

Особенности диеты после операции

Для восстановления тканей после операции потребуется много энергии. После операции по удалению злокачественной опухоли полезны боярышник, кисломолочные продукты, яйца, нежирные сорта рыбы, зеленый чай. Но о копченостях, майонезе, сдобном тесте и жирах придется забыть. Дневной рацион должны составлять фрукты, отвар шиповника, белки, каши, отварное диетическое мясо. Выпивайте в день до 2,5 л теплой воды: это защитит организм от обезвоживания, ускорит обмен веществ, при отсутствии противопоказаний (асцит, гидроторакс).

При оперативном вмешательстве на органах желудочно-кишечного тракта вынужденно прибегают к длительному ограничению питания естественным способом. На протяжении нескольких дней все питательные вещества могут вводиться только внутривенно.

Если есть расстройства

Прогрессирование заболеваний сопровождается расстройствами питания, тошнотой, изменением вкуса, рвотой. Поэтому в перерывах между курсами лечения, после улучшения самочувствия увеличивайте объем принимаемой пищи и частоту приемов.

При плохом аппетите включите в рацион энергоемкие продукты, позволяющие при малом объеме получить достаточное количество питательных веществ: красную икру, паштеты, яйца, шпроты, мед, орехи, шоколад, сливки, кремы.

Как вариант: готовые питательные смеси, которые продаются в аптеках специально для онкопациентов. Их принимают по 200-400 мл в день, в зависимости от того, сколько обычной еды может съесть пациент, небольшими глоточками в течение дня, запивая водой. Если бутылочку выпить

залпом за один раз, могут возникнуть вздутие живота, запор и тошнота.

Поскольку одним из симптомов при проведении химиотерапии являются сильная тошнота и длительная рвота, рекомендуется:

- принимать пищу комнатной температуры небольшими порциями, 6-7 раз в сутки, тщательно пережевывая и не допуская переполнения желудка;
- по утрам при ощущении тошноты съедайте галетное печенье, тосты или хлебцы;
- рассасывать клюкву, лимоны, соленые огурцы;
- исключить из рациона продукты с сильным запахом и специфическим вкусом, цельное молоко, жирную и острую пищу (включить их снова в рацион можно после исчезновения тошноты);
- за 30 минут до еды принимать препараты от тошноты и рвоты (**церукал, ондасетрон**).

При диарее полезны продукты, снижающие перистальтику кишечника: крупяные протертые супы, каши на воде, яйца, сваренные всмятку, пюре из картофеля на воде, фрикадельки паровые из мяса, птицы и рыбы, блюда из свежеприготовленного творога, бананы, кисели, отвар из корок граната. После нормализации стула больной переводится на более разнообразное и менее щадящее питание с ограничением пищи, богатой клетчаткой.

Поскольку у больных второй и третьей стадии рака головы и шеи, в особенности после лучевой терапии, нарушается слюноотделение, готовьте жидкую и мелкоизмельченную пищу. Добавляйте в блюда свежую зелень, лук и чеснок. Запивайте еду водой после каждого жевка. Для тренировки и выработки слюноотделения разрешено жевать жвачку.

При изжоге и воспалительных процессах в желудочном тракте съедайте большое количество каш, но ограничьте употребление кислых и горьких веществ, раздражающих