Opracował: mgr. dietetyk Paulina Smoczyńska

ZALECENIA DIETETYCZNE PO ZABIEGU USUNIĘCIA MIGDAŁKÓW

1. Przez około dwa tygodnie zalecane jest opieranie się na zasadach diety łatwostrawnej, częściowo rozdrobnionej. Rozszerzanie diety dopasować indywidualnie do rozległości zabiegu, możliwości przełykania czy odczuwania bólu przez dziecko.

Pierwsze dni należy wybierać więcej produktów o konsystencji płynnej/półpłynnej/papkowatej:

- jogurty, kisiele, budynie, kaszki, serki, koktajle mleczno-owocowe/jogurtowo-owocowe, musy owocowe najlepiej nie jeść bezpośrednio po zabiegu, można je dodawać do kaszki czy jogurtu;
- zupy kremy, czyste zupy łagodne np. rosół;
- mięsa/ryby bez ości/zamienniki roślinne w postaci gotowanej i zmiksowane;
- ziemniaki w postaci puree, drobny dobrze ugotowany makaron/drobne miękkie kluseczki;
- warzywa gotowane i zmiksowane;
- łagodne w smaku sosy np. potrawkowy, koperkowy.

Zazwyczaj po około tygodniu po usunięciu migdałków bocznych, a po kilku dniach po usunięciu migdałka gardłowego można powoli rozszerzać dietę dziecka wybierając miękkie produkty i zachowując zasady diety łatwostrawnej, spożywając małe kawałki i dokładnie przeżuwając przed połknięciem:

- jajecznica gotowana na parze/jajka na miękko

•chleb kawiorek (czyste pszenne pieczywo) bez skórek z masłem/delikatnym obkładem
•sery do smarowania, drobiowe wędliny/parówki bez osłonek
•zupy warzywne z makaronem/drobną kaszą np. manną, jaglaną, kluskami lanymi
•mięsa/ryby/zamienniki roślinne w postaci gotowanych pulpetów
•dobrze ugotowany drobny makaron/kluski/delikatne naleśniki/puszyste pankejki
•dobrze ugotowane warzywa w małych kawałkach
•łagodne w smaku sosy np. potrawkowy, koperkowy

2. Na całe dwa tygodnie **bezwzględnie wykluczyć**:
•smażone i panierowane produkty; z dużą ilością tłuszczu (fast foody, kotlety panierowane, frytki itp)
•ostre, pikantne, kwaśne, słone i wzdymające produkty (np. ogórek kiszony, kapusta kiszona, czosnek, cebula, ketchup, ocet, musztarda, cytrusy i soki z cytrusami, zupa pomidorowa, ogórkowa)
•typowe twarde produkty i te, które mogą mechanicznie uszkodzić gojącą się ranę np. paluszki, chipsy, czekoladki, wafelki, popcorn, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane.
•produkty konserwowe: szynka, ryby itp.

3. Najważniejsze po zabiegu jest odpowiednie nawodnienie dziecka. Zaleca się podawać wodę niegazowaną, mogą być również przestudzone słabe herbaty, rozcieńczony sok jabłkowy. Nie zaleca się picia przez słomkę, może to powodować większy ból gardła.

4. Bardzo istotna jest temperatura podawanych posiłków.
•Dania i napoje na ciepło koniecznie należy podawać przestudzone do temperatury pokojowej, celem uniknięcia nasilenia bólu i krwawienia.
•Posiłki z lodówki (jogurty, koktajle) można podawać chłodne, ale nie zupełnie zimne.
•Nie zaleca się podawania lodów w okresie rekonwalescencji z uwagi na możliwość

rozwinięcia przez dziecko infekcji.

5. W żywieniu dzieci po zabiegu usunięcia migdałków można zastosować produkty zaliczane do żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (np. NutriKid, Resource Junior, Fresubin). Preparaty te są zwykle dostępne w aptekach i można je stosować, jako gotowe posiłki, bądź dodatki do nich, które zwiększają wartość energetyczną oraz udział określonych składników odżywczych w diecie. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego powinna być stosowana pod nadzorem i po zabiegu jako uzupełnienie diety. Dzięki ich włączeniu w jadłospis można zapobiec niedożywieniu dziecka (szczególnie, w przypadku słabego apetytu) oraz przyśpieszyć jego pełną rekonwalescencję.
W przypadku specjalnych wymagań żywieniowych dziecka skonsultować żywienie po zabiegu z dietetykiem.

6. Wraz z ustępowaniem objawów ze strony gardła należy stopniowo powracać do normalnej konsystencji posiłków.