

Рацион и питание до и после гастрэктомии

В этом материале описаны рекомендации по приему пищи и напитков, которые вам необходимо соблюдать до и после **гастрэктомии** — операции по удалению желудка или его части.

Рацион и питание перед гастрэктомией

Важно обеспечить достаточное питание до и после операции. Получение необходимого количества питательных веществ поможет вам:

- предупредить дефицит питания, т.е. отсутствие некоторых важных элементов. Например, вы можете получать недостаточное количество витаминов из продуктов, которые вы едите;
- сохранить силы;
- поддерживать массу вашего тела;
- бороться с инфекциями;
- минимизировать побочные эффекты;
- восстановиться после операции.

Продукты с высоким содержанием калорий и белка

Употребляйте продукты, указанные в приведенной ниже таблице, чтобы увеличить количество калорий и повысить содержание белка в рационе питания. Если нужно, получите консультацию гастроэнтеролога/нутрициолога о том, какие еще блюда вы можете включить в свой рацион.

Группа продуктов	Продукт	Калории	Белки (в граммах)
Мясо, фасоль и яйца	1 чашка отваренной фасоли	240	4
	½ чашки салата из курицы	200	14
	1 большое вареное яйцо с 1 столовой ложкой сливочного масла	175	7
	90 г тунца, консервированного в масле	170	25
	¼ чашки заменителя яиц	25	5
Ореховые масла	1 столовая ложка необезжиренного арахисового масла	95	4
	1 столовая ложка миндальной пасты	100	3
Молочные продукты	½ чашки консервированного стуженного молока без сахара (можно использовать	160	8

Группа продуктов	Продукт вместо воды при приготовлении пищи)	Калории	Белки (в граммах)
Жиры	210 мл 2% греческого йогурта	140	20
	210 мл 5% греческого йогурта	190	18
	½ чашки сливочного мороженого	220	14
	½ чашки растертого со сливками необезжиренного творога	115	7
	¼ чашки (30 г) тертого сыра	100	7
	¼ чашки нежирных сливок	80	2
	½ чашки цельного молока (можно использовать вместо воды при приготовлении пищи)	75	7
	1 столовая ложка сливочного сыра	50	1
	2 столовых ложки сметаны	50	1

Группа продуктов	Продукт	Калории	Белки (в граммах)
	1 столовая ложка сливочного масла, маргарина, растительного масла или майонеза	100	0
	2 столовых ложки подливы	40	1
Сладости	1 столовая ложка меда	60	0
	1 столовая ложка сахара, джема, конфитюра или шоколадного сиропа	50	0
Заменители пищи	1 питательный батончик	200	15
	1 мерная ложка (30 г) белкового порошка	100	15

Высококалорийные жидкие пищевые добавки с высоким содержанием белка

Врач может рекомендовать прием пищевых добавок с высоким содержанием калорий или белка. В этом случае употребляйте их между приемами пищи. Если принимать их во время еды, они могут дать ощущение сытости, и вы съедите меньше.

Некоторые примеры жидких пищевых добавок приведены в таблице ниже. Большинство из них можно купить в любой аптеке. Кроме того, вы можете заказать эти продукты через Интернет.

Некоторые добавки могут вызывать диарею (жидкий стул), газообразование или вздутие живота. Попробуйте добавки в небольших количествах, чтобы понять, как они могут на вас повлиять. Если у вас наблюдаются какие-либо из этих побочных эффектов, попробуйте использовать добавки с низким содержанием сахара. Вы также можете обсудить другие варианты с врачом-диетологом.

Пищевая добавка и размер порции	Калории	Белки (в граммах)	Без лактозы?
Ensure® Original (240 мл)	225	9	Да
Boost® Original (240 мл)	240	10	Да
Ensure® Plus (240 мл)	350	13	Да
Boost® Plus (240 мл)	360	14	Да
Напиток Boost® VHC (Very High Calorie) с очень высоким содержанием калорий (240 мл)	530	22	Да
Ensure® High Protein (240 мл)	160	16	Да
Boost® High Protein (240 мл)	240	20	Да
Ensure® Compact (120 мл)	220	9	Да
Boost® Compact (120 мл)	240	10	Да
Glucerna® Shake (8240 мл) (для людей с диабетом)	180	10	Да

Пищевая добавка и размер порции	Калории	Белки (в граммах)	Без лактозы?
Ensure® Clear (240 мл)	250	9	Да
Boost® Breeze (240 мл)	250	9	Да
Порошок Carnation Breakfast Essentials® (240 мл) (из цельного молока или молока без лактозы)	280	12	Нет
Коктейль Nepro® Nutritional Shake (240 мл) (для людей с заболеваниями почек)	425	19	Да
Коктейль Orgain® Nutritional Shake (330 мл) (органические, на растительной основе)	255	16	Нет
Premier Protein Shakes (240 мл)	160	30	Нет
Коктейль Kate Farms® Nutritional Shakes (330 мл)	330	16	Да
Venecalorie® (45 мл)	330	7	Да

Советы по увеличению количества потребляемой пищи

Если вы недостаточно едите или теряете массу тела, эти советы помогут вам получить максимум пользы от еды.

