

**ГБУЗ «Клинический онкологический диспансер №1»
министерства здравоохранения Краснодарского края**



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
по профилактике онкологических заболеваний

«Питание и рак»

Тема № 5

«Диета при раке желудка, раке кишечника»

Диета для больных с раком желудка



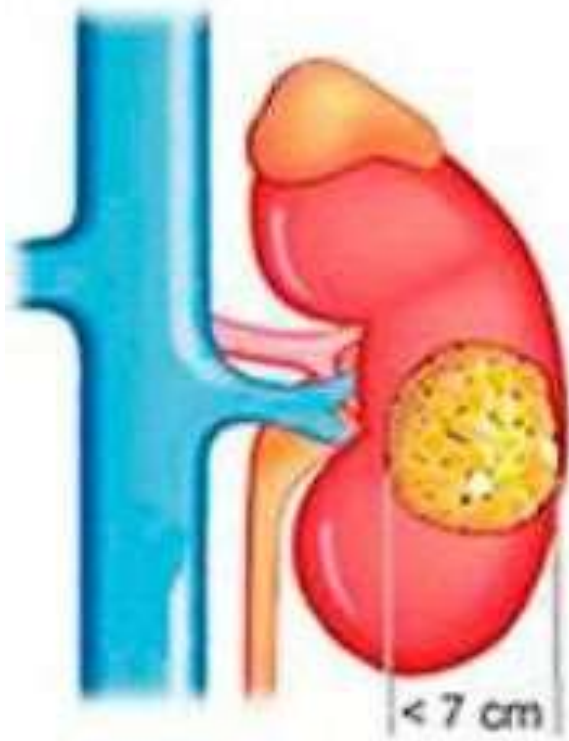
Принципы питания при раке желудка

- Столкнувшись со злокачественной опухолью пищеварительного тракта, каждый человек должен **пересмотреть привычный для себя рацион.**
- Многие блюда с этого момента придется ограничить или исключить в полном объеме, отдав предпочтение пище, которая поможет приостановить рост и деление атипичных клеток, тем самым уменьшив симптоматические проявления болезни и предупредив метастазирование и рецидивы. В целом отказаться нужно только от тех продуктов, которые обладают канцерогенной активностью.
- Диетических рекомендаций следует **придерживаться до и после лечения заболевания.**
- На любом этапе рака желудка обязательно нужно **прислушиваться ко всем назначениям врача.**

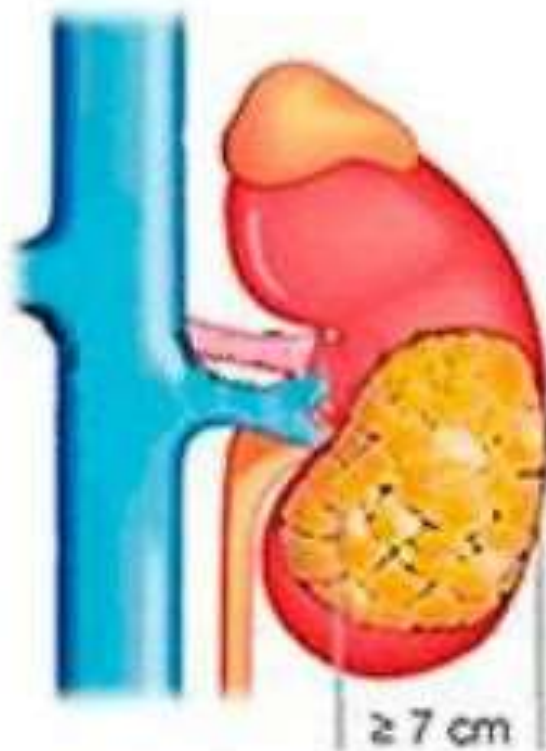


Стадии рака желудка

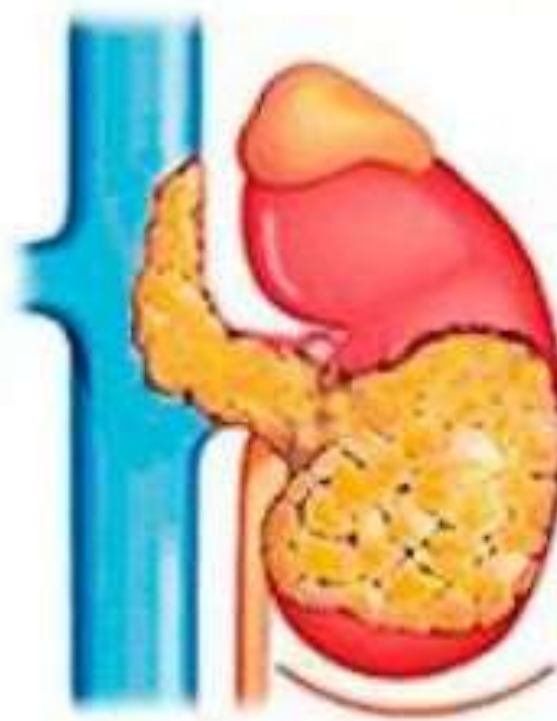
1-я стадия



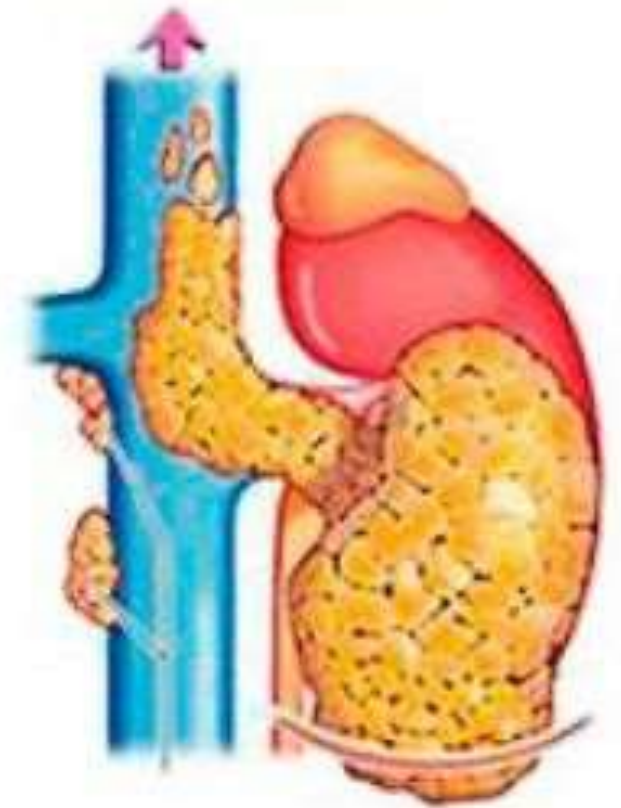
2-я стадия



3-я стадия



4-я стадия



Питание на ранней стадии заболевания

- Лицам с раком желудка на начальной стадии онкопроцесса обычно назначается операция, во время которой удаляется опухоль вместе с частичной или полной резекцией желудка. Чтобы хирургическое вмешательство было проведено максимально эффективно, до лечения питание пациента подвергается обязательным изменениям.
- Основу диеты составляют **легкоусвояемые блюда в протертом виде**.
- На данном этапе необходимо добиться **нормализации пищеварения**, оптимального опорожнения кишечного тракта и очищения печени — **здесь помогут продукты, обогащенные растительной клетчаткой**.



