

# Особенности питания в послеоперационном периоде.

Подготовила: Грабельникова Е.Ю 106 леч

# Основные правила

- Оперативное вмешательство зачастую является единственным возможным и эффективным методом лечения/сохранения жизни пациента и правильная нутриционная поддержка, независимо от вида операции, является важнейшим компонентом алгоритма ведения больных в послеоперационном периоде. Лечебное питание после операции зависит, прежде всего, от вида, объема и характера оперативного вмешательства.
- Очевидно, что питание после операции на органах ЖКТ отличается от питания после оперативных вмешательств на органах, не связанных с желудочно-кишечным трактом или питанием прооперированных больных по поводу онкологии. Более того, современная диетология предполагает индивидуальную коррекцию лечебных диет в зависимости от нутритивного статуса пациента, наличия метаболических нарушений (белково-энергетической недостаточности), осложнений, что позволяет ускорить период реабилитации.
- Большое значение диетическое питание имеет после операции на верхнем (пищевод, желудок) и нижнем (кишечник) отделе ЖКТ, органах гепатобилиарной системы.

- Одно из важных условий правильного питания — это **соблюдение режима**. Лучше всего употреблять пищу небольшими порциями 5-6 раз в день и не забывать пить много жидкости, так как в реабилитационный период организм потребляет больше воды. Очень полезны кисломолочные продукты, но не само молоко. Отдельно внимание стоит уделить различным кашам, ведь в любой крупе содержится множество полезных элементов, которые точно не будут лишними.
- Самое главное условие — питание после операции должно быть сбалансированным, включающим в себя продукты, богатые белком, кальцием, клетчаткой, углеводами, цинком, железом, магнием, жирными кислотами омега-3, фосфором, витаминами D, C и B.



# Что можно есть после операции?

- После переломов и операций на суставах, связках и сухожилиях употреблять в пищу можно почти всё, но нужно следить за количеством и уделять особое внимание продуктам, содержащим необходимые для восстановления элементы.

# Белок

- Именно этот элемент является основным строительным материалом в нашем организме, поэтому богатые им продукты просто необходимо включить в свой рацион. При достаточном потреблении белка вы сможете значительно снизить вероятность инфекционных осложнений и получите достаточное количество аминокислот, необходимых для синтеза коллагена — основного компонента соединительной ткани. *Основные источники белка: нежирное мясо, рыба, курица, яйца, соя, морепродукты, бобовые, орехи, шпинат и артишоки.*

# Продукты, содержащие белок



# Кальций

- Это незаменимый минерал, который участвует в процессе восстановления костей не меньше, чем белок. При этом кальций необходим не только вашим костям, он оказывает огромное влияние на правильную работу сердца, мышц и нервной системы. *Лучшие источники кальция: молочные продукты, рыба (особенно сардина), твердый сыр, семечки, кунжут, миндаль, фундук, соя, творог, чеснок, петрушка.*



# Продукты, богатые кальцием



Семена мака



Кунжут



Семена Chia



Семена подсолнечника



Крапива



Базилек



Петрушка



Укроп



Кресс-салат



Савойская капуста



Брокколи



Фасоль



Миндаль



Фундук



Курага

Улучшает усвоение: витамин D



# Клетчатка

- Не окажет прямого влияния на процесс заживления, но улучшит ваше пищеварение и снизит вероятность образования запоров, которые практически неизбежны при низкой физической активности и регулярном приеме обезболивающих средств. *Клетчаткой богаты фрукты, злаки, овощи, бобовые, авокадо, миндаль, макароны из цельнозерновой муки, отруби.*

Содержание клетчатки в продуктах				
Рекомендованная норма в РФ: 20 гр., в США: 38 гр. (М) и 25 (Ж)				
 <p>Чечевица 15 грамм (1 стакан)</p>	 <p>Нут 12 (1 стакан)</p>	 <p>Перловка 10 (1/3 ст.)</p>	 <p>Авокадо 10 (150 гр.)</p>	 <p>Пшеница 8 (1 ст.)</p>
 <p>Тыква 6 (200 гр.)</p>	 <p>Брокколи 5 (150 гр.)</p>	 <p>Греча 4,5 (1 ст.)</p>	 <p>Яблоко 4 (1 среднее)</p>	 <p>Кунжут 4 (35 гр.)</p>
 <p>Овсянка 4 (1 ст.)</p>	 <p>Картофель 4 (170 гр.)</p>	 <p>Апельсин 3 (1 средний)</p>	 <p>Банан 3 (1 средний)</p>	 <p>Помидоры 2 (100 гр.)</p>

