



Питание после операции на женских репродуктивных органах

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 воды не менее 1500 мл. в день, 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 (конфеты, сладости, печенье, сдобные изделия, пирожные, мороженое) и вредных жиров (жареное, продукты с пальмовым маслом, маргарины и другие)!
5. Обогащите свой ежедневный рацион продуктами богатыми белком; постное мясо (красное мясо 2 раза в неделю), 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!
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 рациона (не менее 500-600 г. в день) улучшает прогноз течения болезни. Фрукты и овощи должны занимать 1/2 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. Глюкозинолаты и другие компоненты содержащиеся в крестоцветных активируют ферменты, обезвреживающие канцерогены. **При заболеваниях ЖКТ овощи преимущественно в термически обработанном виде!**

8. Отдайте предпочтение здоровым жирам, приоритет растительным: льняное масло, оливковое масло, кунжутное масло, а также масло криля, жир рыб, авокадо, сливочное масло (с утра), молочные продукты средней жирности. Жиров не менее 30 г. в день.
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, сладкие напитки, снековые продукты (чипсы, сухарики), фаст-фуд, легкодоступные углеводы (конфеты, шоколад, пирожное и т.д.) . Приоритет натуральным продуктам! Приучите себя во время покупки продуктов питания первоначально изучить состав!
10. Выбирайте цельнозерновые продукты: хлеб отрубной, цельнозерновой, из обдирной муки; крупы: греча, бурый рис, булгур, овсянка, талкан, киноа, амарант, ячка, полба, пшено, перловка, исключите пропаренные крупы и быстро разваривающиеся: хлопья, манка, белый рис, а также пироги и сдобные изделия. Десерты (печенье, конфеты) не могут быть вместо приема пищи, их можно потреблять в не большом количестве ПОСЛЕ еды (пастила, мармелад, зефир, натуральные конфеты и домашняя выпечка).

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