Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рекомендации по рациону питания при наличии колостомы

Эта информация содержит рекомендации по рациону питания (употреблению еды и напитков), которых вам необходимо придерживаться, пока заживает толстая кишка. Вы также узнаете, как справиться с распространенными побочными эффектами колостомы.

Общие рекомендации по употреблению еды и напитков

В течение первых нескольких недель после операции придерживайтесь этих рекомендаций. Это поможет вам чувствовать себя комфортно пока заживает толстая кишка.

- Принимайте пищу часто, небольшими порциями. Вместо 3 основных приемов пищи старайтесь есть 6 раз в день небольшими порциями.
- Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу.
- Выпивайте 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости (около 2 литров) каждый день.
- Ешьте в основном пресные продукты с низким содержанием клетчатки. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом «Рекомендуемые продукты».
- Когда вы добавляете продукты в свой рацион, вводите их по одному за раз. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом «Расширение рациона питания».

Перед вашей выпиской из больницы клинический врач-диетолог обсудит с

вами эти рекомендации. После выписки ваш врач и клинический врач-диетолог амбулаторного отделения помогут вам вернуться к обычному рациону питания.

Рекомендуемые продукты

В течение первых нескольких недель после операции лучше употреблять в основном пресные продукты с низким содержанием клетчатки. Пресными называются приготовленные удобоусвояемые продукты, не приправленные специями, не тяжелые и не жареные. Употребление пресных продуктов поможет избежать неприятных симптомов, таких как:

- диарея (жидкий или водянистый стул);
- Вздутие живота
- газы.

В таблицах ниже приводятся примеры пресных продуктов с низким содержанием клетчатки. **Если у вас возникли вопросы о продуктах, не приведенных в данных таблицах, позвоните по номеру 212-639-7312, чтобы проконсультироваться с врачом-диетологом амбулаторного отделения. Вы можете связаться с сотрудником отделения с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.**

Молоко и молочные продукты

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	Продукты, употребление которых следует ограничить

• Нежирное (обезжиренное) молоко или молоко пониженной жирности (1% или 2%)*
• Сухое молоко*
• Молоко растительного происхождения (например соевое и миндальное молоко)
• Безлактозные молочные продукты (например продукты Lactaid®)
• Йогурт*
• Сыр*
• Маложирное мороженое или фруктовое мороженое
• Яйца**
	• Молоко и молочные продукты высокой жирности, например:
	  ○ Цельное молоко
	  ○ Обычное мороженое или фруктовое мороженое
	• Молоко и молочные продукты с лактозой, если у вас после их употребления наблюдается диарея

* Если у вас диарея после употребления этих продуктов, попробуйте заменить их молоком растительного происхождения или безлактозным сыром либо безлактозным йогуртом.

** Если вводите в рацион яйца, начинайте с небольшого количества (например, с 1 яйца). Яйца могут вызвать появление неприятного запаха при открывании стомного мешка.

Мясо и белковая пища	
Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	**Продукты, употребление которых следует ограничить**

• Постные белки животного происхождения, например:
  ○ Мясо без заметного жира
  ○ Мясо птицы без кожи (например, курица или индейка)
  ○ Рыба*
• Однородное ореховое масло (например кремообразное арахисовое масло)*
	• Продукты с высоким содержанием жира, например жареное мясо, птица или рыба
	• Продукты с высоким содержанием клетчатки, например сушеные или консервированные бобовые (фасоль, горох, чечевица)

* Если вводите в рацион рыбу и ореховое масло, начинайте с небольшого количества. Эти продукты могут вызвать неприятный запах при открывании стомного мешка.

