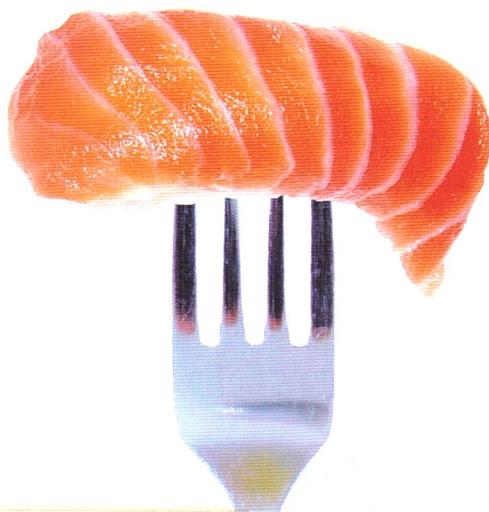


MAITINIMASIS PO SKRANDŽIO OPERACIJŲ



PAVYZDINIS VALGIARAŠTIS

(praejus 3–4mén po operacijos)

Dienos meniu	Kaloringumas (kcal) Kiekis (g)
PUSRYČIAI Garuose virtas kiaušinių balytymų omletas Tiršta ryžių košė su razinomis Arbata su pienu Balta padžiovinta duona	500kcal 110g 120g 200ml 80g
PRIEŠPIEČIAI Jogurtas su vaisiais Bandelė	310kcal 125g 70g
PIETŪS Daržovių sriuba su miltiniais kukuliais Virtos jautienos guliašas su padažu Tiršta grikių košė Burokelių salotos su obuoliais Persikų sultys Juoda duona	850kcal 250g 75/75g 150g 83g 200ml 80g
PAVAKARIAI Keptas obuolys Ramuolėlių arbata džiūvėsiai	200kcal 100g 200ml 40g
VAKARIENĖ Garuose pagaminta vištienos suflė Šutinti ryžiai Morkos ir žalieji žirneliai su pieno padažu Mėtų arbata	511kcal 110g 150g 150g 200ml
NAKČIAI Kefyras	112kcal 200ml

Iš viso – 2490kcal, balytymų – 96,01g, riebalų – 75,85g, angliavandeniu 364g

Tik nurodžius gydytojui:

Priklasomai nuo operacijos apimties kai kuriems ligoniams gali atsirasti vitaminų, mineralų, geležies, kalcio, folatų, B12 ir kai kurių maistinių medžiagų stoka. Gydytojas kai kuriems pacientams gali papildomai paskirti mineralų/vitaminų papildų ir/ar vitamino B12 injekcijomis.

Po skrandžio operacijų gali kilti ivairių maitinimo- si problemų. Daugelis ligonių jau prieš operaciją būna netekę nemažai svorio, o po skrandžio ope- racijos jis gali toliau mažėti.

Po skrandžio operacijos gali kilti šie simptomai ir sindromai:

Ankstyvas sotumo jausmas – suvalgius net nedidelį maisto kiekį galimas nemalonus pilnumo jausmas

Rekomenduojama ir įspėjama:

- Valgyti labai mažas maisto porcijas ir dažnai.
- Valgyti kas valandą tam, kad organizmas gautų pakankamai energijos.
- Vėliau galima palaipsniui didinti maisto kiekį ir tarpus tarp valgymų.
- Daug skaidulų turintis maistas gali sukelti nemalonų pilnumo jausmą.

Daug skaidulų turi: nemaltų grūdų gaminiai (duona, ryžiai, makaronai), kopūstai ir žalios daržovės bei vaisiai, pupos, lęšiai ir kt. ankštinės daržovės.

- Šių produktų rekomenduojama valgyti nedidelėmis porijomis palaipsniui didinant jų kiekį.
- Patartina valgyti po vieną daug skaidulų turintį maisto produktą vienam kartui.
- Nepatariama valgant gerti, patariama vengti ga- zuotų gėrimų.

Dempingo sindromas – pasireiškia praėjus 10–15 min. ar net 2–3 val. po valgio dėl pernelyg greito maisto patekimo į plonąjį žarnyną, ypač paavalgius saldaus maisto. Gali atsirasti silpnumas, galvos svaigimas, prakaitavimas, širdies plakimas, norisi kuo greičiau atsigulti. Gali prasidėti spazminiai pilvo skausmai, gurgėjimas, viduriavimas. Pagulėjus 30–60 min., simptomai pranyksta.

