



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Рекомендации по питанию для людей с синдромом короткого кишечника

Эта информация поможет вам следить за питанием после операции на кишечнике. В ней также приведены рекомендации и примерные меню, которые можно использовать после операции.

## Информация о кишечнике

Кишечник состоит из тонкой и толстой кишок. Они помогают вашему организму усваивать питательные элементы из употребляемой пищи и напитков.

Тонкая кишка усваивает углеводы, белки, жиры, витамины и минералы. Она имеет длину около 15–20 футов (4,5–6 метров) и разделена на 3 отдела. Первый отдел — это двенадцатиперстная кишка, второй — тощая кишка, и последний — подвздошная кишка. Каждый отдел выполняет свою особую роль в переваривании и усвоении питательных элементов.

Толстая кишка всасывает воду и минералы. Ее длина составляет около 5 футов (1,5 метра).

## Информация о кишечнике после операции

После удаления части кишечника его оставшаяся часть может приспособиться. Это означает, что оставшаяся часть начинает всасывать питательные элементы и жидкости, которые обычно всасывались удаленной частью. Это подтверждает, что врач может

удалить часть кишечника без серьезных последствий для вашего питания.

В первое время ваш организм может не усваивать питательные элементы, жидкости, витамины и минералы так же хорошо, как и до операции. Оставшемуся кишечнику требуется время, чтобы адаптироваться после операции. Обычно это занимает несколько месяцев, но организм каждого человека восстанавливается по-разному. Время восстановления у разных людей может различаться.

## **Синдром короткого кишечника**

Синдром короткого кишечника — это набор симптомов, которые появляются во время адаптации оставшейся части кишечника после операции. Вы можете облегчить эти симптомы, следуя рекомендациям этого материала. У людей с синдромом короткого кишечника могут быть:

- газы.
- колики;
- понос (жидкий или водянистый стул);
- обезвоживание организма;
- Снижение массы тела

## **Рекомендации по питанию**

Следуйте этим рекомендациям, пока ваш кишечник восстанавливается. Вы также можете воспользоваться примерами меню в конце этого материала.

### **Ешьте 6-8 раз в день небольшими порциями**

Частый прием пищи небольшими порциями снизит нагрузку на укороченный кишечник. Употребление пищи небольшими порциями помогает контролировать симптомы, кроме того, небольшие порции легче перевариваются и усваиваются организмом. Ешьте медленно и

тщательно пережевывайте пищу. Когда ваш кишечник адаптируется, вы можете вернуться к 3-разовому питанию.

## **Тщательно пережевывайте пищу**

Тщательно пережевывайте пищу, чтобы измельчить ее. Так она легче усваивается организмом. Это также поможет предотвратить застой продуктов питания, проходящих через кишечник.

## **Выпивайте не больше 1/2 чашки (4 унции (120 мл)) жидкости за каждым приемом пищи**

Пейте много жидкости во время еды. Это ускорит прохождение пищи через кишечник. Это значит, что пища может не перевариться, а питательные элементы не усвоятся. Выпивайте большую часть жидкости между приемами пищи, не менее чем за 1 час до или через 1 час после еды.

## **Чтобы помочь выздоровлению, включайте в рацион достаточное количество питательных элементов.**

Ваша пища должна быть:

- **Богата белками.** К богатой белками пище относятся:
  - рыба;
  - яйца;
  - Сыр тофу
  - Птица, например, курица и индейка
  - Мясо, например, говядина, свинина, баранина
  - Молочные продукты, например, молоко, сыр, йогурт
  - Однородное арахисовое масло и другие ореховые масла, например миндальное
- **Богатой рафинированными или сложными углеводами с малым содержанием клетчатки (крахмалами).** Примеры таких средств:

- Белый хлеб
- Готовые завтраки, например Rice Krispies® и кукурузные хлопья
- Картофель без кожуры
- Белый рис
- Белые макаронные изделия
- **С умеренным содержанием жиров.** Примеры жирных продуктов:

- |                      |                    |                               |
|----------------------|--------------------|-------------------------------|
| ◦ Растительные масла | ◦ Майонез          | ◦ подливы;                    |
| ◦ сливочное масло;   | ◦ подливы;         | ◦ сливочные соусы;            |
| ◦ маргарин;          | ◦ сливочные соусы; | ◦ Обычные заправки для салата |

Например, съесть тост со сливочным маслом или сэндвич с майонезом — это нормально, но лучше отказаться от слишком жирной еды, например, от жареной во фритюре.