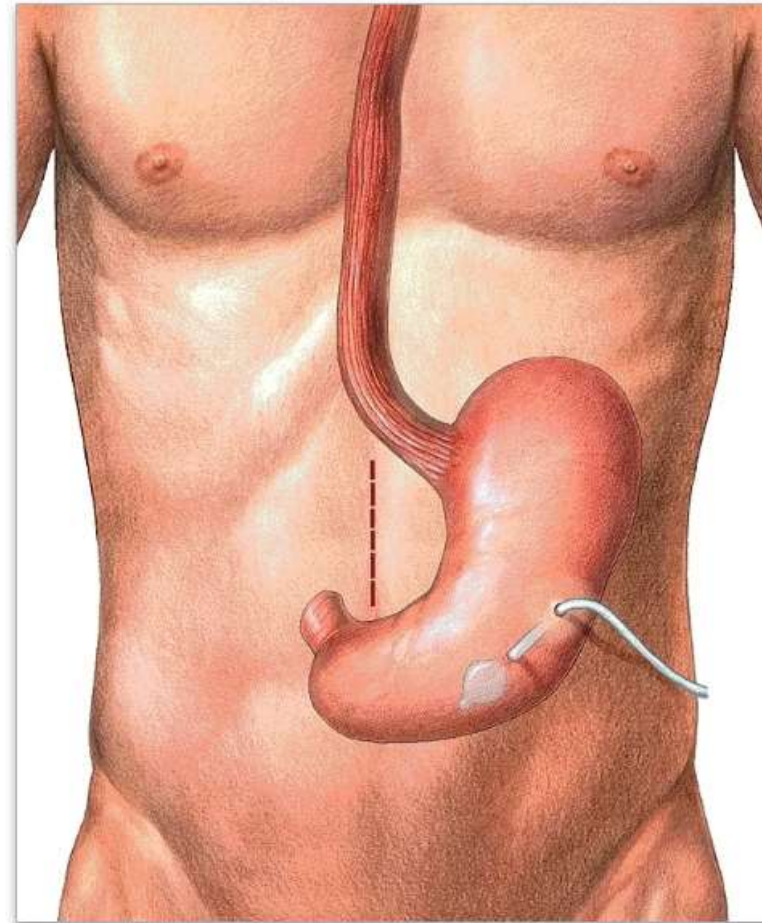
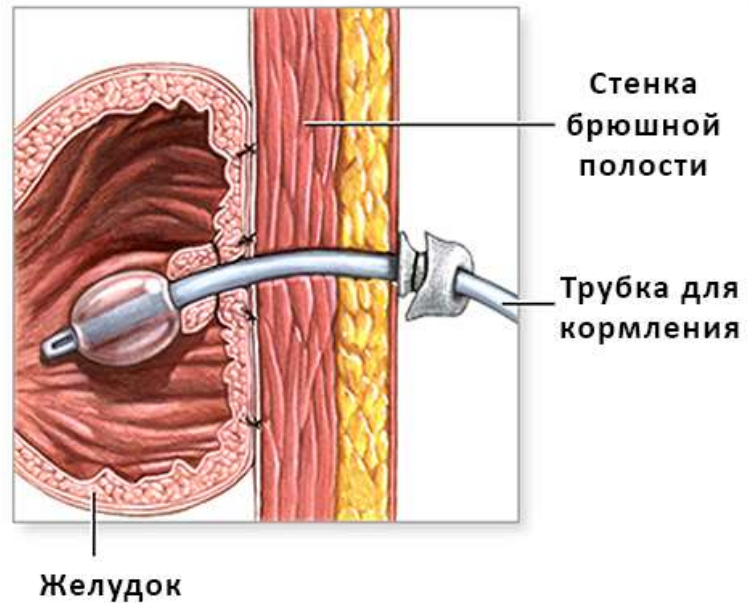
Питание при раке желудка 3, 4 степени с метастазами и для неоперабельных больных

- Рак желудка относится к онкологическим недугам, которые **редко обнаруживаются на раннем этапе**, поскольку чаще всего человек не испытывает начальных специфических симптомов, таких как тошнота, рвота, болевой синдром и т. д.
- Если диагноз выявлен на **третьей и четвертой стадии** или речь идет о **неоперабельной его форме**, например, ввиду того, что **пациент не сможет перенести хирургическое вмешательство** или оно **невыполнимо по техническим причинам**.

Питание должно соответствовать перечисленным ниже принципам:

- 1. Пищу готовят на разовый прием.** Хранить ее в холодильнике даже в течение одного дня строго запрещено.
- 2. Полный отказ от соли.** Разрешено заменить ее такими пряностями и травами, как анис, гвоздика, тмин, корица, кинза и укроп. Выбор приправ следует согласовать с врачом.
- 3. Готовые блюда должны иметь температуру тела больного.**
- 4. В пище нежелательно присутствие крупных частиц.** Рекомендуются однородная полужидкая консистенция готовых блюд.
- 5. Кушать важно медленно,** исключая быстрое проглатывание даже небольших порций. Это поможет снизить механическую нагрузку на желудок. Жидкую пищу рекомендуется немного подержать в полости рта, так как в слюне также содержатся необходимые ферменты, начинающие процесс расщепления потребляемых продуктов.

Кормление онкобольного на последней стадии с метастазами и распространением злокачественного процесса за пределы желудка нередко осуществляется с помощью гастростомы.



Питание после резекции желудка при онкологии

- Диета после проведенной гастрэктомии — полного удаления тела желудка или частичной его резекции — во многом схожа с общими принципами питания при данном заболевании.

Перечислим их:

- Еда должна быть теплой и свежеприготовленной, полужидкой однородной консистенции;
- Есть следует медленно, тщательно пережевывая и обрабатывая пищу слюной;
- Важно составлять рацион только из разрешенных продуктов.

Но также нельзя не отметить и некоторые отличия диеты, рекомендованные после удаления желудка при раке. К ним относятся:

- Приемы пищи нужно делать каждые два часа небольшими порциями;
- После еды нельзя сразу пить, желательно выждать до 30 минут;
- Полностью убрать из меню сахар и прочие легкоусвояемые углеводы, а также жиры;
- Если при приеме пищи возник дискомфорт в животе, это может быть связано с быстрым проникновением продуктов в кишечный тракт — в таком случае рекомендуется прилечь и в дальнейшем кушать лежа.

