Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Выбор продуктов и рацион питания после операции Уиппла

Эта информация содержит рекомендации по рациону питания (употреблению еды и напитков), которых вам необходимо придерживаться после панкреатодуоденэктомии. Во время этой операции удаляется часть поджелудочной железы, кишечника, желудка, желчного протока и желчного пузыря. Панкреатикодуоденэктомия также известна как операция Уиппла.

Ниже приводятся основные рекомендации.

- Принимайте пищу меньшими порциями, но чаще.
- Обратите внимание на белок.
- Пейте достаточное количество жидкости, чтобы избежать обезвоживания.
- Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу.
- Избегайте продуктов с большим количеством клетчатки и продуктов, вызывающих дискомфорт.
- Следите за изменениями в работе кишечника.

Клинический врач-диетолог просмотрит этот материал вместе с вами до вашей выписки из больницы.

Позвоните по номеру телефона 212-639-7312 для записи на прием к клиническому врачу-диетологу в следующих случаях:

- вы теряете вес после выписки из больницы;

- возникли какие-либо вопросы или опасения.

Восстановление после операции Уиппла

После операции Уиппла ваш организм будет по-другому воспринимать пищу. Возможно, вам придется изменить режим питания на время восстановления после операции. Пища будет дольше задерживаться в желудке. После операции Уиппла вы не сможете есть столько, сколько до операции.

Правильное питание очень важно для восстановления организма. После операции соблюдайте эти рекомендации. Вы также можете воспользоваться примерами меню в конце этого материала для планирования приемов пищи.

Рекомендации по питанию после операции

В первые 2–4 недели после операции прием пищи вызывает наибольшие проблемы, так как организм восстанавливается. У вас также могут возникнуть проблемы с переносимостью продуктов с высоким содержанием жира или сахара, или же и того, и другого.

В это время вам могут быть полезны следующие советы. Вы также можете воспользоваться примерами меню в конце этого материала для планирования приемов пищи.

Принимайте пищу меньшими порциями, но чаще

После операции чувство насыщения во время еды будет приходить быстрее. Вашему организму легче переваривать небольшие порции пищи за один раз. Старайтесь есть каждые 2–3 часа в течение дня. Рекомендуется принимать пищу 5–6 раз в день небольшими порциями.

Обратите внимание на белок

Белок помогает организму восстанавливаться после операции. Старайтесь включать источник белка в большинство приемов пищи и перекусов в течение дня. Хорошими источниками белка являются:

- Яйца.
- нежные (мягкие) белки, такие как салат с тунцом, яичный салат, говяжий, индюшиный или куриный фарш;
- курятина и индюшатина;
- Рыба.
- молочные продукты, такие как молоко с жирностью 2%, йогурт и сыр.

Также могут быть полезны протеиновые коктейли или смузи.

Пейте достаточное количество жидкости, чтобы избежать обезвоживания

После операции важно поддерживать водный баланс. Старайтесь выпивать 6–8 чашек (48–64 унций (1,5–2 л)) жидкости в день. Питье маленькими глотками предотвратит обезвоживание, но не вызовет чувства чрезмерного насыщения.

Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу.

Не торопитесь во время еды, чтобы не переесть. Тщательно пережевывайте пищу, чтобы ваш организм смог переварить ее.

Не употребляйте продукты, вызывающие дискомфорт

В течение первого месяца или около того после операции некоторые продукты могут вызывать дискомфорт, газообразование и вздутие живота. Вздутие живота — это ощущение наполненности и тяжести в желудке. В этом случае вам поможет ограничение употребления продуктов и напитков, которые могут способствовать газообразованию, а именно:

- сырые фрукты и овощи;
- белокочанная капуста;
- брюссельская капуста;
- цветная капуста;
- фасоль и бобовые (чечевица, горох, арахис);

- незрелые фрукты;
- газированные напитки, такие как лимонады или минеральная вода;
- жирная, жареная или острая пища, например, жареная во фритюре курица, рыба с картошкой, острый тофу, куриные крылышки.

Во время восстановления организма вы можете постепенно добавлять эти продукты в свой рацион.

Как контролировать симптомы после операции

После операции Уиппла у вас могут появиться некоторые симптомы. Они наблюдаются не у всех. При появлении симптома соблюдайте следующие рекомендации.

