Γεώργιος Σάμπαλης, MD, PhD
Γενικός Χειρουργός – Λαπαροσκόπος & Ρομποτικός Χειρουργός
Διευθυντής Γενικής, Λαπαροσκοπικής & Ρομποτικής Χειρουργικής, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Γαστρεκτομή – Υφολική ή Ολική

Μετά τη γαστρεκτομή, το πεπτικό σας σύστημα χρειάζεται χρόνο για να προσαρμοστεί. Τις πρώτες εβδομάδες, στόχος είναι να πίνετε αρκετά υγρά και να τρώτε μικρές ποσότητες συχνά, ώστε να παίρνετε την πρωτεΐνη και την ενέργεια που χρειάζεστε για την ανάρρωση.

Η σίτιση ξεκινά στο νοσοκομείο σύμφωνα με τις οδηγίες της χειρουργικής ομάδας. Στο σπίτι συνεχίστε από το στάδιο διατροφής που αναγράφεται στις οδηγίες εξόδου. Η μετάβαση στην επόμενη υφή εξαρτάται από την επέμβαση και από το πώς ανέχεστε τις τροφές.

Τι Αλλάζει Ανάλογα Με Την Επέμβαση

Σημείο	Υφολική Γαστρεκτομή	Ολική Γαστρεκτομή
Πώς περνά η τροφή	Παραμένει ένα μικρότερο τμήμα του στομάχου. Θα χορταίνετε πιο γρήγορα από ό,τι πριν.	Έχει αφαιρεθεί ολόκληρο το στομάχι. Η τροφή περνά από τον οισοφάγο απευθείας στο λεπτό έντερο.
Μέγεθος γευμάτων	Ξεκινήστε με μικρά και συχνά γεύματα. Καθώς βελτιώνεται η ανοχή, μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά τη μερίδα.	Συχνά χρειάζονται ακόμη μικρότερες μερίδες και περισσότερα γεύματα μέσα στην ημέρα, ιδίως στην αρχή.
Βιταμίνη B12	Ελέγχεται στην παρακολούθηση και χορηγείται συμπλήρωμα όταν χρειάζεται.	Χρειάζεται διά βίου αναπλήρωση βιταμίνης B12, με το σχήμα που θα σας ορίσει ο γιατρός σας.

Και στις δύο επεμβάσεις μπορεί να εμφανιστούν γρήγορος κορεσμός, απώλεια βάρους ή ενοχλήματα μετά το φαγητό. Η παρακολούθηση βοηθά να προσαρμόσουμε έγκαιρα τη διατροφή σας.

Διατροφή Στο Σπίτι

Τις Πρώτες Ημέρες Μετά Την Έξοδο

- Μοιράστε το φαγητό σε περίπου 6 μικρά γεύματα την ημέρα. Μετά από ολική γαστρεκτομή, μπορεί να σας εξυπηρετούν περισσότερα και ακόμη μικρότερα γεύματα. Ξεκινήστε με λίγες κουταλιές και σταματήστε μόλις νιώσετε ότι χορτάσατε ή ότι σας πιέζει το φαγητό.

- Τρώτε αργά, με μικρές μπουκιές. Μασάτε καλά και προτιμήστε τροφές μαλακές και υγρές. Αν σας έχει δοθεί οδηγία για πολτοποιημένη δίαιτα, περάστε τα γεύματα στο μπλέντερ μέχρι να σας επιτραπεί η μετάβαση σε μαλακές τροφές.
- Βάλτε λίγη πρωτεΐνη σε κάθε μικρό γεύμα. Ανάλογα με την υφή που επιτρέπεται, δοκιμάστε στραγγιστό γιαούρτι χωρίς ζάχαρη, μαλακό αυγό, μαλακό τυρί, ψάρι, καλά μαγειρεμένο κοτόπουλο ή μαλακό κιμά.
- Πίνετε κυρίως ανάμεσα στα γεύματα, με μικρές γουλιές στη διάρκεια της ημέρας. Στο γεύμα κρατήστε μόνο λίγες γουλιές αν τις χρειάζεστε. Ως πρακτικό σημείο εκκίνησης, δοκιμάστε να πίνετε τα περισσότερα υγρά περίπου 30–60 λεπτά μακριά από τα γεύματα. Ακολουθήστε τυχόν ειδικό στόχο υγρών που σας έχει δοθεί.
- Περιορίστε χυμούς, ζαχαρούχα ροφήματα, μέλι και σιροπιαστά γλυκά, ιδιαίτερα τις πρώτες εβδομάδες. Τα ανθρακούχα ποτά μπορεί να σας φουσκώνουν ή να σας χορταίνουν πριν προλάβετε να φάτε.

