ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рацион и питание до и после гастрэктомии

В этом материале описаны рекомендации по приему пищи и напитков, которые вам необходимо соблюдать до и после гастрэктомии. Это операция по удалению желудка или его части.

Ваш клинический врач-диетолог изучит этот материал вместе с вами. Если у вас возникли вопросы о питании до или после операции, позвоните по телефону 212-639-7312. Вы можете записаться на прием к клиническому врачу-диетологу.

Во время пребывания в больнице вас будет навещать клинический врач-диетолог. В зависимости от того, какая часть желудка была удалена, вам может потребоваться последующее наблюдение после операции. Обсудите это со своей лечащей командой.

Рацион и питание перед гастрэктомией

Важно обеспечить достаточное питание до и после операции. Получение достаточного количества питательных веществ поможет вам:

- предупредить дефицит питания, т. е. отсутствие некоторых необходимых элементов. Например, вы можете получать недостаточное количество витаминов из продуктов, которые вы едите;
- сохранить силы;
- поддерживать массу вашего тела;
- бороться с инфекциями;
- минимизировать побочные эффекты;
- восстановиться после операции.

Продукты с высоким содержанием калорий и белка

Употребляйте продукты, указанные в приведенной ниже таблице, чтобы увеличить количество калорий и повысить содержание белка в рационе питания. Если нужно, попросите клинического врача-диетолога подсказать вам, какие еще блюда вы можете включить в свой рацион.

Группа продуктов	Продукты питания	Калории	Белки (в граммах)
Мясо, фасоль и яйца	1 чашка отваренной фасоли	240	4
	½ чашки салата из курицы	200	14
	1 большое вареное яйцо с 1 столовой ложкой сливочного масла	175	7
	3 унции (90 г) тунца, консервированного в масле	170	25
	¼ чашки заменителя яиц	25	5
Ореховые масла	1 столовая ложка необезжиренного арахисового масла	95	4
	1 столовая ложка миндальной пасты	100	3
Молочные продукты	½ чашки консервированного сгущенного молока без сахара (можно использовать вместо воды при приготовлении пищи)	160	8
	7 унций (210 мл) 2% греческого йогурта	140	20
	7 унций (210 мл) 5% греческого йогурта	190	18
	½ чашки сливочного мороженого (premium ice cream)	220	14
	½ чашки растертого со сливками необезжиренного творога	115	7
	¼ чашки (1 унция или 30 г) тертого сыра	100	7
	¼ чашки нежирных сливок (half-and-half)	80	2
	½ чашки цельного молока (можно использовать вместо воды при приготовлении пищи)	75	7
	1 столовая ложка сливочного сыра	50	1
	2 столовых ложки сметаны	50	1
Жиры	1 столовая ложка сливочного масла, маргарина, растительного масла или майонеза	100	0
	2 столовых ложки подливы	40	1
Сладости	1 столовая ложка меда	60	0
	1 столовая ложка сахара, джема, конфитюра или шоколадного сиропа	50	0
Заменители пищи	1 питательный батончик	200	15
	1 мерная ложка (1 унция или 30 г) белкового порошка	100	15

Высококалорийные жидкие пищевые добавки с высоким содержанием белка

Ваша лечащая команда может рекомендовать прием пищевых добавок с высоким содержанием калорий или белка. В этом случае употребляйте их между приемами пищи. Если принимать их во время еды, они могут дать ощущение сытости, и вы съедите меньше.

Некоторые примеры жидких пищевых добавок приведены в таблице ниже. Большинство из них можно купить в любом супермаркете или аптеке. Если в магазине или в аптеке нет нужной добавки, попросите фармацевта или менеджера магазина заказать его для вас. Кроме того, вы можете заказать эти продукты через Интернет.

Некоторые добавки могут вызывать диарею (жидкий стул), газообразование или вздутие живота. Попробуйте добавки в небольших количествах, чтобы понять, как они могут на вас повлиять. Если у вас наблюдаются какие-либо из этих побочных эффектов, попробуйте использовать добавки с низким содержанием сахара. Вы также можете обсудить другие варианты с врачом-диетологом.

Пищевая добавка и размер порции	Калории	Белки (в граммах)	Без лактозы?
Ensure® Original (8 унций или 240 мл)	225	9	Да
Boost® Original (8 унций или 240 мл)	240	10	Да
Ensure® Plus (8 унций или 240 мл)	350	13	Да
Boost® Plus (8 унций или 240 мл)	360	14	Да
Напиток Boost® VHC (Very High Calorie) с очень высоким содержанием калорий (8 унций или 240 мл)	530	22	Да
Ensure® High Protein (8 унций или 240 мл)	160	16	Да
Boost® High Protein (8 унций или 240 мл)	240	20	Да
Ensure® Compact (4 унции или 120 мл)	220	9	Да
Boost® Compact (4 унции или 120 мл)	240	10	Да
Glucerna® Shake (8 унций или 240 мл) (для людей с диабетом)	180	10	Да
Ensure® Clear (8 унций или 240 мл)	250	9	Да
Boost® Breeze (8 унций или 240 мл)	250	9	Да
Порошок Carnation Breakfast Essentials® (8 унций или 240 мл) (из цельного молока или молока без лактозы)	280	12	Нет
Коктейль Nepro® Nutritional Shake (8 унций или 240 мл) (для людей с заболеваниями почек)	425	19	Да

Коктейль Orgain® Nutritional Shake (11 унций или 330 мл) (органические, на растительной основе)	255	16	Нет
Premier Protein Shakes (8 унций или 240 мл)	160	30	Нет
Коктейль Kate Farms® Nutritional Shakes (11 унций или 330 мл)	330	16	Да
Benecalorie® (1,5 унции или 45 мл)	330	7	Да

Высококалорийные питательные коктейли с высоким содержанием белка

Вы также можете самостоятельно приготовить питательные коктейли с высоким содержанием калорий и белка. Рецепты коктейлей и другие советы по увеличению потребления калорий и белка представлены в материале *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Советы по увеличению количества потребляемой пищи

Если вы недостаточно едите или теряете массу тела, эти советы помогут вам получить максимум пользы от еды.

