

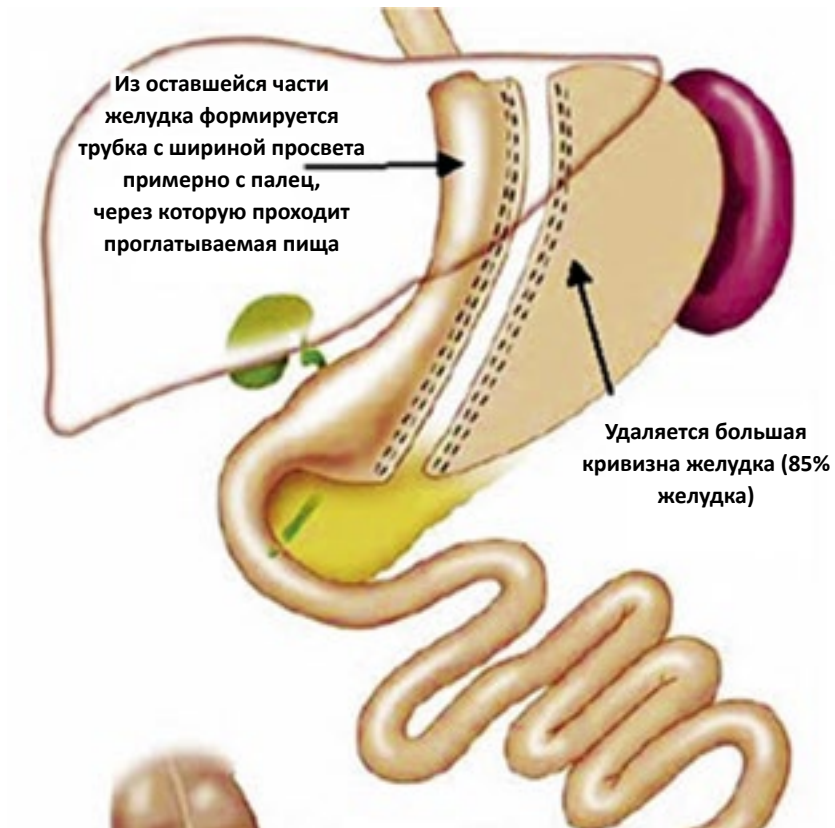
# Руководство по питанию и восстановлению после бариатрической операции

Вертикальная резекция желудка  
(*Vertical Sleeve Gastrectomy*)



# СОДЕРЖАНИЕ

Пищеварительная система после вертикальной резекции желудка .....	3
Первый период (первые две недели после операции)	
Питание .....	5–6
Употребление жидкостей .....	6–7
Приготовление смузи .....	7–8
Физическая активность.	
Витамины, минеральные вещества и лекарства .....	8
Выбор примерных меню .....	9–10
Второй период (третья и четвертая неделя после операции)	
Питание .....	11–12
Употребление жидкостей .....	12–13
Физическая активность.	
Витамины, минеральные вещества и лекарства .....	13
Третий период (через месяц после операции)	
Питание .....	14–15
Употребление жидкостей .....	16
Физическая активность.	
Витамины, минеральные вещества и лекарства .....	16
Рекомендации на дальнейшее время .....	17
Памятка после выхода из больницы .....	18
Возможные проблемы после операции .....	19–20
Тренировки после операции .....	21
Табель учета калорий .....	22
Бариатрическая пирамида питания .....	23



Пищеварительная система после вертикальной резекции желудка

Ожирение является хроническим заболеванием, лечение которого не прекращается даже после операции по уменьшению желудка. Продолжительное снижение веса после операции возможно только при дальнейшем соблюдении изменений в питании и стиле жизни. Критическим периодом с точки зрения закрепления новых привычек являются первые 18–24 месяца после операции. Соблюдение рекомендаций по питанию необходимо независимо от срока после операции: в непосредственном послеоперационном периоде оно способствует успешному заживлению швов на желудке и кишечнике, а также исключает новое растяжение желудка, в дальнейшем позволяет питаться полноценно, обеспечивать продолжительное снижение веса и хорошее самочувствие.

Важно помнить, что изменения в питании необходимы и привыкание организма займет время.

Диета после бариатрической операции отличается от всех других диет, которые Вы пробовали до настоящего времени. Составляя меню, постарайтесь придерживаться следующих принципов:

- Обращайте внимание на разнообразие в питании, при этом соблюдая рекомендации по питанию, калорийности рациона, а также на количество белка и плотность пищи.
- Не бойтесь фантазировать, используя различные продукты при приготовлении подходящей для себя еды и гарниров.
- Начинайте прием пищи с богатых белками продуктов, поскольку получение белков с пищей является для Вас наиболее важным. При откладывании белков на конец приема пищи желудок может наполниться раньше и Вы не дойдете до продуктов, содержащих белки. Желательно разделить необходимое количество белка между дневными приемами пищи.

Помните, что дополнительное голодание и уменьшение калорийности рациона, по сравнению с рекомендуемым, опасно и не приближает к цели.

Диета после бариатрической операции проходит несколько периодов с упором на разные детали. Основных различий больше всего именно в первые месяцы, поэтому мы даем более точные рекомендации в первую очередь для этого периода.

## ПЕРВЫЙ ПЕРИОД

### первые две недели после операции

В это время заживают операционные раны и шов на уменьшенном желудке. В течение двух недель швы непрочные, таким образом большие объемы или быстрый темп приема пищи или употребление неподходящих продуктов могут стать причиной разрыва швов и утечки (затекание содержимого желудка и кишечника в брюшную полость).

**NB!** Количество съедаемой за один прием пищи зависит от характера пищи и скорости ее потребления. Если Вы чувствуете насыщение, боль или дискомфорт, то прекратите этот прием пищи. Таким образом Ваш организм сам регулирует принимаемое количество пищи.

### Питание в первый период

Если Вы переносите жидкости (вода, соки, чай и т.п.), то можете продолжать принимать жидкую и пюрированную пищу с низким содержанием сахара и жира, но с высоким содержанием белка. Пюрированная пища – это пища по плотности схожая с яблочным или детским пюре, не содержащая твердых кусочков. Нельзя заглатывать большие куски! В пюрированные супы рекомендуется добавлять немного мяса птицы или рыбы.

