



Питание при подготовке к операции на желудке, пищеводе.

1. Питание частое до 5 раз в день, не большими порциями. Промежутки - не более 2-3 часов между приемами пищи. Объем порции 150-200 мл. Если нет аппетита, ешьте мелкими порциями, но чаще, отдавая предпочтение не жидкостям, а пище более плотной (богатой белком и энергией). Разделяйте жидкости и твердую пищу во время приема 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.Pelligrino, Джермук и др. Минимальное потребление воды 1,5 л в день, старайтесь выпить большую часть жидкостей до 16:00 (особенно при наличии отечности).
4. При выборе блюд соблюдайте принципы химического и механического щажения (исключить острые блюда, копченое, соленое, маринады, блюда с уксусом, консервантами и другими усиливающими секрецию компонентами, а также продукты богатые клетчаткой: капуста белокочанная, редис, сырые овощи, ржаной хлеб, отруби, бобовые, орехи и т.д).
5. Старайтесь обогатить рацион продуктами богатыми белком, приоритет животным белкам (постное мясо, рыба, птица, творог, молочные продукты). 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 г.*60 кг, т.е. не менее 120 г в день. Также можно рассчитать жиры (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.
6. Если нет противопоказаний (нарушение толерантности к глюкозе, сахарный диабет 2 типа, синдром избыточного бактериального роста, синдром раздраженного кишечника), за неделю до операции можно увеличить количество легкоусвояемых углеводов в рационе: сладкий чай, варенье, мед, джемы, сиропы и т.д.
7. Если отмечаете за последние 3 мес. быструю потерю массы тела более 10% (либо более 5 % за последний месяц), отсутствие аппетита, уменьшение потребляемых порций, затруднение проглатывания пищи, отвращение к еде богатой белком - проконсультируйтесь с лечащим врачом о необходимости назначения курса специализированного энтерального питания, как этапа подготовки к операции.

8. Проконсультируйтесь с лечащим врачом о принимаемых Вами лекарствах и необходимости приема в предоперационном периоде препаратов, снижающих кислотность желудка (Омез, Нексиум, Рабепразол, омепразол). По возможности откажитесь за 2 недели до операции от НПВС (найс, аспирин, нурофен, ибупрофен и др), дезагрегантов, влияющих на свертывание крови, для профилактики длительных послеоперационных кровотечений.

Продукты и блюда	Можно ☺	Нельзя !!! ☹
Хлеб, изделия из теста	Хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухари из пшеничного хлеба; сухой бисквит (без крема), не сдобное печенье.	Изделия из горячего теста Выпечка из слоеного, сдобного теста, ржаной хлеб, хлеб из муки грубого помола. Пельмени. Пицца.
Супы*	Овощные супы на не крепком бульоне (кроме белокочанной капусты); супы на слабом мясном бульоне; Супы-пюре из овощей; Протертые супы из круп.	Супы на крепком мясном, рыбном, грибном бульонах и наварях; Окрошка; Щи, борщ.
Закуски	Не острый тертый сыр. Паштет домашнего приготовления из мяса.	Острые и соленые закуски, квашеные и маринованные овощи Консервы. Майонез. Все соусы. Чипсы, снековая продукция.
Мясо, птица	Не жирное 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 Мясо с фасциями и сухожилиями, кожица рыбы и курицы; Мозги, печень, почки. Копченая колбаса, жареное мясо. Жесткое мясо.
Рыба	Треска, судак, сазан, морской окунь, навага, хек, минтай 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*	Молоко в блюдах и к чаю. При переносимости – цельное молоко. Творог некислый (2-5% жирн) протертый. Некислый кефир (2.5 % жирн.). Ряженка (до 3,4% жирн.). Сметана 10-15 % жирн.	Жареные блюда из творога (сырники), творожные запеканки. Цельное молоко (если есть непереносимость). Жирный творог и сметана.
За 5 дней до операции цельное молоко ограничить в рационе!		
Крупы, макаронные изделия*	Вязкие каши, пудинги, запеканки из риса, проделной крупы, геркулеса, гречи, а также кус-кус, хлопья.	Пшено, фасоль, горох, перловка, кукурузная крупа.

	Макаронные изделия: измельченные, отварные, вермишель	
Овощи*	Отварные: морковь, свекла, тыква, кабачки, цветная капуста, картофель, брокколи, цветная капуста. Зелень укропа.	Белокочанная капуста, редис, редька, щавель, лук, чеснок, пряности, сельдерей, маринованные овощи, соленья. Грибы, шпинат, щавель Сырые не протертые овощи.
Фрукты, орехи, ягоды*	Печеные яблоки, несладкие сорта зрелых фруктов и ягод в виде протертых не сладких компотов, киселей, желе, муссов.	Фрукты и ягоды с грубой клетчаткой (груши, айва, смородина, крыжовник, виноград), ананас, цитрусовые, не протертые сырые фрукты. Цукаты. Орехи.
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, 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.
Десерты*	Сахар, пастила, мармелад, зефир, фруктовые желе, суфле, варенье, джемы.	Шоколад. Изделия на основе маргарина, пальмового масла, торты, мед.

* При нарушении толерантности к глюкозе, повышенном сахаре крови, сахарном диабете 2 типа ограничить продукты с высоким гликемическим индексом: сладкое печенье, сладкие десерты и изделия, сладкие фрукты, кисели, молочные продукты без наполнителей и сахара (например, вместо сладкого йогурта, йогурт натуральный без сахара, вместо сладкой творожной массы – творог протертый, мягкий), крупу манную, белый рис. Фруктовые соки разбавляйте водой. Картофель – ограничить как самостоятельное блюдо, лучше в сложных гарнирах (перетертое с кабачком, в супах).

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