



Питание после операции при заболеваниях молочной железы.

1. Питание частое 3-5 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. 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 не менее 1,5 л., старайтесь выпить большую часть жидкостей до 16:00 (особенно при наличии отечности).
4. Если у Вас есть лишний вес — незамедлительно начните работу по его снижению, в первую очередь за счет снижения легкодоступных углеводов и вредных жиров!
5. Обогащите свой ежедневный рацион продуктами богатыми белком (постное мясо, рыба и птица без кожи в ежедневный рацион, 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 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 90г. в день. Для упрощения расчетов установите на телефон или планшет программу по подсчету ценности пищевого рациона и калорийности.
6. 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.
7. Обогащение овощами и фруктами рациона (не менее 600-700 г. в день) улучшает прогноз течения болезни. Желательно чтобы фрукты и овощи занимали ½ часть тарелки, при 5-ти разовом питании должны входить в каждый прием пищи. Отдельное внимание уделите крестоцветным: руккола, китайская капуста бок чой, брюссельская капуста, белокочанная, цветная капуста, кейл капуста, дайкон, хрен, кольраби, горчица, редис и брюква.
8. Ограничьте тугоплавкие жиры, отдайте предпочтение здоровым жирам, приоритет растительным жирам, содержащие ПНЖК омега 3 и 6: льняное масло, оливковое масло, кунжутное масло, а также масло криля, жир рыб, авокадо, молочные продукты низкой жирности. Обрезайте жир из мяса, птицы, снимайте кожу с рыбы.

9. Максимально ограничьте а рационе: жареное (в том числе мясо жареное на костре), копченое (как холодного так и горячего копчения).
10. Выбирайте цельнозерновые продукты: хлеб отрубной, цельнозерновой, из обдирной муки; крупы: греча, бурый рис, булгур, овсянка, талкан, киноа, амарант, ячка, полба, пшено, перловка. Десерты (печенье, конфеты) не могут быть вместо приема пищи, их можно потреблять в не большом количестве (пастила, мармелад, зефир, натуральные конфеты и домашняя выпечка).

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