- Ешьте маленькими порциями и часто.
  - Съедайте половину обычной порции каждые 2–3 часа.
  - Старайтесь есть 6–8 раз в день небольшими порциями вместо 3 больших приемов пищи.
  - Составьте график приема пищи и придерживайтесь его. Не ждите, пока проголодаетесь.
  - Кладите небольшие порции еды на салатные тарелки, а не на большие обеденные.
- Дома храните любимые продукты в легкодоступном месте.
- Покупайте порционные продукты, которые удобно есть, например, небольшие пакетики с ореховым ассорти или смесью из сухофруктов и орехов.
- Готовьте еду в большем объеме, чтобы она оставалась.
  - Оставляйте 1 дополнительную порцию в холодильнике на следующий день, но не храните еду дольше этого.
  - Остальные дополнительные порции замораживайте. Когда захотите использовать замороженную еду, разморозьте ее в холодильнике или микроволновой печи, но не на кухонном столе. После этого разогрейте ее до нужной температуры.

- Включайте в свой рацион различные группы и виды продуктов, если это разрешено вашим медицинским сотрудником.
- Получайте больше калорий из жидкостей, а не из твердой пищи. Например, пейте молочные коктейли или пищевые добавки, такие как Ensure или Carnation Breakfast Essentials.
- Превратите приемы пищи в способ хорошо провести время: ешьте в приятной, расслабляющей обстановке с семьей или друзьями.
- Придавайте питанию такое же важное значение, как и приему лекарств.

Рацион и питание после гастрэктомии

После гастрэктомии у вас изменится способ переваривания пищи. Вы будете переваривать пищу слишком быстро, не усваивая питательные элементы так же эффективно, как раньше. По этой причине вам, возможно, придется изменить свои пищевые привычки.

- При субтотальной гастрэктомии удаляется часть желудка. Ваш желудок станет меньше (см. рисунок 2).
- При тотальной гастрэктомии желудок удаляется полностью (см. рисунок 3). Это означает, что чувство насыщения при приеме пищи будет наступать быстрее, чем до операции.

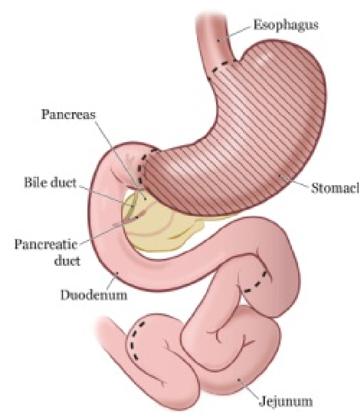
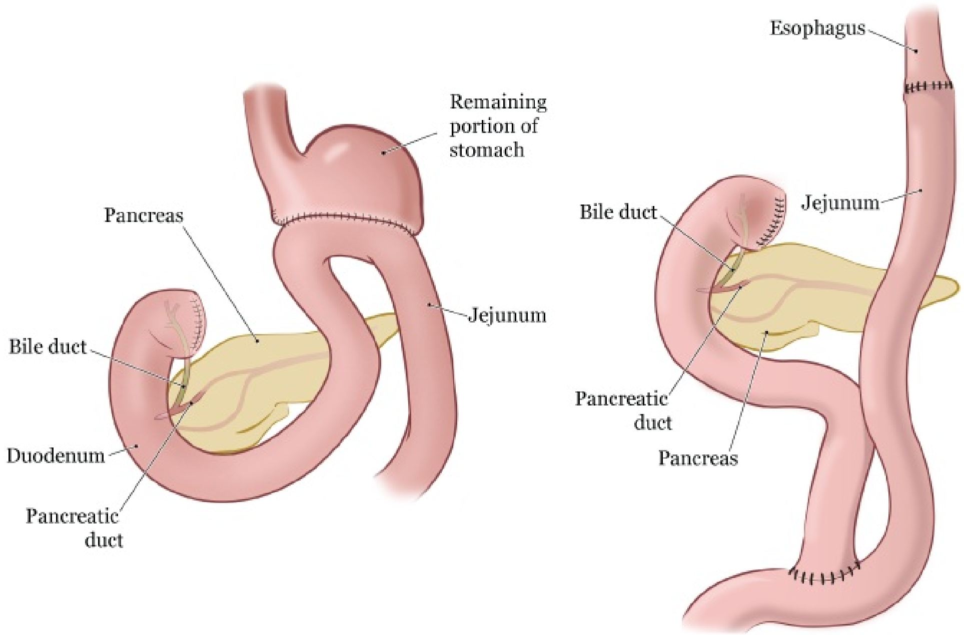


Рисунок 1. Пищеварительная система до гастрэктомии

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

Рекомендации по питанию после гастрэктомии

Принимайте пищу меньшими порциями, но



Рисунки 2 и 3. Пищеварительная система после субтотальной гастрэктомии (слева) и после тотальной гастрэктомии (справа)

делайте это чаще
После операции ваш желудок не будет вмещать столько же пищи, сколько вмещал до нее. Вам придется есть понемногу 6 раз в день или чаще, вместо того чтобы делать 3 основных приема пищи. Это позволит вам употреблять необходимое количество пищи.

