



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Диета с низким содержанием жира и клетчатки

В этой информации описывается диета с низким содержанием жира и клетчатки. Диета с низким содержанием жира и клетчатки является диетой, придерживаясь которой вы употребляете менее 40 граммов жира и менее 12 граммов клетчатки в день.

Почему мне может потребоваться придерживаться диеты с низким содержанием жира и клетчатки?

Вам может потребоваться придерживаться этой диеты, если недавно вам была сделана операция на толстой кишке. Соблюдение диеты с низким содержанием жира и клетчатки поможет вам избежать симптомов, которые могут возникнуть после операции. Эти симптомы включают:

- Вздутие живота
- Газ
- Спазмы
- Повышенное опорожнение кишечника
- Стресс или напряжение в брюшной полости
- Раздражение кишечника (толстой кишки)

Соблюдение диеты с низким содержанием жира может снизить риск возникновения рака толстой и прямой кишки. Она также может снизить риск сердечных заболеваний.

Какие продукты питания я могу употреблять на диете с низким содержанием жира и клетчатки?

Продукты питания с низким содержанием жира

Мы рекомендуем, чтобы вы ограничили потребление жира до 40 граммов в день. Употребляйте продукты питания, в которых содержится низкое количество жира, например:

- Запеченную, обжаренную или приготовленную на пару пищу
- Молоко и молочные продукты без жира и с низким процентом жирности
- Салатные заправки с низким процентом жирности и без жира
- Постное мясо, с которого был обрезан видимый жир

Вам не следует употреблять:

- Подливки
- Сливочное масло
- Переработанные продукты питания
- Мясо с высоким содержанием жира, такое как ребрышки и колбаса
- Кожицу от птицы

Полный перечень продуктов питания с низким содержанием жира вы можете найти в конце этого источника в Указаниях относительно диеты с низким содержанием жира и клетчатки.

Продукты питания с низким содержанием клетчатки

Мы рекомендуем, чтобы вы ограничили потребление клетчатки до 12 граммов в день. Употребляйте пищу с низким содержанием клетчатки, например:

- Консервированные фрукты
- Свежие фрукты, которые были очищены от кожуры и приготовлены (напр., пюре из манго, припущенные груши и яблочное масло)
- Консервированные овощи
- Хорошо приготовленные овощи (напр., морковь, стручковая фасоль и спаржа)
- Яйца

Вам не следует употреблять:

- Свежие фрукты
- Орехи и семена
- Свежие овощи
- Бобовые культуры (напр., нут, лимскую фасоль, фасоль обыкновенную и чечевицу)
- Цельные зерна (напр., цельнозерновой хлеб и коричневый рис)
- Кожицу, например, кожицу от птицы или кожуру картофеля

Полный перечень продуктов питания с низким содержанием клетчатки вы можете найти в конце этого источника в Указаниях относительно диеты с низким содержанием жира и клетчатки.

Мне будет необходимо всегда соблюдать диету с низким содержанием жира и клетчатки?

Вам не придется всегда соблюдать диету с низким содержанием жира и клетчатки. Ваш поставщик медицинских услуг скажет, когда вы можете начать увеличивать количество клетчатки в своей диете. Это обычно происходит спустя 3-4 недели после операции.

Где я могу подробнее узнать о содержании жира и клетчатки в пище?

Вы можете найти количество клетчатки и жира в пище, посмотрев на этикетку продукта питания. Этикетки продуктов питания могут вам помочь сравнить информацию о питательных веществах в различных продуктах питания. Для примера, сравните этикетку А (продукта питания с низким содержанием жира и клетчатки) с этикеткой В (продукта питания с высоким содержанием жира и клетчатки).

Этикетка А

Размер порции равен 8 жидкостным унциям, и в нем содержится 2,5 грамма жира и 0 граммов клетчатки.

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240 ml)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 100 Calories from Fat 20	
% Daily Value*	
Total Fat	2.5g 4%
Saturated Fat	1.5g 8%
Cholesterol	10mg 3%
Sodium	130mg 5%
Total Carbohydrate	12g 4%
Dietary Fiber	0g 0%
Sugars	11g
Protein	8g
Vitamin A	10% • Vitamin C 4%
Calcium	30% • Iron 0%
Vitamin D	25%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Этикетка В

Размер порции равен 1/3 чашки, и в нем содержится 16 граммов жира и 4 грамма клетчатки.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/3 Cup (33g)	
Servings Per Container 41	
Amount Per Serving	
Calories 200 Calories from Fat 150	
% Daily Value*	
Total Fat	16g 25%
Saturated Fat	1g 5%
Cholesterol	0mg 0%
Sodium	0mg 0%
Total Carbohydrate	6g 2%
Dietary Fiber	4g 16%
Sugars	1g
Protein	6g
Vitamin A	0% • Vitamin C 0%
Calcium	8% • Iron 7%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4	

Как я могу убедиться, что я придерживаюсь диеты с низким содержанием жира и клетчатки?