- Ешьте маленькими порциями и часто.
 - Съедайте половину обычной порции каждые 2–3 часа.
 - Старайтесь есть 6–8 раз в день небольшими порциями вместо 3 больших приемов пищи.
 - Составьте график приема пищи и придерживайтесь его. Не ждите, пока проголодаетесь.
 - Кладите небольшие порции еды на салатные тарелки, а не на большие обеденные.
- Дома храните любимые продукты в легкодоступном месте.
- Покупайте порционные продукты, которые удобно есть, например, небольшие пакетики с ореховым ассорти или смесью из сухофруктов и орехов.
- Готовьте впрок, чтобы еда оставалась.
 - Оставляйте 1 дополнительную порцию в холодильнике на следующий день, но не храните еду дольше этого.
 - Остальные дополнительные порции замораживайте. Когда захотите использовать замороженную еду, разморозьте ее в холодильнике или микроволновой печи, но не на кухонном столе. После этого разогрейте ее до нужной температуры.
- Включайте в свой рацион различные группы и виды продуктов, если это разрешено вашим врачом.
- Получайте больше калорий из жидкостей, а не из твердой пищи. Например, пейте молочные коктейли или пищевые добавки, такие как Ensure, Nutridrink или Carnation Breakfast Essentials.
- Превратите приемы пищи в способ хорошо провести время: ешьте в приятной, расслабляющей обстановке с семьей или друзьями.
- Придавайте питанию такое же важное значение, как и приему лекарств.

Рацион и питание после гастрэктомии

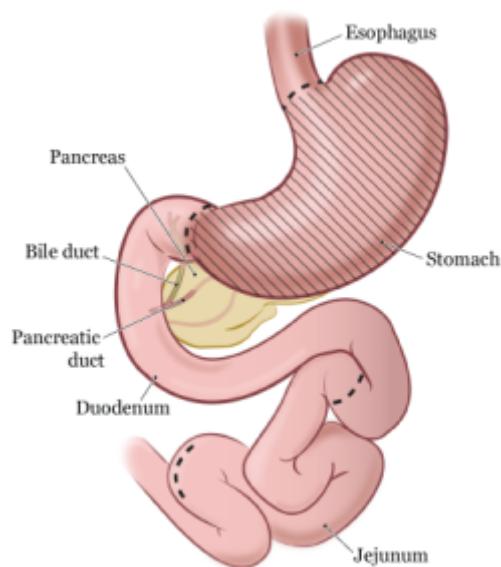
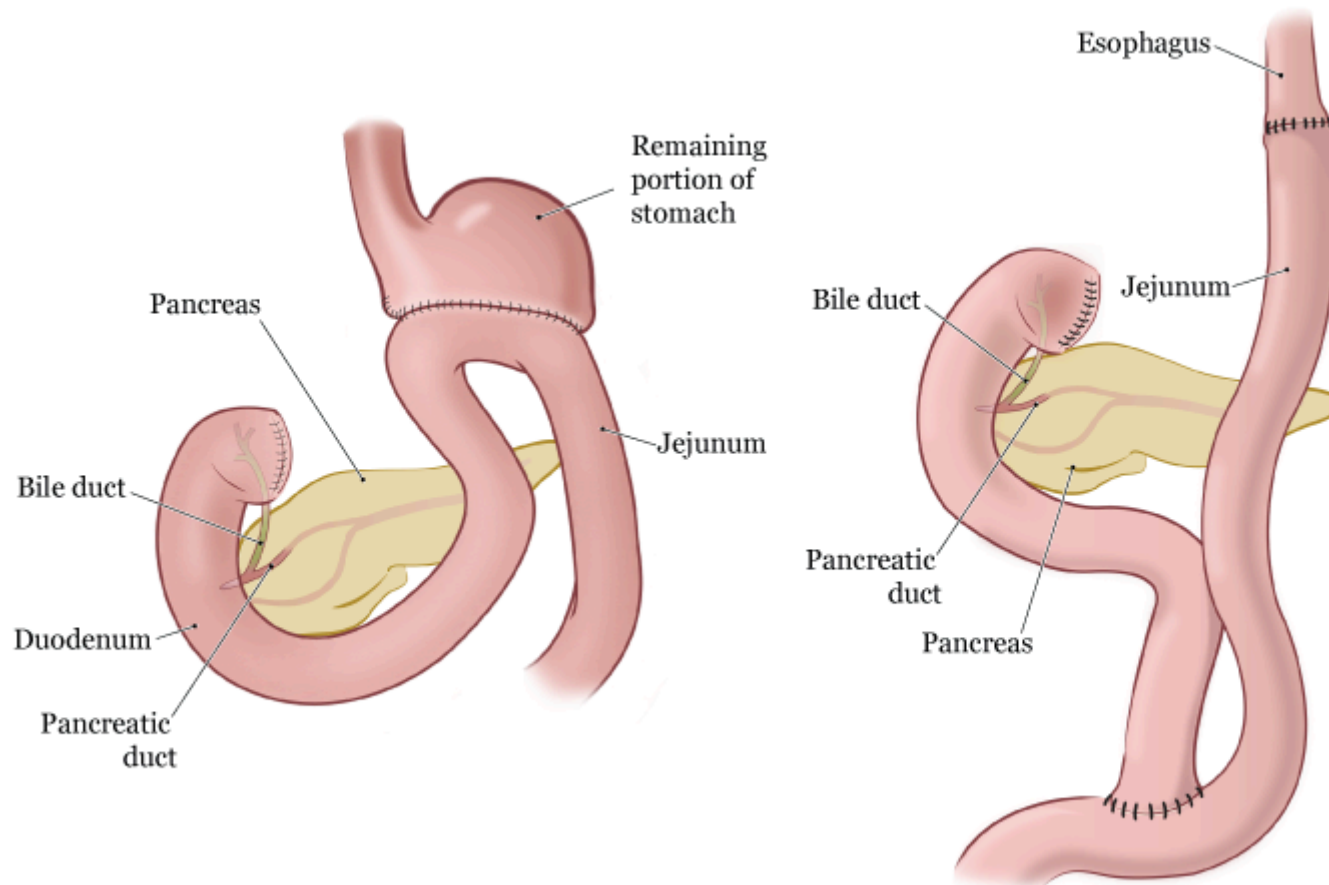


