ГБУЗ НО «НОКОД»
ГБУЗ НО «Нижегородский областной клинический онкологический диспансер»

# Питание после операции на кишечнике.

1. Питание частое до 5 раз в день, не большими порциями. Промежутки - не более 2-3 часов между приемами пищи.

2. Режим приготовления пищи: варка, запекание (без корочки), на пару, тушение без масла (масло добавить в готовое блюдо).

3. Исключить острое, соленое, блюда богатые специями и пряностями, жареное, гриль, копченое, консервы, маринады, полуфабрикаты, газировки, алкоголь, пищу богатую химическими добавками, консервантами, сомнительного качества.

4. Не забывайте про воду, не менее 1,5 л. воды в день в теплом виде. Дополнительно допустимы минеральные щелочные воды без газа. Пить воду не менее 1500 мл. в день, старайтесь выпить большую часть жидкостей до 16:00 (особенно при наличии отечности).

5. Избегайте запоров! Если стул не регулярный можно включить в рацион отвар из семян льна, отвар из семян псилиума, вареную свеклу, отвары из сухофруктов и др.

6. Старайтесь обогатить рацион продуктами богатыми белком, приоритет животным белкам (постное мясо, рыба, птица, творог, молочные продукты). Белка в рационе должно быть не менее 1,5-2 г. на 1 кг массы тела. Например, если Ваш вес 60 кг, количество белка потребляемого в день будет 1,5 г.*60 кг, т.е. не менее 90 г в день. Также можно рассчитать жиры (1-1,5 г. на 1 кг массы тела) и углеводы (5 г. на 1 кг. массы тела). Для упрощения расчетов установите на телефон или планшет программу по подсчету ценности пищевого рациона и калорийности.

7. 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.

| Продукты и блюда | **Можно** | **Ограничить !!!** |
|---|---|---|
| Хлеб, изделия из теста | Хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухари из пшеничного хлеба;<br>сухой бисквит (без крема), не сдобное печенье, галеты, сушки | Изделия из горячего теста, свежая выпечка<br>Выпечка из слоеного, сдобного теста, ржаной хлеб, хлеб из муки грубого помола.<br>Пельмени. |
| Супы | Первые 2-3 недели после операции приоритет бульонам и супам-пюре: крупяные супы с овощами, супы на | Крепкие мясные бульоны, жирные бульоны, молочные |