Παραδείγματα Μικρών Γευμάτων

Επιλέξτε όσα ταιριάζουν στο στάδιο διατροφής σας. Αν ακολουθείτε πολτοποιημένη δίαιτα, προσαρμόστε ανάλογα την υφή.

Γεύμα	Ενδεικτική Επιλογή
Πρωινό	Μαλακό αυγό ή στραγγιστό γιαούρτι χωρίς ζάχαρη
Δεκατιανό	Μαλακή μυζήθρα ή γιαούρτι
Μεσημεριανό	Ψάρι με λίγο πουρέ πατάτας και καλά βρασμένο καρότο
Απογευματινό	Γιαούρτι με λίγη ώριμη μπανάνα, εφόσον την ανέχεστε
Βραδινό	Κοτόπουλο με λίγο μαλακό ρύζι ή φιδέ, ή μαλακά γιουβαρελάκια
Μικρό γεύμα αργότερα	Λίγο μαλακό τυρί ή γιαούρτι, εφόσον χρειάζεστε ένα ακόμη γεύμα

Αν χορταίνετε μετά από λίγες μπουκιές, ξεκινήστε από την πρωτεΐνη και κρατήστε τον ζωμό ή το ρόφημα για αργότερα. Αν το γάλα σάς προκαλεί φούσκωμα ή διάρροια, δοκιμάστε γάλα χωρίς λακτόζη ή λίγο γιαούρτι, ανάλογα με την ανοχή σας.

Πώς Προσθέτετε Νέες Τροφές

Όταν ανέχεστε καλά το τρέχον στάδιο και σας το επιτρέψει η ομάδα σας, περάστε σταδιακά σε μαλακές τροφές που μασιούνται εύκολα. Δοκιμάστε μία νέα τροφή κάθε φορά, σε μικρή ποσότητα. Μπορείτε να ξεκινήσετε με μαλακά ζυμαρικά, καλά βρασμένα κολοκυθάκια ή καρότα, μαλακό μπιφτέκι και ώριμα φρούτα χωρίς φλούδα.

Αφήστε για αργότερα τα ωμά λαχανικά, τις σκληρές φλούδες, τους ολόκληρους ξηρούς καρπούς και τα σκληρά ή στεγνά κρέατα. Δοκιμάστε τα όσπρια και τα λαχανικά που σας φουσκώνουν αργότερα, σε μικρή ποσότητα. Αν μια τροφή προκαλεί ενόχληση, σημειώστε τι φάγατε, πόσο και πότε εμφανίστηκαν τα συμπτώματα.

Ενοχλήματα Μετά Το Γεύμα – Σύνδρομο Dumping

Μετά από υφολική ή ολική γαστρεκτομή, η τροφή μπορεί να περάσει γρήγορα στο λεπτό έντερο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει δύο τύπους ενοχλημάτων:

- Μέσα στην πρώτη ώρα μπορεί να εμφανιστούν κράμπες, φούσκωμα, διάρροια, ναυτία, ταχυκαρδία ή ζάλη.
- Περίπου 1–3 ώρες αργότερα μπορεί να εμφανιστούν τρέμουλο, ιδρώτας, έντονη πείνα ή αδυναμία, μερικές φορές λόγω πτώσης του σακχάρου.

