Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Питание, способствующее заживлению ран после операции

Эта информация поможет вам узнать, какие питательные элементы необходимы для заживления ран после операции.

Ваша кожа помогает защитить организм от инфекций. При порезах или разрывах кожи может возникнуть риск инфицирования. Чем быстрее заживают раны, тем меньше риск возникновения инфекции.

Получение питательных элементов до и после операции

Соблюдение сбалансированной диеты до и после операции обеспечит вашему организму питательные элементы, необходимые для восстановления. Информация о важных питательных элементах и их источниках представлена в разделе «Питательные элементы, способствующие заживлению ран» данного ресурса.

Для заживления некоторых ран может потребоваться большее количество определенных витаминов и минералов. Лучше всего получать необходимые минералы и витамины с продуктами питания.

Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником

Если вы собираетесь принимать витамины, минералы или другие пищевые добавки, сначала проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником.

При наличии у вас таких заболеваний, как диабет, болезни почек или высокий уровень холестерина, ваш медицинский сотрудник может сказать вам, какая диета лучше всего подходит для вас.

Питательные элементы, способствующие заживлению ран

Ниже приведен список питательных элементов, их действие и продукты, содержащие эти элементы:

Белок помогает организму генерировать ткани. Источниками белка являются:

- курица;
- говядина;
- яйца;
- рыба;
- чечевица, фасоль, нут.
- орехи и семена;
- Сыр тофу
- киноа;
- сыр;
- йогурт;
- молоко или соевое молоко.

Магний — это минерал, который способствует заживлению поврежденных тканей и уменьшению отеков. Источниками магния являются:

- авокадо;
- миндаль;
- кешью;

- листовая зелень (например, кудрявая капуста, шпинат и листовая капуста);
- Бананы
- Сыр тофу
- цельнозерновые продукты (например, овсяные хлопья и коричневый рис).

Цинк – это минерал, способствующий заживлению и регенерации кожи. Источниками цинка являются:

- рыба и морепродукты (например, устрицы, моллюски, крабы и палтус);
- мясо и птица (например, говядина, курица, индейка);
- йогурт;
- яйца;
- шпинат;
- орехи и семена (например, тыквенные семечки, кешью);
- цельнозерновые продукты (например, овсяные хлопья и киноа);
- чечевица, фасоль, нут.

Витамин А способствует формированию клеток кожи. Источниками витамина А являются:

- Сладкий картофель
- Брокколи
- Морковь
- яйца;
- болгарский перец (преимущественно красный перец);
- манго;
- бахчевые культуры (например, мускусная дыня и арбуз);
- авокадо;

- листовая зелень (например, листовая капуста, зелень репы и шпинат);
- мускатная тыква;
- Молоко
- томаты.

Как контролировать уровень сахара в крови

Для заживления ран важно контролировать уровень сахара в крови. Высокий уровень сахара в крови может стать причиной плохого кровотока и проблем с нервами, а также затруднить борьбу с инфекцией. Из-за этого раны могут заживать медленнее или вообще не заживать. Контролировать уровень сахара в крови можно следующими способами:

- проверяйте уровень сахара в крови, если у вас диабет (высокий уровень сахара в крови);
- принимайте лекарства для лечения диабета или инсулин в соответствии с предписаниями медицинского сотрудника;
- придерживайтесь принципов здорового питания, не нарушая режима приема пищи;
- ограничьте количество употребляемых сладостей;
- не пейте сладкие газированные напитки;
- увеличьте физическую активность до уровня, рекомендованного вашим медицинским сотрудником.

Как получать достаточное количество питательных элементов

Во время заживления ран и восстановления после операции вам может понадобиться больше белка и калорий, чем обычно. Однако после операции вы можете не чувствовать голода по таким причинам:

- тошнота (ощущение подступающей рвоты);
- повышенную утомляемость (вы чувствуете более сильную, чем обычно,

усталость или слабость);

- болевые ощущения.

Ниже приведены рекомендации, соблюдение которых обеспечит получение достаточного количества белка и калорий:

- ешьте небольшими порциями, но часто;
- ешьте по прошествии нескольких часов; не ждите, пока проголодаетесь;
- кладите небольшие порции еды, если обычные порции кажутся слишком большими;
- включайте белок в каждый прием пищи или перекус;
- употребляйте достаточное количество воды или других напитков без сахара. Поговорите со своим врачом-диетологом о том, сколько жидкости вам следует пить;
- попробуйте питательные напитки, батончики и коктейли. Это отличный способ увеличить потребление белка и калорий между приемами пищи. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)

Чтобы записаться на прием к врачу-диетологу в любом из наших отделений, позвоните по телефону 212-639-7312.

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

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center