Изменения в работе кишечника

После операции ваш организм будет восстанавливаться и приспосабливаться к новому режиму работы пищеварительной системы. Вы можете заметить изменения в работе кишечника (в его опорожнении). Важно следить за работой кишечника. Поговорите со своим медицинским сотрудником или клиническим врачом-диетологом о каких-либо изменениях, которые вы заметили.

Проблемы с усвоением жиров

Поджелудочная железа вырабатывает ферменты, которые помогают организму переваривать и усваивать пищу. После операции Уиппла у вас могут возникнуть проблемы с усвоением жиров. Это может привести к снижению массы тела, а также к проблемам с усвоением организмом необходимых ему питательных веществ.

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

- вздутие живота;

- спазмы в желудке после приема пищи;
- необычно сильное газообразование, например, отрыжка или метеоризм (пуканье);
- более частое опорожнения кишечника;
- несварение желудка (боль в животе);
- изменение внешнего вида каловых масс:
  - стеаторея (жирные или маслянистые каловые массы);
  - «плавающие» каловые массы;
  - светлые или желтые каловые массы;
  - каловые массы более рыхлые или мягкие, чем обычно;
- каловые массы светлого цвета, пенистые, жирные или с резким неприятным запахом.

Во время пребывания в больнице ваши каловые массы могут выглядеть иначе. Это нормально. Если у вас появились какие-либо из этих симптомов, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником или врачом-диетологом. Они могут назначить ферменты поджелудочной железы, которые нужно принимать во время еды и перекусов. В этом случае для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Информация о заместительной терапии препаратами ферментов поджелудочной железы* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-pancreatic-enzyme-replacement-therapy-pert).

Быстрое насыщение

Быстрое насыщение — это состояние, при котором вы насыщаетесь во время еды быстрее, чем обычно. Это очень частое явление после операции Уиппла.

Ниже приведены несколько советов для людей с чувством быстрого насыщения.

- Ешьте часто маленькими порциями.

- Выпивайте большую часть жидкости перед едой или после еды, но не во время еды.
- Добавьте в свой рацион высококалорийные продукты с высоким содержанием белка, например, сухое обезжиренное молоко, ореховые масла, авокадо, растительные масла.
- Избегайте продуктов с высоким содержанием клетчатки, например, сырых овощей.
- По мере сил выполняйте легкие физические упражнения после еды. Обсудите с медицинским сотрудником, какие упражнения безопасны для вас.

Более медленное опорожнение желудка

После операции оставшаяся часть желудка может опорожняться медленнее, чем обычно. Это может привести к следующему:

- к возникновению чувства тошноты (ощущения подступающей рвоты);
- к появлению рвоты;
- к появлению боли в животе;
- к ощущению вздутия живота.

Обычно эти ощущения проходят через несколько недель после операции. Поговорите с врачом о лекарствах для облегчения симптомов, если это необходимо.

Ниже приведены несколько советов, как избежать более медленного опорожнения желудка.

- Ешьте продукты с малым содержанием жира и клетчатки.
- Вместо приема в пищу твердых продуктов пейте жидкости, содержащие калории и белок, например, молоко, разбавленный (смешанный с водой) сок, пероральные пищевые добавки, коктейли и смузи. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Рецепты питательных смузи и горячего латте* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).
- Ешьте небольшими порциями и часто перекусывайте.
- Тщательно пережевывайте пищу.
- По мере сил выполняйте легкие физические упражнения после еды. Обсудите с медицинским сотрудником, какие упражнения безопасны для вас.

Выбор продуктов питания после операции Уиппла

Вашему организму может потребоваться некоторое время, чтобы вернуться к обычному режиму питания. В период восстановления организма в течение первых 4–6 недель воспользуйтесь приведенными ниже рекомендациями по выбору продуктов питания.

Группа продуктов	Продукты, которые следует включить в рацион в первые несколько недель после операции	Продукты, которые следует ограничить в первые несколько недель после операции
Молочные продукты	• Обычные молочные продукты, такие как молоко, йогурт или сыр, если вы их переносите. • Безлактозные продукты при необходимости.	• Йогурт с добавлением фруктов, орехов или гранолы. • Необезжиренные молочные продукты. У вас могут возникнуть проблемы с их переносимостью.
Белки	• Нежные сорта мяса. • Рыба. • Птица. • Яйца. • Однородные ореховые масла. • Сыр тофу.	• Жесткие сорта мяса, такие как стейк и свинина. • Жареное мясо, птица или рыба. • Сосиски, бекон и хот-доги. • Сушеная фасоль, горох или чечевица. • Орехи и семена. • Ореховое масло с кусочками.