Питайтесь регулярно 4–6 раз в день, пауз во время приема пищи быть не должно. Ешьте не спеша, после каждого проглатывания пищи делайте паузу от 30 секунд до минуты. Научитесь распознавать чувство насыщения (ощущение давления в центре за грудиной, под грудной клеткой) и прекращайте прием пищи в случае его появления. Возможно, оно возникнет уже после двух-трех ложек. Признаком наполненности желудка также является боль в области желудка, тошнота, а также боль в плече или в верхней части грудной клетки. Не переедайте! Кушайте до появления чувства удовлетворенности. Постоянно сильно наедаясь, Вы растянете новый желудок, и сделанная операция будет бесполезной. Если сначала у Вас не возникает чувства голода, то принимайте пищу регулярно по часам, установив напоминание, например, в мобильном телефоне.

Также следите и за количеством потребляемого белка. В каждом приеме пищи должен содержаться богатый белками продукт. Необходимое женщинам количество белка составляет 50–60 граммов, мужчинам 60–70 граммов в день. Это количество белка можно получить из повседневной пищи. Но так как Ваши порции намного меньше, в первые месяцы рекомендуется дополнительно принимать белковые напитки или белковый порошок (например, *Protifar*, *Iconfit* или другое подобное).

**В первый период Ваша цель – потребление от 400 до 600 калорий в день.**

## **В первый период разрешается:**

Из продуктов, богатых белками – тонко нарезанная грудка индейки или ветчина; фарш (из индейки или свинины); пюрированное постное мясо (курица, индейка); содержащие мясо пюре для младенцев или пюрированное мясо; пюрированный тунец; лосось, белая рыба (например, треска, окунь, лещ, креветки, макра); домашний сыр; мягкий сыр; йогурт; пудинг с низким содержанием сахара; желток (не более одного в день); белок; раскрошенное или пюрированное тофу; кремообразные или пюрированное супы; пюрированные бобы (черные бобы, предварительно обжаренные бобы).

Из фруктов и овощей – измельченный банан; яблочное пюре; пюрированные персики; консервированные абрикосы или груши (консервированные в собственном соку); мякоть апельсина или грейпфрута (без жесткой оболочки, так как она может забить место соединения желудка и тонкой кишки); запеченные, пюрированные овощи (морковь, зеленые бобы, спаржа, цветная капуста, свекла); пюрированная запеканка с низким содержанием жира с мягкими овощами или тушеные овощи; томатный сок; овощной сок.

**NB!** Первоначально свежие фрукты могут стать причиной образования газов и плохого самочувствия!

Другое – томатный суп; картофельное пюре (некоторыми пациентами переносится тяжело); соленое печенье; жидкие каши (овсяная каша, каша из четырех злаков); маргарин; кетчуп; горчица; майонез *light* или с низким содержанием жира; салатные соусы – обезжиренные или с пониженным содержанием жира.

**Следует исключить:** йогурты с крупными кусочками фруктов; свежие, крепкие или жесткие фрукты и овощи; кукурузу; горох; блюда из пасты; лапшу; рис; хлеб; непюрированные твердые продукты; продукты с большим содержанием жира; красное мясо; продукты с большим содержанием сахара; сиропы; конфеты и сладости; масло земляного ореха с кусочками; мороженое.

Если вначале Вам сложно будет переносить жидкую и пюрированную пищу, то вернитесь к прозрачным жидкостям, а через неделю попробуйте снова.

## **Потребление жидкости в первый период**

Следует уделить внимание достаточному потреблению жидкости – более 1,2 литра в день. Пейте достаточно для того, чтобы моча оставалась прозрачной и бледно-желтой. Если моча станет мутной, темной или плохо пахнущей, пейте больше!

Медленно пейте в течение всего дня отдельно от приемов пищи (пейте за 30 минут до и через 30 минут после еды). Важно подчеркнуть, что в первый период за один раз следует выпивать очень небольшое количество жидкости (не более 2–3 суповых ложек за один раз). После этого подождите 5–10 минут и тогда пейте

следующую порцию жидкости. Если Вы чувствуете насыщение, то больше не пейте. Не пейте жидкость с жадностью или слишком быстро, поскольку это может стать причиной болей в животе, тошноты или рвоты. Употребление небольших количеств необходимо во избежание растягивания нового маленького желудка и разрыва шва. Постепенно употреблять жидкости станет легче.

Не пейте через соломинку, так как при этом заглатываемся больше воздуха, что вызовет у Вас отрыжку, а также может появиться боль в плече и в верхней части грудной клетки. Поэтому так же важно избегать употребления газированных напитков, так как они вызывают излишнее газообразование и излишнее растягивают тонкую кишку. Очень важно избегать употребления напитков с высоким содержанием сахара (более 10 граммов на 100 мл), поскольку они вызывают Демпинг-синдром (стр 19). Также исключите из своего меню алкоголь.

Каждый день носите с собой бутылку с водой. Так Вы сможете в течение дня несколько раз попить небольшими глотками, избегая появления недостатка жидкости в организме.

#### **В первый период разрешается:**

вода, негазированная вода с любым вкусом, кубики льда, чай без сахара, разбавленные водой соки, содержащие белок напитки, содержащие белок фруктовые напитки (например, смузи). Кофе можно пить в теплом виде, но не горячим. Пейте кофе с молоком и без сахара.

#### **Следует исключить:**

спортивные напитки, лимонады или другие газированные напитки, сладкие напитки.