Kas sukelia dempingo sindromą?

Po skrandžio operacijos sumažėja jo tūris, todėl jame nebetelpa tiek maisto, kiek tilpdavo iki operacijos. Be to, skrandis nebegali reguliuoti maisto kiekio, patenkančio į žarnyną. Dabar maistas iš skrandžio per greitai „išmetamas“ į žarnyną (angl. dumping – iškrovimas, išvertimas). Tai sukelia spazmus ir skausmą. Be to, kai maiste esantis cukrus ir krakmolas per greitai patenka į žarnyną, jie čia veikia kaip kempinės - greitai sugeria vandenį į žarnyną. Dėl to sumažėja gliukozės koncentracija kraujyje, atsiranda viduriavimas, silpnumas, galvos svaigimas, skausmas.

Po skrandžio operacijų rekomenduojama:

Valgyti virtą, troškintą maistą.

- Atsisakyti rūkyto, kepto, konservuoto maisto.
- 1–2 mén. po operacijos valgyti maltą maistą, o vėliau, jei gerai toleruojamas, pereiti prie įprastinio maisto.
- Apie 1 mén po operacijos vengti valgyti žalių daržovių ir vaisių.
- Nevalgyti labai šaltų ir karštų patiekalų. Valgyti kambario temperatūros maistą.
- Maisto porcijas didinti laipsniškai, valgyti vis įvairesių maisto produktų.
- Pavalgijus apie 20 min. pagulėti.

Valgyti po nedaug ir dažnai

- Valgyti dažnai: 5–6–7 kartus per dieną.
- Valgyti nedideles porcijas vienam kartui. Pvz., 30 g mėsos, 1/3 puodelio daržovių, nesaldžių vaisių, ½ puodelio nesaldaus gėrimo.
- Valgyti lėtai.
- Pajutus sotumą nustoti valgyti. Nereikia prisiversti pabaigti patiekalo.
- Valgyti reguliarai ir labai gerai sukrumtyti maistą.

Neužsigerti valgant. Nesaldžius gérimus gerti tarp valgių.

- Valgant užsigerti ne daugiau kaip $\frac{1}{2}$ puodelio nesaldžių skysčių. Didelis skysčių kiekis turi tokį patį efektą kaip didelis maisto kiekis ir gali sukelti dempingo sindromą.
- Gerti pusvalandį prieš ir praėjus bent valandai po valgio.
- Tarp valgių galima gerti kiek norisi.
- Negerti labai karštų ar šaltų gérimų.
- Sriuba valgyti atvésusią, praėjus pusvalandžiui/valandai po antro patiekalo.

Valgyti nesaldū, tačiau balytymingą ir vidutiniškai riebų maistą.

Saldus maistas, pernelyg greitai patenkęs į žarnyną, gali sukelti viduriavimą. Balytymingas maistas ilgiau virškinamas ir nesukelia viduriavimo.

Daug balytymu turi: mėsa, žuvis, kiaušiniai, paukštiena, pienas ir jo produkai (jei toleruoja-mi), ankštinės daržovės, valgomoji želatina, kava-kos milteliai, lydytas sūris.

Ligoniuui, kuris neteko daug svorio, reikia daugiau kalorijų. Jų gaunama valgant riebesnį maistą: įvairius padažus, grietinę, pridedant šiek tiek aliejaus ir kt.

- kiekvieno valgio metu valgyti mėsos, žuvies, kiaušinių ar sūrio. Labai tinkta kaimiškas sūris.
- Juoda duona, žalios daržovės, kopūstai rekomenduojami vėliau.
- Mėsos, vištienos, žuvies patiekalus valgyti su padažais.
- Maisto įvairovę didinti laipsniškai.
- Prieskonius (pipirus ir kt.) į valgiaraštį įtraukti laipsniškai.
- Riboti koncentruoto cukraus vartojimą: sausainių, pyragų, tortų, sirupų ir kt.
- Vengti saldiklių: ksilitolio, sorbitolio, dekstrozės, fruktozės. Jie yra skirtinges cukraus rūšys.

- Desertams vietoj saldžių patiekalų rekomenduojami vaisiai
- Į maistą pridėti šiek tiek daugiau riebalų, pvz., margarino, aliejaus, sviesto (i virtas bulves, troškintas daržoves ir kt.), kad būtų kompensuojamas kalorijų trūkumas, kai nevalgoma saldaus maisto.
- pavalgius pagulėti 15–20 min, kad sulėtėtų maisto patekimas į žarnyną.

