Gastrointestinal (GI) Modified Diet for Post Gastrectomy

After surgical removal of part or all of your stomach, you will need to eat less food than before you had surgery. If you had part of your stomach removed, it cannot hold as much food and fluids as you normally ate before surgery. If you had all of your stomach removed, you will need to eat even smaller amounts more often.

This gastrointestinal (GI) modified diet for after gastrectomy gives you enough nutrition while helping you to avoid problems like dumping syndrome.

**What is dumping syndrome?**

If you eat a large meal or eat too much sugar, the food may be dumped too quickly into your small intestine. This is called dumping syndrome. It can cause cramping, pain, nausea and diarrhea. It can also make you feel weak, dizzy and flushed. These signs often occur within 30 minutes of eating. After lying down for 30 to 60 minutes, these signs usually begin to go away. To prevent or reduce signs, rest for 15 to 30 minutes after eating to slow the movement of food going into the small intestine. Talk to your doctor if you think you get dumping syndrome.
Dieta gastrointestinal (GI) modificada para después de una gastrectomía

Una vez que se haya removido parte o todo su estómago quirúrgicamente, deberá ingerir menos alimento que antes de someterse a la cirugía. Si le han removido parte de su estómago, no podrá retener la misma cantidad de comida y fluidos que podía ingerir antes de la cirugía. Si le han removido todo su estómago, deberá comer cantidades aún menores y más a menudo.

Esta dieta gastrointestinal (GI) modificada para después de una gastrectomía le brinda una nutrición adecuada y al mismo tiempo le ayuda a evitar problemas como el síndrome de evacuación gástrica rápida.

¿Qué es el síndrome de evacuación gástrica rápida?

Si usted ingiere mucha comida o mucho azúcar, la comida puede pasar muy rápido al intestino delgado. Esto se conoce como síndrome de evacuación gástrica rápida. Puede causar calambres, dolor, náuseas y diarrea. Puede que también lo haga sentirse débil, mareado o que lo haga sonrojarse. Estos signos por lo general se manifiestan dentro de los 30 minutos después de comer. Si se recuesta por 30 a 60 minutos, estos signos suelen desaparecer. Para evitar o reducir estos signos, descanse por 15 a 30 minutos después de comer para que el movimiento de la comida hacia el intestino delgado sea más lento. Hable con su médico si cree que padece el síndrome de evacuación gástrica rápida.

Más información en la página siguiente ➤
Diet Guidelines

Follow these guidelines for 6 to 8 weeks after surgery:

1. **Eat 6 to 8 small meals and snacks each day.**
   - **Keep portion sizes small.** For example, 1 to 2 ounces of meat, ½ cup of vegetables, ½ cup unsweetened fruit and ½ cup starch.
   - You may be able to eat more or less than these portion sizes depending on how much of your stomach was removed. If you had all of your stomach removed, you may need to eat smaller amounts more often than 6 to 8 times a day.
   - Eat slowly and chew your food thoroughly.
   - When you begin to feel full, stop eating. Never force yourself to finish a meal.

2. **Eat foods with protein at every meal.**
   Foods high in protein such as meat, fish, eggs and cottage cheese take longer to digest. They help prevent diarrhea and give your body the protein you need to help heal from surgery.
   - Eat meat, eggs, cheese or cottage cheese at each meal.

3. **Choose grains low in fiber.**
   These are easier to digest.
   - Choose white flour or other refined grains that have less than 2 grams of fiber per serving. Check food label for grams of fiber listed per serving.

4. **Keep meals dry.**
   - Drink no beverages or have other fluids at meals. Large amounts of beverages or fluids at meals may cause dumping syndrome.
   - Drink beverages between meals and snacks, about 30 to 60 minutes after you eat.
Instrucciones de la dieta

Siga estas instrucciones durante las 6 a 8 semanas posteriores a la cirugía:

1. **Coma entre 6 y 8 comidas pequeñas y refrigerios todos los días.**
   - **Coma porciones pequeñas.** Por ejemplo, entre 1 o 2 onzas de carne, ½ taza de verduras, ½ taza de frutas sin azúcar y ½ taza de almidón.
   - Puede que sea capaz de comer porciones mayores o menores que las indicadas, dependiendo de la cantidad de estómago que haya sido removida. Si le han removido todo el estómago, puede ser necesario comer cantidades menores y con una frecuencia mayor a las 6 u 8 veces diarias.
   - Coma despacio y mastique bien su comida.
   - Cuando comience a sentirse lleno, deje de comer. Nunca se fuerce a terminar una comida.