Рисунок 1. Пищеварительная система до гастрэктомии

После гастрэктомии у вас изменится способ переваривания пищи. Вы будете переваривать пищу слишком быстро, не усваивая питательные элементы так же эффективно, как раньше. По этой причине вам, возможно, придется изменить свои пищевые привычки.

- При субтотальной гастрэктомии удаляется часть желудка. Ваш желудок станет меньше (см. рисунок 2).
- При тотальной гастрэктомии желудок удаляется полностью (см. рисунок 3). Это означает, что чувство насыщения при приеме пищи будет наступать быстрее, чем до операции.



Рисунки 2 и 3. Пищеварительная система после субтотальной гастрэктомии (слева) и после тотальной гастрэктомии (справа)

Следуйте рекомендациям этого раздела. Вы также можете воспользоваться примерами меню в конце этого материала для планирования приемов пищи.

Рекомендации по питанию после гастрэктомии

Принимайте пищу меньшими порциями, но делайте это чаще

После операции ваш желудок не будет вмещать столько же пищи, сколько вмещал до нее. Вам придется есть понемногу 6 раз в день или чаще, вместо того чтобы делать 3 основных приема пищи. Это позволит вам употреблять необходимое количество пищи.

Не ждите, пока проголодаетесь. Составьте график приема пищи и придерживайтесь его. Последний раз ешьте не менее чем за 2 часа перед сном. Сообщите врачу о потере массы тела, если она происходит помимо вашего желания.

После операции вы, возможно, сможете с комфортом съесть лишь несколько кусочков пищи за один раз. Через несколько месяцев вы сможете увеличить порции и есть реже.

Если вам удалили желудок полностью, то, возможно, во время каждого приема пищи вы сможете съесть лишь несколько кусочков. Для получения всех необходимых питательных элементов вам нужно будет есть или пить каждые 1–2 часа.

Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу

Ешьте медленно, чтобы не переест и не чувствовать дискомфорта. Во время приема пищи сидите прямо. Тщательно пережевывайте пищу. Так вашему организму будет проще переваривать ее.

Ограничьте количество жидкости во время еды

Не пейте больше ½ стакана (120 мл) жидкости во время еды. Так вы сможете съесть достаточное количество твердой пищи без переедания. Это также предотвратит слишком быстрое попадание пищи в тонкую кишку. При появлении сухости во рту или при кашле можно сделать несколько маленьких глотков воды.

Помните, что суп и белковый коктейль считаются жидкостью.

Включайте белок в каждый прием пищи

После операции вашему организму потребуется больше белка для восстановления.

Хорошими источниками белка являются:

- мясо;
- курятина и индюшати́на;
- рыба;
- молочные продукты с низкой жирностью, такие как молоко, йогурт и сыр;
- яйца;
- сыр тофу;
- орехи и ореховое масло.

Выбирайте блюда, которые вам легко есть

- Выбирайте мягкие, хорошо приготовленные продукты. Откажитесь от сырых овощей и жестких продуктов, таких как красное мясо или бублики.
- В течение некоторого времени после операции не ешьте острую пищу. Она может вызвать дискомфорт.
- Не ешьте жирное и сладкое, если это вызывает дискомфорт. Дополнительная информация приводится в разделе «Непереносимость продуктов после операции» этого материала.

