aslimnīca
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Uztura ieteikumi pacientiem pēc resnās zarnas operācijas

Sākotnēji, 4–6 nedēļas pēc operācijas ieteicama diēta ar samazinātu šķiedrvielu daudzumu, lai samazinātu uztura atlieku daudzumu un nepatīkamo simptomu (piemēram, vēdera pūšanās un caurejas) biežumu, tādējādi veicinot zarnas gļotādas atveseļošanos.
Pēc tam pakāpeniski jāatsāk uzņemt pilnvērtīgu uzturu, palielinot šķiedrvielu daudzumu. Lielākajai daļai pacientu sūdzības izzūd dažu nedēļu laikā.

Uztura rekomendācijas pēc resnās zarnas operācijas

- Ieturiet 3 regulāras ēdienreizes un 2–3 uzkodas starp ēdienreizēm. Maltītes neizlaist.
- Ēdiet lēnām (vismaz 20–30 minūtes). Lai atvieglotu uzturvielu uzsūkšanos, ēdot rūpīgi sakošļājiet kumosu un ēdienreizes laikā nedzeriet vairāk par 1/3 glāzes šķidruma.
- Izvēlieties termiski apstrādātu pārtiku, kas nesatur rupjas šķiedras, sēklas, riekstus.
- Pirmajās nedēļās pēc operācijas priekšroka ātri vārāmiem graudiem, bez šķiedrvielām (rīsi, manna, kuskuss, kukurūza) un produktiem, kas satur šķīstošās šķiedrvielas: auzu pārslas, miežu pārslas, maltas linsēklas, vārīts ābolu biezenis bez cukura. Tas palīdz regulēt vēdera darbību – mīkstina vēdera izeju un mazina gāzu veidošanos.
- Nelietojiet sīkstu, treknu gaļu, pikantus, asus pārtikas produktus. Atturēties no ceptiem ēdieniem.
- Izvairieties lietot gāzu veidošanos veicinošus dārzeņus, piemēram, kāpostus, brokoļus, ziedkāpostus, pākšaugus (detalizētu sarakstu ar produktiem skatīt zemāk "Produkti, kas bieži rada vēdera uzpūšanos").
- Lai veicinātu veseļošanos, ēdiet olbaltumvielām bagātu uzturu (gaļa, zivis, olas, biezpiens, siers, grieķu jogurts).
- Piena produktus izvēlēties ar samazinātu laktozes daudzumu (skābpiena produkti, nogatavināti sieri, piena produkti "bez laktozes", augu dzērieni – mandeļu, auzu, sojas).
- Piparmētru tēja var mazināt diskomfortu un gāzu veidošanos vēderā.
- Mēģiniet saprast, kuri produkti izraisa diskomfortu vēderā tieši Jums, tas var būt ļoti individuāli. Ja jūtaties slikti pēc kāda konkrēta produkta lietošanas, pārtrauciet to lietot un pamēģiniet atkal pēc 2–3 nedēļām.
- Zarnu funkcijai atjaunojoties, Jūs varēsiet atsākt lietot ierasto uzturu.
- Uzņemiet pietiekami daudz šķidruma – vismaz 1–1,5 l dienā, vislabāk ūdeni vai augu tējas, izvairieties no alkohola, saldināto gāzēto dzērienu un kofeīnu saturošu dzērienu (kofeīns stimulē vēdera izeju, pastiprinot caureju) lietošanas.

Ieteicamie pārtikas produkti pirmajā pēcoperācijas periodā (4–6 nedēļas):