Злаковые	
Продукты, которые рекомендуется включить в рацион Продукты с низким содержанием клетчатки, например: • Белый хлеб, макаронные изделия и рис • Бейглы, булочки и крекеры из белой пшеничной муки или муки высшего сорта • Хлопья из пшеничной муки или муки высшего сорта (например, Cream of Wheat®, Rice Chex™ и Rice Krispies®)	**Продукты, употребление которых следует ограничить** Продукты с высоким содержанием клетчатки, например цельнозерновые продукты (цельнозерновой пшеничный хлеб, бурый рис, хлопья с отрубями, киноа и гречневая крупа)

Овощи	
Продукты, которые рекомендуется включить в рацион Продукты с низким содержанием клетчатки, например: • Полностью приготовленные овощи без кожуры или семян (например, очищенный картофель, цукини без кожуры и семян, очищенные помидоры без семян) • Салат-латук • Процеженный овощной сок	**Продукты, употребление которых следует ограничить** Продукты с высоким содержанием клетчатки, например свежие овощи (за исключением салата-латука)

В некоторых случаях определенные овощи могут вызывать газообразование или неприятный запах. Если определенный овощ вызывает газообразование или неприятный запах, не употребляйте его. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом

«Рекомендации по устранению распространенных проблем».

Фрукты	

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион
 	
Продукты с низким содержанием клетчатки, например:
 	
• Фруктовый сок без мякоти (за исключением сливового и виноградного)
• Очищенные фрукты (например, очищенные яблоки)
• Консервированные фрукты (за исключением ананаса)
• Фрукты с толстой кожурой. Например, следующие:
  ○ Мягкие бахчевые, например арбуз и мускатная дыня
  ○ Апельсины без косточек и оболочки (тонкой прозрачной или белой пленки вокруг каждой дольки)
  ○ Спелые бананы
	Продукты, употребление которых следует ограничить
	
	Продукты с высоким содержанием клетчатки, например:
	
	• Свежие фрукты с кожурой. Например, следующие:
	  ○ Яблоки
	  ○ Клубника
	  ○ Черника
	  ○ Виноград
	• Сливовый сок
	• Виноградный сок

Некоторые фрукты могут вызывать у отдельных людей дискомфорт. Если определенный фрукт вызывает дискомфорт, не употребляйте его. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом «Рекомендации по устранению распространенных проблем».

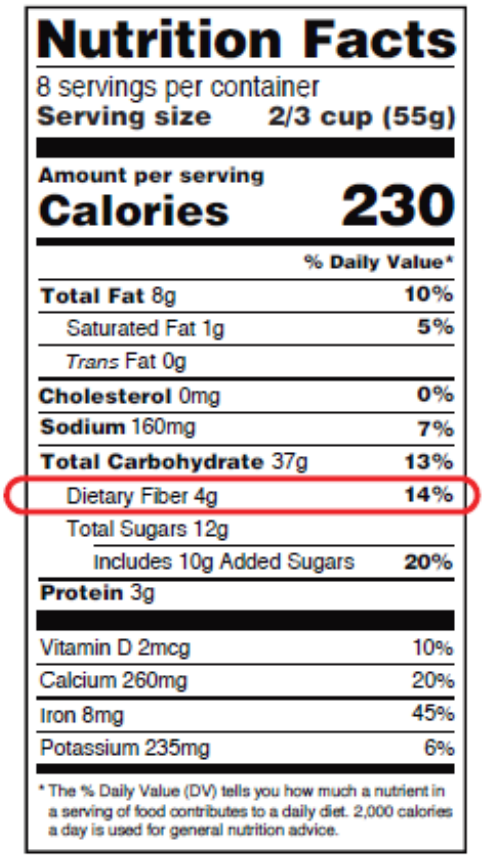
Жиры	
Продукты, которые рекомендуется включить в рацион • Продукты, приготовленные с небольшим количеством жира, например оливкового или рапсового масла	**Продукты, употребление которых следует ограничить** • Продукты с высоким содержанием жира, например жареная пища

Если употребляете жиры, начинайте с небольшого количества. Жиры могут вызывать дискомфорт.

Напитки	
Напитки, которые рекомендуется включить в рацион • Вода • Кофе или чай без кофеина • Негазированные напитки • Спортивные напитки (например Gatorade® и Powerade®)	**Напитки, употребление которых следует ограничить** • Газированные напитки (например, сладкая газированная вода), так как они могут вызывать газообразование • Спиртные напитки (например, пиво и вино)

Расшифровка этикеток с указанием пищевой ценности

Информация о содержании клетчатки в продуктах приводится на этикетке, в таблице пищевой ценности (см. рисунок 1). Таблица пищевой ценности поможет вам сравнивать информацию о пищевой ценности различных продуктов.



