



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, индюшинный 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 переест.

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](http://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](http://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.

<b>Группа продуктов</b>	<b>Продукты, которые следует включить в рацион в первые несколько недель после операции</b>	<b>Продукты, которые следует ограничить в первые несколько недель после операции</b>
-------------------------	---	--

## 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 крендельки.
- 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	<ul style="list-style-type: none"><li>• <math>\frac{3}{4}</math> чашки кукурузных хлопьев</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> стакана молока*</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> банана</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Яичница-болтунья из 1 яйца с тертым сыром*</li><li>• 1 тост из белого хлеба с 1 чайной ложкой сливочного масла</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> чашки свежей дыни</li></ul>

<p>Утренний перекус</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6–8 унций (170–240 мл) йогурта*</li> <li>• ½ чашки консервированных фруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 сладких крекера</li> <li>• 2 столовые ложки арахисового масла</li> </ul>
<p>Обед</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки куриного супа-лапши</li> <li>• ½ сэндвича с индейкой, сыром*, зеленым салатом, помидорами и майонезом</li> </ul>	<p>Салат с курицей или тунцом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки салата из курицы или тунца без сельдерея</li> <li>• Тортилья из белой муки</li> <li>• ½ чашки консервированных мандарин</li> </ul>
<p>Дневной перекус</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 унции (60 г) хумуса</li> <li>• 1–2 унции (30–60 г) крендельков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки творога*</li> <li>• ½ чашки консервированных персиков</li> </ul>

Ужин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 унции (60 г) запеченной курицы</li> <li>• 1 небольшая запеченная картофелина со сметаной*</li> <li>• ½ чашки приготовленной моркови с 1 чайной ложкой сливочного масла*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 унции (60 г) запеченной рыбы</li> <li>• ½ чашки вареного риса</li> <li>• ½ чашки стручковой фасоли с 1 чайной ложкой сливочного масла*</li> </ul>
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка щербета</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка пудинга</li> </ul>

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Diet and Nutrition After Your Whipple Procedure - Last updated on June 12, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center