# Углеводы

- Для того чтобы потребляемые вами белки шли на строительство нового материала, а не расходовались на основной обмен веществ, вам нужно будет позаботиться о высоком содержании углеводов в рационе. По мере увеличения физической активности не забывайте увеличивать количество углеводов. *Наиболее полезными источниками являются: рис, овсянка, фасоль, свекла, морковь*



- **Цинк.** Этот элемент принимает значительное участие в синтезе коллагена, ускоряет регенерацию и укрепляет ослабленный иммунитет. *Проще всего получить цинк из говядины, свинины, индейки, красного мяса курицы, орехов, бобовых, круп.*
- **Железо.** Большинство операций сопровождается кровопотерей, а для восстановления уровня гемоглобина и эритроцитов в крови необходимы продукты, богатые железом. *К таким продуктам относятся: красное мясо, печень, яйца, орехи, овощи, яблоки, гранаты, изюм, сливы, инжир.*
- **Магний.** Этот элемент играет важную роль во многих биохимических процессах организма, а недостаток магния может привести к нарушению работы сердечно-сосудистой системы. *К пищевым источникам магния относятся: шпинат, семена тыквы, бобы, кунжут, миндаль, кешью, морские бобы.*

- **Омега-3.** Жирные кислоты оказывают сильный противовоспалительный эффект, очищают стенки сосудов от холестерина, улучшают вязкость крови и стабилизируют артериальное давление. *Доступные источники: тунец, лосось, красная икра, рыбий жир, сало, тофу, грецкие орехи.*
- **Фосфор.** Фосфор укрепляет костную ткань и отвечает за усвоение организмом минералов и витаминов, включая витамины группы В (которые в свою очередь отвечают за выработку энергии). *Откуда взять: говяжья печень, лосось, осетрина, палтус, индейка, курица, яйца, фасоль, орехи, отруби, тыква, арахис.*
- **Витамин D.** В контексте восстановления после операции витамин D улучшает всасывание кальция и фосфора через стенки кишечника. *Источники: сельдь, лосось, сардина, тунец, яичный желток, печень трески, осетровая икра, красная икра, кисломолочные продукты, сливочное масло, фасоль.*
- **Витамин С.** Значительно ускоряет синтез коллагеновых волокон, укрепляет стенки капилляров, помогает работе иммунной системы (в частности, отвечает за синтез интерферонов). *Содержится в следующих продуктах: капуста, брокколи, болгарский перец, апельсин, дыня, лимон, ананас, ягоды, укроп, щавель, шпинат, шиповник.*
- **Витамины группы В.** Эти витамины принимают участие в росте костей, отвечают за доставку важных веществ и микроэлементов. Витамины В6 и В9 способствуют синтезу коллагена. *Восполнить норму витаминов группы можно с помощью лосося, мяса птицы, говяжьей печени, яиц, молока, орехов, шпината, фасоли, злаков, семечек, дрожжей.*



# Основные принципы диеты после операции

- Стандартный питьевой режим: 1,5-2 литра воды в день. Калораж по дням:
- 1-е, 2-е сутки: 1700-2000 ккал. Белки 50%, углеводы 50%.
- 3-6 е сутки: 1500 ккал. Белки 70%, углеводы 30%.
- 7-е сутки: 2000 ккал. Белки 30%, углеводы 70%.
- 8-е сутки: 1500 ккал. Белки 70%, углеводы 30%.
- 9-е сутки: 1500 ккал. Белки 70%, углеводы 30%.
- 10-е сутки: 1700 ккал. Белки 50%, углеводы 50%.
- 11-е сутки: 1500 ккал. Белки 70%, углеводы 30%.
- 12-е сутки: 1500 ккал. Белки 70%, углеводы 30%.
- 13-е сутки: 2000 ккал. Белки 30%, углеводы 70%.
- 14-е-16-е сутки: 1700 ккал. Белки 70%, углеводы 30%.
- 17-е сутки: 1700 ккал. Белки 50%, углеводы 50%.
- 18-е 19-е сутки: 1500 ккал. Белки 70%, углеводы 30%.
- 20-е сутки: 2500 ккал. Белки 30%, углеводы 70%.



# Что нельзя есть после операции?

- Явных противопоказаний к употреблению в пищу какого-либо продукта нет, вопрос только в количестве. По возможности стоит если не исключить из рациона, то свести к минимуму потребление сладкого и жирного, так как именно эти продукты затрудняют усвоение кальция вашим организмом.
- Отдельно стоит уделить внимание продуктам, которые не только затрудняют поступление нового кальция в организм, но и вымывают уже существующий. Во главе этого списка стоит сладкая газировка, поэтому про неё лучше всего вообще забыть на время восстановления. Также желательно ограничить количество выпиваемого кофе и черного чая, так как содержащийся в них кофеин тоже ведет к потере кальция.