На этикетках продуктов питания указывается количество клетчатки и жира на 1 порцию продукта, хотя во многих упаковках продуктов питания содержится более 1 порции. Например, на этикетке А показано, что в целой упаковке содержится 8 порций. Если вы употребите 2 порции (16 унций) напитка, показанного на этикетке А, то вам придется умножить количество жира и количество клетчатки на 2.

Указания относительно диеты с низким содержанием жира и клетчатки

Категория продукта питания	Употреблять в пищу	Не употреблять в пищу
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • С низким процентом жирности или без жира: <ul style="list-style-type: none"> ○ Маргарин ○ Майонез ○ Салатные заправки ○ Кремообразное арахисовое масло • Оливковое масло экстра-класса • Рапсовое масло 	<ul style="list-style-type: none"> • Жир для выпечки • Лярд • Жареная пища • Пища быстрого приготовления • Пища, приготовленная в промышленных условиях, такая как замороженная пицца, макароны с сыром в коробках и смеси для приготовления кексов • Авокадо • Оливки • Подливки • Сливки • Соусы (такие как Голландский соус и соус тартар) • Сливочное масло • Гидрогенизированные жиры (такие как пальмовое масло, соевое масло и кукурузное масло) • Арахисовое масло с кусочками арахиса
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> • Консервированные фрукты • Яблочный соус • Спелые бананы • Фруктовый коктейль • Свежие приготовленные фрукты без кожуры 	<ul style="list-style-type: none"> • Свежие фрукты • Сухофрукты, такие как чернослив, изюм, инжир и финики • Все виды ягод • Ананасы • Апельсины • Яблочная кожура
Мясо и заменители мяса	<ul style="list-style-type: none"> • Нежная говядина, свинина и баранина • Птица без кожицы • Рыба • Яйца • Тофу с низким процентом жирности 	<ul style="list-style-type: none"> • Жесткие виды мяса • Хрящи • Виды мяса с высоким процентом жирности, такие как ребрышки и колбасы • Раковинные моллюски и ракообразные

Категория продукта питания	Употреблять в пищу	Не употреблять в пищу
	<p>Примечание: Все виды мяса должны быть хорошо приготовлены, и должен быть срезан весь видимый на них жир.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Вегетарианские гамбургеры • Кожица от птицы • Мясо или рыба, консервированные в масле • Тофу с высоким содержанием жира • Бобовые культуры, например, фасоль, горох и чечевица
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> • Хорошо приготовленные или консервированные овощи без семян или кожуры • Морковь • Свекла • Головки спаржи • Белый картофель без кожуры • Стручковая фасоль • Салат «Айсберг» (от 1 до 2 ломтиков) • Томатный соус 	<ul style="list-style-type: none"> • Сырые овощи • Жареные овощи • Овощи с семенами и кожурой такие как: <ul style="list-style-type: none"> ○ Бок чой ○ Брокколи ○ Брюссельская капуста ○ Капуста ○ Цветная капуста ○ Листовая капуста ○ Кукуруза ○ Огурцы ○ Баклажан ○ Кудрявая капуста ○ Грибы ○ Лук ○ Горох ○ Перец ○ Маринованные огурцы ○ Квашеная капуста ○ Шпинат ○ Кабачок ○ Ямс
Супы	<ul style="list-style-type: none"> • Бульон или отвар со сниженным содержанием жира • Супы, приготовленный с разрешенными овощами, которые перечислены выше 	<ul style="list-style-type: none"> • Супы на основе сливок