Если у вас был удален большой участок подвздошной кишки, вам лучше есть пищу с высоким содержанием жиров на завтрак, чем в более позднее время суток.

- **С низким содержанием сахара.** Примеры продуктов с высоким содержанием сахара:

- Сладости (печенье, торты, конфеты, шоколад, газировка, быстрорастворимые чай, фруктовые напитки)
- Кукурузный сироп
- Патока
- мед;
- Сироп для блинов

Вы можете использовать искусственные подсластители, например Splenda® или Sweet N'Low®. Однако ограничьте употребление конфет без сахара или сиропов от кашля, содержащих сахарные

спирты, такие как сорбит, ксилит, маннит и изомальт. Употребление их в больших количествах может оказать слабительный эффект (привести к опорожнению кишечника).

## **Включайте в ваш рацион достаточное количество жидкости**

- Выпивайте хотя бы 8 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости в день.
- Исключите очень горячие или очень холодные напитки.
- Выбирайте напитки, не содержащие много сахара. Это предотвратит обезвоживание. К таким напиткам относятся вода, кофе, чай, молоко или разбавленные водой соки. Будьте осторожны — у некоторых людей кофе может вызывать слабительный эффект.

## **Если у вас непереносимость лактозы, соблюдайте диету с малым содержанием лактозы**

Лактоза — это сахар, который содержится в молочных продуктах. Она может вызывать такие симптомы, как газообразование, колики и понос. Эти симптомы обычно появляются в первые 30 минут после употребления молочных продуктов.

Иногда удаление части кишечника может вызывать непереносимость лактозы. Чтобы проверить, переносите ли вы лактозу, выпейте полстакана (4 унции [120 мл]) молока. Если у вас появились какие-либо симптомы, попробуйте молочные продукты без лактозы, например молоко Lactaid® или миндальное, рисовое либо соевое молоко. Вы также можете принимать таблетки Lactaid® или капли Lactaid® перед употреблением молочных продуктов, чтобы помочь с их перевариванием.

У одних продуктов содержание лактозы ниже, чем у других. Если вы не можете пить молоко, попробуйте натуральный йогурт и зрелые сыры, например, твердые сыры, такие как чеддер или швейцарский. Если вам подходит эта пища, попробуйте мягкие сыры (например, сливочный сыр или творог).

Если у вас по-прежнему сохраняются симптомы, исключите все молочные продукты на 1–2 месяца и потом попробуйте снова ввести их в рацион.

## **Ограничьте употребление продуктов питания с высоким содержанием оксалатов**

Если вам удалили подвздошную кишку, а толстый кишечник не поврежден, возможно, вам придется ограничить в своем рационе продукты с высоким содержанием оксалатов. Оксалат — это вещество, которое содержится во многих продуктах и может стать причиной образования камней в почках. Если рекомендовано вашим медицинским сотрудником или диетологом, ограничьте употребление продуктов и напитков с высоким содержанием оксалатов, например:

- Чай
- кофе;
- Напитки на основе колы
- шоколада;
- Кэроб
- Орехи
- Соевые продукты
- Фасоль и бобы
- Темная листовая зелень
- Сладкий картофель
- Свекла
- Сельдерей
- Ягоды
- Киви
- Сушеный инжир
- Ревень
- Цельнозерновая мука
- Пророщенные зерна пшеницы
- Пшеничные отруби

При необходимости ваш врач или диетолог обсудит с вами такой рацион питания.

## **Клетчатка**

После операции вашему организму может быть тяжело переваривать клетчатку, особенно нерастворимую.

**Нерастворимая клетчатка** содержится в основном в цельнозерновых продуктах и отрубях. Она не расщепляется в воде, поэтому ваш

организм не сможет ее расщепить, а ваш стул (каловые массы) станет из-за этого объемнее.

**Растворимая клетчатка** расщепляется в воде и может быть расщеплена вашим организмом. Она также помогает замедлить пищеварение. Она обычно переносится лучше. К продуктам с растворимой клетчаткой относятся:

- Овсяная крупа
- Овсяные отруби
- Перловая крупа
- Соя
- Ореховые масла
- Фрукты
- Фруктовый пектин
- Бобовые, например, нут, лимская фасоль, красная фасоль и чечевица
- Псиллиум (добавка с клетчаткой). **Перед приемом каких-либо добавок с клетчаткой проконсультируйтесь с вашим врачом.**

Многие продукты содержат и растворимую, и нерастворимую клетчатку. Руководствуйтесь приведенным ниже списком.

