

## Как правильно питаться после удаления желчного пузыря?



Ежегодно в мире выполняется более 2.5 миллионов операций по удалению желчного пузыря. После операции у пациента отсутствует резервуар, в котором раньше скапливалась желчь, изменяется работа всей пищеварительной системы, поэтому пациенты должны внимательно следить за своим рационом и характером питания. Как правильно питаться после перенесенной операции? Какие продукты стоит исключить из своего меню после удаления желчного пузыря? Какие продукты, напротив, необходимо употреблять в больших количествах?



Самая строгая диета – диета в первые сутки после операции. В течение первых суток после перенесенной операции пациенту показан голод и допускается только приём негазированной воды малыми порциями.

На второй день пациенту разрешается употреблять в пищу бульон без соли, сваренный из нежирных сортов мяса – телятины или куриного филе без кожицы, рисовый отвар, приготовленный в соотношении 1 часть рисовой крупы на 4 части воды, фруктово-ягодные компоты из спелых некислых фруктов и ягод, натуральные фруктово-ягодные соки.



Пищу необходимо принимать часто – семь или восемь раз в сутки, небольшими порциями – объем порции не должен превышать 200 мл. Количество потребляемой с пищей соли не должно превышать 2 г., а температура пищи должна быть близкой к 40-45 С. Пациенту стоит следовать данной диете в течение трёх дней.



Как правило, на четвертый день после операции перечень продуктов, разрешенных к употреблению, расширяется. В рацион дополнительно включают слизистые супы, приготовленные на растительном бульоне, жидкие каши, приготовленные из гречневой и рисовой крупы, мясное пюре, приготовленное из нежирных сортов говядины, пюре, приготовленное из нежирных сортов рыбы, паровой белковый омлет. Объем порции возрастает до 400 мл, количество приёмов пищи в сутки должно быть не менее шести. С пищей разрешается употреблять до 5 г. соли в сутки.

Через 10 дней после операции допустимо дальнейшее расширение рациона. В основе ежедневного меню лежат паровые блюда из нежирных сортов мяса и рыбы, приготовленные в протертом виде, блюда из творога, кисломолочные продукты, фруктовые и овощные пюре, приготовленные из спелых фруктов и овощей. В пищу разрешается употреблять суп-пюре или крем-суп, приготовленный на нежирном мясном бульоне. В пищу разрешают употреблять сухари и сухое печенье, но не более 75г. в сутки. В этот период происходит дальнейшее увеличение объема порции до 500 г., количество приёмов пищи остается на прежнем уровне – 6 раз в сутки, количество соли в рационе увеличивают до 7г. в сутки.

Соблюдение описанной диеты в первые две недели после операции облегчают процесс адаптации пищеварительной системы организма к работе в новых условиях, подготавливают организм пациента к дальнейшему расширению рациона.

После выписки из стационара, возвращаясь к повседневной активности, важно помнить о необходимости дальнейшего соблюдения диеты. Стоит внимательно прислушиваться к рекомендациям, которые даёт лечащий врач, относительно составления ежедневного рациона. Нельзя употреблять в пищу свежий хлеб, выпечку из сдобного и слоеного теста. Из своего рациона стоит исключить жирные сорта мяса, субпродукты животного происхождения, копчености. Также в пищу не стоит употреблять жирные сорта рыбы, рыбные консервы в масле, соленую и копченую рыбу. Супы, приготовленные на

жирном мясном или рыбном бульоне, грибные отвары – запрещены после выполненной операции. Не стоит употреблять в пищу некоторые молочные продукты – жирное молоко, сливки, жирный творог и сыр, сметану. Из рациона необходимо исключить желток куриного яйца, жареные яйца. Под запретом оказываются различные маринованные овощи. Необходимо исключить употребление в пищу шоколада и продуктов, содержащих шоколад, а также какао, черный кофе. Категорически запрещено употреблять алкоголь.

Как же правильно организовать свое питание после выписки из стационара и составить меню после операции, когда под запретом оказывается столько продуктов, без которых, как нам кажется, немислим наш рацион? Стоит придерживаться нескольких ключевых принципов:

1. Частое питание – не менее 6 приемов пищи в сутки
2. Размер порции должен составлять около 250г. – 300г.
3. Температура пищи не должна быть выше 45 С, также запрещено употреблять пищу в холодном виде
4. Все продукты готовятся в отварном, тушеном виде, или на пару
5. Содержание поваренной соли в рационе 6-8г. в сутки
6. Содержание свободной жидкости – 1.5 л.
7. Энергетическая ценность суточного рациона должна составлять 2000-2500 ккал.

Разрешено употреблять в пищу ржаной хлеб, хлеб из пшеничной муки первого сорта, вчерашний хлеб, сухари. В рацион необходимо включить мясо нежирных сортов – постная говядина, кролик, куриное мясо без кожи, индейка. Нежирные сорта рыбы должны также входить в рацион. Супы разрешено готовить только на овощных бульонах. В меню разрешается включать ряд молочных и кисломолочных продуктов – нежирное молоко, нежирный творог, нежирный кефир, нежирные сорта сыров. Можно употреблять в пищу предварительно измельченные овощи в отварном и тушеном виде, некислые фрукты и ягоды, сухофрукты, фруктовые компоты и кисели, соки из фруктов и ягод, мармелад, пастилу, мёд.

Такую строгую диету необходимо соблюдать на протяжении 12 месяцев после выполненной операции, а затем допустимо расширение перечня продуктов, употребляемых в пищу со строгим наблюдением за самочувствием. При появлении болей в животе, горечи во рту, тошноты, рвоты – необходим возврат к диете, а также незамедлительно стоит обратиться к врачу.

Черваков М.В. - врач-хирург хирургического кабинета хирургического отделения ГУЗ «ГЦГП»

**02.11.2017 г.**