Не ждите, пока проголодаетесь. Составьте график приема пищи и придерживайтесь его. Последний раз ешьте не менее чем за 2 часа перед сном. Сообщите своей лечащей команде о потере массы тела, если она происходит помимо вашего желания.

После операции вы, возможно, сможете с комфортом съесть лишь несколько кусочков пищи за один раз. Через несколько месяцев вы сможете увеличить порции и есть реже.

Если вам удалили желудок полностью, то, возможно, во время каждого приема пищи вы сможете съесть лишь несколько кусочков. Для получения всех необходимых питательных элементов вам нужно будет есть или пить каждые 1–2 часа.

Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу.
Ешьте медленно, чтобы не переесть и не чувствовать дискомфорта. Во время

приема пищи сидите прямо. Тщательно пережевывайте пищу. Так вашему организму будет проще переваривать ее.

Ограничьте количество жидкости во время еды

Не пейте больше 4 унций (½ стакана, или 120 мл) жидкости во время еды. Так вы сможете съесть достаточное количество твердой пищи без переедания. Это также предотвратит слишком быстрое попадание пищи в тонкую кишку. При появлении сухости во рту или при кашле можно сделать несколько маленьких глотков воды.

Помните, что суп и белковый коктейль считаются жидкостью.

Включайте белок в каждый прием пищи

После операции вашему организму потребуется больше белка для восстановления. Включайте белок в каждый прием пищи. Хорошими источниками белка являются:

- мясо;
- курятина и индюшатина;
- рыба;
- молочные продукты с низкой жирностью, такие как молоко, йогурт и сыр;
- Яйца
- Сыр тофу
- орехи и ореховое масло.

Выбирайте блюда, которые вам легко есть

- Выбирайте мягкие, хорошо приготовленные продукты. Откажитесь от сырых овощей и жестких продуктов, таких как красное мясо или бублики.
- В течение некоторого времени после операции не ешьте острую пищу. Она может вызвать дискомфорт.
- Не ешьте жирное и сладкое, если это вызывает дискомфорт. Дополнительная информация приводится в разделе «Непереносимость продуктов после операции» этого материала.

Рекомендации по употреблению напитков после гастрэктомии

- Выпивайте около 8–10 стаканов (объемом 8 унций или 240 мл) жидкости в день.

- Исключите газированные (шипучие) напитки, такие как сладкая газированная и минеральная вода, если от них у вас появляется ощущение переполнения желудка.
- Выпивайте большую часть жидкости не менее чем за 1 час перед едой или через 1 час после еды. Это поможет вам избежать чувства переполнения желудка и предотвратит обезвоживание (состояние, когда вы не пьете достаточно жидкости).
- Не пейте больше 4 унций (½ стакана, или 120 мл) жидкости во время еды.

Витамины и минеральные добавки после операции

Если во время операции вам удалили большую часть желудка, вам нужно будет принимать витамин B12. Витамин B12 можно принимать как добавку к пище (в виде таблеток) или ежемесячно делать уколы.

Возможно, вам также понадобятся витамины и минеральные добавки. В этом случае обсудите это со своей лечащей командой.

Непереносимость продуктов после операции

Непереносимость продуктов — это дискомфорт или неприятные симптомы, возникающие после употребления определенной еды или напитков. После операции у вас может появиться непереносимость продуктов, которые не вызывали проблем до операции.

В этом разделе приведена информация о продуктах, которые могут вызвать непереносимость. Следуйте советам из этого раздела, если у вас есть такие симптомы.

Непереносимость сахара

У некоторых людей возникают спазмы, боли в желудке или диарея через 20 минут после употребления продуктов или напитков с высоким содержанием сахара. Это называется синдромом оперированного желудка. Этот синдром также может появиться, если вы съедите много пищи за один раз.

Симптомы могут появиться через 1–2 часа после употребления продуктов с высоким содержанием сахара. Некоторые люди испытывают слабость, голод, тошноту (ощущение подступающей рвоты), тревогу, у них возникает дрожь или потливость.

Это происходит потому, что ваш организм выделяет слишком много инсулина после употребления большого количества сахара. Когда в крови много инсулина, снижается содержание сахара в крови.

Синдром оперированного желудка и пониженное содержание сахара в крови можно контролировать, внося изменения в рацион питания. Исключите продукты и напитки с высоким содержанием сахара, например:

- газированные напитки с сахаром;
- фруктовых соков;
- конфеты;
- тростниковый сахар;
- мед;
- сиропы;
- торты и печенье.

Можно в умеренных количествах есть торты, печенья и конфеты, подслащенные сахарными спиртами (такими как сорбит и маннит). Переедание может вызвать диарею.

Также может помочь справиться с симптомами уменьшение порций и включение белка в каждый прием пищи. Старайтесь есть продукты, содержащие растворимую клетчатку, например, консервированные фрукты, бананы, арахисовое масло и овсяную кашу.