<b>Продукты, которые рекомендуется включить в рацион</b>	
<p>Продукты с растворимой клетчаткой, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Консервированные фрукты</li><li>• Свежие фрукты без кожицы, кожуры, оболочки и семян</li><li>• Однородное арахисовое масло и другие ореховые масла</li><li>• Овсяная каша и другие блюда из овсяной крупы</li><li>• перловая крупа;</li><li>• Бобовые, например, нут, лимская</li></ul>	<p>Продукты с низким содержанием клетчатки, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Воздушная пшеница, воздушный рис, кукурузные хлопья, Special K<sup>®</sup> и другие готовые завтраки, содержащие не более 1 грамма клетчатки на порцию</li><li>• Каши Cream of Wheat или Cream of Rice</li><li>• Манная каша</li><li>• Белый рис</li></ul>

<p>фасоль, красная фасоль и чечевица Будьте осторожны — бобовые могут вызывать газообразование. Начните с небольших порций объемом ¼ чашки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Белый хлеб, маца и итальянский хлеб без семян</li> <li>• Обычные макаронные изделия (не из цельнозерновой муки)</li> <li>• Запеченный картофель без кожуры или картофельное пюре</li> </ul>
---	--

<b>Продукты, которые не следует включать в рацион</b>	
<p>Продукты с нерастворимой клетчаткой, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой хлеб, крекеры, хлопья из злаков и др.</li> <li>• Пшеничные отруби</li> </ul>	<p>Трудноперевариваемые продукты, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Цельные орехи, семечки и кокос</li> <li>• Кожица, кожура и семена фруктов</li> <li>• Сухофрукты</li> </ul>

## ОВОЩИ

Возможно, после операции у вас возникнут проблемы с перевариванием сырых овощей. Начните с небольшого количества (полчашки) хорошо приготовленных овощей. Их примеры указаны в столбце «Обычно хорошо усваиваются» в таблице ниже. Пережевывайте их тщательно. Если вы нормально переносите приготовленные овощи, то можете попробовать и сырые в небольших количествах.

Не употребляйте овощи, вызывающие газообразование или дискомфорт.

<b>Обычно хорошо усваиваются</b>	<b>Могут вызывать газообразование или дискомфорт</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Морковь</li> <li>• Спаржевая фасоль</li> <li>• шпинат;</li> <li>• Свекла</li> <li>• Картофель без кожуры</li> <li>• Головки спаржи</li> <li>• Салат-латук</li> <li>• Огурцы без кожуры и семян</li> <li>• Томатный соус и помидоры без</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лук</li> <li>• Цветная капуста</li> <li>• Брокколи</li> <li>• Белокочанная капуста</li> <li>• Брюссельская капуста</li> <li>• Бобовые, например чечевица, нут, лимская фасоль и красная фасоль</li> <li>• Кукуруза</li> <li>• Кормовая капуста (kale)</li> </ul>



## Витамины и минеральные добавки

Возможно, сейчас вы не употребляете какие-то продукты, которые ели до операции. Вы можете принимать 1 стандартную дозу поливитаминов. Это поможет вам получить все необходимые витамины и минералы. Мультивитамины должны содержать рекомендованную ежедневную дозу витаминов и минералов.

Возможно, вам потребуется дополнительно принимать определенные витамины или минералы. Спросите у своего врача или клинического врача-диетолога, что нужно принимать. Примеры таких средств:

- **Витамины А, D и Е.** Возможно, вам потребуется принимать витамины А, D и Е в растворимой в воде форме. Это редкий случай, и он возникает только при удалении большого участка подвздошной кишки.
- **Витамин В12.** Если вам удалили конечную часть подвздошной кишки, вам потребуется делать инъекции (уколы) витамина В12 каждые 1-3 месяца.
- **Кальций.** Вам может понадобиться дополнительный кальций, особенно если большая часть толстой кишки не затронута, но большая часть подвздошной кишки удалена.
- **Калий.** При обильном поносе уровень калия может снижаться. Спросите у своего врача или диетолога, следует ли вам употреблять богатые калием продукты. В их число входят апельсины, картофель, помидоры и бананы. Не принимайте добавки с калием, не посоветовавшись с врачом. Они могут повлиять на частоту сердечных сокращений, а это может быть опасно.
- **Цинк.** Если у вас обильный понос (жидкие каловые массы), спросите у врача или диетолога, стоит ли вам принимать добавку с цинком.

