Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ПАМ’ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТА ТА ОСОБИ, ЯКА ДОГЛЯДАЄ ЗА НИМ

Вибір продуктів і раціон після операції Уіппла

Ця інформація містить рекомендації щодо раціону (вживання їжі й напоїв), яких вам необхідно дотримуватися після панкреатодуоденектомії. Під час цієї операції видаляється частина підшлункової залози, кишківника, шлунка, жовчної протоки й жовчного міхура. Панкреатодуоденектомія також відома як операція Уіппла.

Нижче наведено основні рекомендації:

- Їжте меншими порціями, але частіше.
- Їжте більше білкових продуктів.
- Пийте достатню кількість рідини, щоб уникнути зневоднення.
- Їжте повільно й ретельно пережовуйте їжу.
- Уникайте продуктів з великою кількістю клітковини й продуктів, які викликають дискомфорт.
- Слідкуйте за змінами у роботі кишківника.

Клінічний лікар-дієтолог перегляне цей матеріал разом з вами до вашої виписки з лікарні.

Зателефонуйте за номером 212-639-7312 для запису на прийом до клінічного лікаря-дієтолога у таких випадках:

- ви втрачаєте вагу після виписки з лікарні;
- виникли будь-які питання чи сумніви.

Відновлення після операції Уіппла

Після операції Уіппла ваш організм по-іншому сприйматиме їжу. Можливо, вам доведеться змінити режим харчування після відновлення. Їжа довше затримуватиметься у шлунку. Після операції Уіппла ви не зможете їсти стільки, скільки до операції.

Правильне харчування дуже важливе для відновлення організму. Після операції дотримуйтеся цих рекомендацій. Ви також можете скористатися прикладами меню в кінці цього матеріалу для планування харчування.

Рекомендації щодо харчування після операції

У перші 2–4 тижні після операції їжа викликає найбільші проблеми, оскільки організм відновлюється. У вас також можуть виникнути проблеми з переносимістю продуктів з високим вмістом жиру і/або цукру.

У цей час ви можете скористатися наступними порадами. Ви також можете використовувати приклади меню в кінці цього матеріалу для планування харчування.

Їжте меншими порціями, але частіше

Після операції насичення під час їжі буде наступати швидше. Вашому організму легше перетравлювати невеликі порції їжі за один раз. Намагайтеся їсти кожні 2–3 години протягом дня. Рекомендується їсти 5–6 разів на день невеликими порціями.

Їжте більше білкових продуктів

Білок допомагає організму відновлюватися після операції. Намагайтеся включати білкові продукти в більшість прийомів їжі й перекусів протягом дня. Хорошим джерелом білка є наступні продукти:

- яйця;
- ніжні (м’які) білки, такі як салат з тунцем, яєчний салат, яловичий, індичий або курячий фарш;

- курятина та індичатина;
- риба;
- молочні продукти, такі як молоко жирністю 2%, йогурт і сир.

Також можуть бути корисними протеїнові коктейлі або смузі.

Пийте достатню кількість рідини, щоб уникнути зневоднення

Після операції важливо підтримувати водний баланс. Намагайтеся випивати 6–8 чашок (48–64 унцій або 1,5–2 л) рідини на день. Пиття маленькими ковтками запобігатиме зневодненню, але не викличе почуття надмірного насичення.

Їжте повільно й ретельно пережовуйте їжу

Не поспішайте під час їжі, щоб не переїсти. Ретельно пережовуйте їжу, щоб ваш організм зміг її переварити.

Не вживайте продукти, які викликають дискомфорт

Протягом приблизно одного місяця після операції деякі продукти можуть викликати дискомфорт, газоутворення і здуття живота. Здуття живота – це відчуття наповненості й тяжкості у шлунку. У цьому випадку вам допоможе обмеження вживання продуктів і напоїв, які можуть сприяти газоутворенню, а саме:

- сирі фрукти й овочі;
- білокачанна капуста;
- брюссельська капуста;
- цвітна капуста;
- квасоля і бобові (чечевиця, горох, арахіс);
- незрілі фрукти;
- газовані напої, такі як лимонад або мінеральна вода;
- жирна, смажена або гостра їжа, наприклад, смажена у фритюрі курка,

риба з картоплею, гострий тофу, курячі крильця.

Під час відновлення організму ви можете поступово додавати ці продукти до свого раціону.

Як контролювати симптоми після операції

Після операції Уіппла у вас можуть з'явитися деякі симптоми. Вони спостерігаються не у всіх. При появі симптому дотримуйтесь наступних рекомендацій.

Зміни у роботі кишківника

Після операції ваш організм відновлюватиметься й пристосовуватиметься до нового режиму роботи травної системи. Ви можете помітити зміни у роботі кишківника (у його випорожненні). Важливо стежити за роботою кишківника. Поговоріть зі своїм медичним працівником або клінічним лікарем-дієтологом про будь-які зміни, які ви помітили.