| | | |
|---|---|---|
| | слабом обезжиренном мясном и рыбном бульонах, супы на не крепком овощном отваре с фрикадельками, кнелями, различной крупой, картофелем, морковью, цветной капустой, кабачками, брокколи, свеклой, свежим зеленым горошком; через 2-3 недели после операции можно добавлять макаронные изделия. | супы, щи, борщи, рассольник, окрошку, супы из бобовых и грибов |
| Закуски, соусы | Салаты из отварных овощей, салаты с отварным мясом и рыбой; рыба заливная, язык заливной, сыр не острый до 40 % жирн, икра осетровых (натуральная и ограниченно до 5-10 г. в день!!!).<br>Соусы: на мясном бульоне и овощном отваре, фруктовый, изредка из сметаны (не более 10 % жирн). Ванилин, корица, лавровый лист, зелень петрушки, укроп. | Острые и соленые закуски.<br>Квашеные и маринованные овощи, жирные закуски, копчености, консервы.<br>острые и жирные соусы, горчицу, хрен, перец. |
| Мясо, птица | Не жирные сорта – говядина, телятина, птица: индейка, курица (без кожи, преимущественно грудки), кролик (не жирный). Первые пару месяцев после операции мясо употреблять в перемолотом виде (фарш) – в виде запеканок, суфле, кнель, фрикаделек и др.блюд из мясного фарша.<br>Костный отвар (варить без мяса не менее 8ч). | Колбасные изделия, жирные сорта мяса, утка, гусь, копчености, консервы. |
| Рыба в ежедневный рацион! | Желательно ее ежедневное присутствие в рационе. Допустимы не жирные сорта рыбы, сваренные в воде или на пару: хек, треска, минтай, морской окунь, камбала, макрель, себас, дорадо и др. | Жирные сорта рыб (форель, скумбрия и др.), соленую, копченую, консервы. |
| Яйцо | Не более 1-2 шт. в день, сваренные всмятку, паровые натуральные белковые омлеты (можно в сочетание с овощами), в суфле, запеканках, пудингах. | Сваренные вкрутую яйца, жареные. |
| Молочные продукты *Кисломолочная продукция 1-2 дня от даты изготовления - слабит, ближе к концу срока годности-крепит стул!!!* | Кисломолочные напитки – кефир, ацидофилин, бифидок, натуральные йогурты без сахара, ряженка, творог (не более 5-9% жирн.) – пудинги, суфле, натуральные в виде пасты; запеченные сырники; молоко по-переносимости в не больших количествах (разбавить с водой) в каши (если присутствует запор или диарея – цельное молоко исключить). Сыры до 40 % жирн. не соленые, творожные (до 25 г. на завтрак). | Острые сыры, сыры выше 40% жирн., цельное молоко, кисломолочные напитки выше 4 % жирн, молочные продукты с повышенной кислотностью (в т.ч. и обезжиренный кефир и кефир 1% жирн.), жирный домашний творог (выше 9%). |
| Крупы, макаронные изделия | Греча, рис, овсянка, пшеничные крупы (дробленные), манка (не чаще, чем 1 раз в неделю). Макароны из твердых сортов пшеницы – не ранее, чем через 1 месяц после операции. | Ячка, перловка, пшено, бобовые. |
| Овощи<br>До 400 г в день и более, преимущественно термически обработанные. | Картофель, морковь, цветная капуста, брокколи, тыква, кабачки отварные или паровые (молодые можно не протертые), свекла (при склонности к запорам), лук (термически обработанный в не большом количестве в блюдо). Допустимы через 2-3 недели после операции: литья салата, укроп, петрушка мелко нашинкованные, огурец тертый (без шкурки). | Редис, репка, белокочанная капуста (можно через 2-3 месяца после операции включить в рацион капусту белокочанную домашнего квашенья), свежий лук, чеснок, брюква, репа, шпинат, грибы, свежие томаты со шкуркой. |

| | | |
|---|---|---|
| Соусы, приправы | На овощном отваре, сметанные. | Все виды соусов, острые пряности, уксус, горчица |
| Фрукты и ягоды, сладости<br><br>Не более 100-150г. В день | Сладкие, спелые фрукты и ягоды в сыром виде ограничить до 100-150 г. в день. При переносимости: яблоки, груши, (без кожицы). Можно детские фруктовые пюре, печеные яблоки. Фруктовые кисели, муссы, желе, компоты из сухофруктов и ягод. Сладости максимально ограничить, если хочется сладкого – после основного приема пищи не более 20 г.: мармелад натуральный (на основе яблочного пектина), пастила натуральная, зефир натуральный. Банан (можно взбить в блендере или запекать с творогом). | Инжир, финики, ягоды с мелкими косточками (крыжовник, клубника, смородина и др), ягоды с грубой кожей, кислые ягоды и фрукты, мороженое, шоколад, пирожные.<br>Также исключить переспелые, сахаристые ягоды и фрукты, в том числе – виноград. |
| Масло | Сливочное масло в блюда до 10-15 г. за прием (в частности на завтрак). Растительные масла до 5-10 г. в блюда (в салат на обед, в овощное рагу – гарнир), льняное, оливковое. | Маргарины, пальмовые, кокосовые масла. Жиры, подвергнутые термической обработке |
| Напитки | Некрепкий чай, каракаде, зеленый чай, ромашка, фенхель.<br>Чай с молоком, отвар шиповника, домашние компоты и кисели. Соки из фруктов не сладкие, разбавленные водой | Охлажденные напитки, газированные напитки, натуральный кофе, какао, виноградные соки, нектары<br>Алкоголь, квас, пиво.<br>Холодные напитки |

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