## Раствор для пероральной регидратации

Если у вас обильный понос, ваш врач или диетолог может порекомендовать вам выпить раствор для пероральной регидратации. Это восполнит жидкость, натрий и калий, которые выходят из вашего организма вместе со стулом.

Вы можете приобрести раствор для пероральной регидратации (например, Hydralyte®) в ближайшей аптеке. Это не то же самое, что и спортивные напитки (например Gatorade®), в которых нет такого же количества питательных элементов. Раствор для пероральной регидратации продается без рецепта. Вы также можете приготовить его самостоятельно в домашних условиях, используя приведенные ниже рецепты.

## **Раствор для пероральной регидратации (Всемирная организация здравоохранения)**

- Смешайте 6 чайных ложек сахара, ½ чайной ложки соли и 1 литр воды.
- Смешайте 2 стакана Gatorade, 2 стакана воды и ½ чайной ложки соли.
- Смешайте 3 стакана воды, 1 стакан апельсинового сока, <sup>3</sup>/<sub>4</sub> чайной ложки соли и ½ чайной ложки пищевой соды.
- Смешайте ½ стакана виноградного или клюквенного сока, 3 ½ стакана воды и ½ чайной ложки соли.
- Смешайте 1 стакан яблочного сока, 3 стакана воды и ½ чайной ложки соли.

## **Жидкие пищевые добавки**

Если вы теряете вес, вам могут помочь высококалорийные жидкие пищевые добавки. Однако, в зависимости от перенесенной операции, некоторые добавки могут вам не подойти. Основная причина этого — высокое содержание сахара. Ниже приводится ряд основных моментов, о которых вам необходимо помнить:

- Premier Protein: 160 калорий, 30 грамм белка, 1 грамм сахара в 11

унциях (330 мл)

- Muscle Milk: 160 калорий, 25 грамм белка, 0 грамм сахара в 11 унциях (330 мл)
- Ensure High Protein: 160 калорий, 16 грамм белка, 4 грамма сахара в 8 унциях (240 мл)

Ваш врач или диетолог может посоветовать вам употреблять специальные добавки. Эти добавки содержат мало сахара и ингредиенты, которые «предварительно переварены», и поэтому проще усваиваются.

Он также может посоветовать триглицериды средней цепи (medium chain triglycerides, МСТ) — тип жира, который легко переваривается для получения дополнительных калорий. Прежде чем принимать добавки, проконсультируйтесь со своим врачом или диетологом.

## **Рецепт обогащенного молока**

Если вы можете есть или пить молочные продукты, этот рецепт может добавить калорий и белка в ваш рацион.

1. Смешайте 1 кварту (4 чашки (1 л)) молока с 1½ чашки (320 мл) растворимого сухого молока (обычно 1 пакетик). Можно использовать любое молоко (например, цельное, 2-процентное, 1-процентное, обезжиренное или Lactaid®).
2. Тщательно смешайте ингредиенты.
3. Храните в холодильнике.

Из этого получится примерно 4 порции по 8 унций (240 мл) обогащенного молока.

Пищевая ценность каждой порции по 8 унций (240 мл) при смешивании с:

- цельным молоком: 230 килокалорий, 16 граммов белка;
- 2-процентным молоком: 200 килокалорий, 16 граммов белка;

- 1-процентным молоком: 180 килокалорий, 16 граммов белка;
- обезжиренным молоком: 160 килокалорий, 16 граммов белка.

## **Рекомендации по ведению дневника питания**

Ведение дневника питания — это хороший способ узнать, какие продукты подходят вам лучше всего. Ведите дневник питания, записывая следующую информацию:

- время, когда вы поели, перекусили или выпили напитки;
- название продукта или напитка;
- количество употребленного продукта или напитка;
- любые возникшие у вас симптомы.

Если вам провели илеостомию или колостомию, также полезно фиксировать количество выделений из стомы. Измеряйте количество стула в приемнике за 1 неделю. Измеряйте его каждый раз, когда меняете или опорожняете приемник. Позже, если это количество будет примерно одинаковым каждый день, измеряйте его 1 раз в месяц в течение 1–2 дней. Записывайте количество выделений и приносите эту информацию с собой на приемы.

Если консистенция (текстура) вашего стула меняется, измеряйте количество чаще и сообщите об этом врачу.

