



## **Питание при подготовке к 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, можно пропить курс щелочных минеральных вод (газ предварительно выпустить!) Донат магния, Ессентуки, Боржоми, Славянская, S.Pellegrino, Джермук и др. Минимальное потребление воды 1.5 л. (если нет иных ограничений), старайтесь выпить большую часть жидкостей до 16:00 (особенно при наличии отечности).
5. Избегайте запоров! Если стул не регулярный можно пропить курс мягких слабительных: Мукофальк, псилиум, дюфалак, лактулоза, отвар из семян льна, отвар из семян псилиума 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 для подготовке к операции.
8. Проконсультируйтесь с лечащим врачом о применяемых Вами лекарств. Откажитесь за 2 недели до операции от НПВС (найс, аспирин, нурофен, ибупрофен и др) и других препаратов, влияющих на свертывание крови, для профилактики длительных послеоперационных кровотечений.

Продукты и блюда	Можно ☺	Ограничить !!! ☹
Хлеб, изделия из теста	Хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухари из пшеничного хлеба; сухой бисквит (без крема), не сдобное печенье, галеты, сушки.	Изделия из горячего теста. Выпечка из слоеного, сдобного теста, ржаной хлеб, хлеб из муки грубого помола. Пельмени.
Супы	Овощные супы на не крепком бульоне (кроме белокочанной капусты), супы на слабом мясном бульоне. Суп-пюре из овощей. Крупяные супы.	Супы на крепком мясном, рыбном, грибном бульонах; Окрошка; Щи, борщ.
Закуски	Неострый тертый сыр не соленый. Заливной язык, заливная рыба.	Острые и соленые закуски, квашеные и маринованные овощи. Консервы. Майонез. Все соусы.
Мясо, птица	Нежирное мясо говядины, птицы (без кожи), кролик без сухожилий в рубленном виде (суфле, фрикадельки, паровые котлеты, рулет). Костный отвар (варить без мяса не менее 8ч).	Жирные сорта мяса, копчености, колбасы, гусь, утка. Мясо с фасциями и сухожилиями, кожица рыбы и курицы; Мозги, печень, почки. Копченая колбаса, жареное мясо. Мясные полуфабрикаты.
Рыба в ежедневный рацион!	Треска, судак, сазан, щука, навага, хек, лещ, карп) в рубленном виде (суфле, фрикадельки, паровые котлеты, рулет).	Жирные сорта рыбы, соленая, копченая рыба, жареная рыба.
Яйцо	Омлет, яйца всмятку (не более 1 яйца в день), суфле, пудинги.	Жареная яичница, яйца вкрутую.
Молочные продукты	Кисломолочные с пониженной жирностью (до 2,5%) без наполнителей и добавок (выбирать первых дней с	Жареные блюда из творога (сырники), творожные запеканки. Цельное молоко (если есть непереносимость после

За 5 дней до операции цельное молоко исключите из рациона!	момента изготовления). Сыр до 35 % жирности Творог 2-5% жирности. Сметана 10-15 % жирн (10-20 г.в день)	операции). Жирный творог и сметана Кисломолочные напитки более чем 3-4 дня от начала срока годности. Цельное молоко.
Крупы, макаронные изделия	Греча, рис, пшено, овсянка.	Ячка, перловка, пшено, бобовые, макароны.
Овощи До 400 г в день, преимущественно термически обработанные.	Отварные морковь, свекла, тыква, кабачки, цветная капуста, картофель, брокколи, цветная капуста. Зелень укропа мелко нашинкованного.	Белокочанная капуста, редис, редька, щавель, лук, чеснок, пряности, горох, фасоль, бобы, маринованные овощи, соленья. Грибы Шпинат, щавель. Сырые не протертые овощи и фрукты.
Соусы, приправы	На овощном отваре, сметанные.	Все виды соусов, острые пряности, уксус, горчица
Фрукты и ягоды	Груши, бананы, яблоки, ананас. Печеные яблоки, несладкие сорта фруктов и ягод (без мелких косточек). Можно в виде натуральных соков, смузи.	Фрукты и ягоды с грубой клетчаткой (айва, смородина, крыжовник, виноград). Цукаты.
Масло	Масло сливочное, топленое не соленое, оливковое масло (не подвергать нагреванию!!!) и др виды растительных масел.	Сало, пальмовое масло, тугоплавкие растительные жиры, маргарин. Жарка, пассеровка.
Напитки	Некрепкий чай, каракаде, зеленый чай, ромашка, фенхель. 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 Алкоголь, квас, пиво. Холодные напитки.
Десерты	Сахар (до 25 г), в не большом количестве: пастила, мармелад, зефир, фруктовые желе, суфле,	Шоколад Мороженое изделия на основе маргарина,

	<b>варенье, джемы, мед. Избыток сахара усиливает процессы брожения и газообразования в кишечнике!!!</b>	пальмового масла, торты
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

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