Рекомендации по употреблению напитков после гастрэктомии

- Выпивайте около 8–10 стаканов (объемом 240 мл) жидкости в день.
- Исключите газированные (шипучие) напитки, такие как сладкая газированная и минеральная вода, если от них у вас появляется ощущение переполнения желудка.
- Выпивайте большую часть жидкости не менее чем за 1 час перед едой или через 1 час после еды. Это поможет вам избежать чувства переполнения желудка и предотвратит обезвоживание (состояние, когда вы не пьете достаточно жидкости).
- Не пейте больше ½ стакана (120 мл) жидкости во время еды.

Непереносимость продуктов после операции

Непереносимость продуктов — это дискомфорт или неприятные симптомы, возникающие после употребления определенной еды или напитков. После операции у вас может появиться непереносимость продуктов, которые не вызывали проблем до операции.

В этом разделе приведена информация о продуктах, которые могут вызвать непереносимость. Следуйте советам из этого раздела, если у вас есть такие симптомы.

Непереносимость сахара

У некоторых людей возникают спазмы, боли в желудке или диарея через 20 минут после употребления продуктов или напитков с высоким содержанием сахара. Это называется синдромом оперированного желудка. Этот синдром также может появиться, если вы съедите много пищи за один раз.

Симптомы могут появиться через 1–2 часа после употребления продуктов с высоким содержанием сахара. Некоторые люди испытывают слабость, голод, тошноту (ощущение подступающей рвоты), тревогу, у них возникает дрожь или потливость.

Это происходит потому, что ваш организм выделяет слишком много инсулина после употребления большого количества сахара. Когда в крови много инсулина, снижается содержание сахара в крови.

Синдром оперированного желудка и пониженное содержание сахара в крови можно контролировать, внося изменения в рацион питания. Исключите продукты и напитки с высоким содержанием сахара, например:

- газированные напитки с сахаром;
- фруктовые соки;
- конфеты;
- тростниковый сахар;
- мед;
- сиропы;
- торты и печенье.

Можно в умеренных количествах есть торты, печенья и конфеты, подслащенные сахарными спиртами (такими как сорбит и маннит). Переедание может вызвать диарею.

Также может помочь справиться с симптомами уменьшение порций и включение белка в каждый прием пищи. Старайтесь есть продукты, содержащие растворимую клетчатку, например, консервированные фрукты, бананы, арахисовое масло и овсяную кашу.

Непереносимость жиров

Некоторые люди после операции испытывают проблемы с перевариванием большого количества жиров. Возможно, ваш организм всасывает не все жиры, которые вы получаете с пищей, если у вас появились какие-либо из следующих симптомов:

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

Если у вас есть какие-либо из этих симптомов, поговорите с врачом. Возможно, вам необходимо принимать лекарство, способствующее перевариванию жиров.

Сначала попробуйте есть жиры в небольших количествах. Затем постепенно увеличивайте их количество в своем рационе.

К продуктам с высоким содержанием жиров относятся:

- сливочное масло, маргарин и растительные масла;
- майонез;
- сливочная заправка для салатов;
- сливочный сыр;
- подливы;
- картофельные и кукурузные чипсы;
- жирные десерты;
- жареная пища.
- жирное мясо.

Непереносимость лактозы (молочных продуктов)

Непереносимость лактозы — это неспособность переваривать лактозу. Лактоза — это разновидность сахара, которая содержится в молочных продуктах. Некоторые люди испытывают проблемы с перевариванием лактозы после операции гастрэктомии.

Симптомы непереносимости лактозы включают газообразование, вздутие и диарею. Они могут появляться в период от 30 минут до 2 часов после употребления молочных продуктов.

После операции постепенно вводите молочные продукты в свой рацион питания. В молоке, мороженом и мягких сырах содержится большое количество лактозы. В твердых сырах, йогурте и сливочном масле ее меньше.

Чтобы проверить, можете ли вы переносить молочные продукты, начните с одной порции молока объемом $\frac{1}{2}$ чашки (120 мл).

- Если симптомы непереносимости лактозы не появились, можно увеличивать количество потребляемых молочных продуктов.
- Если у вас наблюдаются симптомы непереносимости лактозы, возможно, вам подойдут продукты с меньшим содержанием лактозы. Обращайте внимание на свое самочувствие после употребления различных молочных продуктов. Внимательно следите за своим самочувствием после употребления молочных продуктов и других немолочных продуктов.

Если вы подозреваете у себя непереносимость лактозы:

- попробуйте переработанные молочные продукты, из которых удалена лактоза;
- в случае необходимости обратитесь за помощью к врачу-диетологу.

В некоторых случаях непереносимость лактозы после операции проходит. Вы можете снова попробовать молочные продукты через пару месяцев и посмотреть, сохранились ли у вас симптомы.

Советы по контролю наиболее распространенных проблем, возникающих после операции

В этом разделе представлена информация о распространенных проблемах, возникающих после гастрэктомии. Ведите журнал питания и записывайте все симптомы и проблемы, которые у вас возникают. Это может помочь вам узнать причину возникновения проблем. Вы можете воспользоваться бланком журнала учёта потребляемых продуктов и напитков, который приводится в конце этого материала.

Если вам не помогут изложенные ниже советы, проконсультируйтесь с врачом-диетологом.