2. **Coma alimentos con proteínas en todas las comidas.**
   Los alimentos ricos en proteínas, como por ejemplo carne, pescado, huevos y queso cottage, tardan más en digerirse. Ayudan a evitar la diarrea y le dan a su cuerpo la proteína que necesita para recuperarse después de la cirugía.
   - Coma carne, huevos, queso o queso cottage en cada comida.

3. **Elija granos con bajo contenido de fibra.**
   Estos son más fáciles de digerir.
   - Utilice harina blanca u otros granos refinados que tengan menos de 2 gramos de fibra por porción. Lea las etiquetas de los alimentos para conocer la cantidad de gramos de fibra por porción.

4. **No beba durante las comidas.**
   - No tome bebidas ni otros líquidos durante las comidas. Las cantidades grandes de bebidas o líquidos con las comidas, pueden provocar el síndrome de evacuación gástrica rápida.
   - Tome bebidas entre las comidas y los refrigerios, aproximadamente 30 a 60 minutos después de comer.
Avoid beverages with large amounts of sugar, even natural sugar like the kind found in fruit.

Use sugar-free soda pop, punch, and lemonade that are made with a sugar substitute. Examples include Crystal Lite and V-8 Diet Splash.

Avoid soups at meals since they are high in fluids. Other foods that are liquid at room temperature like jello, ice cream and popsicles should also be avoided at meals and eaten in between meal time.

5. **Choose soft and well cooked foods.**

These are usually easier to digest.

Avoid most raw fruits and vegetables (see list of recommended and not recommended fruits and vegetables).

6. **Avoid very hot or very cold foods.**

Your body may better tolerate foods closer to room temperature.

7. **Avoid sugars and sweets.**

Sugars and sweets tend to enter the bowel too quickly. This can lead to dumping syndrome.

Avoid table sugar, brown sugar, honey, jelly, jam, preserves and maple syrup.

Avoid candy, cake, pie, cookies, sweets made with sugar, sugarcoated or sweetened cereals, donuts, icing and pastries.

Avoid foods made with xylitol, sorbitol, dextrose or fructose. These are different kinds of sugars.

Use sugar substitutes like saccharin (Sweet ‘N Low or Sweet Ten), aspartame (Equal or Nutrasweet), sucralose (Splenda), and acesulfame potassium (Sunnette or SweetOne).

Use unsweetened canned fruit or fresh fruit instead of sweetened desserts or heavy syrup packed fruit.
Evite tomar bebidas con grandes cantidades de azúcar, incluso azúcar natural como la que se encuentra en la fruta.

Utilice bebidas tales como gaseosas sin azúcar, ponche o limonada, que están hechas con sustitutos del azúcar. Por ejemplo, Crystal Lite y V-8 Diet Splash.

Evite tomar sopa con las comidas ya que contienen mucho líquido. También deberá evitar comer alimentos que son líquidos a temperatura ambiente, como la gelatina, el helado y las paletas heladas. Deberá comerlos entre comidas.

5. **Busque alimentos blandos y bien cocidos.**
   Generalmente son más fáciles de digerir.
   - Evite la mayoría de las frutas y verduras crudas (vea la lista de frutas y verduras recomendadas y no recomendadas).

6. **Evite consumir alimentos muy fríos o muy calientes.**
   Es posible que su cuerpo tolere mejor los alimentos a temperatura ambiente.

7. **Límite el azúcar y los dulces.**
   El azúcar y los dulces suelen pasar muy rápidamente al intestino. Esto puede provocar el síndrome de evacuación gástrica rápida.
   - Evite el azúcar de mesa, el azúcar morena, la miel, la mermelada, las conservas y el jarabe de arce.
   - Evite los caramelos, los pasteles, las tartas, las galletas, los dulces que contengan azúcar, los cereales recubiertos o endulzados con azúcar, las donas, los glaseados y la repostería.
   - Evite todo alimento hecho con xilitol, sorbitol, dextrosa o fructosa. Estos son distintos tipos de azúcares.
   - **Utilice** sustitutos del azúcar como la sacarina (Sweet ‘N Low o Sweet Ten), el aspartamo (Equal o Nutrasweet), la sucralosa (Splenda) y el acesulfamo potásico (Sunnette o SweetOne).
   - **Coma** frutas enlatadas sin azúcar o fruta fresca en vez de postres endulzados o frutas enlatadas en almíbar de pelo.
Special Note on Weight Loss

If you are underweight, make sure you are getting enough calories. Fats are high in calories. Eating more of them will help keep you from losing weight, even though you may be eating smaller amounts of food. Try adding margarine, oils, mayonnaise and salad dressings to your food. Gradually add more to your foods if you tolerate them.

