Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 ½ 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
  - сливочное масло;
  - маргарин;
  - Майонез
  - подливы;
  - сливочные соусы;
  - подливы;
  - 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 чаи, 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 питсания с высоким содержанием оксалатов

Если у вас нарушена абсорбция жира (затрудненное усвоение жиров из пищи), у вас могут образоваться камни в почках. Ограничьте

употребление продуктов с высоким содержанием оксалатов, таких как шпинат и ревень.

Некоторые продукты содержат небольшое количество оксалатов и безопасны в небольших порциях. Если у вас возникнут вопросы, проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом.

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. Как правило, она лучше переносится. 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.

Продукты, которые рекомендуется включить в рацион	
Продукты с растворимой клетчаткой, такие как: • Консервированные фрукты • Свежие фрукты без кожицы, кожуры, оболочки и семян • Однородное арахисовое масло и другие ореховые масла • Овсяная каша и другие блюда из овсяной крупы • Перловая крупа • Бобовые, например, нут, лимская фасоль, красная фасоль и чечевица Будьте осторожны — бобовые могут вызывать газообразование. Начните с небольших порций объемом ¼ чашки.	Продукты с низким содержанием клетчатки, такие как: • Воздушная пшеница, воздушный рис, кукурузные хлопья, Special K ® и другие готовые завтраки, содержащие не более 1 грамма клетчатки на порцию • Каши Cream of Wheat или Cream of Rice • Манная каша • Белый рис • Белый хлеб, маца и итальянский хлеб без семян • Обычные макаронные изделия (не из цельнозерновой муки) • Запеченный картофель без кожуры или картофельное пюре

Продукты, которые не следует включать в рацион	
Продукты с нерастворимой клетчаткой, такие как: • Хлеб из муки грубого помола, цельнозерновой хлеб, крекеры, хлопья из злаков и др. • Пшеничные отруби	Трудноперевариваемые продукты, такие как: • Цельные орехи, семечки и кокос • Кожица, кожура и семена фруктов • Сухофрукты

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.

Обычно хорошо усваиваются	Могут вызывать газообразование или дискомфорт
• Морковь • Спаржевая фасоль • Шпинат* • Свекла • Картофель без кожуры • Головки спаржи • Салат-латук • Огурцы без кожуры и семян • Томатный соус и помидоры без кожицы и семян • Тыква без кожицы и семян *Шпинат обычно хорошо переносится, но при нарушенной абсорбции жира он может привести к образованию камней в почках. В этом случае ограничьте количество потребляемого шпината. Если у вас возникнут вопросы, проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом.	• Лук • Цветная капуста • Брокколи • Белокочанная капуста • Брюссельская капуста • Бобовые, например чечевица, нут, лимская фасоль и красная фасоль • Кукуруза • Кормовая капуста (kale) • Горох

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 A, D и E.** Возможно, вам потребуется принимать витамины A, D и E в растворимой в воде форме. Это редкий случай, и он возникает только при удалении большого участка подвздошной кишки.
- **Витамин B12.** Если вам удалили конечную часть подвздошной кишки, вам потребуется делать инъекции (уколы) витамина B12 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, 3/4 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, MCT) — 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. Из этого получится примерно 4 порции по 8 унций (240 мл) обогащенного молока.

1. Смешайте 1 кварту (4 чашки (1 л)) молока с 1⅓ 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.

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 Tpk.
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

Завтрак: 7:00	Употребление напитка: 8:30
• 1 яйцо вкрутую • 1 тост из белого хлеба • 1 кусочек (примерно 1 чайная ложка) сливочного масла • 1 чайная ложка фруктового джема • ¼ чашки апельсинового сока, разбавленного ¼ чашки воды	• 1 чашка обогащенного молока (см. рецепт выше)

Утренний перекус: 10:00	Употребление напитка: 11:30
• 1 унция (30 г) сыра чеддер • 6 крекеров с солью • ½ чашки обогащенного молока	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды

Обед: 13:00	Употребление напитка: 14:30
• 2 унции (60 г) индейки и ½ булочки из пшеничного теста • 2 чайных ложки майонеза • ½ чашки томатного сока	• 1 чашка воды

Дневной перекус: 16:00	Употребление напитка: 17:30
• 8 унций (240 мл) йогурта пониженной жирности или обычного йогурта	• 1 чашка обогащенного молока

Ужин: 19:00	Употребление напитка: 20:30

• 2 унции (60 г) жареной на гриле курицы • ½ чашки картофельного пюре • ½ чашки приготовленной стручковой фасоли • 2 чайных ложки сливочного масла • ½ чашки (140 мл) воды;	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды

Вечерний перекус: 22:00
• 2 тоста «мельба» с 1 столовой ложкой арахисового масла • ½ чашки обогащенного молока

Пример меню 2

Завтрак: 7:00	Употребление напитка: 8:30
• 1 чашка овсяных хлопьев • 1 банан • 1 стакан молока • ¼ чашки яблочного сока, разбавленного ¼ чашки воды	• 1 стакан высокобелковой пищевой добавки (рекомендации см. выше в разделе «Добавки»)

Утренний перекус: 10:00	Употребление напитка: 11:30
• 2 столовые ложки однородного арахисового масла • 6 крекеров с солью • ½ чашки обогащенного молока	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды

Обед: 13:00	Употребление напитка: 14:30
• 2 унции (60 г) тунца и ½ булочки из пшеничного теста • 2 чайных ложки майонеза • ½ чашки мандаринов в собственном соку после стекания сока • ½ чашки томатного сока	• 1 чашка воды

Дневной перекус: 16:00	Употребление напитка: 17:30

• 8 унций (240 г) творога	• 1 чашка обогащенного молока

Ужин: 19:00	Употребление напитка: 20:30
• 2 унции (60 г) приготовленного на гриле лосося • ½ чашки белого риса • ½ чашки вареной спаржи • 2 чайных ложки сливочного масла • ½ чашки (140 мл) воды;	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды

Вечерний перекус: 22:00
• 4 сладких крекера • ½ чашки персиков, консервированных в собственном соку, после стекания сока • ½ чашки обогащенного молока

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

Nutrition Guidelines for People With Short Bowel Syndrome - Last updated on September 30, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center