Непереносимость жиров

Некоторые люди после операции испытывают проблемы с перевариванием большого количества жиров. Возможно, ваш организм всасывает не все жиры, которые вы получаете с пищей, если у вас появились какие-либо из следующих симптомов:

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

Если у вас есть какие-либо из этих симптомов, поговорите со своей лечащей командой. Возможно, вам необходимо принимать лекарство, способствующее перевариванию жиров.

Сначала попробуйте есть жиры в небольших количествах. Затем постепенно увеличивайте их количество в своем рационе. К продуктам с высоким содержанием жиров относятся:

- сливочное масло, маргарин и растительные масла;
- майонез;
- сливочная заправка для салатов;
- сливочный сыр;
- подливы;
- картофельные и кукурузные чипсы;
- жирные десерты;
- жареной пищи;
- жирное мясо.

Непереносимость лактозы (молочных продуктов)

Непереносимость лактозы — это неспособность переваривать лактозу. Лактоза — это разновидность сахара, которая содержится в молочных продуктах. Некоторые люди испытывают проблемы с перевариванием лактозы после операции гастрэктомии.

Симптомы непереносимости лактозы включают газообразование, вздутие и диарею. Они могут появляться в период от 30 минут до 2 часов после употребления молочных продуктов.

После операции постепенно вводите молочные продукты в свой рацион питания. В молоке, мороженом и мягких сырах содержится большое количество лактозы. В твердых сырах, йогурте и сливочном масле ее меньше.

Чтобы проверить, можете ли вы переносить молочные продукты, начните с одной порции молока объемом 4 унции (½ чашки или 120 мл).

- Если симптомы непереносимости лактозы не появились, можно увеличивать количество потребляемых молочных продуктов.
- Если у вас наблюдаются симптомы непереносимости лактозы, возможно, вам подойдут продукты с меньшим содержанием лактозы. Обращайте внимание на свое самочувствие после употребления различных молочных продуктов. Внимательно следите за своим самочувствием после употребления молочных

продуктов и других немолочных продуктов.

Если вы подозреваете у себя непереносимость лактозы:

- попробуйте принимать лекарство, способствующее перевариванию молочных продуктов, например, таблетки или капли лактазы (Lactaid®);
- попробуйте переработанные молочные продукты, из которых удалена лактоза (например молоко, творог и мороженое Lactaid);
- в случае необходимости обратитесь за помощью к клиническому врачу-диетологу.

В некоторых случаях непереносимость лактозы после операции проходит. Вы можете снова попробовать молочные продукты через пару месяцев и посмотреть, сохранились ли у вас симптомы.

Советы по контролю наиболее распространенных проблем, возникающих после операции

В этом разделе представлена информация о распространенных проблемах, возникающих после гастрэктомии. Ведите журнал питания и записывайте все симптомы и проблемы, которые у вас возникают. Это может помочь вам узнать причину возникновения проблем. Вы можете воспользоваться бланком журнала учёта потребляемых продуктов и напитков, который приводится в конце этого материала.

Если вам не помогут изложенные ниже советы, проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом или со своим врачом.

Советы по контролю тошноты

- Не употребляйте тяжёлую, острую и жирную пищу.
- Ешьте медленно. Попробуйте класть вилку на стол, прежде чем брать очередной кусочек с тарелки.
- Тщательно пережевывайте пищу. Избегайте физической активности сразу после приема пищи. Это может улучшить пищеварение.
- Не ешьте и не пейте слишком много в один прием пищи.
- Не лежите после приема пищи. Подождите 2–3 часа, прежде чем ложиться.

Советы по контролю переедания

- Не ешьте и не пейте слишком много за один раз. Ешьте небольшими порциями.
- Составьте график с указанием времени приема пищи и напитков. Это может помочь, если вам трудно изменить режим питания с трех основных приемов пищи на шесть маленьких. Вы можете установить будильник для напоминания.
    - Если вы замечаете, что ваши порции снова становятся такими же большими, как и до операции, попробуйте заранее готовить еду мини-порциями, готовыми к использованию.
- Выпивайте большую часть жидкости перед едой или после еды. Питье во время еды поможет вам быстрее почувствовать сытость.
- Ешьте медленно. Попробуйте класть вилку на стол, прежде чем брать очередной кусочек с тарелки. Сигнал о том, что вы наелись, поступает в мозг только через 20 минут.
- Исключите газированные напитки.
- Исключите овощи, которые могут вызвать у вас газообразование, например, брокколи, цветная и кочанная капуста, лук, брюссельская капуста и фасоль.

Советы по предотвращению поноса

- В первую очередь старайтесь есть меньше сахара. Также попробуйте употреблять меньше молочных продуктов. И наконец, не ешьте много жирной пищи. Обратите внимание, проходит ли понос. Если это так, употребляйте такие продукты в меньших количествах.
- Избегайте употребления сахарных спиртов, таких как сорбит и маннит. Они часто содержатся в жевательной резинке, карамели, средствах от кашля, молочных десертах, глазури, пирожных и печенье. Чтобы узнать, содержит ли продукт эти ингредиенты, проверьте его состав. Можно использовать сахарозаменители, например, NutraSweet или Equal.
- Избегайте употребления большого количества продуктов с высоким содержанием нерастворимой клетчатки, таких как сырые овощи, сырые фрукты и салаты.
- Старайтесь есть продукты, содержащие растворимую клетчатку, например консервированные фрукты, бананы, арахисовое масло и овсяную кашу.
- Убедитесь, что храните продукты безопасно.