Select a Variety of Foods from these Groups

<table>
<thead>
<tr>
<th>Food Group</th>
<th>Recommended Foods</th>
<th>Foods NOT Recommended</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Meat and Meat</td>
<td>Tender, well cooked beef, pork, lamb,</td>
<td>Fried meat, poultry or fish</td>
</tr>
<tr>
<td>Substitutes</td>
<td>poultry, fish</td>
<td>High fat lunch meats</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Low fat lunch meats</td>
<td>Hot dogs, sausage, bacon</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Eggs</td>
<td>Tough or chewy meats</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Cheese</td>
<td>Dried beans, peas, lentils</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Cottage cheese</td>
<td>Chunky nut butters, nuts</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Smooth nut butters</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grains</td>
<td>White bread</td>
<td>High fiber, whole grain products that have</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Cereals (not sugar coated)</td>
<td>2 grams or more of fiber per serving</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Crackers</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>White rice</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Noodles, macaroni,</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>spaghetti made from</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>white or refined flours</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Nota especial relacionada a la pérdida de peso

Si está bajo de peso, asegúrese de obtener suficientes calorías. Las grasas son ricas en calorías. Incorporar más calorías evitará que pierda peso, aun cuando esté comiendo cantidades más pequeñas de comida. Pruebe agregar margarina, aceites, mayonesa y aderezos para ensalada a sus comidas. Agregue gradualmente cada vez más a sus comidas, si puede tolerarlo.