Правила в питании больных раком желудка:

1. Исключаются длительные перерывы между приемами пищи, каждая порция должна быть минимальной, при этом пищу употреблять можно часто (не менее 5-6 раз в день);
2. Температура принимаемой пищи не должна превышать 37 градусов;
3. Пища должна хорошо пережевываться, это снизит нагрузку на пищеварение, обеспечит хорошо усвоение питательных веществ;
4. Желательно употреблять свежеприготовленные блюда. Продукты необходимо варить, готовить на пару либо запекать, от жареных блюд стоит отказаться — они вызовут раздражение слизистой. Приветствуется любая здоровая пища, приготовленная в виде желе, пюре и супов.
5. Соль в рационе должна быть в ограниченном количестве, также следует отказаться от резких приправ и специй;
6. Если нарушено функционирование почек, не наблюдаются отёков и асцита брюшной полости, количество жидкости не ограничивается. Но если же отмечаются симптомы, описанные выше, употребление жидкости следует ограничить. За один раз выпивать более 1 стакана жидкости противопоказано, а также её употребление сразу после принятия пищи;

7. Питание при химиотерапии рака желудка зависит от того когда она проводилась, до или после операции. Если метод применяется после операции, рацион остаётся таким же, как и после хирургического вмешательства. Если курс химиотерапии проводится до операции, важно, чтоб пациент употреблял больше калорийной пищи, особенно в промежутках между терапией. Так как в период ввода химических веществ, происходит потеря аппетита, усиливается рвотный рефлекс и пациент часто, категорично отказывается от еды;

8. Подбирая продукты, важно учитывать соотношение в них микроэлементов. Углеводы должны составлять 55%, жиры — 30%, а белки всего 15%. В зависимости от рекомендации врача, это соотношение может варьироваться.

Белки



Жиры



Углеводы



Запрещенные продукты:

- ✓ Алкогольные напитки;
- ✓ Крепкие, наваристые мясные и грибные бульоны;
- ✓ Различные консервы, соления и маринады;
- ✓ Газированные напитки;
- ✓ Копчёное или соленое мясо или рыба;
- ✓ Волокнистое, жилистое мясо;
- ✓ Любые жареные и жирные блюда;
- ✓ Недоспелые фрукты;
- ✓ Яйца, сваренные вкрутую;
- ✓ Фаст-фуд.

Продукты, рекомендованные к употреблению:

- ✓ Рыба и мясо, сваренные или приготовленные на пару;
- ✓ Супы-пюре на слабом бульоне;
- ✓ крупы в хорошо разваренном состоянии;
- ✓ Овощные пюре;
- ✓ Яйца всмятку, омлет на пару;
- ✓ Десерты из сладких фруктов в виде желе, муссов, киселей;
- ✓ Молочные каши и супы жидкой консистенции;
- ✓ Протёртый или измельчённый при помощи блендера нежирный творог;
- ✓ Масла растительного производства;
- ✓ Хлеб вчерашней выпечки.

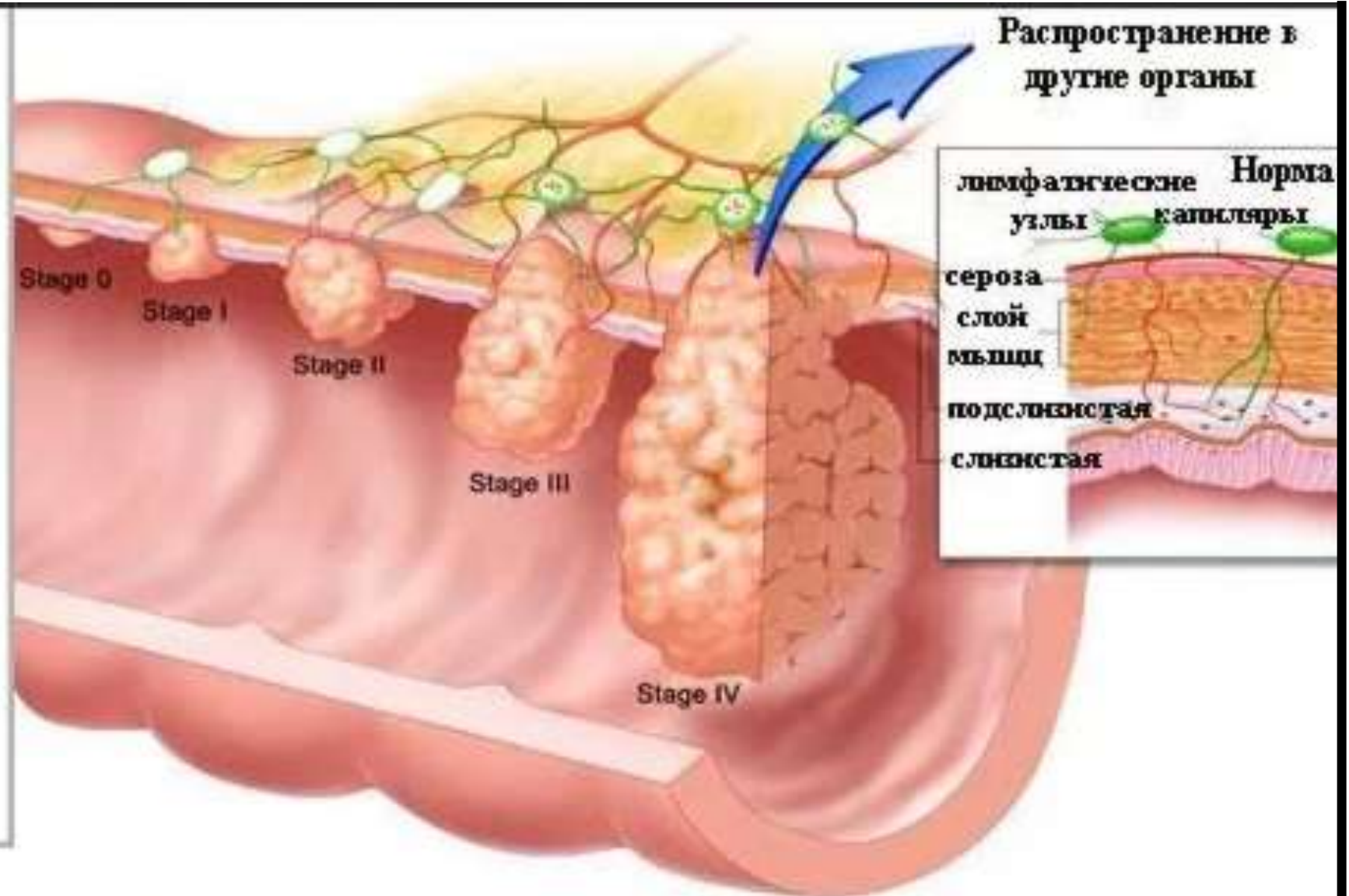


Примерное меню для пациентов с раком желудка

День	1-ый завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Перед сном
1	Овсянка (1:1 вода и обезжиренное молоко), чай	Стакан свежего сока из апельсина, сухарик	Гороховый суп, тушеные овощи, сок	Чай с крекерами	Рисовая каша с кусочком отварного мяса, компот	150 мл нежирного молока
2	Омлет, сок с галетным печеньем	Фруктовое желе, сухарик	Овощной суп, тыквенная каша, морс	Творог с йогуртом	Рыбные котлеты с гречневой кашей, чай	Йогурт
3	Сок с овсяным печеньем	Мюсли с обезжиренным молоком	Молочный суп, паровые биточки, чай	Запечённые яблоки	Отварная курица с рагу из овощей, чашка компота	150 мл кефира
4	Яйца всмятку, сок	Порция фруктового суфле	Куриный суп на «втором» бульоне, рагу из овощей, чашка зеленого чая	Творог со сметаной	Рыбный паштет, салат из томатов	150 мл йогурта