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Рисунок 1. Информация о содержании клетчатки на этикетке с указанием пищевой ценности

Расширение рациона питания

После операции у вас может появиться непереносимость продуктов, которые не вызывали проблем до операции. При наличии непереносимости продуктов употребление определенного вида продуктов питания вызывает неприятные симптомы, такие как диарея, вздутие живота, газообразование или появление неприятного запаха. В некоторых случаях непереносимость продуктов проходит по мере заживления толстой кишки.

Когда вы добавляете продукты в свой рацион, вводите их по одному за раз. Если определенный продукт вызывает неприятные симптомы, не употребляйте его в течение нескольких недель. После этого снова попробуйте его употреблять. Все люди по-разному реагируют на продукты. Из опыта вы узнаете, какие продукты вам не следует употреблять, если такие будут.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом «Рекомендации по устранению распространенных проблем».

Продукты с высоким содержанием клетчатки

Ваш первый прием для последующего наблюдения состоится примерно через 2 недели после операции. В ходе первого приема врач скажет вам, можно ли вам начать вводить в свой рацион продукты с высоким содержанием клетчатки. Благодаря этому ваш стул станет более объемным (более плотным).

Если вы начали вводить в свой рацион продукты с высоким содержанием клетчатки, делайте это постепенно. Добавляйте такие продукты в ваш рацион по одному. Также обязательно выпивайте достаточное количество жидкости. Старайтесь выпивать 8–10 стаканов (объемом 8 унций или 240 мл) жидкости (около 2 литров) каждый день.

Рекомендации по устранению распространенных проблем

В этом разделе приводятся рекомендации по изменению рациона питания для устранения распространенных проблем. Вам не нужно их придерживаться, если вы не испытываете перечисленных проблем.

Если определенные продукты вызывали дискомфорт перед операцией, они так же будут вызывать дискомфорт и после операции.

Диарея

Диарея — это жидкий или водянистый стул, более частые, чем обычно, опорожнения кишечника, или сочетание этих двух симптомов. Диарея может быть вызвана:

- определенными продуктами;
- пропуском приемов пищи;
- пищевым отравлением;
- наличием инфекции в кишечнике;

- антибиотиками (лекарствами для лечения инфекций) и другими рецептурными лекарствами;
- закупоркой кишечника.

При диарее следуйте рекомендациям ниже.

- Обратитесь к своему врачу. Вам могут дать лекарство, чтобы облегчить ваше состояние.
- Выпивайте 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости (около 2 литров) в день.
  - По возможности пейте спортивные напитки (например Gatorade или Powerade) и раствор для пероральной регидратации (например Pedialyte®). Эти напитки помогут вам предотвратить обезвоживание.
  - Если у вас нет таких напитков, вы можете сделать их самостоятельно из следующих ингредиентов:
    - 4 чашки (32 унции, что составляет примерно 1 литр) воды;
    - 1 чашка (8 унций (240 мл)) апельсинового сока;
    - 8 чайных ложек (40 миллилитров) сахара;
    - 1 чайная ложка (4 миллилитра) соли.

    Положите все ингредиенты в сосуд с крышкой. Тщательно встряхните, чтобы сахар и соль растворились.
- Не употребляйте перечисленные ниже продукты и напитки. Они могут вызывать понос.

Продукты, которые могут вызывать понос

○ Спиртные напитки (например пиво и вино) ○ отруби; ○ Брокколи ○ Брюссельская капуста ○ Белокочанная капуста ○ Напитки с кофеином, особенно горячие ○ шоколада; ○ Кукуруза ○ Продукты, содержащие искусственные подсластители (такие как маннит, сорбит и ксилит) ○ Жареное мясо, рыба и птица ○ Фруктовый сок (например сливовый, яблочный, виноградный и апельсиновый) ○ Зеленые листовые овощи ○ Продукты с высоким содержанием жира	○ Продукты с высоким содержанием сахара ○ Бобовые (например приготовленная или сушеная фасоль) ○ Лакричник ○ Молоко и молочные продукты с лактозой, если у вас непереносимость лактозы ○ орехи и семена; ○ Горох ○ острую пищу; ○ Косточковые фрукты (например абрикосы, персики, сливы и чернослив) ○ Консервированные фрукты или сухофрукты без сахара ○ томаты. ○ Листья репы ○ Цельные злаки (например пшеничный хлеб из цельнозерновой муки)

- Ешьте больше продуктов из приведенного ниже перечня. Из-за них стул может стать более плотным.