### **Смузи**

Для смузи подходят свежие фрукты, поскольку консистенция всего напитка жидкая и количество съедаемых за один раз фруктов не очень большое. При приготовлении смузи следует помнить, что напиток должен содержать фрукты, белок, жидкость и приправы. В качестве жидкости может быть использован только белковый напиток, тогда напиток будет обеспечен как белком, так и жидкостью. Если Вы не хотите добавлять белковый напиток, то в качестве жидкости можно использовать соевое молоко. Для повышения количества белка можно добавить 50 мл йогурта или творога *Ricotta* /домашнего сыра. Из фруктов можно добавлять любые, включая свежие, замороженные, а также консервированные. Замороженные фрукты делают напиток более густым, к напитку из свежих фруктов можно добавить несколько кубиков льда. Приправ и соли можете добавлять столько, сколько сочтете нужным. Начинать можно с 1/8 чайной ложки и затем постепенно добавлять до желаемого вкуса. Попробуйте корицу, кардамон, имбирь, укроп,

мускатный орех, гвоздику, петрушку. В принципе возможное количество вариантов смузи неограниченно.

Например:

- 25 мл пюрированных персиков, 50 мл белкового напитка, 25 мл йогурта со вкусом ванили,  $\frac{1}{8}$  чайной ложки корицы.
- 25 мл смеси пюрированных замороженных ягод, 50 мл белкового напитка, 25 мл домашнего сыра,  $\frac{1}{8}$  чайной ложки измельченного мускатного ореха.
- 25 мл измельченного ананаса, 25 мл тофу, 25 мл молока,  $\frac{1}{8}$  чайной ложки имбиря и несколько кубиков льда.

### **Физическая активность в первый период**

Физическая активность необходима при первой же возможности после операции. Ходите на прогулки, прибавляя нагрузку в соответствии с самочувствием (поднимаясь и спускаясь по лестнице или пригорку). Следует учитывать, что по причине уменьшения употребляемых в день калорий организм устает быстрее. Тяжести поднимать нельзя!

### **Витамины, минеральные вещества и лекарства**

В течение этого периода начинайте дополнительно принимать витамины и минеральные вещества:

- по 1 таблетке мультивитаминов 2 раза в день;
- заместительная терапия витамином B12 – 1 инъекция каждые три месяца;
- в течение первых 8 недель 1 таблетка Омепразола 1 раз в день. Вам выписан цифровой рецепт на омепразол.



## Выбор примерных меню

1 чашка = примерно 200 мл

Завтрак:	$\frac{1}{4}$ чашки молока с белковой добавкой
Второй завтрак:	$\frac{1}{4}$ чашки йогурта с низким содержанием сахара и жира
Обед:	$\frac{1}{4}$ чашки пюрированной курятины и овощей
Полдник:	$\frac{1}{4}$ чашки домашнего сыра с низким содержанием жира
Ужин:	$\frac{1}{4}$ чашки пюрированного тунца
Позднее вечером:	1 ст.л. пюрированных фруктов

---

Завтрак	$\frac{1}{4}$ чашки размятого вилкой яйца $\frac{1}{4}$ чашки геркулесовой каши
---------	--

Жидкости между завтраком и обедом:

через 30 минут после завтрака  $\frac{1}{2}$  чашки напитка, богатого белком и питательными веществами  
через 30 минут  $\frac{1}{2}$  чашки воды или бескалорийного напитка  
через 30 минут  $\frac{1}{2}$  чашки воды или бескалорийного напитка  
через 30 минут  $\frac{1}{2}$  чашки воды или бескалорийного напитка

Обед:	$\frac{1}{4}$ чашки домашнего сыра с низким содержанием жира $\frac{1}{4}$ чашки пюрированных персиков
-------	---

Жидкости между обедом и ужином:

через 30 минут после обеда:  $\frac{1}{2}$  чашки напитка, богатого белком и питательными веществами  
через 30 минут  $\frac{1}{2}$  чашки воды или бескалорийного напитка  
через 30 минут  $\frac{1}{2}$  чашки воды или бескалорийного напитка  
через 30 минут  $\frac{1}{2}$  чашки воды или бескалорийного напитка

Ужин:	$\frac{1}{4}$ чашки пюрированной курятины $\frac{1}{8}$ чашки пюрированной стручковой фасоли $\frac{1}{8}$ чашки яблочного пюре
-------	---

Жидкости после ужина:

через 30 минут после ужина  $\frac{1}{2}$  чашки молока  
через 30 минут  $\frac{1}{2}$  чашки воды или бескалорийного напитка  
через 30 минут  $\frac{1}{2}$  чашки воды или бескалорийного напитка  
через 30 минут  $\frac{1}{2}$  чашки воды или бескалорийного напитка

---

Завтрак 08.00	белок половины сваренного вкрутую измельченного яйца 25 мл жидкой каши из овсяных хлопьев с молоком $\frac{1}{2}$ ч.л. маргарина с низким содержанием жира или $\frac{1}{4}$ ч.л. сливочного масла
Перекус:	50 мл смузи с протеиновым напитком или просто протеиновый напиток
Обед: 12.00	50 мл пюрированного или размельченного куриного филе (без кожи, вареного, приготовленного на гриле или запеченного) 50 мл пудинга или желе
Перекус:	50 мл пудинга или желе или йогурта 25 мл пюрированных вареных фруктов
Ужин: 17.00	25 мл пюрированной курятины или размельченной рыбы с бульоном 25 мл вареной пюрированной стручковой фасоли 25 мл вареного пюрированного кабачка 1 ч.л. оливкового масла
Перекус:	50 мл пюрированного домашнего сыра 50 мл фруктового сока с мякотью или вареных пюрированных фруктов

---

Завтрак	1 сваренное всмятку яйцо или $\frac{1}{2}$ чашки йогурта
Перекус:	$\frac{1}{2}$ чашки воды или бескалорийного напитка
Обед:	$\frac{1}{2}$ чашки домашнего сыра или 30–60 мл рыбы
Перекус:	$\frac{1}{2}$ чашки напитка, богатого белком и питательными веществами
Ужин:	30–60 мл грудки индейки 30 мл сыра с низким содержанием жира
Перекус:	$\frac{1}{2}$ чашки воды или бескалорийного напитка

## ВТОРОЙ ПЕРИОД

### третья и четвертая неделя после операции

Ваш желудок начинает поправляться, но он еще не готов переваривать твердую пищу. В этот период целью диеты является расширение выбора пищи и подготовка Вашего желудка к твердой пище. Пища этого периода нуждается лишь в минимальном разжевывании.