- Сразу же убирайте остатки еды в холодильник или в морозилку.
- По истечении 2 дней выбрасывайте неиспользованные остатки, хранящиеся в холодильнике.
- По истечении 6 месяцев выбрасывайте замороженные остатки еды.
- Размораживайте оставшуюся еду в холодильнике или в микроволновой печи, а не просто на кухонном столе. Разогревайте ее до безопасной для употребления температуры, когда от еды начинает идти пар.

Советы по контролю рефлюкса

Рефлюкс — это обратный ход проглоченной пищи или жидкости с попаданием ее через горло в рот. Это происходит из-за того, что у вас в ходе операции был удален клапан между пищеводом и желудком.

Соблюдайте нижеперечисленные рекомендации по контролю рефлюкса.

- Во время еды и не менее 60 минут после приема пищи сидите прямо.
- Носите одежду, не стягивающую живот.
- Последний раз ешьте не менее чем за два часа перед сном.
- Выпейте последний за день напиток не позднее чем за 1 час до сна.
- Изголовье вашей кровати должно быть всегда приподнято под углом 30 градусов или выше. Используйте клиновидную подушку, чтобы верхняя часть тела и голова были в приподнятом положении. Такую подушку можно купить в магазине хирургических принадлежностей или заказать через Интернет.
- Наклоняясь вниз, сгибайте тело в коленях, а не в поясе.
- Не ешьте и не пейте слишком много за один раз.
- Поговорите со своей лечащей командой о приеме лекарств, помогающих справиться с рефлюксом.

Еда в ресторане и во время общественных мероприятий

На многих общественных мероприятиях еда занимает основное место. Помните, что порции на различных мероприятиях и в ресторанах бывают довольно большими. Обычно требуется время, чтобы привыкнуть питаться в ресторанах или посещать такие мероприятия, как свадьбы и званые обеды.

- Если вы справились с закуской, может оказаться, что основное блюдо вам нужно взять с собой.

- Если вы пропустили закуску, попробуйте съесть лишь половину основного блюда, а остальное возьмите с собой. Вы можете также поделиться основным блюдом с другом.
- Возможно, вам придется выбирать между небольшой порцией супа и напитком. Либо вы можете сделать лишь несколько небольших глотков и того, и другого.
- Если вы захотите взять десерт, можно взять его с собой и оставить на потом.

Учет потребления пищи и жидкости

После операции гастрэктомии у вас может быстрее появляться чувство насыщения, или могут возникнуть другие изменения, сказывающиеся на приёме пищи. Ведите журнал учета потребляемых продуктов и напитков. Это поможет вам понять, какие продукты и размеры порций подходят вам больше всего. Он также позволит убедиться в том, что вы получаете достаточное количество калорий.

В журнале учета потребляемых продуктов и напитков:

- фиксируйте все съеденные продукты и выпитые жидкости. Записывайте:
  - время употребления пищи или напитков;
  - количество (порцию) и вид продукта или напитка;
  - количество калорий в продукте или напитке;
- фиксируйте симптомы или проблемы, возникающие у вас после употребления пищи или напитков.
  - Ощущаете ли вы, что переели?
  - Ощущаете ли вы давление в грудной клетке?
  - Появился ли у вас рефлюкс?
  - Появились ли у вас боль в брюшной полости (животе) или понос?

Ниже приводится пример журнала учета потребляемых продуктов и напитков. Также в конце данного материала приведён незаполненный бланк журнала, который вы можете использовать.

Время	Размер порции	Описание	Калории	Наличие симптомов
7:00	4 унции (120 мл)	Яблочный сок	60	Нет

8:00	1 очень крупное яйцо 5 унций (150 мл)	Яичница-болтунья Картофельное пюре	100 160	Нет
10:00	6 унций (180 мл)	Йогурт	105	Нет
14:00	5 унций (150 мл) 4 унции (120 мл)	Картофельное пюре Ванильный пудинг	160 110	Нет
16:00	1 очень крупное яйцо	Яичница-болтунья	100	Нет
18:00	6 унций (180 мл) 5 унций (150 мл) ¼ чашки ¼ чашки	Картофельное пюре Разваренная мускатная тыква Тушеная курица Подлива	192 75 58 50	Сильное насыщение, не в состоянии доесть
			Суточное потребление 1130 калорий	

Отслеживание веса

Очень важно следить за своим весом. Взвешивайтесь каждые 3–5 дней. Желательно каждый раз взвешиваться в одно и то же время дня. Следите за тем, чтобы каждый раз на вас было надето одинаковое количество одежды. Если вы теряете вес, запишитесь на контрольный прием к клиническому врачу-диетологу.

Определение количества продуктов

Для определения количества продуктов пользуйтесь мерными ложками, мерными чашками или пищевыми весами. Можно также воспользоваться рекомендациями, приведенными на рисунке 4, чтобы оценить количество некоторых продуктов.