День	1-ый завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Перед сном
5	Творожная запеканка, чашка зеленого чая	Ягодный мусс	Свекольник, рисовая запеканка, стакан томатного сока	Фруктовое пюре	Суфле из курицы с гречневой кашей, компот	150 мл кефира
6	Макаронная запеканка со сметаной, чашка зеленого чая	Сок и крекер	Суп овощной, фрикадельки паровые, компот	Паровые творожники, чай	Рагу из овощей, чашка зеленого чая	Йогурт
7	Пудинг рисовый, зеленый чай	Компот из сухофруктов, галеты	Лапшевник, кабачковые оладьи на пару, компот	Ягодное желе	Куриная паровая котлета с пюре из картофеля, чашка зеленого чая	150 мл молока

Диета для больных с раком кишечника



Основные принципы всех диет, назначаемых при заболеваниях кишечника

1. Шестиразовое питание;
2. Дробный прием пищи;
3. Преимущественно отварной и паровой способы приготовления;
4. Пюреобразные блюда, протертые либо хорошо разваренные крупы, овощи и мясо;
5. Исключаются продукты, усиливающие брожение (виноград, сладкие яблоки, бобовые, сладости, выпечка, черный хлеб, бананы, капуста белокочанная, огурцы, цельное молоко, газированные напитки);
6. Не разрешаются сильные стимуляторы желудочной секреции и желчеотделения (редька, редис, репа, сельдерей, щавель, грибы);
7. Запрещена твердая, горячая и холодная пища.



Действие пищевых веществ на функции кишечника

Усиливают перистальтику кишечника и вводятся в диеты при запорах:

- богатые сахарами продукты (сахар, сиропы, варенье, мед);
- кислые плоды, кисломолочные напитки, квас, морс, квашенные овощи;
- пищевые волокна (отруби, орехи, грибы, бобовые, сухофрукты, сырые овощи и плоды, хлеб цельнозерновой);
- грубого помола, перловая, ячневая, гречневая, овсяная крупы, пшено; напитки с газом;
- холодные блюда при употреблении натошак.

Замедляют перистальтику и рекомендуются при поносах:

- вяжущие дубильные вещества, находящиеся в отварах и киселях из черемухи, айвы, черники, кизила, груш, крепкий чай, какао на воде;
- блюда вязкой консистенции (протертые каши и слизистые супы);
- напитки в теплом виде.

Мало влияют на перистальтику:

- отваренное нежирное мясо и блюда из него — котлеты суфле, пюре, кнели;
- паровая нежирная рыба;
- жидкие каши;
- подсушенный хлеб высших сортов;
- свежеприготовленный некислый творог.

Диета после операции на толстой кишке

- ❑ **В первый день после операции** назначается голодный режим, и больной в это время получает внутривенную поддержку. Пить можно через 4-5 часов после выхода из наркоза.
- ❑ **Диета после операции предусматривает:**
 - максимально щадящее питание и последовательное назначение хирургических Диет № 0А, 0Б, 0В (в них разрешается жидкая и полужидкая, потом желеобразная и протертая пища);
 - легко усвояемые белки, жиры и углеводы;
 - ограничение поваренной соли;
 - приемы пищи малыми порциями до 6 и более раз;
 - суточное количество жидкости 1-1,2 литра.

Начинают питание с рисового отвара, слабого обезжиренного бульона, ягодных процеженных киселей и процеженных компотов, 50 мл сливок.

- ❑ **При хорошей переносимости на четвертый день при раке толстой кишки** разрешается употребление:

- жидких протертых каш сваренных на воде или некрепком мясном бульоне;
- крупяных слизистых супов;
- слабых бульонов с манной крупой;
- яйца всмятку и парового белкового омлета;
- сливок, как добавки в блюда (до 50 мл);
- суфле или пюре из мяса и рыбы.

Содержание белка в рационе на этом этапе 50 г, 40 г жира и 250 г углеводов

□ Продолжая расширять рацион больного, в диету вводят:

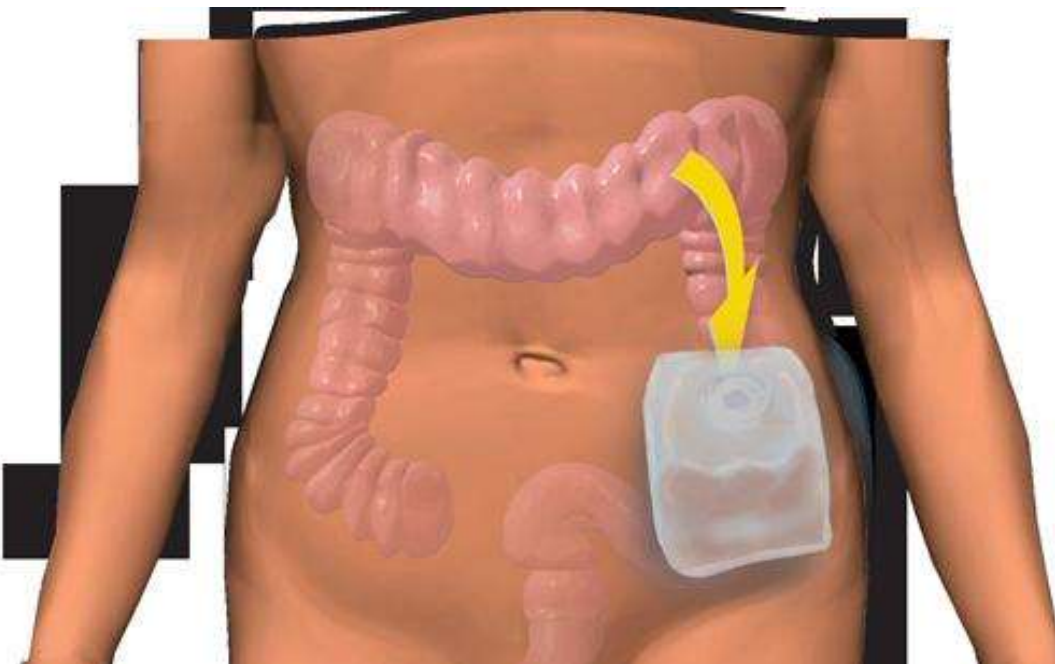
- супы-пюре;
- паровые блюда из протертого мяса, курицы и рыбы;
- творог со сливками, протертый до густоты сметаны;
- кисломолочные напитки;
- тщательно протертые овощные пюре;
- печеные яблоки;
- белые сухари до 100 г;
- чай с молоком;
- протертые каши с добавлением молока.

Диета содержит уже 80-90 г белка, до 70 г жира, и 320 г углеводов

- Дальнейшее питание после **колэктомии** проводится в рамках **Диеты № 4Б**, которую в среднем **больной выполняет 6 месяцев**. Она обеспечивает умеренное механическое и химическое щажение, но блюда по-прежнему готовятся протертыми.
- Через полгода больной переводится на не протертую **Диету № 4В** — она менее щадящая, более разнообразная и подходит для длительного и даже постоянного применения. После колэктомии обязательно медленное и тщательное пережевывание пищи.