#### Питание во второй период

Если Вы переносите жидкую и пюрированную пищу, то можете начать употреблять твердую пищу мягкой консистенции. Мягкая пища должна быть нежной и легко разжевываемой. Достаточно мягкой является пища, которую Вы можете измельчить вилкой. Измельчать пищу до пюреобразного состояния больше не надо, но измельчайте еду на тарелке вилкой, заглатывать большие куски нельзя! Новые продукты добавляйте по одному, чтобы установить возможную пищевую непереносимость. В случае появления непереносимости снова попробуйте вызвавший ее продукт через неделю.

В течение этого периода начинайте приучать себя к 3–5 небольшим регулярным приемам пищи в день. Менее трех раз в день питаться нельзя. Не перекусывайте в течение дня, так как постоянные перекусы препятствуют снижению веса и связаны со значительным повышением веса после операции.

Сделайте для себя привычкой кушать медленно (после каждой порции кладите вилку на стол) и тщательно пережевывайте пищу (до кашеобразного состояния). Выделите время для приема пищи, один прием пищи может продолжаться от 20 до 30 минут. Пережевывайте пищу медленно и основательно. Это необходимо, поскольку новые соединения между желудком и тонкой кишкой сначала могут быть узкими, и так Вы обеспечите беспрепятственное и плавное продвижение пищи. Слишком быстрая еда может вызвать Демпинг-синдром и рвоту.

Научитесь распознавать чувство насыщения (ощущение давления в центре за грудиной, под грудной клеткой) и прекращайте прием пищи в случае его появления. Возможно, оно возникнет уже после двух-трех кусков. Не переедайте! Кушайте до появления чувства удовлетворенности. Постоянно сильно наедаясь, Вы растянете новый желудок, и сделанная операция будет бесполезной. Запомните, что единственной причиной для приема пищи является пустой желудок. Если сначала у Вас не возникает чувства голода, то принимайте пищу регулярно по часам, установив напоминание, например, в мобильном телефоне.

Продолжайте следить за потребляемым количеством белка. Цель – съесть в течение дня 60 граммов белка. Это не трудно, если Вы употребляете богатые белком продукты при каждом приеме пищи. Белковые добавки больше не являются необ-

ходимыми, но их можно употреблять между приемами пищи. Если Вы не уверены, что получаете из пищи достаточное количество белков, если у Вас проблемы с приемом богатых белком продуктов, то рекомендуется употреблять белковые добавки регулярно до тех пор, пока не получите необходимое количество белков из обычной пищи.

Используйте для еды маленькие тарелки и чашки, готовьте свою еду сами и берите с собой на работу. Этим Вы обеспечите себе возможность кушать то, что для Вас полезно, и в тех количествах, которые Вам необходимы.

**Во второй период Ваша цель – употребление от 550 до 700 калорий в день.**

**Во второй период разрешается:** мягкое и сочное постное мясо; рыба; тунец; домашний сыр с низким содержанием жира; сыр с низким содержанием жира; мягкое тофу; яйца; мягкие запеканки с низким содержанием жира с овощами; молоко; йогурт с низким содержанием жира (около 80 килокалорий на одну порцию); различные фрукты и овощи без семян или отваренные до мягкости; мягкие консервированные в собственном соку фрукты и овощи; мягкие свежие фрукты; приготовленные на молоке каши; хлопья для завтрака с высоким содержанием белка с молоком; хлебные изделия (их рекомендуется предварительно обжарить или есть сухари, хорошо их разжевывая); соленое печенье.

**Следует исключить:** сухое, твердое и жесткое мясо; красное мясо; жареное яйцо; мороженое; твердые овощи, а также свежие фрукты с семечками и жесткой кожурой; кукурузу; свежую спаржу и стебли спаржи; мягкий сыроватый хлеб; булку; лакомства и жевательную резинку; сахара и жиры.

Если сначала Вы не переносите более мягкие твердые продукты, то вернитесь к жидким и пюреобразным, и через неделю попробуйте их опять.

### **Употребление жидкостей во второй период**

В этот период Вы начнете понимать, сколько Вы можете проглотить за один раз. Если Вы пьете быстрее, чем опорожняется Ваш желудок, то жидкость вернется назад в пищевод и в груди появится чувство сдавленности.

Прием жидкостей продолжайте в том же темпе, что и в предыдущий период. Вам необходимо, по меньшей мере, 1,2–1,5 литра жидкости в день, чтобы не возникло недостатка жидкости в организме. Но не пейте за 30 минут до еды (для того, чтобы быть уверенным в том, что желудок пуст). Не пейте во время еды (чтобы оставить место для еды). Питье одновременно с приемом пищи может очень быстро наполнить желудок, и это может стать причиной боли в животе, тошноты, рвоты или Демпинг-синдрома. Также не рекомендуется пить в течение 30 минут после приема пищи (чтобы предотвратить слишком быстрое ее „проскакивание“ через желудок), это оказывает большое влияние на Ваше самочувствие и безопасность после еды. Также исключите из своего меню алкоголь.

**Во второй период разрешается:** вода, негазированная со вкусом вода без сахара, чай без сахара, разбавленные водой соки.

**Избегайте следующих напитков:** спортивные напитки, лимонады или другие газированные напитки; сладкие подслащенные напитки.

### **Физическая активность во второй период**

Будьте как можно более активны физически. Совершайте прогулки, занимайтесь быстрой или обычной ходьбой с палками, катайтесь на велосипеде и т.д. Нагрузку увеличивайте в соответствии с самочувствием. Через три недели после операции можете начинать плавать. Нельзя поднимать тяжести!

### **Витамины, минеральные вещества и лекарства**

Во время этого периода принимайте все рекомендованные витамины и минеральные вещества:

- по 1 таблетке мультивитаминов 2 раза в день;
- таблетки цитрата кальция 950 -1500 мг в день, поделить на две дозы;
- витамина D3 100 мкг в день;
- заместительная терапия инъекциями витамина B12 – 1 инъекция (1 мг) каждые три месяца;
- женщинам детородного возраста для профилактики железодефицитной анемии рекомендуется также принимать 100 мг препарата железа в день;
- в течение первых 8 недель 1 таблетка Омепразола 1 раз в день. Вам выписан цифровой рецепт на омепразол.