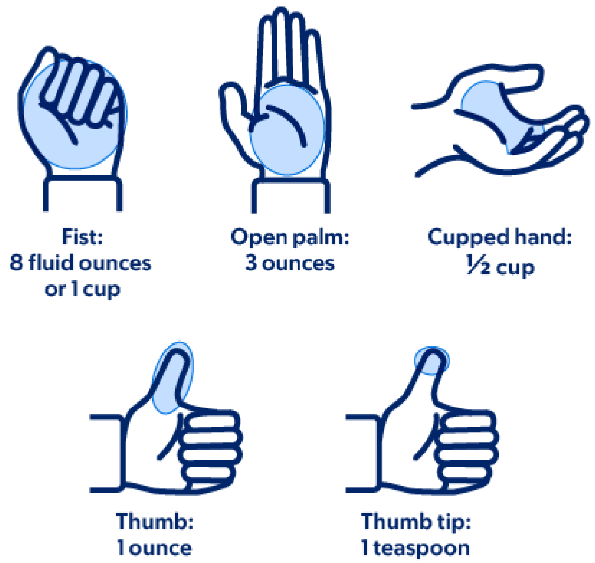
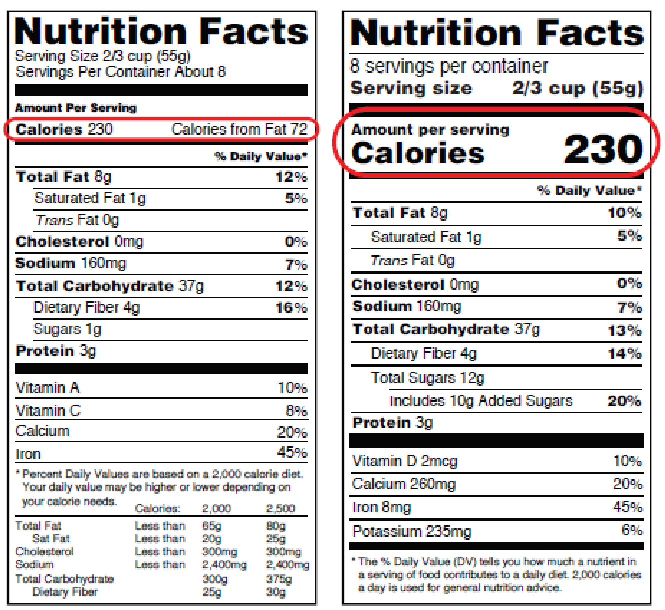


Рисунок 4. Как измерить размер порции рукой

Поиск информации о калорийности

Информация о калорийности фасованных продуктов приводится на этикетке, в таблице пищевой ценности (см. рисунок 5).



Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value 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

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 5. Где искать информацию о калорийности на этикетке «Пищевая ценность продукта»

На продукте может отсутствовать этикетка с указанием пищевой ценности. В этом случае информацию о его калорийности можно найти на веб-сайтах с информацией о питании, например CalorieKing.com или MyFitnessPal.com. Вы также можете загрузить на свой смартфон приложение MyFitnessPal.

Список покупок после операции

В течение 2–4 недель после операции ешьте небольшими порциями, но чаще. Употребляйте высококалорийную пищу с высоким содержанием белка. Вы не будете есть большими порциями. Вместо этого вам нужно есть продукты, которые дают вам максимум питательных веществ в нескольких кусочках.

Продукты, перечисленные в этом разделе, помогут вам получить необходимые питательные вещества. Эти продукты также легче перевариваются (расщепляются).

Группа продуктов	Рекомендуемые продукты
Молоко и молочные продукты	• Цельное молоко и искусственное молоко, такое как миндальное и овсяное молоко. • Обычный или хорошо перемешанный йогурт (предпочтительно греческий) • Мягкий сыр (например, творог или рикотта) • Мягкий или плавленый сыр (волокнистый сыр)

Овощи	• Морковь
	• Спаржевая фасоль
	• Головки спаржи
	• Кабачок, тыква (без кожуры и без семян)
	• Томатный соус (однородный, без кусочков помидоров).
	  ○ Его можно есть с макаронными изделиями небольшими порциями.
	  ○ Не употребляйте томатный соус, если у вас изжога
	*Все овощи должны быть хорошо приготовленными и очень мягкими.

Фрукты	• Бананы • Апельсины • Яблочный соус • Мускусная дыня • Дыня • Арбуз • Консервированные фрукты

Крахмалистые продукты	• Каши из смеси злаковых, манная, пшеничная, рисовая, овсяная, кукурузная каша • Готовые к употреблению хлопья из злаков (размягченные молоком или его заменителем) • Картофель • Хорошо приготовленные макаронные изделия • Хорошо разваренный белый рис • Белый хлеб
Жиры и растительные масла	• Сливочное масло или маргарин • Сметана • Кулинарный жир или растительные масла • Подлива • Взбитые соусы или жирные сливки • Авокадо • Сливочная заправка для салатов *Не употребляйте кислые заправки, если у вас изжога.
Мясо и заменители мяса	• Нежное или рубленое мясо и птица • Сочная мягкая рыба • Яйца • Мягкий соевый сыр тофу или темпе • Однородное ореховое или семечковое масло
Напитки	• Вода • Чай • кофе; • Молоко и заменители молока • Сок (при необходимости разбавленный водой)

Кухонные принадлежности, которые могут помочь после операции

Некоторые кухонные принадлежности могут облегчить приготовление пищи в домашних условиях. После операции вам не нужно измельчать пищу. Но приготовление супов и коктейлей из разных продуктов поможет вам достичь поставленных целей по калориям и белку.

