

Питание при подготовке к операции на легких.

1. Питание частое до 5 раз в день, не большими порциями. Промежутки - не более 2-3 часов между приемами пищи. Если за один прием съедаете лишком мало пищи (менее 250 г.) - ешьте почаще, каждые 1,5-2 часа не большими порциями!
2. Режим приготовления пищи: варка, запекание (без корочки), на пару. Исключить жарку.
3. Не забывайте про воду, можно пропить курс щелочных минеральных вод (газ предварительно выпустить!) Донат магния, Эссентуки, Боржоми, Славянская, S.Pellegrino, Джермук и др. Минимальное потребление воды 30 мл. на 1 кг массы тела, старайтесь выпить большую часть жидкостей до 16:00 (особенно при наличии отечности).
4. Обогайте свой ежедневный рацион продуктами богатыми белком: мясо, рыба, птица без кожи, творог, молочные продукты, яйца, растительные белки: соя, бобовые (по переносимости) — чечевица, нут, маш, фасоль, горох. Белковые продукты должны присутствовать в Вашем рационе не менее 3 раз в день, примерно по 80-100 г. за прием и более!

Белка в рационе должно быть не менее 2 г. на 1 кг массы тела. Например, если Ваш вес 60 кг, количество белка потребляемого в день будет $2 \text{ г.} \cdot 60 \text{ кг}$, т.е. не менее 120 г в день. Для упрощения расчетов установите на телефон или планшет программу по подсчету ценности пищевого рациона и калорийности.

5. Если отмечаете за последние 3 мес. быструю потерю массы тела, отсутствие аппетита, уменьшение потребляемых порций, отвращение к пище богатой белком - проконсультируйтесь с лечащим врачом о необходимости назначения курса специализированного энтерального питания, как этап подготовки к операции.
6. Рацион должен быть высококалорийным (30-35 ккал на 1 кг. массы тела, такая калорийность достигается в том числе за счет здоровых жиров не менее $1,5 \text{ г.} \cdot$ на 1 кг. массы тела в день (при весе 60 кг, жиров должно быть не менее 90 г. в день). Жиры должны присутствовать как животные, так и растительные: растительные масла (льняное оливковое, кунжутное, подсолнечное и др), сливочное масло, авокадо, орехи, масло ГХИ (топленое), сало (20-25 г.в день), масло криля, рыбий жир. Не подвергать масла нагреванию (добавлять в готовое блюдо).
7. Если нет противопоказаний, за неделю до операции можно увеличить легкоусвояемые углеводы в рационе: сладкий чай, варенье, мед, джемы, сиропы и т.д.

8. Огромное количество международных исследований показало, что диета обогащенная фруктами и овощами (не менее 700 г. в день) улучшает прогноз течения болезни . Практикуйте правило тарелки, во время приема пищи: $\frac{1}{4}$ тарелки блюдо богатое белком, $\frac{1}{4}$ тарелки богатое углеводом (хлеб, блюдо из круп (греча, рис, булгур, овсянка, ячка, пшено, киноа, амарант и др., картофель, свекла, выпечка, отруби, и т. д.) и $\frac{1}{2}$ тарелки листовые овощи, фрукты и ягоды.
9. Исключите или максимально ограничьте в рационе: жареное (в том числе мясо жареное на костре), копченое (как холодного, так и горячего копчения), продукты богатые химическими не натуральными компонентами, добавками, консервантами, полуфабрикаты сомнительного качества, пальмовое масло, гидрогенизированные масла и маргарин (читайте состав кондитерских изделий и молочных продуктов!), молочные продукты с заменителем молочного жира, алкогольные напитки, пиво, колбасные изделия (особенно категории ниже, чем А). Приоритет натуральным продуктам! Приучите себя во время покупки продуктов питания первоначально изучить состав!
10. Можно обогатить свой рацион ПНЖК омега3, фосфолипидами (эссенциальные фосфолипиды), жирорастворимыми витаминами Д, Е.
11. Отказ от вредных привычек: курение и употребление алкогольных напитков, улучшает прогнозы заболевания.

Врач - диетолог ГБУЗ НО «НОКОД»
Татьяна Николаевна Жаровская
t.zharovskaya@mail.ru