## ТРЕТИЙ ПЕРИОД

### через месяц после операции

Самочувствие все более улучшается, а употребление мяса и хлеба становится все более простым. Теперь можно вернуться к привычному меню. Но помните, что причиной Вашего ожирения по большей части были неправильные привычки в питании и неправильный подбор продуктов. Поэтому следуйте данным выше послеоперационным рекомендациям по питанию: еда должна содержать много белков, достаточное количество углеводов и очень умеренное количество жиров. Откажитесь от сладостей, сладких напитков и от алкоголя. Изменение привычек в питании позволяет питаться более полезным для здоровья образом, чем до операции.

В течение этого периода Вы можете почувствовать, что пить или есть сложнее, чем в предыдущие недели. Это вызвано заживлением шва на уменьшенном желудке и утолщением рубца. Это также является причиной того, что перемещение жидкости и пищи из желудка в тонкую кишку требует большего времени. Со временем шов станет мягче, и жидкость и пища будут проходить легче. Помните, что Ваш желудок освобождается от твердой пищи медленнее, чем от более жидкой пищи. Поэтому Вы сможете съесть меньшие объемы еды, чем в связи с жидкой пищей. Помните, что после бариатрической операции очень важно тщательно пережевывать пищу перед тем, как ее проглотить. Сделайте свой стол более разнообразным, используя уже имеющийся четырехнедельный опыт.

### Питание в третий период

Если Вы переносите более мягкую твердую пищу, то можете продолжить употреблять привычную твердую пищу. В Вашем меню может быть все больше твердых, но все же легко разжевываемых продуктов. Достаточно мягкой является еда, которую Вы можете измельчить вилкой.

Если Вы едите твердую пищу, то можете уменьшить количество приемов пищи до трех, но нельзя кушать меньше 3-х раз в день! Старайтесь, чтобы приемы пищи были как можно более регулярными. Промежутки между приемами пищи могут составлять от 4 до 5 часов. Каждый прием пищи должен продолжаться от 20 до 30 минут. Разрезайте продукт на небольшие кусочки и спокойно их пережевывайте. Во время приема пищи ни на что не отвлекайтесь (ТВ, чтение, телефон), сосредоточьтесь только на еде.

Продолжайте обращать внимание на появление чувства насыщения (чувство сдавленности посередине за грудиной, под грудной клеткой), и прекращайте прием пищи при появлении чувства насыщения. Не наедайтесь чрезмерно! Ешьте только до появления чувства удовлетворенности. Если Вы постоянно сильно наедаетесь, то Вы растягиваете желудок, и, таким образом, сделанная операция будет бесполезной. Помните, что единственной причиной для приема пищи является пустой желудок. Не делайте перекусов в течение дня. Постоянные перекусы в течение дня мешают снижению веса и связаны со значительным повышением веса после операции.

Продолжайте следить за количеством потребляемого белка. Количество потребляемого в день белка должно составлять от 65 до 90 граммов. В каждом приеме пищи должно быть что-то богатое белками, Продолжайте начинать прием пищи с употребления белковых продуктов. Поскольку количество еды, которое Вы можете съедать, после операции маленькое, то Вы должны сосредоточиться на том, чтобы, прежде всего, получать с пищей достаточное количество белка, и лишь после этого другие продукты (фрукты-овощи, цельнозернистые продукты). Если Вы уверены, что получаете из пищи достаточное количество белков на день, то прекратите употребление белкового напитка.

Это не трудно, если Вы употребляете богатые белком продукты при каждом приеме пищи. Белковые добавки больше не являются обязательно необходимыми, но их можно принимать между приемами пищи. В случае если Вы неуверены в том, что получаете из пищи достаточное количество белков, если у Вас имеются проблемы с приемом богатых белком продуктами, то рекомендуется употреблять белковые добавки регулярно до тех пор пока не получите необходимое из обычной пищи.

Пробуйте новые продукты, помня, что пробовать можно не более одного нового продукта в день. Так Вы поймете, какая еда не подошла для Вашего меню. Для еды выбирайте полезные для здоровья и нежирные продукты, избегайте сладких и легко всасывающихся продуктов (сладости, белый рис, обычные мучные изделия).

Для еды используйте маленькие тарелки и чашки, готовьте свою еду сами и берите с собой на работу. Этим Вы обеспечите себе возможность кушать то, что для Вас полезно, и в тех количествах, которые необходимы Вам.

**Начиная с этого периода и до конца первого года количество потребляемых калорий должно составлять от 900 до 1000 калорий в день.**

**Продукты, которые, может быть, трудно переносить:** твердое или с хрящами мясо; красное мясо; конденсированное молоко; цельное молоко; мороженое; яблоки; виноград; фрукты с крепкой кожурой; сушеные фрукты; овощи с крепкой кожурой и большим количеством семечек; мягкий хлеб, который во время еды может стать вязким; фруктовый хлеб; зерновые хлопья, содержащие кусочки орехов и фрукты; картофельная кожура; рис; лапша; жевательная резинка; сладости; попкорн; орехи; чили или очень острые блюда.

**Продукты, которые следует ограничить или которых следует избегать для снижения веса:** жареные или панированные изделия из мяса; жареные яйца; шоколадное молоко; конденсированное молоко; цельное молоко; мороженое; фрукты с добавлением сахара; жареные или панированные овощи; сладкий хлеб; булочки из дрожжевого теста; пончики; кулинарные изделия; лапша быстрого приготовления; быстрая еда; жареные, соленые перекусы; кремовые супы с высоким содержанием жира.

Если сначала Вы не будете хорошо переносить привычные твердые продукты, то вернитесь к более мягким твердым продуктам, а через неделю попробуйте опять.