Это лечебное питание сбалансированное, с содержанием белков 100-110 г, жиров 90-100 г и углеводов 400-450 г.

Имеется некоторое ограничение соли (8 г-10 г в сутки) и химических раздражителей. Пища преимущественно не измельченная. Режим питания до 6 раз в сутки. Количество жидкости, выпиваемой в сутки составляет 1,5 л.



Стома – это выведение слепого конца кишки на переднюю поверхность брюшной стенки. Это необходимо **первые месяцы после операции** по поводу онкологии кишечника, кишечной непроходимости. Одним словом, любая операция по поводу резекции кишки, как правило, заканчивается наложением стомы.

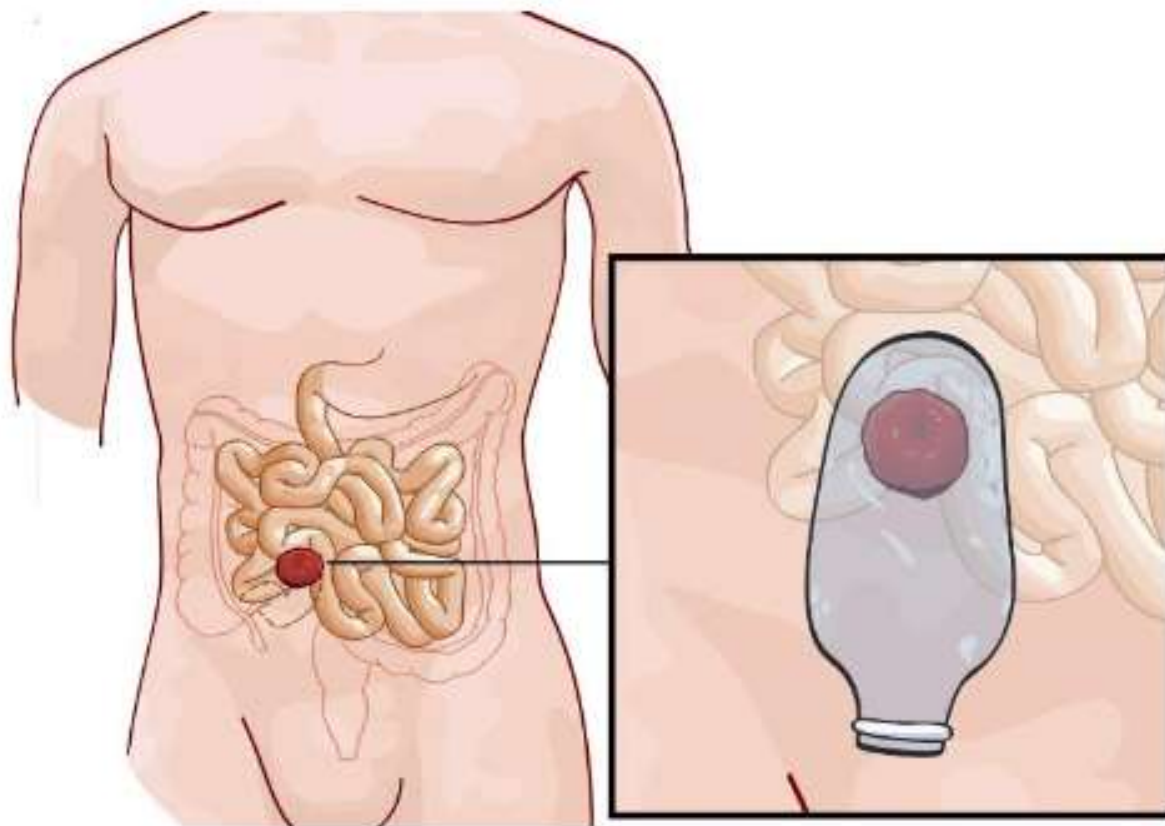
Это временная мера, однако, стома доставляет массу неудобств пациенту. Научиться жить с открытой стомой кишечника можно при условии соблюдения основных принципов питания.

Список разрешенных и запрещенных продуктов

- ✓ Нежирные сорта мяса, рыбы и птицы; соевые продукты;
- ✓ Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, сыр, творог и др.);
- ✓ Яйца;
- ✓ Орехи;
- ✓ Крупы (овсяная, гречневая, рисовая);
- ✓ Мед;
- ✓ Сухофрукты;
- ✓ Отруби, зерновые продукты грубого помола;
- ✓ Сухари из белого хлеба;
- ✓ Овощи: картофель, морковь, свекла в отварном виде;
- ✓ Фрукты как компонент муссов, желе и др.

- ✓ Жирные сорта мяса, птицы и рыбы;
- ✓ Морепродукты;
- ✓ Цельное молоко (при непереносимости);
- ✓ Бобовые;
- ✓ Сырые овощи и фрукты;
- ✓ Манная крупа;
- ✓ Консервированные продукты;
- ✓ Какао и кофе;
- ✓ Пряности.

Цель диеты – выработка регулярного по возможности менее частого стула



Если колостома наложена на левую половину толстой кишки, то обычно этой цели добиться нетрудно. При наличии илеостомы изменения частоты кишечника добиться нельзя и поэтому необходимо стремиться к сгущению его содержимого.

Любой человек со стомой кишечника должен употреблять сбалансированную пищу через регулярные промежутки времени и медленно, тщательно ее пережевывает.



ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЁВЫВАТЬ ПИЩУ



*пища
пропитывается
слюной*

*пища дробится
на мелкие
частицы*

УСКОРЯЕТСЯ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Если человек не сможет переносить такую пищу, после двух или трех попыток ее нужно исключить из рациона



Людям с илеостомой в течение 4–6 недель после операции необходимо избегать богатых клетчаткой и дающих в кале много неперевариваемых частиц продуктов. В последующем богатые клетчаткой продукты могут добавляться в небольших количествах.

В течение дня следует отдельно от твердой пищи употреблять не менее 1500–2000 мл жидкости.

КОГДА ПИТЬ ВОДУ?

- Пить нужно не только утром, но и в течение дня: через час после завтрака, за 30 минут до обеда, через час после обеда и также до и после ужина.



Пациент должен знать



Пациент должен знать, что илеостома приводит к выключению функции толстой кишки. Тонкая кишка лишь частично способна компенсировать возможность толстой кишки всасывать воду и минеральные соли, вырабатывать некоторые витамины. Способность к накоплению и регулярному выделению содержимого утрачивается полностью. Но к концу второго месяца после операции тонкая кишка адаптируется настолько, что большая часть пациентов может восстановить прежний режим и характер питания. **Нормализация испражнения у пациентов со стомой наступает, в большинстве случаев, до 6 месяцев.**

Пациент должен знать

Пациенты должны знать, каким образом те или иные продукты влияют на опорожнение кишечника. Каждый пациент со стомой (стомик) должен испробовать свой диетический режим. Лучше всего таким образом, что пациент сначала ведет журнал приема пищи и блюд, постепенно, исключая те блюда, употребив которые он несколько раз убедился в том, что они для него не подходят.