Советы по контролю тошноты

- Не употребляйте тяжёлую, острую и жирную пищу.
- Ешьте медленно. Попробуйте класть вилку на стол, прежде чем брать очередной кусочек с тарелки.
- Тщательно пережевывайте пищу. Избегайте физической активности сразу после приема пищи. Это может улучшить пищеварение.
- Не ешьте и не пейте слишком много в один прием пищи.
- Не лежите после приема пищи. Подождите 2–3 часа, прежде чем лечь.

Советы по контролю переедания

- Не ешьте и не пейте слишком много за один раз. Ешьте небольшими порциями.
- Составьте график с указанием времени приема пищи и напитков. Это может помочь, если вам трудно изменить режим питания с трех основных приемов пищи на шесть маленьких. Вы можете установить будильник для напоминания.
 - Если вы замечаете, что ваши порции снова становятся такими же большими, как и до операции, попробуйте заранее готовить еду мини-порциями, готовыми к использованию.
- Выпивайте большую часть жидкости перед едой или после еды. Питье во время еды поможет вам быстрее почувствовать сытость.

- Ешьте медленно. Попробуйте класть вилку на стол, прежде чем брать очередной кусочек с тарелки. Сигнал о том, что вы наелись, поступает в мозг только через 20 минут.
- Исключите газированные напитки.
- Исключите овощи, которые могут вызвать у вас газообразование, например, брокколи, цветная и кочанная капуста, лук, брюссельская капуста и фасоль.

Советы по предотвращению поноса

- В первую очередь старайтесь есть меньше сахара. Также попробуйте употреблять меньше молочных продуктов. И наконец, не ешьте много жирной пищи. Обратите внимание, проходит ли понос. Если это так, употребляйте такие продукты в меньших количествах.
- Избегайте употребления сахарных спиртов, таких как сорбит и маннит. Они часто содержатся в жевательной резинке, карамели, средствах от кашля, молочных десертах, глазури, пирожных и печенье. Чтобы узнать, содержит ли продукт эти ингредиенты, проверьте его состав. Можно использовать сахарозаменители.
- Избегайте употребления большого количества продуктов с высоким содержанием нерастворимой клетчатки, таких как сырые овощи, сырые фрукты и салаты.
- Старайтесь есть продукты, содержащие растворимую клетчатку, например консервированные фрукты, бананы, арахисовое масло и овсяную кашу.
- Убедитесь, что храните продукты безопасно.
 - Сразу же убирайте остатки еды в холодильник или в морозилку.
 - По истечении 2 дней выбрасывайте неиспользованные остатки, хранящиеся в холодильнике.
 - По истечении 6 месяцев выбрасывайте замороженные остатки еды.
 - Размораживайте оставшуюся еду в холодильнике или в микроволновой печи, а не просто на кухонном столе. Разогревайте ее до безопасной для употребления температуры, когда от еды начинает идти пар.

Советы по контролю рефлюкса

Рефлюкс — это обратный ход проглоченной пищи или жидкости с попаданием ее через горло в рот. Это происходит из-за того, что у вас в ходе операции был удален клапан между пищеводом и желудком.

Соблюдайте следующие рекомендации по контролю рефлюкса:

- Во время еды и не менее 60 минут после приема пищи сидите прямо.
- Носите одежду, не стягивающую живот.
- Последний раз ешьте не менее чем за два часа перед сном.
- Выпейте последний за день напиток не позднее чем за 1 час до сна.
- Изголовье вашей кровати должно быть всегда приподнято под углом 30 градусов или выше. Используйте клиновидную подушку, чтобы верхняя часть тела и голова были в приподнятом положении. Такую подушку можно купить в магазине или заказать через Интернет.
- Наклоняясь вниз, сгибайте тело в коленях, а не в поясе.
- Не ешьте и не пейте слишком много за один раз.

Еда в ресторане и во время общественных мероприятий

На многих общественных мероприятиях еда занимает основное место. Помните, что порции на различных мероприятиях и в ресторанах бывают довольно большими. Обычно требуется время, чтобы привыкнуть питаться в ресторанах или посещать такие мероприятия, как свадьбы и званые обеды.

- Если вы справились с закуской, может оказаться, что основное блюдо вам нужно взять с собой.
- Если вы пропустили закуску, попробуйте съесть лишь половину основного блюда, а остальное возьмите с собой. Вы можете также поделиться основным блюдом с другом.
- Возможно, вам придется выбирать между небольшой порцией супа и напитком. Либо вы можете сделать лишь несколько небольших глотков и того, и другого.
- Если вы захотите взять десерт, можно взять его с собой и оставить на потом.

Учет потребления пищи и жидкости

После операции гастрэктомии у вас может быстрее появляться чувство насыщения, или могут возникнуть другие изменения, сказывающиеся на приёме пищи. Ведите журнал учета потребляемых продуктов и напитков. Это поможет вам понять, какие продукты и размеры порций подходят вам больше всего. Он также позволит убедиться в том, что вы получаете достаточное количество калорий.