Produktu kategorija	Ieteicamie produkti	Produkti, no kuriem ir ieteicams izvairīties
Gaļa, zivis, olas, sojas produkti u.c. (1 porcija = >½ plaukstas lieluma gaļa, zivis; 2 olas)	Liesa gaļa – vēlams vārīta, sautēta, tvaicēta. Liesas zivis (menca, asaris, karpa u.c.) - sautētas, tvaicētas, gatavotas mazā taukvielu daudzumā, konservētas zivis savā sulā. Olas, olu ēdieni, piemēram, omlete, kultenis.	Trekna un cepta gaļa, gaļas izstrādājumi (desas, sardeles, kūpinājumi). Cepta, žāvēta, kūpināta, grilēta gaļa un zivis. Pikanta, sīksta, stipri sacepta gaļa, speķis, putnu gaļas āda, gaļas konservi, aknas. Treknas zivis (zutis, lasis, siļķe), jūras veltas (garneles u.c.). Kūpinātas, marinētas, konservētas zivis vai to izstrādājumi. Pikanti ēdieni.
Graudaugi, makaroni (1 porcija = >1 šķēle maize, ½ glāze vārītu graudu)	Vārīti graudaugu produkti ar zemu šķiedrvielu daudzumu (manna, kukurūza, baltie rīsi, ātri vārāmās auzu pārslas, kuskuss), makaroni, baltmaize, sausiņi, krekeri, bagetes, kviešu miltu cepumi (bez sēkliņām, riekstiem, rozīnēm) un vafeles, gatavās brokastu pārslas.	***Ierobežot pirmās 6 nedēļas.*** Pilngraudu produkti – pilngraudu pārslu putras (griķi), musli, popkorns, brūnie rīsi, maize, kas satur sēklas, žāvētus augļus, pilngraudu maize, rudzu maize, klijas, kvinoja, pilngraudu makaroni. Produkti, kas satur šķiedrvielas >2g/ 100 g produkta.
Kartupeļi (1 porcijas = >1 vidējs kartupelis)	Mizoti, mīksti vārīti kartupeļi, kartupeļu biezputra.	Fritēti kartupeļi, cepti kartupeļi, kroketes, ar mizu vārīti kartupeļi, kartupeļu pankūkas.
Dārzeņi (1 porcijas = >½ krūze pagatavotu dārzeņu)	Termiski apstrādāti, mizoti, mīksti vārīti dārzeņi un dārzeņu biezeņi (bez mizas un sēklām), piemēram: burkāni, spināti, baklažāni, kabacis, tomāti. Salātu lapas, dārzeņu sula.	***Ierobežot pirmās 6 nedēļas.*** Svaigi dārzeņi. Dārzeņi ar mizu un sēklām, vārīti šķiedraini dārzeņi, piemēram, kāposti, brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, gurķi, ķiploks, seleriju kāti, sviesta pupiņas, paprika, sīpoli, redīsi, kukurūza, bietes, sēnes.
Pākšaugi	Tofu (soja)	***Ierobežot pirmās 6 nedēļas.*** Zirņi, pupas, lēcas, turku zirņi (t.sk., konservēti produkti)
Augļi, ogas (1 porcijas = >1 vidējs auglis vai ½ krūze konservēti augļu)	Mīksti, svaigi, nogatavināti vai termiski apstrādāti augļi bez mizas vai sēklām, arī to sulas, piemēram: banāns, ābolu biezenis, ābolu sula, bumbieru biezenis, persiki, nektarīni, plūmes, melone, apelsīna mīkstā daļa, konservēti augļi.	***Ierobežot pirmās 6 nedēļas.*** Svaigi augļi ar mizu, sēklām, cukura sīrupā konservēti augļi, konservēti augļi ar sēkliņām, žāvēti augļi, sukādes, ananāss, citrusa augļi, vīģes, jebkuras ogas, kokosrieksts, biezsulas, plūmes, vīnogas, plūmju un vīnogu sula, saldu augļu sula.
Rieksti, sēklas žāvēti augļi	Maigas konsistences riekstu sviests (bez gabaliņiem).	***Ierobežot pirmās 6 nedēļas.*** Rieksti, sēklas, žāvēti augļi.
Piena produkti (1 porcija = >1 glāze piena, kefīra*; 2/3 glāzes jogurts, ½ paciņa biezpiena; 30 g siera) **Šķidrus piena produktus uzņemt starp maltītēm*	Piena produkti ar pazeminātu tauku daudzumu (0,5-2%) – piens, kefīrs, jogurts, biezpiens, paniņas, liess siers, svaigais siers. Liess saldējums, vai sorberts. Sausais piena pulveris. Augu piens (rīsu, auzu, sojas)	Pilnpiens (>2,5%), pilnpiena kefīrs, pilnpiena biezpiens (5–9%), skābais krējums (tauku saturs >20%). Sieri (tauku saturs >20%), sieri ar pelējumu, cietie un pikantie sieri (tauku saturs sausnā >45%). Jogurts, kas satur sēklas, riekstus. Glazētie biezpiena sieriņi. Šokolādes piens ar cukuru. *Izslēgt laktozi saturošus piena produktus, ja tie izraisa caureju un vēdera pūšanos.*

Saldumi	Liess saldējums, krēmi, pudiņi, džemi bez kauliņiem un sēklām, želejas, 2 tējk. viendabīga zemesriekstu sviesta.	Deserti, kas satur daudz cukura, tauku; deserti, kas satur riekstus, sēklas, žāvētus augļus, sukādes, šerbets, halva. Trekni saldie ēdieni.
Tauki	Augu eļļas, sviests, krējums (<20%, liesa majonēze, margarīns, krēmsiers – nelielā daudzumā (1 tējkarote ēdienreizē).	Produkti ar lielu tauku daudzumus – cepti, eļļā vārīti, fritēti ēdieni.
Dzērieni (1 krūze 30–60 minūšu laikā) un uzņemt 30–60 minūtes pirms un pēc maltītes	Ūdens, tēja, zāļu tējas (piparmētru, kumelīšu u. c.), nesaldinātas sulas.	Alkohols, kafija, zaļā tēja, dzirkstoši, gāzēti dzērieni, saldināti dzērieni (kvass, kola, limonādes u. c.), kofeīnu saturoši dzērieni (iesk., enerģijas dzērienus).
Garšvielas	Pārējās garšvielas, "maigas" salātu mērces.	Asas garšvielas, mārrutki, čili, graudu pipari, anīsa sēklas, rozmarīns, ķimenes, svaigus garšaugus.