Συχνά βοηθά να μικρύνετε τις μερίδες, να πίνετε ανάμεσα στα γεύματα και να περιορίσετε τα πολύ γλυκά τρόφιμα και ροφήματα. Συνδυάστε, για παράδειγμα, λίγο ρύζι με ψάρι ή πατάτα με αυγό. Αν τα επεισόδια επαναλαμβάνονται, ενημερώστε την ομάδα μας και αναφέρετε πόση ώρα μετά το γεύμα εμφανίζονται.

Βάρος, Βιταμίνες Και Επανεξέταση

- Ζυγίζεστε μία φορά την εβδομάδα, περίπου την ίδια ώρα. Ενημερώστε μας αν το βάρος μειώνεται γρήγορα ή συνεχίζει να πέφτει, αν τρώτε πολύ λίγο ή αν έχετε επίμονες διάρροιες. Αν χρειαστεί, θα προσαρμόσουμε τη διατροφή σας ή θα επιλέξουμε κατάλληλο πόσιμο διατροφικό συμπλήρωμα.
- Μετά από ολική γαστρεκτομή, επιβεβαιώστε στην επανεξέταση το σχήμα και την ημερομηνία έναρξης της B12. Μετά από υφολική γαστρεκτομή, η ανάγκη για συμπλήρωμα εκτιμάται στην παρακολούθηση.
- Και στις δύο επεμβάσεις, ο γιατρός σας θα καθορίσει τις εξετάσεις παρακολούθησης. Ανάλογα με την πορεία σας, μπορεί να περιλαμβάνουν γενική αίματος, σίδηρο και φερριτίνη, B12, φυλλικό οξύ, βιταμίνη D και ασβέστιο.
- Η πρώτη επανεξέταση γίνεται σύμφωνα με το ραντεβού εξόδου, συνήθως μέσα στην πρώτη εβδομάδα. Εκεί ελέγχουμε το τραύμα, την πρόσληψη τροφής και υγρών και την ανάγκη για αλλαγές στην αγωγή.

Τραύμα, Κίνηση Και Φάρμακα

- **Τραύμα.** Ακολουθήστε τις οδηγίες εξόδου για το επίθεμα και το ντους. Στεγνώνετε την περιοχή απαλά, χωρίς τρίψιμο. Η αλλαγή του επιθέματος και η αφαίρεση ραμμάτων ή clips, αν χρειάζεται, προγραμματίζονται από την ομάδα μας.
- **Κίνηση.** Κάντε μικρούς περιπάτους καθημερινά και αυξήστε σταδιακά την απόσταση. Για άρση βάρους, έντονη άσκηση και χρήση μετεγχειρητικής ζώνης, ακολουθήστε τις οδηγίες που σας δόθηκαν για τη δική σας επέμβαση.
- **Φάρμακα.** Ακολουθήστε τη γραπτή αγωγή εξόδου. Αν σας έχουν δοθεί αντιπηκτικές ενέσεις, τηρήστε τη δόση και τη διάρκεια που αναγράφονται. Αν δυσκολεύεστε να καταπιείτε ένα χάπι, επικοινωνήστε μαζί μας ή με τον φαρμακοποιό σας πριν το θρυμματίσετε.

Πότε Να Επικοινωνήσετε Με Τη Χειρουργική Ομάδα

Επικοινωνήστε άμεσα αν εμφανίσετε:

- Πυρετό 38°C ή περισσότερο, ή ρίγος.
- Κοιλιακό πόνο που αυξάνεται, έντονο φούσκωμα ή διακοπή αερίων και κενώσεων μαζί με πόνο ή εμέτους.
- Επαναλαμβανόμενους εμέτους, αδυναμία να κρατήσετε υγρά, πολύ λίγα ούρα ή έντονη ζάλη.
- Νέα ή επιδεινούμενη δυσκολία στην κατάποση, ή αίσθηση ότι η τροφή σφηνώνει.
- Κοκκινίλα που επεκτείνεται, πύον ή άνοιγμα του τραύματος.

Για δύσπνοια, πόνο στο στήθος, λιποθυμία ή σημαντική αιμορραγία, καλέστε 112 ή 166.