Продукты, из-за которых стул может стать более плотным	
○ Яблочное пюре ○ Бананы ○ Перловая крупа* ○ Отварной шлифованный рис ○ сыр; ○ Кремообразное ореховое масло (например, арахисовое масло) ○ Пастила (marshmallow)	○ Овсяная крупа* ○ Макаронные изделия ○ Картофель без кожуры ○ Крендельки ○ Соленые крекеры ○ Тапиока ○ Белый хлеб ○ йогурт;

* Это цельнозерновые продукты. Вы можете употреблять их при диарее, так как из-за них стул может стать более плотным.

Запор

Запор — это опорожнение кишечника реже 3 раз в неделю, твердый стул, затрудненное опорожнение кишечника или все 3 признака. Запор может быть вызван:

- приемом определенных обезболивающих лекарств;
- приемом определенных лекарств от тошноты;
- употребление недостаточного количества клетчатки;
- отсутствием достаточной физической нагрузки;
- недостаточным употреблением жидкости.

При запоре следуйте рекомендациям ниже.

- Обратитесь к своему врачу. Вам могут дать лекарство, чтобы облегчить ваше состояние.
- Пейте горячую воду с лимоном или лимонным соком, кофе или сливовый сок.
- По возможности выполняйте легкие физические упражнения (например, занимайтесь ходьбой).
- Спросите у своего врача, поможет ли вам употребление продуктов с высоким содержанием клетчатки или прием добавок с клетчаткой.

Газообразование и появление запаха

В течение первых нескольких недель после операции в стомном мешке будут скапливаться газы, а при его открывании будет появляться неприятный запах; это распространенное явление. Если вы перенесли операцию с применением роботизированных систем, у вас может образовываться больше газов.

В случае возникновения проблем с газообразованием и появлением запаха сообщите об этом медсестре/медбрату-стоматерапевту. Вы также можете следовать рекомендациям ниже.

- Воздержитесь от следующего. Это может вызвать газообразование.

- Употребление жевательной резинки
- Употребление напитков через соломинку
- Курение или жевание табака
- Слишком быстрый прием пищи
- пропуском приемов пищи;

- Спросите у вашего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать перед едой безрецептурные препараты (например, Beano® или simethicone), чтобы предотвратить газообразование.
- Ешьте меньше продуктов из приведенного ниже перечня. Они могут вызывать газообразование, появление неприятного запаха или оба эти явления.

Продукты, которые могут вызывать газообразование, появление неприятного запаха или оба эти явления	
○ Спаржа ○ Спиртные напитки, особенно пиво ○ Брокколи ○ Брюссельская капуста ○ Белокочанная капуста ○ Газированные напитки (например сладкая газированная вода) ○ Цветная капуста ○ Кукуруза ○ Сушеная фасоль и горох ○ яйца;	○ рыба; ○ Чеснок ○ Виноград ○ Лук-порей ○ Молоко и молочные продукты с лактозой, если у вас непереносимость лактозы ○ Лук ○ Арахис ○ Чернослив

- Ешьте больше продуктов из приведенного ниже перечня. Они могут предотвращать газообразование, появление неприятного запаха или оба эти явления.

Продукты, которые могут предотвращать газообразование, появление неприятного запаха или оба эти явления	
○ пахта; ○ Клюквенный сок ○ Кефир	○ Петрушка ○ йогурт;

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику?

Позвоните медицинскому сотруднику, если у вас возникло что-либо из перечисленного ниже:

- диарея и температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- диарея и рвота;
- диарея, не прекращающаяся более 24 часов;
- диарея, выделения с неприятным запахом или усиленное выделение жидкости из стомы.

Если у вас возникли вопросы о рационе питания, позвоните по номеру 212-639-7312, чтобы проконсультироваться с врачом-диетологом амбулаторного отделения. Вы можете связаться с сотрудником отделения с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.

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

Diet Guidelines for People With a Colostomy - Last updated on September 14, 2021
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center