Дневник питания пациента

День недели	Час	Продукты количество	Стул: время, вид, количество	Выделения: газы, запах	Особые отметки: боль, количество мочи и др.
Понедельник					

Записи надо вести до тех пор, пока пациент надежно не установит, какая пища и какой режим питания для него подходят. Обычно достаточно следить за приемом пищи на протяжении **примерно одного месяца**.

Рекомендации по диете пациентам с илеостомой

- С точки зрения калорийности и качества диета пациентов со стомой должна быть питательной и вкусной. Прием белков должен быть достаточным, углеводы не ограничены, жиры принимаются в нормальном количестве или немного меньше. Блюда должны быть простыми, **не очень жирными и несладкими.**
- Необходимо иметь в виду большие потери воды и электролитов. Поэтому стомику положено принимать много жидкости - **1500-2000 мл жидкости в сутки** - и соблюдать уровень приема **соли до 6-9 г в сутки.**
- Очень важно поступление витаминов (сок цитрусовых) и прочих минеральных веществ помимо соли.



ТАБЛИЦА ПРОДУКТОВ

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
сыр 	масло  	конфеты 
мясо 		мед 
птица 	шпик 	хлеб 
рыба 	сметана 	пирожное 
творог 	яйцо 	бананы 
горох 	колбаса 	яблоки 

В диете рекомендуются:

а) для сгущения содержимого кишечника:

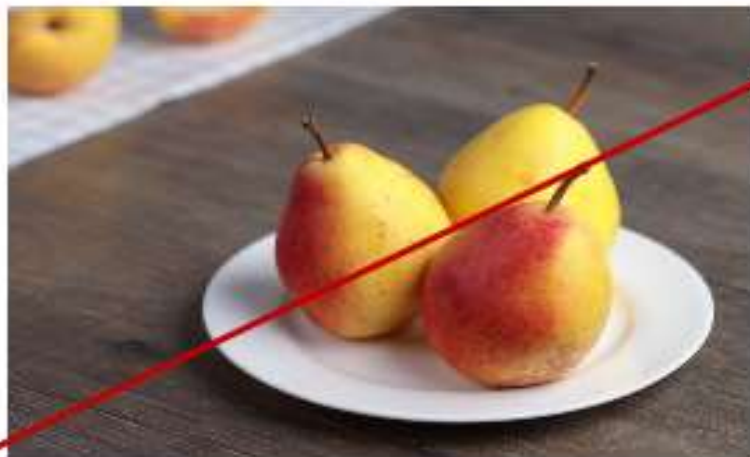
рис, черника, тертые яблоки, желе-кисели;



В диете рекомендуются:

б) от поноса:

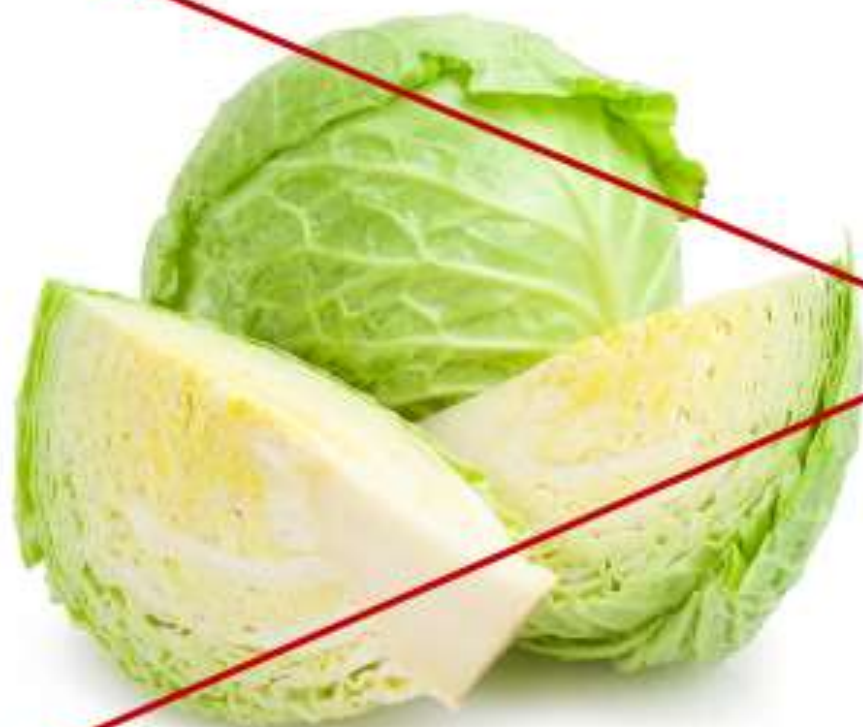
отказ, в первую очередь, от слив, черешен, груш, инжира;



В диете рекомендуются:

в) от вздутия живота:

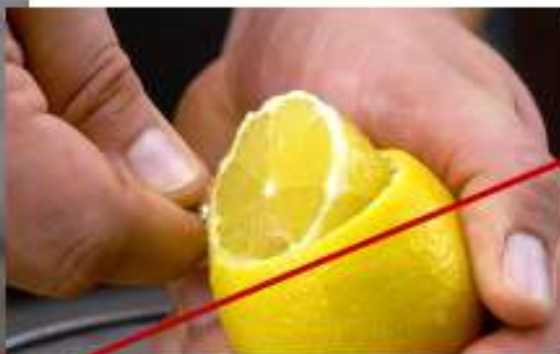
отказ от белокочанной капусты, бобовых;



В диете рекомендуются:

**г) избегать блюд, в которых содержатся компоненты,
вызывающие колики:**

такие, как кожура помидоров, мякоть апельсинов, лимонов, грейпфрутов, а также кукуруза, орехи, огурцы.



В диете рекомендуются:

Жидкость следует принимать отдельно от плотной пищи. Пищу необходимо принимать почаще, регулярно, небольшими порциями, в частности ужинать необходимо рано и мало. Благодаря этому функционирование тонкого кишечника ночью будет минимальным. Голодание, однако, деятельность кишечника не успокаивает; оно, наоборот, может привести к чрезмерному образованию газов!



Рекомендации по диете пациентам с илеостомой

- Для сгущения блюд используются заправки (поджаренная мука), но необходимо следить за тем, чтобы они не перегорали. Приготавливаемые на дрожжах блюда необходимо употреблять в пищу на вторые-третьи сутки.



Рекомендации по диете пациентам с илеостомой

- В случае обнаружения или появления склонности к **поносам** необходимо включить в меню густые рисовые бульоны, пюре из тушеной моркови, протертые яблоки, бруснику, крепкий чай. Прием жиров необходимо ограничить или временно совсем исключить из режима питания.



Рекомендации по диете пациентам с илеостомой

- При появлении запора в меню следует включить больше фруктовых соков, компотов, увеличить, но **умеренно, количество жиров** и принимать побольше жидкости.



Рекомендации по диете пациентам с илеостомой

- ❑ Не рекомендуется есть слишком много яиц в качестве отдельного блюда или слишком много белков. Они вызывают размножение гнилостных бактерий в кишечнике, вследствие чего усиливается зловоние кишечных газов.
- ❑ В таком случае рекомендуется пить брусничный сок и кефир, или принимать активированный уголь (1-2 таблетки три раза в сутки).