- **Блендер:** Используйте блендер для приготовления супов и коктейлей. В блендер можно положить мясо, овощи и фрукты. Возможно, вам придется добавить жидкость, чтобы придать блюду нужную консистенцию.
- **Кухонный комбайн:** с его помощью удобно крошить, резать ломтиками,

измельчать или пюрировать продукты. Он бывает разных размеров. Если вы планируете готовить только 1 порцию, купите небольшой комбайн.

- **Маленькие (салатные) тарелки:** используйте маленькие тарелки, чтобы количество еды не казалась слишком большим.
- **Мерные стаканы и ложки:** используйте мерные стаканы и ложки, чтобы ориентироваться в размерах порций, когда вы начнете есть после операции.

Дополнительные ресурсы

Вспомогательные службы MSK

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)
www.msk.org/integrativemedicine
Наша служба интегративной медицины и здоровья предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Например, мы предлагаем музыкальную терапию, терапию сознания и тела, танцевальную и двигательную терапию, йогу и тактильную терапию. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на консультацию позвоните по номеру 646-608-8550.

Программа «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer Treatment (RLAC) Program)
646-888-8016
В центре MSK уход за пациентами не заканчивается после завершения активной стадии лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы предлагаем семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

Внешние ресурсы

Академия питания и диетологии (Academy of Nutrition and Dietetics (AND))
www.eatright.org/
AND является профессиональной организацией для профессиональных врачей-диетологов. На веб-сайте представлена информация о новейших рекомендациях и исследованиях в области питания. Там же вы сможете найти диетолога недалеко от места вашего проживания. Академия также публикует *«Полное руководство по пищевым продуктам и питанию» (The Complete Food and Nutrition Guide)*, где более чем на 600 страницах излагается информация о пищевых продуктах, питании и здоровье человека.

Американский институт исследований раковых заболеваний (American Institute for Cancer Research (AICR))
www.aicr.org
800-843-8114
AICR предоставляет информацию об исследованиях в области диетологии и предотвращения рака, а также образовательные материалы.

Центр по безопасности пищевых продуктов и практическим вопросам питания при Управлении по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition)
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
Предоставляет полезную информацию о безопасности пищевых продуктов.

Примеры меню для режима питания на 6 приемов пищи

В этом разделе приводятся примеры меню щадящего режима питания на 6 приемов пищи. Они включают 4 унции (120 мл) жидкости в каждый прием пищи. Это нужно для того, чтобы избежать чувства переедания во время приема пищи. Они также включают 8 унций (240 мл) жидкости между приемами пищи, чтобы избежать обезвоживания. Помните, что суп и белковый коктейль также считаются жидкостью.

- Не все позиции в меню не содержат сахар. Если у вас диабет, повышенный уровень сахара в крови или синдром оперированного желудка:
  - употребляйте не содержащий сахара или «легкий» йогурт вместо обычного;
  - ограничьте потребление фруктовых соков;
  - если вы пьете фруктовые соки, разбавляйте их водой.

- Позиции меню, помеченные звездочкой (*), содержат лактозу. При непереносимости лактозы:
  - попробуйте употреблять молоко, творог или мороженое Lactaid;
  - принимайте таблетки или капли Lactaid перед употреблением молочных продуктов;
  - отдавайте предпочтение миндальному, рисовому или соевому молоку и немолочным сырам.

У вас может быть удален желудок полностью или частично. В этом случае вам, возможно, придется начать с порций еще меньшего размера, чем указано в примерном меню. Для получения дополнительной информации обратитесь к клиническому врачу-диетологу.

Пример меню 1

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	• ¾ чашки кукурузных хлопьев, размоченные в ½ чашки цельного молока* • ½ банана
9:00	Можно	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды
10:00	Перекус	• ½ чашки творога* • ½ чашки консервированных фруктов
11:30	Можно	• 1 чашка цельного молока*
12:30	Обед	• ½ чашки куриного супа • ½ сэндвича с салатом из тунца на неподжаренном хлебе, дополнительно смазанном майонезом до необходимой мягкости
14:00	Можно	• 1 чашка томатного сока
15:00	Перекус	• 6 унций (240 мл) фруктового йогурта* • ¼ чашки клюквенного сока, разбавленного ¼ чашки воды
16:30	Можно	• ½ чашки яблочного сока, разбавленного ½ чашки воды
17:30	Ужин	• 2 унции (60 г) запеченной курицы • 1 небольшая запеченная картофелина (без кожуры) со сметаной* • ½ чашки приготовленной моркови • ½ чашки миндального молока

19:00	Можно	• 1 чашка воды
20:00	Перекус	• 1 унция (30 г) американского сыра* • 1 ломтик хлеба • 1 чайная ложка майонеза или горчицы • ¼ чашки яблочного сока, разбавленного ¼ чашки воды
21:30	Можно	• ½ чашки клюквенно-яблочного сока, разбавленного ½ чашки воды

