



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Питание после операции обходного желудочного анастомоза или операции Уиппла

Эта информация содержит рекомендации по рациону питания (употреблению еды и напитков), которых вам необходимо придерживаться после операции по выполнению обходного желудочного анастомоза (гастроеюностомии) или операции Уиппла (панкреатодуоденэктомии).

Клинический врач-диетолог просмотрит этот материал вместе с вами до вашей выписки из больницы. Если у вас появились какие-либо вопросы или опасения, либо вы теряете вес после выписки из больницы, позвоните по телефону 212-639-7312, чтобы записаться на прием к клиническому врачу-диетологу.

Рекомендации по рациону питания

После операции количество пищи, которое вы можете съесть за раз, и время, в течение которого пища находится у вас в желудке, могут измениться. По этой причине вам может понадобиться изменить свои пищевые привычки.

У вас также могут возникнуть проблемы с переносимостью продуктов с высоким содержанием жира или сахара, или же и того, и другого.

Следуйте приведенным ниже рекомендациям. Вы также можете воспользоваться примерами меню в конце этого материала для планирования приемов пищи.

Принимайте пищу меньшими порциями, но делайте это чаще

После операции чувство насыщения во время еды может приходить быстрее. Это может препятствовать получению достаточного количества питательных веществ. В этом случае, а также в случае появления тошноты или несварения, попробуйте принимать пищу медленно и меньшими порциями, но делайте это чаще. Например, попробуйте съесть по половине порции 6 раз в день, а не по одной порции 3 раза в день. Это позволит вам съесть то же количество пищи в целом, но меньшими порциями, которые

будет проще переварить.

Употребление половин порций также может быть полезно, если у вас наблюдается тошнота (чувство приближающейся рвоты) или расстройство пищеварения.

Возможно, что со временем вы сможете увеличить порции.

Тщательно пережевывайте пищу

Тщательно пережевывайте пищу, чтобы ваш организм смог быстрее и легче переварить ее.

Пейте достаточное количество жидкости

Постарайтесь выпивать около 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день. Это поможет вам предотвратить обезвоживание. Если вы выпиваете более 4 унций (115 мл) жидкости во время приема пищи, чувство перенасыщения может помешать вам доесть.

Не употребляйте продукты, способствующие газообразованию

Если у вас возникает вздутие или ощущение распираания, возможно, вам поможет ограничение употребления продуктов и напитков, которые могут способствовать газообразованию, или же отказ от употребления таких продуктов. Примеры таких

средств:

- Брокколи
- Белокочанная капуста
- Брюссельская капуста
- Цветная капуста
- Фасоль и бобовые (чечевица, горох, арахис)
- Незрелые фрукты
- Газированные напитки, такие как лимонады или минеральная вода

Постарайтесь не употреблять такие продукты и напитки в течение первого месяца после операции. Если после этого симптомы исчезнут, вы можете попробовать добавлять их в свой рацион питания по одному, чтобы проверить, можете ли вы их переносить.

Включайте белок в рацион питания

После операции вашему организму потребуется больше белка для восстановления. К хорошим источникам белка относятся:

- постная говядина:
 - жаркое из внутренней части огузка (eye round);

- жаркое из верхней части огузка (top round);
- жаркое из нижней части огузка (bottom round);
- стейки;
- стейк из верха филейной части;
- мясо курицы или индейки без кожи;
- рыба;
- молочные продукты пониженной жирности;
- яйца;
- Сыр тофу
- Фасоль и бобовые
- орехах и ореховом масле;

Начинайте с продуктов пониженной жирности

Сразу после операции ешьте продукты пониженной жирности. Чтобы съесть меньше жиров, придерживайтесь рекомендаций ниже.

- обрезайте весь заметный жир с мяса;
- запекайте или жарьте пищу на гриле вместо того, чтобы жарить ее на масле;
- Намазывайте масло или маргарин на хлеб тонким слоем.
- Используйте сливочное масло или растительные

масла только в качестве заправки для овощей или салата.

- не употребляйте жирные подливы и сливочные соусы;
- Ограничьте употребление чипсов, круассанов, пончиков и калорийных десертов, таких как бисквитные торты и торты с кремом.
- Исключите такие мясные продукты, как хот-доги, сосиски, бекон и вареная колбаса.

Вы можете постепенно увеличивать количество жиров в вашем рационе до уровня, который вы можете переносить. Для получения дополнительной информации смотрите приведенный ниже раздел «Наблюдайте за изменениями стула».

Наблюдайте за изменениями стула

Проблемы с всасыванием жиров

У некоторых людей возникают проблемы с всасыванием жиров после операции. Это может приводить к потере веса или затруднять усвоение некоторых витаминов.

Возможно, ваш организм всасывает не все жиры, которые вы получаете с пищей, если у вас появились какие-либо из следующих симптомов:

- частое опорожнение кишечника;
- стул плавает на поверхности воды;
- стул очень светлого цвета, пенистый, жирный, или имеет резкий неприятный запах.

Если у вас появился какой-либо из этих симптомов, спросите у вашего врача, нужно ли вам принимать лекарства с панкреатическими ферментами.

Примером такого лекарства является *pancrelipase* (Zenper®). Вы можете принимать эти лекарства во время еды, чтобы помочь пищеварению.