Pēc operācijas organismam un atlikušajai zarnas daļai ir nepieciešams pielāgoties. Šis pielāgošanās periods var aizņemt atšķirīgu laika periodu – no dažām nedēļām līdz pat vairākiem mēnešiem. Konsultējieties ar savu ārstu pirms atsākat lietot parasto uzturu.

Iespējamās problēmas vēlākajā periodā (pat vairākus mēnešus pēc operācijas) un to risinājumi

Vēdera pūšanās jeb pastiprināta gāzu veidošanās

Izvairieties no produktiem, kas var veicināt vēdera pūšanos un nelietojiet saldinātājus – sorbitolu un mannitolu (bieži sastopami limonādēs, košļājamās gumijās, kā arī cukura diabēta pacientiem paredzētajos produktos).
Var palīdzēt arī aktivētās ogles preparāti vai probiotiķi, bet pirms lietošanas vienmēr konsultējieties ar savu ārstu.

Produkti, kas bieži rada vēdera uzpūšanos (gāzes):	**Produkti, kas kavē vēdera uzpūšanos:**
• Svaiga maize, pilngraudu maize, • Sīpoli, loki, ķiploki • Kāpostu dzimtas dārzeņi (brokoļi kāposti, Briseles kāposti, ziedkāposti, kolrābji), • Žāvēti augļi • Redīsi, bietes, kāļi • Pākšaugi (zirņi, lēcas, pupas) • Olas • Alus, gāzēti dzērieni • Piena produkti ar laktozi (reizēm) • Stipri, izturētie sieri (Rokfors, zilie sieri utt.) • Rieksti, sēklas • Šokolāde • Karijs • Saldā kukurūza • Svaigs gurķis • Svaigi un žāvēti augļi (melone, bumbieri, rabarberi, plūmes, rozīnes)	• Jogurts, biezpiens • Ķimeņu, fenheļa, piparmētru tēja • Dzērvenes

Caureja

Ja Jums ir caureja, tad informējiet par to savu ārstu, jo, iespējams, jums nozīmēs medikamentus, kas palīdzēs to mazināt. Caurejas gadījumos šķidruma uzņemšana (apmēram 2 l dienā) ir īpaši svarīga. Tāpat svarīgi uzturā palielināt sāls daudzumu, tomēr, ja Jūs daudz dzerat, bet ilgstoši saglabājas caureja, tad Jums, iespējams, ir nepieciešams aizvietot zaudētos sāļus ar īpašu šķīdumu, par ko Jūs informēs ārsts. Atsevišķos gadījumos ūdens uzņemšana ir jāierobežo.
Ierobežojiet nešķīstošo šķiedrvielu daudzumu uzturā (pākšaugi, pilngraudu produkti, rieksti, sēklas).
Vēlāk šķiedrvielu daudzumu uzturā ļoti pakāpeniski palieliniet (caurejas gadījumā ilgāk jāievēro ierobežojumi, kas norādīti tabulā***).***
Ja ir izteikta caureja, tad lietojiet zaļus banānus, baltos rīsus, baltmaizes sausiņus un ābolu biezeni. Taču pirms jebkuru uztura ierobežojumu uzsākšanas, nepieciešams konsultēties ar ārstu vai uztura speciālistu.
Ja ir izgriezta resnā zarna labajā pusē (labās puses kolonektomija), tad var veidoties žultsskābju uzsūkšanās traucējumi (žultsskābju malabsorbcija), jo žultsskābju uzsūkšanās notiek tievās zarnas beigu un resnās zarnas sākuma daļā. Rezultātā veidojas hroniska caureja, kuras gadījumā nepieciešams konsultēties ar ārstu.