Категория продукта питания	Употреблять в пищу	Не употреблять в пищу
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Кофе (ограничить до 1 чашки в день) • Чай (ограничить до 1 чашки в день) • Фруктовые соки, такие как яблочный, виноградный или клюквенный 	<ul style="list-style-type: none"> • Газированные напитки, такие как кола или содовая вода • Сельтерская вода • Сок из чернослива
Молочные продукты и их заменители	<ul style="list-style-type: none"> • Обезжиренное молоко или молоко с 1% жирности • Йогурт с низким процентом жирности с наполнителем или без него • Мороженое с низким процентом жирности или пудинги, сделанные из обезжиренного молока • Сыры с низким процентом жирности • Сливочный сыр с 1% жирности или обезжиренный сливочный сыр • Рисовое молоко • Миндальное молоко • Соевое молоко с низким процентом жирности • Замороженный йогурт с низким процентом жирности 	<ul style="list-style-type: none"> • Цельное молоко или молоко с 2%-й жирностью • Йогурты из цельного молока • Ягодные йогурты • Мороженое из цельного молока • Заварной крем • Молочные коктейли • Полножирные пудинги • Полножирные сыры
Хлеба	<ul style="list-style-type: none"> • Белый хлеб или булочки без орехов, кокосового ореха или сухофруктов • Крекеры на соде • Крекеры на воде • Крекеры Грэхема • Вафли • Блины • Маффины с низким содержанием жира без орехов или сухофруктов 	<ul style="list-style-type: none"> • Пшеничный хлеб • Хлеб из цельнозерновой пшеничной муки • Хлеб «Пумперникель» • Хлеба с орехами, семенами, кокосом или сухофруктами • Пшеничные крекеры • Крекеры с высоким содержанием жира • Кукурузный хлеб • Маффины с орехами или

Категория продукта питания	Употреблять в пищу	Не употреблять в пищу
	<ul style="list-style-type: none"> • Рисовые хлебцы • Печенье в форме животных • Ржаной хлеб без семян 	<p>сухофруктами</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бисквиты • Кондитерские изделия • Пончики • Выпечка • Попкорн • Закусочные чипсы (напр., картофельные чипсы, кукурузные чипсы)
Злаки и зерновые культуры	<ul style="list-style-type: none"> • Рафинированные злаки, такие как воздушный рис, кукурузные хлопья, Rice Krispies[®], Special K[®] и Total[®] • Овсяная каша • Манка • Cream of Wheat[®] • Cream of Rice[®] • Белый рис • Кукурузная каша • Обычные макаронные изделия • Кус-кус 	<ul style="list-style-type: none"> • Злаки из пшеницы или отрубей • Цельнозерновые злаки • Злаки с орехами, семенами, кокосом или сухофруктами • Гранола • Коричневый рис • Макароны изделия из цельнозерновой пшеничной муки • Дикий рис • Каша (гречневая)
Десерты	<ul style="list-style-type: none"> • Пироги и печенье без начинки с низким содержанием жира • Шербет • Фруктовый лед • Фруктовое мороженое на палочке • Желатин (Jell-O[®]) • Темный шоколад (70% или выше) без сухофруктов, орехов или семян • Леденцы • Маршмэллоу • Варенье или джемы без семян 	<ul style="list-style-type: none"> • Любой десерт с орехами, семенами, кокосом или сухофруктами • Сдобные десерты, такие как кондитерские изделия и пироги • Молочный шоколад

Пример меню

В приведенном ниже примере меню показаны 6 небольших приемов пищи. Прием пищи небольшими порциями от 4 до 6 раз в день поможет снизить дискомфорт, вызванный газом или вздутием живота. Ешьте медленно и хорошо пережевывайте пищу.

Завтрак	Утренний снэк
4 унции апельсинового сока (без мякоти) ¾ чашки воздушных рисовых злаков ½ чашки обезжиренного молока Чашка в 8 унций кофе или чая	1 кусочек тоста из белого хлеба 1 чайная ложка маргарина Виноградное варенье ½ чашки консервированных персиков
Обед	Полдник
3 унции тунца (консервированного в воде) 1 столовая ложка майонеза с низким процентом жирности Булочка без семян ½ чашки приготовленной стручковой фасоли Яблочный сок или вода	½ чашки консервированного фруктового коктейля 2 крекера Грэхема
Ужин	Вечерний снэк
4 унции приготовленной на открытом огне куриной грудки без кожицы ½ чашки белого риса ½ чашки приготовленной мини-моркови Белый хлеб или булочка к ужину без орехов, кокоса или сухофруктов ½ чашки яблочного соуса 1 чашки обезжиренного молока	4 унции замороженного йогурта с низким процентом жирности

При наличии стомы попросите свою (своего) медсестру (медбрата) об источнике информации под названием [Руководство для пациентов с илеостомией или колостомией. \(англ. Guide for Patients With an Ileostomy or Colostomy\).](#)

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, поговорите со своим диетологом или медсестрой (медбратом). Если вы получаете лечение в MSK (Мемориальном онкологическом центре Слоан-Кеттеринг), вы можете связаться с диетологом, позвонив во время пребывания в больнице по номеру 212-639-7311 или по номеру 212-639-7312, находясь за пределами больницы.