В журнале учета потребляемых продуктов и напитков:

- фиксируйте все съеденные продукты и выпитые жидкости. Записывайте:
 - время употребления пищи или напитков;
 - количество (порцию) и вид продукта или напитка;
 - количество калорий в продукте или напитке;
- фиксируйте симптомы или проблемы, возникающие у вас после употребления пищи или напитков.
 - Ощущаете ли вы, что переели?
 - Ощущаете ли вы давление в грудной клетке?
 - Появился ли у вас рефлюкс?
 - Появились ли у вас боль в животе или понос?

Ниже приводится пример журнала учета потребляемых продуктов и напитков. Также в конце данного материала приведён незаполненный бланк журнала, который вы можете использовать.

Время	Размер порции	Описание	Калории	Наличие симптомов
7:00	120 мл	Яблочный сок	60	Нет
8:00	1 очень крупное яйцо	Яичница-болтунья	100	Нет
		Картофельное пюре	160	

Время	Размер порции	Описание	Калории	Наличие симптомов
10:00	180 мл	йогурт;	105	Нет
14:00	150 мл	Картофельное пюре	160	Нет
	120 мл	Ванильный пудинг	110	
16:00	1 очень крупное яйцо	Яичница-болтунья	100	Нет
18:00	180 мл	Картофельное пюре	192	Сильное насыщение, не в состоянии доест
	150 мл	Разваренная мускатная тыква	75	
	¼ чашки	Тушеная курица	58	
	¼ чашки	Подлива	50	
			<u>Суточное потребление</u> 1130 калорий	

Отслеживание веса

Очень важно следить за своим весом. Взвешивайтесь каждые 3–5 дней. Желательно каждый раз взвешиваться в одно и то же время дня. Следите за тем, чтобы каждый раз на вас было надето одинаковое количество одежды. Если вы теряете вес, запишитесь на контрольный прием к врачу.

Определение количества продуктов

Для определения количества продуктов пользуйтесь мерными ложками, мерными чашками или пищевыми весами. Можно также воспользоваться рекомендациями, приведенными на рисунке 4, чтобы оценить количество некоторых продуктов.

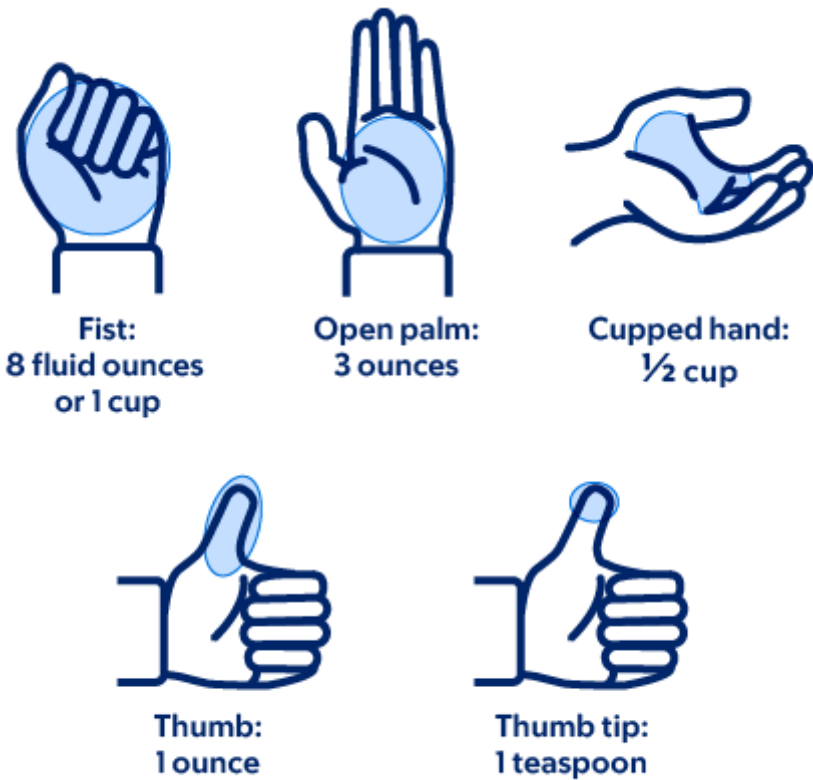


Рисунок 4. Как измерить размер порции рукой

Поиск информации о калорийности

Информация о калорийности фасованных продуктов приводится на этикетке, в таблице пищевой ценности.

Список покупок после операции

В течение 2–4 недель после операции ешьте небольшими порциями, но чаще. Употребляйте высококалорийную пищу с высоким содержанием белка. Вы не будете есть большими порциями. Вместо этого вам нужно есть продукты, которые дают вам максимум питательных веществ в нескольких кусочках.

Продукты, перечисленные в этом разделе, помогут вам получить необходимые питательные вещества. Эти продукты также легче перевариваются (расщепляются).