Produkti, kas var pastiprināt/izraisīt caureju un palielina stomas maisa satura tilpumu:	Produkti, kas mazina caureju:
• Saldināti, gāzēti dzērieni (kola, kvass u. c.) • Saldi ēdieni, saldumi • Alkohols, kafija • Saldinātāji: sorbitols, mannitols, ksilitols • Asi ēdieni • Neapstrādāti augļi (plūmes) • Augļu (īpaši plūmju) un dārzeņu sulas, • Žāvēti augļi (plūmes, vīģes) • Dārzeņi (kāposti, skābu kāpostu sula, brokoļi, ziedkāposti, salāti, sīpoli, plūmes) • Atsevišķos gadījumos piena produkti, kas satur laktozi, īpaši piens.	• Negatavi, zaļi banāni • Ātri vārāmie graudi, graudu pārslas un biezputras (manna), vārīti baltie rīsi • Ābolu biezenis • Vārīti kartupeļi • Makaroni • Baltmaize • Viendabīgas konsistences, krēmīgs zemesriekstu sviests • Dabīgais jogurts, siers • Olas • Zefīrs
• Cepti, pikanti ēdieni • Piens • Klijas	

Aizcietējumi

Centieties iet uz tualeti katru dienu aptuveni vienā laikā, mēģiniet to darīt 5-15 minūtes pēc ēšanas. Vēlams panākt vēdera izeju pēc brokastošanas, jo tad zarnām ir visspēcīgākie refleksi.

Uzņemiet vismaz 2 l šķidruma dienā – gan ūdeni, gan citus šķidrumus, ieskaitos zupas, sulas (īpaši plūmju sulu).

Konsultējieties ar savu ārstējošo ārstu par medikamentu lietošanu, kas palīdzēs veicināt vēdera izeju.

Produkti, kas var veicināt aizcietējumus:	Produkti, kas mazina aizcietējumus:
• Vārīti kartupeļi, makaroni, rīsi • Baltmaize, cepumi, sausiņi • Kukurūza • Cepta gaļa, zivis • Melleņu sula, sausais sarkanvīns • Negatavi banāni • Noturēta melnā un zaļā tēja	• Augļi (aprikozes, persiki, plūmes) • Augļi un augļu sulas, aprikozes, persiki plūmes, žāvēti augļi • Pupas • Pilngraudu produkti, auzu klijas • Dārzeņi (Briseles kāposti, kāposti, ziedkāposti, brokoļi, paprika, spināti, kukurūza), ķiploks, sīpols • Kofeīnu saturoši dzērieni (kafija, tēja) • Šokolāde • Košļājamā gumija bez cukura. • Pikantas garšvielas

Caurejas ārstēšanai iespējams ir nepieciešami medikamenti, tādēļ ilgstošu problēmu gadījumā lūdziet palīdzību ārstam.

Šīs rekomendācijas ir izstrādātas, balstoties uz LR Veselības ministrijas izstrādātajiem uztura ieteikumiem pacientiem pēc resnās zarnas operācijas, veicot to atjauninājumus un papildinājumus.

Ieteikumus sagatavoja:

@ Rīgas Austrumu Klīniskās universitātes slimnīcas Uztura un dietoloģijas centrs
Sadarbībā ar Latvijas Onkoloģijas centra Abdominālās un mīksto audu ķirurģijas nodaļu
Austrumu slimnīcas Uztura un dietoloģijas centra vadītāja, asoc. profesore Laila Meija
Abdominālās un mīksto audu ķirurģijas nodaļas vadītājs, ķirurgs Andrejs Pčolkins

Rekomendācijas ir vispārīgas. Katram cilvēkam ir savas individuālās uztura vajadzības, ņemot vērā slimības smagumu, citas slimības, produktu nepanesību, lietotos medikamentus, vecumu, dzimumu, fizisko aktivitāti u. c. faktorus. Lai saņemtu individuālas rekomendācijas, konsultējaties ar dietologu vai uztura speciālistu.

Izmantotās literatūras avoti:

Cancer Research UK https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/bowel-cancer/living-with/eati ng
Bowel Cancer UK. www.bowelcanceruk.org.uk/information-resources/your-diet-living-with-andbeyond-bowel-cancer/
Eating Right and Avoiding Dehydration after Bowel Surgery.Cleveland Clinic. https://my.clevelandclinic.org/ccf/media/files/Digestive_Disease/logo%20%20 Eating%20Right%20and%20Avoiding%20Dehydration%20after%20Bowel% 20Surgery14666_AJK_.pdf
Oregon Surgical Specialists. Soft Diet after Colon Resectio. https://www.oregonsurgical.com/wp-content/uploads/Colon_Resection_Soft_ Diet.pdf
Memorial Sloan Kettering Cancer Center https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-colon-resecti on-surgery

Attēla izmantošana saskaņota ar www.uptodate.com vietnes uzturētāju un attēla autoru Doubeni C. Attēla pirmavots: Doubeni C. Patient education: Screening for colorectal cancer (Beyond the Basics). Copyright © 2020 UpToDate, Inc. Attēla autors neuzņemas atbildību par attēla tulkojumu. Attēls oriģinālvalodā skatāms: www.uptodate.com.

.