Проблеми із засвоєнням жирів

Підшлункова залоза виробляє ферменти, які допомагають організму перетравлювати й засвоювати їжу. Після операції Уіппла у вас можуть виникнути проблеми із засвоєнням жирів. Це може призвести до зниження маси тіла, а також до проблем із засвоєнням організмом необхідних йому поживних речовин.

Можливо, ваш організм засвоює не всі жири, які ви отримуєте з їжею, якщо у вас з'явилися будь-які з наступних симптомів:

- здуття живота;
- спазми у шлунку після прийому їжі;
- незвичайно сильне газоутворення, наприклад, відрижка або метеоризм (відходження газів);
- більш часте випорожнення кишківника;
- порушення травлення (біль у животі);

- зміна зовнішнього вигляду калових мас:
  - стеаторея (жирні або маслянисті калові маси);
  - калові маси, що «плавають»;
  - світлі чи жовті калові маси;
  - більш рихлі або м'які калові маси, ніж зазвичай;
- калові маси світлого кольору, пінисті, жирні або з різким неприємним запахом.

Під час перебування у лікарні ваші калові маси можуть мати інший вигляд. Це нормально. Якщо у вас з'явилися будь-які з цих симптомів, проконсультуйтеся зі своїм медичним працівником або лікарем-дієтологом. Вони можуть призначити ферменти підшлункової залози, які потрібно приймати під час їжі й перекусу. У цьому випадку для отримання додаткової інформації ознайомтеся з матеріалом *About Pancreatic Enzyme Replacement Therapy (PERT)* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-pancreatic-enzyme-replacement-therapy-pert).

Швидке насичення

Швидке насичення — це стан, при якому ви насичуєтеся під час їжі швидше, ніж зазвичай. Це дуже часте явище після операції Уіппла.

Нижче наведено кілька порад для людей зі швидким насиченням.

- Їжте часто маленькими порціями.
- Випивайте більшу частину рідини перед їжею або після неї, але не під час їжі.
- Додайте до свого раціону висококалорійні продукти з високим вмістом білка, наприклад, сухе знежирене молоко, горіхові масла, авокадо, рослинні олії.
- Уникайте продуктів з високим вмістом клітковини, наприклад сирих овочів.
- В міру сил виконуйте легкі фізичні вправи після їжі. Обговоріть з медичним працівником, які вправи є безпечними для вас.

Повільніше спорожнення шлунка

Після операції частина шлунка, що залишилася, може спорожнятися повільніше, ніж зазвичай. Це може призвести до таких наслідків:

- виникнення відчуття нудоти (відчуття близького блювання);
- блювання;
- біль в животі;
- здуття живота.

Зазвичай ці відчуття проходять за кілька тижнів після операції. Поговоріть із лікарем про ліки для полегшення симптомів, якщо це необхідно.

Нижче наведено кілька порад, як уникнути повільнішого спорожнення шлунка.

- Їжте продукти з малим вмістом жиру й клітковини.
- Замість твердих продуктів пийте рідини, що містять калорії та білок, наприклад молоко, розбавлений (змішаний з водою) сік, пероральні харчові добавки, коктейлі та смузі. Для отримання додаткової інформації ознайомтеся з матеріалом *Рецепти поживних смузі та гарячого лате* (www.mskcc.org/uk/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).
- Їжте невеликими порціями й часто робіть перекус.
- Ретельно пережовуйте їжу.
- В міру сил виконуйте легкі фізичні вправи після їжі. Обговоріть з медичним працівником, які вправи є безпечними для вас.

Вибір харчових продуктів після операції Уіппла

Вашому організму може знадобитися деякий час, щоб повернутися до звичайного режиму харчування. У період відновлення організму протягом перших 4–6 тижнів скористайтеся наведеними нижче рекомендаціями щодо вибору харчових продуктів.

Група продуктів	Продукти, які слід включити до раціону в перші кілька тижнів після операції	Продукти, які слід обмежити у перші кілька тижнів після операції
Молочні продукти	• Звичайні молочні продукти, такі як молоко, йогурт або сир, якщо ви їх переносите. • Безлактозні продукти за потреби.	• Йогурт з додаванням фруктів, горіхів або граноли. • Знежирені молочні продукти. У вас можуть виникнути проблеми з їх переносимістю.
Білок	• Ніжні сорти м’яса. • Риба. • Птиця. • Яйця. • Однорідні горіхові масла. • Сир тофу.	• Жорсткі сорти м’яса, такі як стейк і свинина. • Смажене м’ясо, птиця чи риба. • Сосиски, бекон і хот-доги. • Сушена квасоля, горох або сочевиця. • Горіхи й насіння. • Горіхове масло зі шматочками.