## Употребление жидкости в третий период

Употреблять жидкости продолжайте в том же темпе, что и в предыдущий период. Вам необходимо, по меньшей мере, 1,2–1,5 литра жидкости в день, чтобы не было возникло недостатка жидкости в организме. Но не пейте за 30 минут до еды (для того, чтобы быть уверенным в том, что желудок пуст). Не пейте во время еды (чтобы оставить место для еды). Питье одновременно с приемом пищи может очень быстро наполнить желудок, и это может стать причиной боли в животе, тошноты, рвоты или Демпинг-синдрома. Также не рекомендуется пить в течение 30 минут после приема пищи (чтобы предотвратить слишком быстрое ее „проскакивание“ через желудок), это оказывает большое влияние на Ваше самочувствие и безопасность после еды. Также исключите из своего меню алкоголь.

**Во время третьего периода разрешено:** вода, негазированная со вкусом вода без сахара, чай без сахара, разбавленные водой соки.

**Следует исключить:** спортивные напитки, лимонады или другие газированные напитки, сладкие напитки.

## Физическая активность в третий период

Разработайте обычную программу упражнений. С точки зрения успешности послеоперационного периода это является очень важным моментом. Рекомендуем каждый день ходить, по меньшей мере, 1,5 часа. Ограничения в части физической активности, и подъема тяжестей закончатся через 4 недели после операции. Тренировки помогут сжигать больше калорий и строить мышцы. Физическая активность и богатая белком еда уменьшат потерю мышечной массы. Чем больше Ваша мышечная масса, тем больше калорий Вы сжигаете. Вы легче теряете вес, и если Вы тренируетесь, то набора веса не будет.

## Витамины, минеральные вещества и лекарства

Во время этого периода продолжайте прием рекомендованных витаминов и минеральных веществ:

- по 1 таблетке мультивитаминов 2 раза в день;
- таблетки цитрата кальция 950 -1500 мг в день, поделить на две дозы;
- витамина D3 100 мкг в день;
- заместительная терапия инъекциями витамина B12 – 1 инъекция (1 мг) каждые три месяца;
- в течение первых 8 недель 1 таблетка Омепразола 1 раз в день. Вам выписан цифровой рецепт на омепразол;
- женщинам детородного возраста для профилактики железодефицитной анемии рекомендуется также принимать 100 мг препарата железа в день.



## РЕКОМЕНДАЦИИ НА ДАЛЬНЕЙШЕЕ

- Ешьте регулярно 3–5 раз в день: 3 основных приема пищи и 2 перекуса.
- Кушайте медленно (от 20 до 30 мин.), тщательно пережевывая.
- Следите за количеством еды и обращайте внимание на появление чувства удовлетворенности/насыщения, избегая растяжения желудка.
- Для безопасного снижения веса вы должны есть полезную для здоровья и хорошо сбалансированную пищу, чтобы с каждым приемом пищи получать по возможности больше необходимых питательных веществ. Выбирайте низкокалорийные и богатые белком продукты.
- Начиная со второго послеоперационного года, Вашей целью будет потребление от 1200 до 2000 калорий в день. Количество калорий зависит от дальнейшей необходимости в снижении веса и от Вашей активности.
- В питании предпочтительно сосредоточиться на покрытии потребности в белке, и только тогда на других продуктах (фрукты-овощи, цельнозернистые изделия).
- Избегайте продуктов, которые трудно разжевываются, большие куски заглатывать нельзя.
- Избегайте продуктов с большим содержанием сахара и жира.
- В течение дня пейте достаточное количество жидкости (более 1,2 литров), пейте между приемами пищи (промежуток, по меньшей мере, 20 мин.).
- Во время питья помните, что у вас теперь маленький желудок – пейте медленно, по глотку.
- Избегайте газированных напитков.
- Будьте физически активными, продолжайте тренироваться (150–300 мин. ходьбы с палками или езды на велосипеде, интенсивные тренировки в течение недели).
- Если вы прекратите следовать данным рекомендациям, то операция может стать бесполезной, и вес может повыситься. Постоянная еда, питье во время приема пищи или употребление калорийных продуктов, а также регулярное употребление алкоголя и недостаточная физическая нагрузка вновь запускают набор веса и делают проведенную операцию бесполезной.
- Регулярно употребляйте назначенные витамины и минералы.
- Регулярно приходите на послеоперационный контроль или к бариатрической сестре или к семейному врачу.
- После операции необходимо тщательно следить за сопутствующими заболеваниями (особенно это касается диабетиков и гипертоников) и, при необходимости, корректировать лечение.

## ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ БОЛЬНИЦЫ ВАЖНО ПОМНИТЬ

- Вы должны понимать и помнить, сколько дней прошло после операции и что происходит в Вашем организме.
- У Вас не должно быть высокой температуры, ночного потения или озноба. Вы должны дышать свободно, без болевых ощущений, вы не должны откашливать мокроту или кровь.
- У Вас должна быть нормальная частота пульса – нередко это хороший показатель того, что после операции все в порядке. После 10-ти минутного отдыха пульс должен быть меньше 100 ударов в минуту, пульс выше 120 – вызывающий тревогу.
- Из послеоперационных ран может выделяться светлая или кровавая жидкость, меняйте повязки/пластыри. В случае гнойных или зловонных выделений, покраснения или боли в месте раны свяжитесь с врачом.
- Можете мыться под душем, раны можно мочить, Вам не надо заклеивать их пластырем. После мытья осушите раны чистым полотенцем и заклейте пластырем.
- Вы больше никогда не сможете съесть такие большие количества пищи, как до операции по уменьшению желудка.
- Если вы пробуете новый продукт, то сначала съешьте один глоток и посмотрите, подходит ли вам этот продукт.
- Рекомендуем употреблять протеиновые напитки в течение первого месяца после операции по уменьшению желудка или до тех пор, пока вы не начнете получать достаточное количество белка с пищей.
- Вы должны принимать рекомендованные витамины и добавки минеральных веществ каждый день в течение всей жизни.
- Соблюдение рекомендованной диеты поможет вам добиться желаемого снижения веса и поддерживать его.
- Ваша приверженность диете, физическим упражнениям и изменению образа жизни – основа вашего успеха после операции.
- При необходимости ведите дневник питания и физических нагрузок. Записывайте время приема пищи, съеденную еду, ее количества, метод приготовления и количество калорий.
- Во время ходьбы и когда вы стоите не должно возникать головокружения. Старайтесь быть подвижными в течение всего дня. Если вы днем активны, то ночью у вас должен быть хороший сон. Если сначала вы будете уставать быстрее, чем до операции, то постепенно периоды активности станут длиннее, чем периоды отдыха.
- После операции у вас может появиться понос, который, как правило, проходит через 7–10 дней.
- Обязательно регулярно приходите на послеоперационный контроль к бариатрической медсестре или к семейному врачу.

## ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

**Демпинг-синдром** может появиться после любого типа операции на желудке, и выражается в чувстве неудобства, появляющегося после еды или питья (незначительные, средние или сильные, схваткообразные боли в животе; чувство насыщения; быстрый пульс; понос; головокружение; потоотделение; даже тошнота и рвота). Обычно сахар и другие подобные углеводы расщепляются уже в желудке, но в уменьшенном желудке этого не происходит и поэтому происходящая в кишечнике ферментация вызывает недомогания. Если говорить проще, то причиной всего этого является быстрое перемещение пищи в тонкую кишку – отсюда и рекомендация не употреблять с твердой пищей напитки, а также не принимать их во время, близкое к приему пищи. Демпинг-синдром может возникнуть через 15–30 минут после приема содержащей сахар пищи, и появиться опять через 1–2 часа после еды.

Дополнительные рекомендации для избежания демпинг-синдрома:

- в течение дня делайте 3–5 небольших перекусов, ешьте медленно, хорошо пережевывая;
- с углеводами употребляйте также жиры и белки;
- будьте осторожны с напитками и продуктами, содержащими сахар, ешьте богатую белками пищу;
- избегайте сахара, сладостей и подслащенных блюд (простые углеводы перевариваются быстро и передвигаются в кишечник);
- измените состав еды и ее количество, чтобы подобрать подходящее для себя;
- чтобы уменьшить поступающее в кишечник количество жидкости, пейте небольшими порциями.

Обычно проявления заболевания пропадают в течение от 3 недель до 3 месяцев. В случае проявления Демпинг-синдрома расслабьтесь, полежите 15 минут после приема пищи, чтобы замедлить передвижение пищи из желудка в тонкую кишку.

**Тошнота** – в течение нескольких первых послеоперационных дней тошнота является обычным недомоганием. В редких случаях чувство тошноты может быть настолько серьезным, что не позволит Вам принимать необходимое количество жидкости. В таком случае обратитесь за помощью в больницу, где получите жидкость интравенозно. Иногда помощь можно получить, принимая простые лекарственные препараты. Поскольку операция изменяет равновесие гормонов, то женщины могут получить поддержку за счет эстроген-замещающей терапии.

**Головокружение** – причиной может стать непривычное для организма недостаточное употребление жидкости. Головокружение – временное явление, поскольку употребление жидкости увеличится, и организм привыкнет к новой ситуации. Носите с собой бутылку с водой, чтобы в течение дня у Вас была возможность пить между приемами пищи. Добавляйте к своей пище соль.

**Непереносимость лактозы** – молочный сахар называют лактозой. Непереносимость лактозы возникает, если организм не производит в достаточном количестве энзимов, помогающих переваривать молочные продукты. Чтобы выяснить, появилась ли у Вас непереносимость лактозы, начинайте употреблять молоко и молочные продукты осторожно. Симптомом непереносимости лактозы является газообразование, спазмы в животе и понос. В случае непереносимости лактозы можете вместо обычных продуктов употреблять безлактозные или соевые продукты.

**Пищевая непереносимость** у людей разная. Еда, которая подходит для одного, может не подходить другому. Поэтому важно пробовать разные продукты. В случае возникновения пищевой непереносимости нельзя терять смелость. Подождите неделю или две и попробуйте этот продукт опять. Ваш „новый“ желудок просто был не готов для такой пищи.

**Запор** – в первый месяц после операции запор является обычным явлением, но его можно предотвратить. Он должен пройти после того, как Вы начнете кушать более твердую и богатую клетчаткой пищу (фрукты и овощи, цельнозернистые продукты). Пейте 6–8 чашек жидкости в день. Будьте активными и достаточно двигайтесь. В случае продолжающегося запора следует немного повысить процент жира в пище, в качестве вспомогательного средства поможет и прием чайной ложки масла (оливкового, масла авокадо, льняного масла, конопляного масла холодного отжима) или же кусочек красной рыбы пожирнее. Из аптечных препаратов можно порекомендовать слабительные средства мягкого действия, например, *Microlax*, *Duphalac*. Вам совершенно не подходят слабительные средства, которые увеличивают объем пищеварительного тракта. Если запор не проходит, обратитесь к своему врачу.

**Выпадение волос** – Вы можете заметить выпадение волос только через несколько месяцев (обычно через 3–6 месяцев) после операции. Физиологический стресс, вызванный операцией и потерей веса, становится причиной того, что пищевые вещества в организме направляются в первую очередь к наиболее важным органам (таким как сердце и мозг), да и косметическая функция в виде красивых волос не является в этот период самой важной для организма. В результате этого фаза роста волос приостанавливается, и 30–40% волосяных фолликул приносятся в жертву. После того как организм привыкнет к работе на новом уровне и стабилизируется потеря веса и питание, выпадение волос прекратится (обычно через 7–9 месяцев после операции). Достаточное потребление белков может уменьшить (но не всегда исключить) выпадение волос. Если потребление белков будет недостаточным, следует обратить внимание на запас железа в организме. Продолжающееся выпадение волос (более 9 месяцев после операции) может говорить о недостатке в организме цинка.

**Боль, вызываемая газами** – проблемой в послеоперационный период могут быть вызывающие боль газы, причиной которых является изменившийся процесс переваривания пищи, а также проглоченный в процессе еды воздух. Хотя это и не опасно, но вызывает боль и чувство неудобства. Для смягчения этого явления необходимо

следить за своим меню, и выяснить какие именно продукты являются причиной газообразования, и попробовать их после этого избегать. Кроме того, следует сосредоточиться на приеме пищи и напитков, чтобы не заглатывать воздух.