## **Контактная информация службы по вопросам питания центра MSK**

Любой пациент центра MSK может записаться на прием к одному из наших клинических врачей-диетологов для составления плана лечебного питания. Наши клинические врачи-диетологи принимают пациентов в отделении на Манхэттене и в следующих региональных отделениях:

## **Basking Ridge**

136 Mountain View Blvd.  
Basking Ridge, NJ 07920

## **Bergen**

225 Summit Ave.  
Montvale, NJ 07645

## **Commack Nonna's Garden Foundation Center**

650 Commack Rd.  
Commack, NY 11725

## **Monmouth**

480 Red Hill Rd.  
Middletown, NJ 07748

## **Nassau**

1101 Hempstead Trpk.  
Uniondale, NY 11553

## **Westchester**

500 Westchester Ave.  
West Harrison, NY 10604

Свяжитесь с нашей службой по вопросам питания по телефону 212-639-7312, чтобы записаться на прием к одному из клинических врачей-диетологов центра MSK.

## **Пример меню 1**

<b>Завтрак: 07:00</b>	<b>Употребление напитка: 8:30</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 яйцо вкрутую</li><li>• 1 тост из белого хлеба</li><li>• 1 кусочек (примерно 1 чайная ложка) сливочного масла</li><li>• 1 чайная ложка фруктового джема без сахара</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 чашка обогащенного молока (см. рецепт выше)</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ чашки апельсинового сока, разбавленного ¼ чашки воды</li> </ul>	
--	--

<b>Утренний перекус: 10:00</b>	<b>Употребление напитка: 11:30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 унция (30 г) сыра чеддер</li> <li>• 6 крекеров с солью</li> <li>• ½ чашки обогащенного молока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды</li> </ul>

<b>Обед: 13:00</b>	<b>Употребление напитка: 14:30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 унции (60 г) индейки и ½ булочки из пшеничного теста</li> <li>• 2 чайных ложки майонеза</li> <li>• ½ чашки томатного сока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка воды</li> </ul>

<b>Дневной перекус: 16:00</b>	<b>Употребление напитка: 17:30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 унций (240 мл) легкого йогурта или йогурта без сахара</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка обогащенного молока</li> </ul>

<b>Ужин: 19:00</b>	<b>Употребление напитка: 20:30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 унции (60 г) жареной на гриле курицы</li> <li>• ½ чашки картофельного пюре</li> <li>• ½ чашки приготовленной стручковой фасоли</li> <li>• 2 чайных ложки сливочного масла</li> <li>• ½ чашки (140 мл) воды;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды</li> </ul>

<b>Вечерний перекус: 22:00</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 тоста «мельба» с 1 столовой ложкой арахисового масла</li> <li>• ½ чашки обогащенного молока</li> </ul>

## Пример меню 2

<b>Завтрак: 7:00</b>	<b>Употребление напитка: 8:30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка овсяных хлопьев</li> <li>• 1 банан</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 стакан высокобелковой пищевой добавки (рекомендации см. выше в</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 стакан молока</li> <li>• ¼ чашки яблочного сока, разбавленного ¼ чашки воды</li> </ul>	разделе «Добавки»)
---	--------------------

<b>Утренний перекус: 10:00</b>	<b>Употребление напитка: 11:30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 столовые ложки однородного арахисового масла</li> <li>• 6 крекеров с солью</li> <li>• ½ чашки обогащенного молока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды</li> </ul>

<b>Обед: 13:00</b>	<b>Употребление напитка: 14:30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 унции (60 г) тунца и ½ булочки из пшеничного теста</li> <li>• 2 чайных ложки майонеза</li> <li>• ½ чашки мандаринов в собственном соку после стекания сока</li> <li>• ½ чашки томатного сока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка воды</li> </ul>

<b>Дневной перекус: 16:00</b>	<b>Употребление напитка: 17:30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 унций (240 г) творога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка обогащенного молока</li> </ul>

<b>Ужин: 19:00</b>	<b>Употребление напитка: 20:30</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 унции (60 г) приготовленного на гриле лосося</li> <li>• ½ чашки белого риса</li> <li>• ½ чашки вареной спаржи</li> <li>• 2 чайных ложки сливочного масла</li> <li>• ½ чашки (140 мл) воды;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды</li> </ul>

<b>Вечерний перекус: 22:00</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 сладких крекера</li> <li>• ½ чашки персиков, консервированных в собственном соку, после стекания сока</li> <li>• ½ чашки обогащенного молока</li> </ul>	

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

---

Nutrition Guidelines for People With Short Bowel Syndrome - Last updated on March 25, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center