



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Питание после операции обходного желудочного анастомоза или операции Уиппла

Эта информация содержит рекомендации по рациону питания (употреблению еды и напитков), которых вам необходимо придерживаться после операции по выполнению обходного желудочного анастомоза (гастроэюностомии) или операции Уиппла (панкреатодуоденэктомии).

Клинический врач-диетолог просмотрит этот материал вместе с вами до вашей выписки из больницы. Если у вас появились какие-либо вопросы или опасения, либо вы теряете вес после выписки из больницы, позвоните по телефону 212-639-7312, чтобы записаться на прием к клиническому врачу-диетологу.

## Рекомендации по рациону питания

После операции количество пищи, которое вы можете съесть за раз, и время, в течение которого пища находится у вас в желудке, могут измениться. По этой причине вам может понадобиться изменить свои пищевые привычки.

У вас также могут возникнуть проблемы с переносимостью продуктов с высоким содержанием жира или сахара, или же и того, и другого.

Следуйте приведенным ниже рекомендациям. Вы также можете

воспользоваться примерами меню в конце этого материала для планирования приемов пищи.

## **Принимайте пищу меньшими порциями, но делайте это чаще**

После операции чувство насыщения во время еды может приходиться быстрее. Это может препятствовать получению достаточного количества питательных веществ. В этом случае, а также в случае появления тошноты или несварения, попробуйте принимать пищу медленно и меньшими порциями, но делайте это чаще. Например, попробуйте съесть по половине порции 6 раз в день, а не по одной порции 3 раза в день. Это позволит вам съесть то же количество пищи в целом, но меньшими порциями, которые будет проще переварить.

Употребление половин порций также может быть полезно, если у вас наблюдается тошнота (чувство приближающейся рвоты) или расстройство пищеварения.

Возможно, что со временем вы сможете увеличить порции.

## **Тщательно пережевывайте пищу**

Тщательно пережевывайте пищу, чтобы ваш организм смог быстрее и легче переварить ее.

## **Пейте достаточное количество жидкости**

Постарайтесь выпивать около 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день. Это поможет вам предотвратить обезвоживание. Если вы выпиваете более 4 унций (115 мл) жидкости во время приема пищи, чувство перенасыщения может помешать вам доест.

## **Не употребляйте продукты, способствующие газообразованию**

Если у вас возникает вздутие или ощущение распирания, возможно, вам поможет ограничение употребления продуктов и напитков, которые могут способствовать газообразованию, или же отказ от употребления

таких продуктов. Примеры таких средств:

- Брокколи
- Белокочанная капуста
- Брюссельская капуста
- Цветная капуста
- Фасоль и бобовые (чечевица, горох, арахис)
- Незрелые фрукты
- Газированные напитки, такие как лимонады или минеральная вода

Постарайтесь не употреблять такие продукты и напитки в течение первого месяца после операции. Если после этого симптомы исчезнут, вы можете попробовать добавлять их в свой рацион питания по одному, чтобы проверить, можете ли вы их переносить.

## **Включайте белок в рацион питания**

После операции вашему организму потребуется больше белка для восстановления. К хорошим источникам белка относятся:

- постная говядина:
  - жаркое из внутренней части огузка (eye round);
  - жаркое из верхней части огузка (top round);
  - жаркое из нижней части огузка (bottom round);
  - стейки;
  - стейк из верха филейной части;
- мясо курицы или индейки без кожи;
- рыба;
- молочные продукты пониженной жирности;
- яйца;
- Сыр тофу

- Фасоль и бобовые
- орехах и ореховом масле;

## **Начинайте с продуктов пониженной жирности**

Сразу после операции ешьте продукты пониженной жирности. Чтобы съесть меньше жиров, придерживайтесь рекомендаций ниже.

- обрезайте весь заметный жир с мяса;
- запекайте или жарьте пищу на гриле вместо того, чтобы жарить ее на масле;
- Намазывайте масло или маргарин на хлеб тонким слоем.
- Используйте сливочное масло или растительные масла только в качестве заправки для овощей или салата.
- не употребляйте жирные подливы и сливочные соусы;
- Ограничьте употребление чипсов, круассанов, пончиков и калорийных десертов, таких как бисквитные торты и торты с кремом.
- Исключите такие мясные продукты, как хот-доги, сосиски, бекон и вареная колбаса.

Вы можете постепенно увеличивать количество жиров в вашем рационе до уровня, который вы можете переносить. Для получения дополнительной информации смотрите приведенный ниже раздел «Наблюдайте за изменениями стула».

## **Наблюдайте за изменениями стула**

### **Проблемы с всасыванием жиров**

У некоторых людей возникают проблемы с всасыванием жиров после операции. Это может приводить к потере веса или затруднять усвоение некоторых витаминов.

Возможно, ваш организм всасывает не все жиры, которые вы получаете с пищей, если у вас появились какие-либо из следующих симптомов:

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

Если у вас появился какой-либо из этих симптомов, спросите у вашего врача, нужно ли вам принимать лекарства с панкреатическими ферментами. Примером такого лекарства является pancrelipase (Zenper®). Вы можете принимать эти лекарства во время еды, чтобы помочь пищеварению.