Пример меню 2

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	• Яичница-болтунья из 1 яйца • 1 ломтик неподжаренного хлеба с 1 чайной ложкой маргарина или сливочного масла* • ¼ чашки апельсинового сока, разбавленного ¼ чашки воды
9:00	Можно	• 1 чашка томатного сока
10:00	Перекус	• 1 столовая ложка арахисового масла • ½ мягкой булочки • ½ чашки цельного молока*
11:30	Можно	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды
12:30	Обед	• ½ сэндвича с яичным салатом на неподжаренном хлебе, дополнительно смазанном майонезом до необходимой мягкости • ½ чашки молока*
14:00	Можно	• 1 чашка бульона
15:00	Перекус	• 2 столовых ложки хумуса • ½ мягкой булочки • ¼ чашки ананасового сока, разбавленного ¼ чашки воды
16:30	Можно	• ½ чашки фруктового пунша, разбавленного ½ чашки воды
17:30	Ужин	• 2 унции (60 г) запеченной рыбы • ½ чашки картофельного пюре • ½ чашки варёного зелёного горошка с 2 чайными ложками маргарина или сливочного масла • ¼ чашки яблочного сока, разбавленного ¼ чашки воды
19:00	Можно	• 1 чашка воды

20:00	Перекус	• ¼ чашки творога* • 1 ломтик хлеба • ¼ чашки клюквенного сока, разбавленного ¼ чашки воды
21:30	Можно	• ½ чашки сока из ягодного ассорти, разбавленного ½ чашки воды

Пример меню 3

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	• Омлет из 1 яйца с 1 унцией (30 г) сыра и 1 ломтиком ветчины • ¼ чашки апельсинового сока, разбавленного ¼ чашки воды
9:00	Можно	• 1 чашка воды
10:00	Перекус	• 1 блинчик с сыром с 1 чайной ложкой маргарина или сливочного масла* • ¼ чашки абрикосового нектара, разбавленного ¼ чашки воды
11:30	Можно	• ½ чашки виноградного сока, разбавленного ½ чашки воды
12:30	Обед	• Бутерброд: 2 унции (60 г) говяжьего фарша, 1 унция (30 г) американского сыра*, 3 кусочка маринованного огурца на маленькой булочке • ½ чашки цельного молока*
14:00	Можно	• ½ чашки клюквенного сока, разбавленного ½ чашки воды
15:00	Перекус	• 1 мерная ложка сухого сывороточного белка с 1 чашкой цельного молока*, ½ банана и 1 столовой ложкой миндального масла
16:30	Можно	• ½ чашки ежевичного сока, разбавленного ½ чашки воды
17:30	Ужин	• 1 кусок киша с ветчиной и сыром* без корочки из теста • ¼ чашки яблочного сока, разбавленного ¼ чашки воды
19:00	Можно	• ½ чашки нектара гуавы, разбавленного ½ чашки воды
20:00	Перекус	• 2 крекера «Грэхем» с 1 столовой ложкой арахисового масла • ½ чашки цельного молока*
21:30	Можно	• 1 чашка воды

Пример меню 4

Время	Прием пищи	Продукты и напитки

7:30	Завтрак	• ½ неподжаренной английской булочки с 2 столовыми ложками арахисового масла и 2 чайными ложками мёда • ½ чашки цельного молока*
9:00	Можно	• 1 чашка воды
10:00	Перекус	• 6 унций (180 мл) необезжиренного греческого йогурта* • ½ банана или консервированных фруктов • 1 столовая ложка молотых семян льна или молотых миндальных орехов
11:30	Можно	• ½ чашки яблочного сока, разбавленного ½ чашки воды
12:30	Обед	• ½ жареного сэндвича с сыром* и томатом • ¼ чашки яблочного сока, разбавленного ¼ чашки воды
14:00	Можно	• ½ чашки вишневого сока, разбавленного ½ чашки воды
15:00	Перекус	• Пюре из ½ авокадо, завёрнутое в 2 унции (60 г) тонко нарезанной индюшиной грудки • ¼ чашки грушевого нектара, разбавленного ¼ чашки воды
16:30	Можно	• ½ чашки персикового нектара, разбавленного ½ чашки воды
17:30	Ужин	• 2 унции (60 г) мясного рулета • ½ чашки сладкого картофеля-батата, запечённого с 2 чайными ложками рапсового, оливкового или кокосового масла • ½ чашки варёного шпината с 2 чайными ложками маргарина или сливочного масла • ¼ чашки виноградного сока, разбавленного ¼ чашки воды
19:00	Можно	• 1 чашка цельного молока*
20:00	Перекус	• ½ чашки ванильного пудинга* с ½ порезанного ломтиками банана
21:30	Можно	• 1 чашка воды

Журнал учета потребляемых продуктов и напитков

Время	Размер порции	Описание	Калории	Наличие симптомов

			Всего:	

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

Diet and Nutrition Before and After Your Gastrectomy - Last updated on April 1, 2024

Дата последнего обновления

Апрель 1, 2024

Learn about our Health Information Policy.

Поделитесь своим мнением

Поделитесь своим мнением

Ваш отзыв поможет нам скорректировать образовательные материалы, предоставляемые пациентам. Данные, предоставленные вами в этой форме обратной связи, будут недоступны для сотрудников вашей лечащей команды. Пожалуйста, не используйте эту форму для вопросов о вашем лечении. Если у вас есть вопросы по поводу вашего лечения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Хотя мы читаем все отзывы, мы не можем ответить на все вопросы. Мы просим не указывать свое имя или какую-либо персональную информацию в этой форме обратной связи.

Was this information easy to understand?

- Yes
- Somewhat
- No

Что следует объяснить более подробно?

Не вводите свое имя или любую персональную информацию.

Отправить