**Язвы и кровотечения пищеварительного тракта** являются самыми частыми проблемами после операции на желудке.

Важно знать о таком риске и активно избегать продуктов, увеличивающих раздражение и повреждение желудка, и помнить о продуктах, помогающих защищать слизистую желудка.

## ТРЕНИРОВКИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Ежедневные тренировки помогают Вашему организму расходовать больше калорий. Если Вы соблюдаете диету, то Вы уменьшаете количество калорий, которое усваивает Ваш организм каждый день. Тренируясь, Вы еще больше увеличиваете разницу в калориях, которые поступают в организм и которые им расходуются. Это помогает Вам еще больше снизить вес. После того как Вы достигнете желаемого веса тренировки также будут играть важную роль в сохранении этого веса.

Регулярные тренировки помогут Вам улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, а это означает, что улучшится работа Вашего сердца и легких. Это поможет уменьшить риск заболевания гипертонией, диабетом, получить инфаркт или инсульт.

Влияние тренировок и повседневной деятельности различно. Многие считают, что, так как в течение дня они активны, то им и не надо регулярно тренироваться. Повышение дневной активности в результате парковки своей автомашины подальше от магазина или хождение по лестнице вместо пользования лифтом, увеличивает количество использованных калорий. Но все же если Вы не выполняете одну и ту же деятельность многократно в течение определенного времени, то Вы не даете достаточной нагрузки своему сердцу и легким.

Различие между тренировкой и каждодневной деятельностью заключается в том, что на тренировке одно упражнение выполняется многократно в течение определенного времени, а каждодневная деятельность выполняется в течение непродолжительного времени. Если Вы нашли подходящее для Вас упражнение, то его следует выполнять постоянно, по меньшей мере, в течение 10 минут. И, наконец, если работа Вашего сердца и легких улучшится, можете выполнять упражнение постоянно, по меньшей мере, в течение 20–30 минут.

## Измените свой образ жизни!

- Во время приема пищи не смотрите телевизор и не читайте.
- Заранее приготовьте порцию еды, а остальное уберите в холодильник.
- Не ходите в магазин на голодный желудок. До того как пойти в магазин, составьте список необходимых продуктов. Не держите дома соблазнительные продукты.
- Используйте маленькие тарелки и миски.
- Держите под рукой полезные для здоровья продукты.
- После еды сосредоточьтесь на других деятельности.
- Чистите зубы после еды или когда у Вас появится желание покушать.
- Не ешьте на праздниках или в буфетах стоя. Предложите, что сами принесете на праздник полезную для здоровья еду.
- Для того, чтобы поменять телевизионные каналы, вставайте и подходите к телевизору, не пользуйтесь пультом управления.
- Паркуйте свою автомашину подальше от места назначения. Не пользуйтесь лифтом, а ходите по лестнице.
- Ведите дневник о физической активности и еде.

**Диета ~1200-ккал**

белки 60–80 г/д.

углеводы 130–150 г/д.

жиры max 40 г/д.

белки 20–25%

углеводы ~45%

жиры max 30%

Дневное количество	Продукты	Порция/г	Количество белка в порции/г	Рекомендации
4 порций	Курица	60	15–19	Избегайте жирного мяса
	Говядина	60	15–20	
	Свинина	60	13–19	
	Жирная рыба	60	13–18	Жирная рыба ~3 раза в неделю
	Белая рыба	85	16–23	
	Сыр	50	11–13,5	Предпочтительно с низким содержанием жира Следить за содержанием кальция
	Молоко	140	4–5	
	Йогурт	115	4–7	
	Бобовые (чечевица, бобы, соя)	80	6–8	Комбинировать с зерновыми
Яйцо	50 (большое)	6	Добавлять к еде	
2–3 порций	Фрукты с низким содержанием сахара	140	1	Предпочтительно с низким содержанием сахара
1 порция	Фрукты с высоким содержанием сахара	70	0,75	
2–3 порций	Овощи	85	1–3	
1 порция	Рис, паста	90	2–5	Предпочитать цельнозернистые продукты
1 порция	Утренние хлопья, мюсли, хлеб, булка	30	2–4	
1 порция	Картофель	85	2–4	
2–3 порций	Растительные масла	6 (1 ч.л.)	0	

## БАРИАТРИЧЕСКАЯ ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ	ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ	ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ	ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ	ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИНИМАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
<p>Продуктов, содержащих большое количество насыщенных жиров, транс-жиров и холестерина</p> <p>Продуктов с большим содержанием сахара</p> <p>Газированных и/или алкогольных напитков</p>	<p>Разрешено 2 порции в день</p> <p>Цельнозерновые продукты: рис, паста: 90 г*, хлопья для завтрака, хлеб и булка для тостера: 30 г.</p> <p>Бобовые: чечевица, горох, коричневая и белая фасоль, соевые бобы: 80 г.*</p> <p>Клубни: картофель, батат: 85 г.*</p>	<p>Разрешено 2–3 порции в день</p> <p>Свежие фрукты и ягоды с низким содержанием сахара (дыня, арбуз, клубника, грейпфрут, яблоко, апельсин и т.д.): 140 г.</p> <p>Свежие фрукты и ягоды с высоким содержанием сахара (виноград, абрикосы, бананы, вишня, нектарины и т.д.):</p> <p>Растительное масло (желательно оливковое масло): 1 чайная ложка</p> <p>Любые виды овощей: 85 г.</p>	<p>Разрешено 4 порции в день</p> <p>Нежирное мясо (куратина и телятина, постное мясо): 60 г.</p> <p>Рыба: жирная рыба: 60 г, белая рыба: 85 г.</p> <p>Нежирные или обезжиренные молочные продукты: сычужный сыр: 50 г, плавленый сыр 80 г, молоко: 140 г, йогурт: 115 г.</p> <p>Бобовые (чечевица, горох, коричневая и белая фасоль, соевые бобы): 80 г*.</p> <p>Яйца: 1 крупное: 50 г</p>	<p>Ежедневные пищевые добавки: кальций и витамин D</p> <p>железо</p> <p>комплекс витаминов и минералов</p> <p>витамин B12</p> <p>Ежедневно употребляйте достаточное количество напитков, не содержащих газов, сахара и кофеина.</p>

\* Вес в приготовленном состоянии