Elija varios alimentos de estos grupos

<table>
<thead>
<tr>
<th>Grupo de alimentos</th>
<th>Alimentos recomendados</th>
<th>Alimentos NO recomendados</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Carne y sucedáneos de la carne</strong>&lt;br&gt;1 o 2 porciones por comida.&lt;br&gt;1 porción = 1 o 2 onzas de carne o queso, 1 hueso o 2 cucharadas de mantequilla de nuez</td>
<td>Carne de res, cerdo, cordero, pollo o pescado tierna y bien cocida&lt;br&gt;Embutidos de bajas calorías&lt;br&gt;Huevos&lt;br&gt;Queso&lt;br&gt;Queso cottage&lt;br&gt;Mantequillas de nuez suaves</td>
<td>Carne, pollo o pescado fritos&lt;br&gt;Embutidos ricos en grasa&lt;br&gt;Perros calientes, salchichas, tocino&lt;br&gt;Carnes duras o difíciles de masticar&lt;br&gt;Menestras, guisantes o lentejas&lt;br&gt;Mantequillas de nuez crujientes, nueces</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Cereales</strong>&lt;br&gt;1 o 2 porciones por comida.&lt;br&gt;1 porción = ½ rebanada de pan o ½ taza de pasta, arroz, papas u otros alimentos con almidón.</td>
<td>Pan blanco&lt;br&gt;Cereales (no recubiertos de azúcar)&lt;br&gt;Galletas&lt;br&gt;Arroz blanco&lt;br&gt;Fideos, macarrones o espagueti hecho con harinas blancas o refinadas</td>
<td>Productos ricos en fibra, con granos integrales que tengan 2 gramos o más de fibra por porción</td>
</tr>
<tr>
<td>Food Group</td>
<td>Recommended Foods</td>
<td>Foods NOT Recommended</td>
</tr>
<tr>
<td>------------</td>
<td>-------------------</td>
<td>-----------------------</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Vegetables</strong>&lt;br&gt;1 to 2 servings per day.&lt;br&gt;1 serving = ½ cup.</td>
<td>Any well-cooked vegetable without seeds or skins&lt;br&gt;Potatoes without skins&lt;br&gt;Lettuce</td>
<td>All raw vegetables except lettuce&lt;br&gt;Greens of any type&lt;br&gt;Coriander&lt;br&gt;Potatoes with skin&lt;br&gt;Broccoli&lt;br&gt;Brussels sprouts&lt;br&gt;Beets&lt;br&gt;Cabbage&lt;br&gt;Cauliflower</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fruits</strong>&lt;br&gt;2 to 3 servings per day.&lt;br&gt;1 serving = ½ cup or 1 small piece of fruit.</td>
<td>Canned fruit packed in its own juice or in light syrup if rinsed and drained&lt;br&gt;Bananas&lt;br&gt;Melon</td>
<td>Any raw fruit except banana and melon&lt;br&gt;Dried fruits like prunes, raisins&lt;br&gt;Canned fruit in sugar</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Milk</strong>&lt;br&gt;2-3 servings per day.&lt;br&gt;1 serving = 1 cup.&lt;br&gt;*Note: Milk or dairy foods may not be well tolerated. Talk to your doctor or dietitian if you have problems eating or drinking them.</td>
<td>Skim or 1% milk&lt;br&gt;Buttermilk&lt;br&gt;Plain yogurt&lt;br&gt;Fruit flavored yogurt sweetened with sugar substitute</td>
<td>Chocolate or other flavored milk with added sugar. Drink milk between meals as with all other beverages.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fats</strong>&lt;br&gt;Add in small amounts at first to be sure of tolerance. Increase if you are underweight.</td>
<td>Oils, butter, margarine&lt;br&gt;Salad dressings&lt;br&gt;Mayonnaise&lt;br&gt;Cream&lt;br&gt;Cream cheese</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grupo de alimentos</td>
<td>Alimentos recomendados</td>
<td>Alimentos NO recomendados</td>
</tr>
<tr>
<td>--------------------</td>
<td>------------------------</td>
<td>--------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Verduras</strong></td>
<td>Cualquier verdura bien cocida sin semillas o cáscara&lt;br&gt;Papa pelada&lt;br&gt;Lechuga</td>
<td>Todas las verduras crudas excepto la lechuga&lt;br&gt;Cualquier tipo de verdura de hoja verde&lt;br&gt;Maíz&lt;br&gt;Papa sin pelar&lt;br&gt;Brócoli&lt;br&gt;Repollo de Bruselas&lt;br&gt;Remolachas&lt;br&gt;Col (repollo)&lt;br&gt;Coliflor</td>
</tr>
<tr>
<td>1 o 2 porciones por día&lt;br&gt;1 porción = ½ taza.</td>
<td>Frutas enlatadas en su propio jugo o en almíbar ligero si se han lavado y escurrido previamente&lt;br&gt;Bananas&lt;br&gt;Melón</td>
<td>Cualquier fruta fresca excepto la banana y el melón&lt;br&gt;Las frutas secas, como ciruelas o pasas de uva&lt;br&gt;Fruta enlatada con azúcar</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Frutas</strong></td>
<td>Leche descremada o con 1 % de grasa.&lt;br&gt;Suero de leche&lt;br&gt;Yogur común&lt;br&gt;Yogur con sabor a fruta endulzado con sustituto de azúcar</td>
<td>Leche chocolatada o con otro sabor, con azúcar agregada. Beba leche entre comidas, tal como lo hace con todas las demás bebidas.</td>
</tr>
<tr>
<td>2 o 3 porciones por día&lt;br&gt;1 porción = ½ taza.&lt;br&gt;o 1 fruta pequeña.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Leche</strong></td>
<td>Aceites, mantequilla, margarina&lt;br&gt;Aderezos para ensalada&lt;br&gt;Mayonesa&lt;br&gt;Crema&lt;br&gt;Queso crema</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 o 3 porciones al día&lt;br&gt;1 porción = 1 taza.&lt;br&gt;* Nota: Puede que no sea capaz de tolerar bien la leche o los productos lácteos. Hable con su médico o nutricionista si tiene problemas para comer o beber estos alimentos.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Grasas</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Primero añádala en cantidades pequeñas para saber cuál es su tolerancia. Aumente la cantidad si está bajo de peso.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Food Group</td>
<td>Recommended Foods</td>
<td>Foods NOT Recommended</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------------</td>
<td>-----------------------------------------------------------------------------------</td>
<td>-------------------------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Foods Allowed As Desired</strong></td>
<td>Bouillon&lt;br&gt;Decaffeinated coffee and tea&lt;br&gt;Diet gelatin&lt;br&gt;Herbs and spices&lt;br&gt;Sugar-free soda pops&lt;br&gt;Sugar substitutes&lt;br&gt;Vinegar</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fluids</strong></td>
<td>Water&lt;br&gt;Skim and 1% milk&lt;br&gt;Decaffeinated coffee and tea&lt;br&gt;Sugar-free soda without caffeine&lt;br&gt;Other beverages sweetened with sugar substitute</td>
<td>Alcohol&lt;br&gt;Fruit juice, fruit drinks, lemonade&lt;br&gt;Beverages with caffeine&lt;br&gt;Beverages made with sugar, corn syrup or honey</td>
</tr>
<tr>
<td>Grupo de alimentos</td>
<td>Alimentos recomendados</td>
<td>Alimentos NO recomendados</td>
</tr>
<tr>
<td>--------------------</td>
<td>------------------------</td>
<td>--------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Alimentos que puede comer tanto como desee</strong></td>
<td>Consomé&lt;br&gt;Café y té descafeinados&lt;br&gt;Gelatina dietética&lt;br&gt;Hierbas y especias&lt;br&gt;Gaseosa sin azúcar&lt;br&gt;Sustitutos del azúcar&lt;br&gt;Vinagre</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Bebidas</strong>&lt;br&gt;Consuma bebidas y coma alimentos con mucho líquido como sopa entre las comidas.</td>
<td>Agua&lt;br&gt;Leche descremada o con 1 % de grasa&lt;br&gt;Café y té descafeinados&lt;br&gt;Gaseosa sin azúcar y sin cafeína&lt;br&gt;Otras bebidas endulzadas con un sustituto de azúcar</td>
<td>Alcohol&lt;br&gt;Jugo de frutas, bebidas de frutas, limonada&lt;br&gt;Bebidas con cafeína&lt;br&gt;Bebidas hechas con azúcar, jarabe de maíz o miel</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Sample Menu