Рекомендации по диете пациентам с колостомой

- Не следует ограничиваться в приеме пищи и жидкости. Блюда, которые стомиком хорошо переваривались до наложения ему колостомы, хорошо перевариваются также после него. Значительное ограничение приема пищи из-за страха перед стулом приводит к нежелательному снижению веса и, более того, к вызванному небольшим приемом пищи запору.
- Пищу необходимо принимать регулярно. Дело в том, что кишечник, даже не получая пищу, продолжает функционировать и в нем, несмотря на голодание, образуются газы. Также надо принимать достаточное количество жидкости, чтобы объем мочи составлял минимально 1 литр в сутки, т. е. в сутки необходимо выпивать минимально 1 литр жидкости

Рекомендации по диете пациентам с КОЛОСТОМОЙ

- Во время лечения больного в больнице диету предписывает врач. После выписки из больницы желательно начинать с диеты, вызывающей скорее запор.
- Несколько позднее надо попробовать и в принципе вернуться к пище, принимаемой до операции. Следует только избегать блюд со слабительным действием, т. е. жирных блюд, ржаного хлеба, бобовых, белокочанной капусты, стручковой фасоли, шпината, огурцов, грибов, свежих фруктов, ароматических овощей (перца, редиски, лука, чеснока), острых приправ и специй, чернослива, инжира, свежего молока, пива и слишком холодных напитков, спиртных напитков, шипучих и игристых напитков.

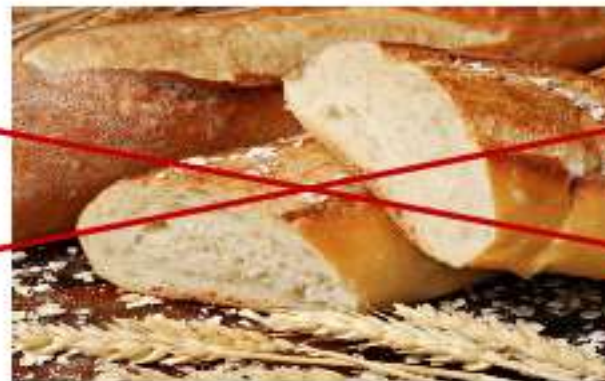


Рекомендации по диете пациентам с КОЛОСТОМОЙ

- Прием жидкости не следует постоянно жестко ограничивать, как уже упоминалось, так как при наложенной на нижний участок толстого кишечника колостомы объем принятой жидкости обычно не влияет на плотность стула. Жидкость желательно принимать, прежде всего, в промежутке между приемом пищи и небольшими дозами.
- При наложении колостомы на поперечную ободочную кишку содержимое кишечника обычно довольно жидкое и с помощью диеты не удастся его желательно сгустить. Пищу лучше принимать регулярно, небольшими порциями. Голодание или ограничение количества принимаемой пищи ведут к чрезмерному образованию газов и поносу. Поэтому очень важно правильное суточное распределение пищи: обильную пищу следует принимать утром и, главным образом, в обед; ужин должен быть намного менее обильным, причем ужинать надо задолго до сна.

Рекомендации по диете пациентам с колостомой

- Наряду с неудобствами испражнения стомики сталкиваются еще с иной неприятностью, а именно с повышенным газообразованием и запахом. В некоторой степени можно бороться также с этими последствиями колостомии;
- С целью профилактики вздутия живота следует исключить из пищи, в частности: бобовые, свежий хлеб, белокочанную и цветную капусту, лук, пиво и все содержащие углекислый газ напитки. Надо также помнить, что источником газообразования является и проглоченный воздух! Поэтому и не следует говорить во время приема пищи, а также не рекомендуется курить.

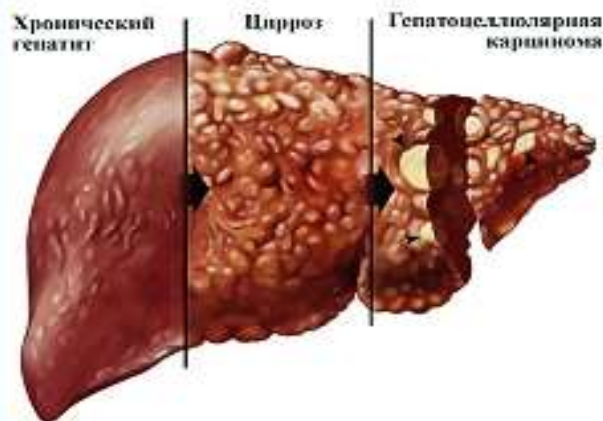


Рекомендации по диете пациентам с КОЛОСТОМОЙ



Рекомендации по диете пациентам с КОЛОСТОМОЙ

Причиной вздутия живота может быть, наряду с пищей, также воспаление пищеварительного тракта, заболевания печени и желчного пузыря, проявления послеоперационного спаечного процесса в брюшной полости, заболевания сердца, а также нервное напряжение, страх. По этой причине необходимо обратиться к врачу!



Спайки



Рекомендации по диете пациентам с КОЛОСТОМОЙ

Зловоние можно ограничить исключением из меню некоторых блюд, таких - помимо уже упоминаемого лука, бобовых и капусты - как яйца, рыба, спаржа, грибы, чеснок, острые приправы и специи, некоторые сорта сыра. От зловония рекомендуется также кефир (йогурт) или брусничный сок (один стакан после каждого приема пищи) помогут шпинат, зеленый салат, петрушка,



Примерное меню для пациента со стомой:

8.00 – 9.00 – котлеты рыбные паровые с картофельным пюре, соус. Вермишель с маслом. Масло сливочное, чай, хлеб белый.



Примерное меню для пациента со стомой:

13.00 – 14.00 – суп-пюре из моркови и картофеля на мясном бульоне с гренками. Тефтели мясные с соусом бешамель и вермишелью. Мусс яблочный. Хлеб серый.



Примерное меню для пациента со стомой:

19.00 – 20.00 – пудинг манный, запеченный с протертым творогом, со сметаной. Котлеты морковные, поджаренные без муки и сухарей. Чай, хлеб белый.



Примерное меню для пациента со стомой:

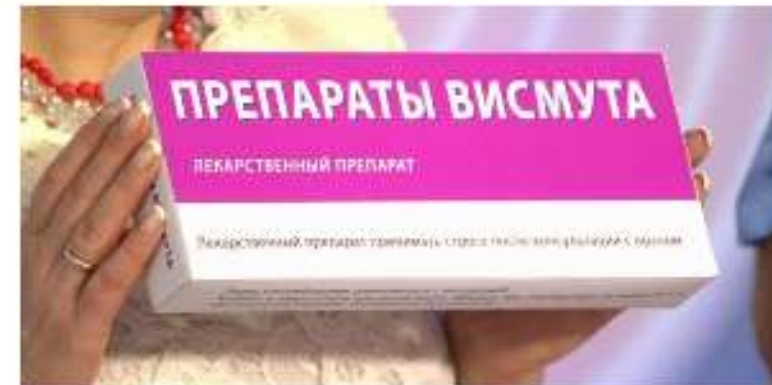
22.00 – кисель, булочка вчерашняя.