## **Непереносимость лактозы**

Непереносимость лактозы — это неспособность переваривать лактозу. Лактоза — это сахар, который содержится в молочных продуктах. У некоторых людей непереносимость лактозы развивается после операции. Если у вас наблюдается повышенное образование газов, вздутие живота или понос после употребления пищи с лактозой, у вас может быть непереносимость лактозы.

В молоке и пахте содержится большое количество лактозы. В мороженом и йогурте может содержаться как большое, так и малое количество лактозы. В твердых сырах, таких как чеддер и пармезан, ее меньше. В мягких сырах, таких как творог или рикотта, также содержится малое количество лактозы. Люди с легкой непереносимостью лактозы могут употреблять продукты с малым содержанием лактозы без последствий. Для повышения переносимости вы можете употреблять молочные продукты в небольшом количестве, а также молочные продукты растительного происхождения.

Кроме того, существуют лекарства, которые могут помочь вам переваривать лактозу. Например, lactase (Lactaid®).

В некоторых случаях непереносимость лактозы после операции проходит. Вы можете попробовать употреблять молочные продукты через несколько месяцев после операции, чтобы понять, сохранилась ли

их непереносимость.

## **Синдром оперированного желудка**

Синдром оперированного желудка — это ситуация, когда у вас возникает понос (жидкий стул) после употребления сладкого в большом количестве, например:

- сахара, меда или сиропа;
- обычных (недиетических) газировок и фруктовых соков;
- тортов, печенья или конфет.

Если вы считаете, что у вас развился синдром оперированного желудка, ограничьте или прекратите употребление продуктов и напитков с содержанием сахара и попробуйте разводить соки водой.

При наличии синдрома оперированного желудка особенно важно принимать пищу небольшими порциями и пить достаточно жидкости в течение дня.

## **Примеры меню**

Примеры меню в конце этого материала состоят из 6 небольших приемов пищи, при этом вам необходимо выпивать по 4 унции (120 мл) жидкости во время каждого приема пищи и по 8 унций (240 мл) между ними. Суп также считается жидкостью.

Часто бывает полезно употреблять жидкости отдельно от твердой пищи. Старайтесь пить жидкости между приемами пищи, а не во время еды.

Многие продукты питания в этом меню содержат сахар. Используйте йогурт без сахара или «легкий» йогурт вместо обычного, ограничьте употребление фруктовых соков и разводите их водой, если у вас:

- нет ли у вас диабета;
- высокое содержание сахара в крови;
- синдром оперированного желудка.

Продукты питания, помеченные звездочкой (\*), содержат лактозу. Если у вас непереносимость лактозы, попробуйте употреблять молоко без лактозы (например, Lactaid) вместо обычного. Вы также можете принимать таблетки или капли с lactase, которые помогут переварить молочные продукты. Вместо обычного молока вы также можете попробовать употреблять молочные продукты растительного происхождения, например миндальное или соевое молоко без добавления сахара.

Время приема пищи	Пример меню 1	Пример меню 2
Завтрак 7:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ чашки кукурузных хлопьев</li> <li>• ½ чашки молока*</li> <li>• ½ банана</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Яичница-болтуня из 1 яйца</li> <li>• 1 тост</li> <li>• 1 чайная ложка маргарина</li> <li>• ½ чашки апельсинового сока, разбавленного водой</li> </ul>
9:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка томатного сока</li> </ul>
Перекус 10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки творога*</li> <li>• ½ чашки консервированных фруктов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 столовая ложка арахисового масла</li> <li>• 3 крекера Грэхема</li> <li>• ½ чашки молока*</li> </ul>
11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка цельного молока*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды</li> </ul>
Обед 12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки куриного супа</li> <li>• ½ сэндвича с индейкой, сыром, зеленым салатом и томатом</li> <li>• 2 чайных ложки майонеза</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ сэндвича с жареной говядиной, зеленым салатом и томатом</li> <li>• 2 чайных ложки майонеза</li> <li>• ½ чашки молока*</li> </ul>
14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка томатного сока</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка бульона</li> </ul>
Перекус 15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Фруктовый йогурт*</li> <li>• ½ чашки клюквенного сока, разбавленного водой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки салата с тунцом</li> <li>• 6 крекеров с солью</li> <li>• ½ чашки ананасового сока с</li> </ul>

		добавлением ½ чашки воды
16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды</li> </ul>
Ужин 17:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 унции (60 г) запеченной курицы</li> <li>• 1 небольшая запеченная картофелина со сметаной*</li> <li>• ½ чашки приготовленной моркови</li> <li>• ½ чашки лимонада</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 унции (60 г) запеченной рыбы</li> <li>• ½ чашки риса</li> <li>• ½ чашки стручковой фасоли</li> <li>• 2 чайных ложки маргарина</li> <li>• ½ чашки яблочного сока с добавлением ½ чашки воды</li> </ul>
19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка воды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 чашка воды</li> </ul>
Перекус 20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 унция (30 г) сыра чеддер*</li> <li>• 6 крекеров с солью</li> <li>• ½ чашки яблочного сока с добавлением ½ чашки воды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ чашки творога</li> <li>• 1 ломтик хлеба</li> <li>• ½ чашки клюквенного сока с добавлением ½ чашки воды</li> </ul>
21:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды</li> </ul>

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Eating After Your Gastric Bypass Surgery or Whipple Procedure - Last updated on December 12, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center