Группа продуктов Рекомендуемые продукты

Молоко и молочные продукты

- Цельное молоко и искусственное молоко, такое как миндальное и овсяное молоко.
- Обычный или хорошо перемешанный йогурт (предпочтительно греческий)
- Мягкий сыр (например, творог или рикотта)
- Мягкий или плавленый сыр (волоконный сыр)

Овощи

- Морковь
- Спаржевая фасоль
- Головки спаржи
- Кабачок, тыква (без кожуры и без семян)
- Томатный соус (однородный, без кусочков помидоров).
 - Его можно есть с макаронными изделиями небольшими порциями.
 - Не употребляйте томатный соус, если у вас изжога

*Все овощи должны быть хорошо приготовленными и очень мягкими.

Фрукты

- Бананы
- Апельсины
- Яблочный соус
- Мускусная дыня
- Дыня
- Арбуз

Группа продуктов Рекомендуемые продукты

Крахмалистые продукты

- Консервированные фрукты
- Каши из смеси злаковых, манная, пшеничная, рисовая, овсяная, кукурузная каша
- Готовые к употреблению хлопья из злаков (размягченные молоком или его заменителем)
- Картофель
- Хорошо приготовленные макаронные изделия
- Хорошо разваренный белый рис
- Белый хлеб

Жиры и растительные масла

- Сливочное масло или маргарин
- Сметана
- Кулинарный жир или растительные масла
- Подлива
- Взбитые соусы или жирные сливки
- авокадо;
- Сливочная заправка для салатов

*Не употребляйте кислые заправки, если у вас изжога.

Мясо и заменители мяса

- Нежное или рубленое мясо и птица
- Сочная мягкая рыба
- яйца;
- Мягкий соевый сыр тофу или темпе
- Однородное ореховое или семечковое масло

Напитки

- Вода
- Чай
- кофе;

Группа продуктов Рекомендуемые продукты

- Молоко и заменители молока
- Сок (при необходимости разбавленный водой)

Кухонные принадлежности, которые могут помочь после операции

Некоторые кухонные принадлежности могут облегчить приготовление пищи в домашних условиях. После операции вам не нужно измельчать пищу. Но приготовление супов и коктейлей из разных продуктов поможет вам достичь поставленных целей по калориям и белку.

- **Блендер:** Используйте блендер для приготовления супов и коктейлей. В блендер можно положить мясо, овощи и фрукты. Возможно, вам придется добавить жидкость, чтобы придать блюду нужную консистенцию.
- **Кухонный комбайн:** с его помощью удобно крошить, резать ломтиками, измельчать или пюрировать продукты. Он бывает разных размеров. Если вы планируете готовить только 1 порцию, купите небольшой комбайн.
- **Маленькие (салатные) тарелки:** используйте маленькие тарелки, чтобы количество еды не казалась слишком большим.
- **Мерные стаканы и ложки:** используйте мерные стаканы и ложки, чтобы ориентироваться в размерах порций, когда вы начнете есть после операции.

Примеры меню для режима питания на 6 приемов пищи

В этом разделе приводятся примеры меню щадящего режима питания на 6 приемов пищи. Они включают 120 мл жидкости в каждый прием пищи. Это нужно для того, чтобы избежать чувства переедания во время приема пищи. Они также включают

240 мл жидкости между приемами пищи, чтобы избежать обезвоживания. Помните, что суп и белковый коктейль также считаются жидкостью.

- Не все позиции в меню не содержат сахар. Если у вас диабет, повышенный уровень сахара в крови или синдром оперированного желудка:
 - употребляйте не содержащий сахара или «легкий» йогурт вместо обычного;
 - ограничьте потребление фруктовых соков;
 - если вы пьете фруктовые соки, разбавляйте их водой.
- Позиции меню, помеченные звездочкой (*), содержат лактозу. При непереносимости лактозы:
 - попробуйте употреблять безлактозное молоко, творог или мороженое;
 - отдавайте предпочтение миндальному, рисовому или соевому молоку и немолочным сырам.

У вас может быть удален желудок полностью или частично. В этом случае вам, возможно, придется начать с порций еще меньшего размера, чем указано в примерном меню. Для получения дополнительной информации обратитесь к врачу-диетологу.

Пример меню 1

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	<ul style="list-style-type: none">● $\frac{3}{4}$ чашки кукурузных хлопьев, размоченные в $\frac{1}{2}$ чашки цельного молока*● $\frac{1}{2}$ банана
9:00	Можно	<ul style="list-style-type: none">● $\frac{1}{2}$ чашки сока, разбавленного $\frac{1}{2}$ чашки воды
10:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none">● $\frac{1}{2}$ чашки творога*● $\frac{1}{2}$ чашки консервированных фруктов
11:30	Можно	<ul style="list-style-type: none">● 1 чашка цельного молока*
12:30	Обед	<ul style="list-style-type: none">● $\frac{1}{2}$ чашки куриного супа● $\frac{1}{2}$ сэндвича с салатом из тунца на неподжаренном хлебе, дополнительно смазанном майонезом до необходимой мягкости
14:00	Можно	<ul style="list-style-type: none">● 1 чашка томатного сока