Valgyti maisto produktų, turinčių daug kalcio

1–2-ą mén. po operacijos gali išsvystyti pieno ir jo produktų netolerancija, tačiau gerai virškinami gali būti rūgštūs pieno produktai (varškė, sūris, jogurtas, kefyras); jie gali būti naudojami patiekalamams ruošti.

Jei ligonis negali valgyti pieno ir jo produktų, organizme gali pritrūkti kalcio – tokiu atveju papildomai reikytu vartoti kalcio preparatų.

Daug kalcio turi: valgomoji želatina, fermentiniai sūriaι, kiaušinio trynys, krapai, petražolės, varškė.

- Netoleruojamus produktus ligonis turi atsirinkti pats.
- Pieną ir jo produktus pradėti vartoti praėjus 30–35 d. po operacijos, pradedant rūgštaus pieno produktus gerti gurkšniais.

Kiekvienas ligonis maistą toleruoja skirtingai, kartais įprastas maistas gali sukelti virškinimo sutrikimus. Koks maistas sukelia nemalonius pojūčius, ligonis turi atsirinkti pats, išbandydamas įvairius produktus.

Patarimas

Pabandykite kelias dienas iš eilės vesti suvalgomo maisto dienyną. Per lapo vidurį nubrėžkite vertikalią liniją. Kairėje pusėje vertikaliai žemyn surašykite maistą, kuri suvalgote, o dešinėje lapo pusėje surašykite nemalonius simptomus, kuriuos sukėlė tas maisto produktas. Po kelių dienų pamatysite, kurių maisto produktų reikėtų atsisakyti.

**MAISTO PRODUKTŲ PASIRINKIMAS
PO SKRANDŽIO OPERACIJŲ**

Produktai	Geriau toleruojami	Bilogiau toleruojami
Duona	Balta padžiovinta duona, džiūvėsiai, 1-2 kartus per savaitę keptas pyragas su obuoliais arba uogiene	Saldūs javainiai; spurgos, vafliai ir kt.
Grūdiniai produktai	Ivairios pertrintos pieniškos košės, smulkūs makaronai, vermišeliai, ryžiai	
Sriubos	Pieniškos, kruopų, pertrintos, pieniškos su pertrintom daržovėm (iš morkų, bulvių, burokelių, išskyrus kopūstus) ir kruopom arba smulkiaisiais makaronais, pagardintos sviestu arba aliejumi	
Vaisiai	Švieži vaisiai, vaisiai, konservuoti natūraliose sultyse, nesaldžios vaisių sultys	Šaldinti ir džiovinti vaisiai; vaisių konservai su cukrumi; saldžios vaisių sultys, slyvų sultys
Daržovės	Visos	Kurių netoleruoja
Mėsa ir kt.	Visų rūšių neriebi mėsa, žuvis (menkė, ešerys, lydeka ir kt.), virta vandenye arba paruošta karštose garuose (vištiena ir žuvis gali būti nesmulkinta); riešutų sviestas; minkštai virti kiaušiniai ar omėtai, paruošti garuose	Nėra
Pienas	Riebus, 2%, 1% ar nugriebtas pienas; pasukos; grietinėlė; nerūgštūs grietinė; sūris; šviežia varškė; nesaldūs pudingai; jogurtai, saldinti cukraus pakaitalais; virtinukai „tinginėliai“	Saldūs pieno produktai, saldūs jogurtai
Riebalai/ aliejai	Sviestas, grietinėlė, margarinai, aliejai, riebalai, majonezas. Krentant svoriumi, rekomenduojama jais papildyti maistą	Nėra
Saldumynai	Želatina be cukraus; ledai be cukraus; cukraus pakaitalai	Tortai, sausainiai, pyragai, šokoladas, pudingai, ledai, pieno kokteiliai želatina, cukrus, uogienės, medus, sirupai, želé
Gérimali (gerti bent pusvalandį po valgio)	Vanduo, arbata, kava, gérimali be cukraus.	Saldūs gérimali ir saldi arbata, vaisių gérimali

Norintiems daugiau informacijos kreiptis į gyd. dietologę ar dietistę:

631 kab; tel.

8 (5) 2786 731

Arba į

Vėžio informacijos centra,
tel.

Parengė:

gyd. dietologė m. dr. L. Jasevičienė VU Onkologijos institutas