Проблемы при наличии стомы

Диарея

- В легких случаях поноса (диарея) рекомендуется прием активированного угля, препаратов висмута.



Проблемы при наличии стомы

Диарея

- Если диарея возникла из-за погрешностей в диете, после приема чрезмерного количества свежих овощей, фруктов или переедания, то закрепить стул помогут вареный рис или рисовый отвар, белые сухари, кисели, твердые сорта сыра, картофельное пюре, бананы, черника, тертые яблоки.
- При илеостоме опасен понос, вызванный плохим функционированием илеостомы, кишечной инфекцией, так как при этом существует угроза потери воды и электролитов. В таком случае необходимо обратиться к врачу.



Проблемы при наличии стомы

Диарея

- При диарее необходимо постоянно восстанавливать уровень жидкости и солей в организме. Для этого к 1 л кипяченой воды нужно добавить 1 чайную ложку соли и 8 чайных ложек сахара. Смесь следует принимать по 0,5 стакана через 15 минут в течение 2 часов. Этот раствор не только хорошо утоляет жажду, но и очень быстро восстанавливает необходимый уровень солей, поддерживая тем самым нормальную работу организма.
- Начинать употреблять пищу рекомендуется **через 24 часа** после прекращения диареи, малыми порциями, **до 5–7 раз в сутки**. В случае стойкой диареи необходимо обратиться к врачу. Ни в коем случае не следует заниматься самолечением.



+



0,5
стакана
через 15
минут в
течение 2
часов

Проблемы при наличии стомы

Запор

- Запор – также серьезное препятствие для нормального функционирования стомы. К приему слабительных препаратов надо подходить осторожно, так как причины, вызывающие запор, бывают разные, в том числе и заболевания кишечника. Прежде чем принимать меры для устранения этого явления, желательно **проконсультироваться с врачом**. При запоре можно увеличить количество потребляемой жидкости, мясного бульона, овощей, салата, свежих и сухих фруктов, фруктовых соков, хлеба грубого помола, кофе. Допустимы острая пища, а также введение в рацион пищевых добавок.



Проблемы при наличии стомы

Запор

- Одной из причин запора является спазм кишечника, который может возникать при приеме слишком горячей пищи, курении, стрессах, нервном переутомлении, нерегулярном питании, особенно при большом перерыве между приемами пищи или голодаете. Кожура помидоров, яблок, а также кукуруза, орехи, огурцы или мякоть цитрусовых вызывают спазмы кишечника, приводящие к болям в животе.



Проблемы при наличии стомы

Запор

К запорам также ведут малоподвижный образ жизни, ограниченное количество жидкости (менее 1,5 л в день), а также некоторые лекарственные средства (болеутоляющие, антидепрессанты и др.).



Диета при реконструкции стомы

Если илеостома накладывалась временно, онкологи выполняют реконструктивную операцию – закрывают искусственное отверстие. Пациенты после операции нуждаются в диетическом питании.

Диета после операции по реконструкции стомы сводится к следующему:

- пациенту рекомендуют избегать пищи, которая вызывает раздражение кишечника (цитрусовых, винограда, малины, смородины);
- из рациона исключают жирные продукты;
- блюда готовят без пряных и жгучих приправ;
- в меню не должно быть блюд из продуктов, повышающих газообразование.



Диета при реконструкции стомы

- Врачи не рекомендуют пациентам после закрытия стомы кишечника употреблять пиво, квас и газированные напитки. Особое внимание следует уделять кулинарной обработке пищи. Диета после закрытия стомы кишечника должна включать блюда, приготовленные на пару, запечённые в духовке или на гриле. Продукты лучше отваривать. Не следует их мариновать, жарить, коптить.



1. Примерное меню для пациентов после операции на кишечнике

День	1-ый завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Перед сном
1	Яйцо всмятку, творог	Печеная груша	Овощной суп-пюре с гренками	Творог с 0% жира	Паровые тефтели из нежирного мяса	Отвар шиповника
2	Каша овсяная без молока, компот	Кисель, сухарик	Рисовый суп (на воде или обезжиренном молоке)	Банан	Картофельный суп-пюре на нежирном курином бульоне	Простокваша
3	Жидкая рисовая каша, слабый кофе с обезжиренным молоком	Половина печеного яблока	Овощной суп-пюре (например, из цветной капусты) на мясном бульоне	Чай с сухариком (размоченным)	Тушеная печень (из нежирной говядины) с луком	Запеченная груша

День	1-ый завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Перед сном
4	Жидкая гречневая каша	Запеченные баклажан и сыр	Рыбный (хек, треска) суп с гренками	Кисель, хлеб	Суфле куриное, рис	Ряженка
5	Омлет без молока	Половинка грейпфрута	Овощной суп-пюре, на мясном бульоне	Банан	Запеченный в духовке кабачок, фаршированный сыром	Настой малины
6	Каша ячневая, вязкая, компот	Банан	Рыба и овощное рагу, кисель	Картофельное пюре с говяжьим фаршем	Нежирная рыба и брокколи	Йогурт
7	Жидкая манная каша с натертым яблоком	Запеченная груша	Суп-лапша с мясным бульоном	Какао с нежирным молоком, хлеб	Картофельное пюре с куриным фаршем	Ацидофилин

Примерное меню на неделю при раке толстой кишки

Дни	Меню
ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак: овсянка на воде, чай. Ланч: йогурт, печенье. Обед: постный борщ, хлеб, паровые котлеты, кисель. Полдник: сырники, морс. Ужин: кабачки с курицей, кефир. Перекус: сухарики, чай.
ВТОРНИК	Завтрак: гречневая каша, сок. Ланч: йогурт, фрукты. Обед: рыбный суп, рис с фрикадельками, компот. Полдник: творожная запеканка. Ужин: курица с гречкой, салат, чай. Перекус: кефир, сухарики.



СРЕДА	Завтрак: омлет, сок. Ланч: запеченные фрукты. Обед: постные щи, тефтели со сметанным соусом, кисель. Ланч: печенье, компот. Ужин: гречка с курицей, чай. Перекус: сухарики, йогурт.	   
ЧЕТВЕРГ	Завтрак: сырники, морс. Ланч: фрукты. Обед: борщ, салат, куриная отбивная на пару, сок. Полдник: рисовый пудинг. Ужин: голубцы, чай. Перекус: печенье с кефиром.	   

ПЯТНИЦА

Завтрак: пшенная каша, кисель.

Ланч: яйцо всмятку, морс.

Обед: вермишелевый суп, рыба с цветной капустой, сок.

Полдник: творожная запеканка.

Ужин: пюре из овощей, куриные тефтели, чай.

Перекус: йогурт, печенье.



СУББОТА

Завтрак: рисовая каша, компот.

Ланч: мюсли с соком.

Обед: постные щи, гречка, котлеты на пару, морс.

Полдник: сухарики, кефир.

Ужин: макаронная запеканка, кисель.

Перекус: крекер, чай.



ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: пшеничная каша, компот.

Ланч: йогурт.

Обед: суп, рис, рыбные тефтели, сок.

Полдник: печенье, кефир.

Ужин: тушеные овощи, салат, чай.

Перекус: ряженка, сухарики.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!