Непереносимость лактозы

Непереносимость лактозы — это неспособность переваривать лактозу. Лактоза — это сахар, который содержится в молочных продуктах. У некоторых людей непереносимость лактозы развивается после операции. Если у вас наблюдается повышенное образование газов, вздутие живота или понос после употребления пищи с лактозой, у вас может быть непереносимость лактозы.

В молоке и пахте содержится большое количество лактозы. В мороженом и йогурте может содержаться как большое, так и малое количество лактозы. В твердых сырах, таких как чеддер и пармезан, ее меньше. В мягких сырах, таких как творог или

рикотта, также содержится малое количество лактозы. Люди с легкой непереносимостью лактозы могут употреблять продукты с малым содержанием лактозы без последствий. Для повышения переносимости вы можете употреблять молочные продукты в небольшом количестве, а также молочные продукты растительного происхождения.

Кроме того, существуют лекарства, которые могут помочь вам переваривать лактозу. Например, lactase (Lactaid®).

В некоторых случаях непереносимость лактозы после операции проходит. Вы можете попробовать употреблять молочные продукты через несколько месяцев после операции, чтобы понять, сохранилась ли их непереносимость.

Синдром оперированного желудка

Синдром оперированного желудка — это ситуация, когда у вас возникает понос (жидкий стул) после употребления сладкого в большом количестве, например:

- сахара, меда или сиропа;
- обычных (недиетических) газировок и фруктовых соков;

- тортов, печенья или конфет.

Если вы считаете, что у вас развился синдром оперированного желудка, ограничьте или прекратите употребление продуктов и напитков с содержанием сахара и попробуйте разводить соки водой.

При наличии синдрома оперированного желудка особенно важно принимать пищу небольшими порциями и пить достаточно жидкости в течение дня.

Примеры меню

Примеры меню в конце этого материала состоят из 6 небольших приемов пищи, при этом вам необходимо выпивать по 4 унции (120 мл) жидкости во время каждого приема пищи и по 8 унций (240 мл) между ними. Суп также считается жидкостью.

Часто бывает полезно употреблять жидкости отдельно от твердой пищи. Старайтесь пить жидкости между приемами пищи, а не во время еды.

Многие продукты питания в этом меню содержат сахар. Используйте йогурт без сахара или «легкий» йогурт вместо обычного, ограничьте употребление фруктовых соков и разводите их водой, если у вас:

- нет ли у вас диабета;

- высокое содержание сахара в крови;
- синдром оперированного желудка.

Продукты питания, помеченные звездочкой (*), содержат лактозу. Если у вас непереносимость лактозы, попробуйте употреблять молоко без лактозы (например, Lactaid) вместо обычного. Вы также можете принимать таблетки или капли с lactase, которые помогут переварить молочные продукты. Вместо обычного молока вы также можете попробовать употреблять молочные продукты растительного происхождения, например миндальное или соевое молоко без добавления сахара.

Время приема пищи	Пример меню 1	Пример меню 2
Завтрак 7:30	• $\frac{3}{4}$ чашки кукурузных хлопьев • $\frac{1}{2}$ чашки молока* • $\frac{1}{2}$ банана	• Яичница-болтуня из 1 яйца • 1 тост • 1 чайная ложка маргарина • $\frac{1}{2}$ чашки апельсинового сока, разбавленного водой
9:00	• $\frac{1}{2}$ чашки сока, разбавленного $\frac{1}{2}$ чашки воды	• 1 чашка томатного сока

Перекус 10:00	• ½ чашки творога* • ½ чашки консервированных фруктов	• 1 столовая ложка арахисового масла • 3 крекера Грэхема • ½ чашки молока*
11:30	• 1 чашка цельного молока*	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды
Обед 12:30	• ½ чашки куриного супа • ½ сэндвича с индейкой, сыром, зеленым салатом и томатом • 2 чайных ложки майонеза	• ½ сэндвича с жареной говядиной, зеленым салатом и томатом • 2 чайных ложки майонеза • ½ чашки молока*
14:00	• 1 чашка томатного сока	• 1 чашка бульона
Перекус 15:00	• Фруктовый йогурт* • ½ чашки клюквенного сока, разбавленного водой	• ½ чашки салата с тунцом • 6 крекеров с солью • ½ чашки ананасового сока с добавлением ½ чашки воды
16:30	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды

Ужин 17:30	• 2 унции (60 г) запеченной курицы • 1 небольшая запеченная картофелина со сметаной* • ½ чашки приготовленной моркови • ½ чашки лимонада	• 2 унции (60 г) запеченной рыбы • ½ чашки риса • ½ чашки стручковой фасоли • 2 чайных ложки маргарина • ½ чашки яблочного сока с добавлением ½ чашки воды
19:00	• 1 чашка воды	• 1 чашка воды
Перекус 20:00	• 1 унция (30 г) сыра чеддер* • 6 крекеров с солью • ½ чашки яблочного сока с добавлением ½ чашки воды	• ¼ чашки творога • 1 ломтик хлеба • ½ чашки клюквенного сока с добавлением ½ чашки воды
21:30	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Eating After Your Gastric Bypass Surgery or Whipple Procedure -
Last updated on December 12, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering
Cancer Center