Злаковые	• Хлеб из белой муки, булочки, бублики, макароны, крекеры и кренделькы. • Белый рис. • Горячие каши, например, манная или рисовая. • Готовые к употреблению хлопья, такие как воздушный рис, кукурузные хлопья или кукурузные Chex.	• Цельнозерновой хлеб, рогалики, булочки, макароны и крекеры. • Коричневый рис, дикий рис, киноа и ячмень. • Крупы с высоким содержанием клетчатки, такие как овсянка, хлопья с отрубями или крученая пшеничная соломка. • Попкорн.
Овощи	• Полностью приготовленные и консервированные овощи без кожуры, семян и шелухи. • Картофель без кожуры. • Процеженные овощные соки.	• Сырые овощи • Жареные во фритюре овощи. • Приготовленные овощи, которые, как мы знаем, вызывают газообразование, например, брокколи, брюссельская капуста, белокочанная капуста, цветная капуста, листовая капуста или лук.

Фрукты	• Спелые бананы. • Разные сорта дыни. • Мягкие консервированные фрукты. • Хорошо приготовленные фрукты без кожуры. • фруктовые соки без мякоти;	• Все свежие фрукты, кроме бананов и дыни. • Все сухофрукты. • Консервированный ананас. • Фруктовый сок с мякотью. • Сливовый сок.
Десерты	• Простая выпечка, например, бисквит. • Печенье. • Мороженое, шербет или фруктовый лед.	• Десерты и сладости с орехами, семенами, кокосом и сухофруктами. • Жареные сладости, например, пончики.
Напитки	• Вода • Высококалорийные и питательные коктейли с высоким содержанием белка.	• газированные напитки, такие как лимонады или минеральная вода;

Со временем ваша переносимость различных продуктов улучшится. Большинство людей могут вернуться к обычному режиму питания. Если у вас не возникают неприятные симптомы, вы можете добавлять в свой рацион новые продукты.

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- вы теряете вес после выписки из больницы;
- вам необходимо внести изменения в свой рацион;
- вы заметили изменение вида каловых масс;
- у вас возникли какие-либо другие вопросы или опасения.

Примеры меню

Используйте эти меню, чтобы планировать блюда и закуски при восстановлении после операции. Эти меню приведены в качестве примера, поэтому их строгое соблюдение не требуется.

Каждое меню предусматривает 6 небольших приемов пищи и перекусов в день. Не забывайте выпивать 6–8 чашек (48–64 унций (1,5–2 л)) жидкости в день.

Продукты питания, помеченные звездочкой (*), содержат лактозу. Если у вас непереносимость лактозы или после операции вы обнаружили, что чувствительны к лактозе, выбирайте безлактозные продукты.

Время приема пищи	Пример меню 1	Пример меню 2
Завтрак	• ¾ чашки кукурузных хлопьев • ½ стакана молока* • ½ банана	• Яичница-болтунья из 1 яйца с тертым сыром* • 1 тост из белого хлеба с 1 чайной ложкой сливочного масла • ½ чашки свежей дыни
Утренний перекус	• 6–8 унций (170–240 мл) йогурта* • ½ чашки консервированных фруктов	• 4 сладких крекера • 2 столовые ложки арахисового масла
Обед	• ½ чашки куриного супа-лапши • ½ сэндвича с индейкой, сыром*, зеленым салатом, помидорами и майонезом	Салат с курицей или тунцом • ½ чашки салата из курицы или тунца без сельдерея • Тортилья из белой муки • ½ чашки консервированных мандарин
Дневной перекус	• 2 унции (60 г) хумуса • 1–2 унции (30–60 г) крендельков	• ½ чашки творога* • ½ чашки консервированных персиков

Ужин	• 2 унции (60 г) запеченной курицы • 1 небольшая запеченная картофелина со сметаной* • ½ чашки приготовленной моркови с 1 чайной ложкой сливочного масла*	• 2 унции (60 г) запеченной рыбы • ½ чашки вареного риса • ½ чашки стручковой фасоли с 1 чайной ложкой сливочного масла*
Вечерний перекус	• 1 чашка щербета	• 1 чашка пудинга

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center