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
15:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> ● 240 мл фруктового йогурта* ● ¼ чашки клюквенного сока, разбавленного ¼ чашки воды
16:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ чашки яблочного сока, разбавленного ½ чашки воды
17:30	Ужин	<ul style="list-style-type: none"> ● 60 г запеченной курицы ● 1 небольшая запеченная картофелина (без кожуры) со сметаной* ● ½ чашки приготовленной моркови ● ½ чашки миндального молока
19:00	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 чашка воды
20:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 г сыра* ● 1 ломтик хлеба ● 1 чайная ложка майонеза или горчицы ● ¼ чашки яблочного сока, разбавленного ¼ чашки воды
21:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ чашки клюквенно-яблочного сока, разбавленного ½ чашки воды

Пример меню 2

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> ● Яичница-болтуня из 1 яйца ● 1 ломтик неподжаренного хлеба с 1 чайной ложкой маргарина или сливочного масла*
9:00	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● ¼ чашки апельсинового сока, разбавленного ¼ чашки воды
10:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 чашка томатного сока ● 1 столовая ложка арахисового масла ● ½ мягкой булочки ● ½ чашки цельного молока*
11:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
12:30	Обед	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ сэндвича с яичным салатом на неподжаренном хлебе, дополнительно смазанном майонезом до необходимой мягкости
14:00	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ чашки молока*
15:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 чашка бульона ● 2 столовых ложки хумуса ● ½ мягкой булочки ● ¼ чашки ананасового сока, разбавленного ¼ чашки воды
16:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ чашки фруктового пунша, разбавленного ½ чашки воды
17:30	Ужин	<ul style="list-style-type: none"> ● 60 г запеченной рыбы ● ½ чашки картофельного пюре ● ½ чашки варёного зелёного горошка с 2 чайными ложками маргарина или сливочного масла ● ¼ чашки яблочного сока, разбавленного ¼ чашки воды
19:00	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 чашка воды
20:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> ● ¼ чашки творога* ● 1 ломтик хлеба ● ¼ чашки клюквенного сока, разбавленного ¼ чашки воды
21:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ чашки сока из ягодного ассорти, разбавленного ½ чашки воды

Пример меню 3

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> ● Омлет из 1 яйца с 30 г сыра и 1 ломтиком ветчины
9:00	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● ¼ чашки апельсинового сока, разбавленного ¼ чашки воды
10:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 чашка воды ● 1 блинчик с сыром с 1 чайной ложкой маргарина или сливочного масла*

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
11:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ чашки абрикосового нектара, разбавленного ¼ чашки воды
12:30	Обед	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки виноградного сока, разбавленного ½ чашки воды • Бутерброд: 60 г говяжьего фарша, 30 г американского сыра*, 3 кусочка маринованного огурца на маленькой булочке
14:00	Можно	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки цельного молока*
15:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки клюквенного сока, разбавленного ½ чашки воды • 1 мерная ложка сухого сывороточного белка с 1 чашкой цельного молока*, ½ банана и 1 столовой ложкой миндального масла
16:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки ежевичного сока, разбавленного ½ чашки воды
17:30	Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусок киша с ветчиной и сыром* без корочки из теста
19:00	Можно	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ чашки яблочного сока, разбавленного ¼ чашки воды
20:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки нектара гуавы, разбавленного ½ чашки воды • 2 крекера с 1 столовой ложкой арахисового масла
21:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки цельного молока* • 1 чашка воды

Пример меню 4

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • ½ неподжаренной булочки с 2 столовыми ложками арахисового масла и 2 чайными ложками мёда
9:00	Можно	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки цельного молока*
10:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка воды • 180 мл необезжиренного греческого йогурта* • ½ банана или консервированных фруктов
11:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> • 1 столовая ложка молотых семян льна или молотых миндальных орехов • ½ чашки яблочного сока, разбавленного ½ чашки воды

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
12:30	Обед	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ жареного сэндвича с сыром* и томатом ● ¼ чашки яблочного сока, разбавленного ¼ чашки воды
14:00	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ чашки вишневого сока, разбавленного ½ чашки воды
15:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> ● Пюре из ½ авокадо, завернутое в 60 г тонко нарезанной индюшиной грудки ● ¼ чашки грушевого нектара, разбавленного ¼ чашки воды
16:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ чашки персикового нектара, разбавленного ½ чашки воды
17:30	Ужин	<ul style="list-style-type: none"> ● 60 г мясного рулета ● ½ чашки сладкого картофеля-батата, запечённого с 2 чайными ложками рапсового, оливкового или кокосового масла ● ½ чашки варёного шпината с 2 чайными ложками маргарина или сливочного масла ● ¼ чашки виноградного сока, разбавленного ¼ чашки воды
19:00	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 чашка цельного молока*
20:00	Перекус	<ul style="list-style-type: none"> ● ½ чашки ванильного пудинга* с ½ порезанного ломтиками банана
21:30	Можно	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 чашка воды