ovocem, čokoládou, oříšky, müsli, ovesnými vločkami
tvarohové ovocné knedlíky plněné kompotem, žemlovka a rýžový nákyp – vše možno s jablkovým či meruňkovým kompotem a tvarohem	bezmasá sladká jídla	těžké kynuté a smažené druhy, ovesné kaše
piškoty, piškotová roláda, piškotová bublanina s meruňkami či jablky, bílkový chlebiček, ovocné řezy s želatinou, pudink, tvarohový krém, sněhové pečivo	moučníky	těžké kynuté a smažené druhy s tučnou náplní (šlehačka)
X	ořechy	mandle, ořechy, semena
sůl (přiměřené množství), petržel, pažitka, libeček, kopr, kmín, bazalka, citrónová šťáva, vanilka	koření ochucovadla	dráždivé a pálivé koření (pepř, pálivá paprika, chilli), česnek, hořčice, kečup, sójová a worcesterová omáčka, majonéza, tatarská omáčka
2-2,5 l denně – čaj (ovocný, zelený, černý), káva i s mlékem, neperlivá voda a minerálka, ovocné šťávy a džusy ředěné vodou, mrkvová šťáva	nápoje	ovocné a zeleninové šťávy z výše uvedených nevhodných druhů, kakao, čokoláda, sladké a bublinkové nápoje, alkohol