You may need to eat more or less than the portion sizes listed in the sample menu below depending on how much of your stomach was removed. Remember to include beverages and other fluids between meals, about 30 to 60 minutes after you eat.

**Breakfast:**
- 1 scrambled egg
- 1 slice white toast with 2 teaspoons margarine

**Mid-Morning Snack:**
- 2 ounces cheddar cheese
- 6 saltine crackers

**Lunch:**
- ¾ cup tuna casserole
- ½ cup cooked carrots with 1 teaspoon margarine
- ½ cup no added sugar applesauce

**Afternoon Snack:**
- 1 cup yogurt with sugar substitute
- ½ banana

**Dinner:**
- 2 to 4 ounces tender chicken
- ½ cup mashed potatoes
- ½ cup cooked carrots
- ½ cup lettuce with 1 tablespoon oil & vinegar

**Night Snack:**
- Ham and cheese sandwich on ½ plain bagel

Talk to your doctor or others on your health care team if you have any questions. You may request more written information from the Library for Health Information at (614) 293-3707 or email: health-info@osu.edu.
Menú de muestra

Puede que tenga que comer porciones menores o mayores a las indicadas dependiendo de la cantidad de estómago que se le haya removido. Recuerde incluir bebidas y otros líquidos entre las comidas, aproximadamente 30 a 60 minutos después de comer.

**Desayuno:**
- 1 huevo revuelto
- 1 tostada de pan blanco con 2 cucharaditas de margarina

**Refrigerio de media mañana:**
- 2 onzas de queso cheddar
- 6 galletas saladas

**Almuerzo:**
- ¼ de taza de cazuela de atún
- ½ taza de zanahorias cocidas con 1 cucharadita de margarina
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar agregada

**Refrigerio de la tarde:**
- 1 taza de yogur con sustituto de azúcar
- ½ banana

**Cena:**
- 2 a 4 onzas de pollo blando
- ½ taza de puré de papas;
- ½ taza de zanahorias cocidas
- ½ taza de lechuga con 1 cucharada de aceite y vinagre

**Refrigerio nocturno:** Sándwich de jamón y queso en ½ bagel común

Hable con su médico u otras personas de su equipo de cuidados de salud si tiene preguntas. Puede solicitar más información por escrito de la Biblioteca de Información de Salud llamando al (614) 293-3707, o por correo electrónico a: health-info@osu.edu.