Злакові	• Хліб з білого борошна, булочки, бублики, макарони, крекери й крендельки. • Білий рис. • Гарячі каші, наприклад манна або рисова. • Готові до вживання пластівці, такі як рисові чи кукурудзяні пластівці або кукурудзяні Chex.	• Цілозерновий хліб, рогалики, булочки, макарони й крекери. • Коричневий рис, дикий рис, кіноа та ячмінь. • Крупи з високим вмістом клітковини, такі як вівсянка, пластівці з висівками або кручена пшенична соломка. • Попкорн.
Овочі	• Повністю приготовлені й консервовані овочі без шкірки, насіння й лушпиння. • Картопля без шкірки. • Проціджені овочеві соки.	• Сирі овочі • Смажені у фритюрі овочі. • Приготовлені овочі, які, як відомо, викликають газоутворення, наприклад броколі, брюссельська капуста, білокачанна капуста, цвітна капуста, листова капуста або цибуля.

Фрукти	• Стиглі банани. • Різні сорти дині. • М’які консервовані фрукти. • Добре приготовлені фрукти без шкірки. • Фруктові соки без м’якоті.	• Усі свіжі фрукти, крім бананів і дині. • Усі сухофрукти. • Консервований ананас. • Фруктовий сік з м’якушем. • Сливовий сік.
Десерти	• Проста випічка, наприклад бісквіт. • Печиво. • Морозиво, шербет або фруктовий лід.	• Десерти й солодощі з горіхами, насінням, кокосом і сухофруктами. • Смажені солодощі, наприклад пончики.
Напої	• Вода • Висококалорійні й поживні коктейлі з високим вмістом білка.	• Газовані напої, такі як лимонад або мінеральна вода.

Згодом ваша переносимість різних продуктів покращиться. Більшість людей можуть повернутись до звичайного режиму харчування. Якщо у вас не виникають неприємні симптоми, ви можете додавати до свого раціону нові продукти.

Коли слід звертатися до свого медичного працівника

Зателефонуйте своєму медичному працівнику, якщо:

- ви втрачаєте вагу після виписки з лікарні;

- вам необхідно внести зміни до свого раціону;
- ви помітили зміну виду калових мас;
- у вас виникли будь-які інші питання чи сумніви.

Приклади меню

Використовуйте ці меню, щоб планувати прийоми їжі й перекуси під час відновлення після операції. Ці меню наведені як приклад, тому їхнє суворе дотримання не потрібно.

Кожне меню передбачає 6 невеликих прийомів їжі й перекусів на день. Не забувайте випивати 6–8 чашок (48–64 унцій або 1,5–2 л) рідини на день.

Харчові продукти, позначені зірочкою (*), містять лактозу. Якщо у вас є непереносимість лактози або після операції ви виявили, що чутливі до лактози, вибирайте безлактозні продукти.

Час прийому їжі	Приклад меню 1	Приклад меню 2
Сніданок	• ¾ чашки кукурудзяних пластівців • ½ склянки молока* • ½ банана	• Яєчня-бовтанка з 1 яйця з тертим сиром* • 1 тост із білого хліба з 1 чайною ложкою вершкового масла • ½ чашки свіжої дині
Ранковий перекус	• 6–8 унцій (170–240 мл) йогурту* • ½ чашки консервованих фруктів	• 4 солодких крекера • 2 столові ложки арахісового масла
Обід	• ½ чашки курячого супу з локшиною • ½ бутерброда з індичкою, сиром*, зеленим салатом, помідорами й майонезом	Салат з куркою або тунцем • ½ чашки салату з курки або тунця без селери • Тортилья з білого борошна • ½ чашки консервованих мандаринів
Денний перекус	• 2 унції (60 г) хумусу • 1–2 унції (30–60 г) крендельків	• ½ чашки сиру* • ½ чашки консервованих персиків

Вечеря	• 2 унції (60 г) запеченої курки • 1 невелика запечена картоплина зі сметаною* • ½ чашки приготованої моркви з 1 чайною ложкою вершкового масла*	• 2 унції (60 г) запеченої риби • ½ чашки вареного рису • ½ чашки стручкової квасолі з 1 чайною ложкою вершкового масла*
Вечірній перекус	• 1 чашка шербету	• 1 чашка пудингу

У разі виникнення питань або занепокоєння зверніться безпосередньо до свого медичного працівника. Фахівець вашої медичної бригади відповість на дзвінок з понеділка по п’ятницю з з 09:00 до 17:00 Протягом іншого часу ви можете залишити повідомлення або поговорити з іншим лікарем центру MSK. Ви завжди можете зв’язатися з черговим лікарем або медсестрою/медбратом. Якщо ви не знаєте, як зв’язатися зі своїм медичним працівником, зателефонуйте за номером 212-639-2000.

Додаткову інформацію див. у нашій віртуальній бібліотеці за посиланням www.mskcc.org/pe.

Diet and Nutrition After Your Whipple Procedure - Last updated on June 12, 2025
Усі права збережені та належать Memorial Sloan Kettering Cancer Center