



Veselības ministrija

**NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020**

EIROPAS SAVIENĪBA

 Eiropas Sociālais
fonds

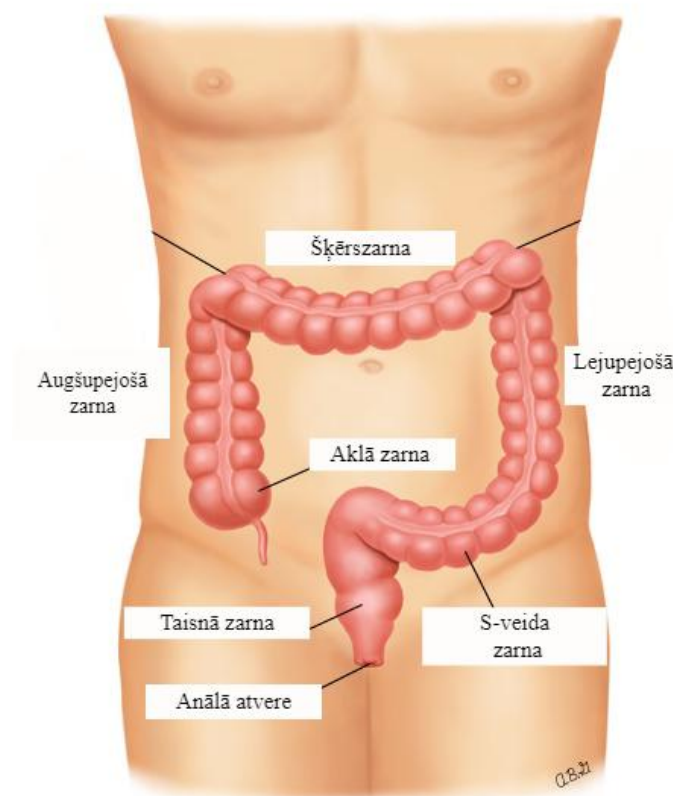
IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Ieteikumi izstrādāti ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros (identifikācijas Nr.9.2.4.1./16/I/001)

Uztura ieteikumi pēc resnās zarnas operācijām

Resnā zarna ir gremošanas sistēmas sastāvdaļa. Gremošanas sistēmas funkcijas ir ēdiena sagremošana (sadalīšana), uzturvielu uzsūkšanās un atlieku izvadīšana no organisma. Gremošanas sistēma ietver muti, barības vadu, kuņģi, tievo zarnu, resno zarnu, taisno zarnu un anālo atveri.

Resnās zarnas galvenā funkcija ir ūdens un minerālvielu uzsūkšana un nesagremotā uztura izvadīšana (fēču veidā). Resnā zarna ir 1,5-2 m gara un iedalās 5 daļās – šķērszarna, augšupejošā, lejupejošā, S veida un taisnā zarna.



Vizualizācijai izmantots attēls no: www.uptodate.com.

Parasti operācijas laikā tiek izgriezta kāda zarnas daļa un atlikušās daļas savienotas kopā. Pēcoperācijas periodā zarnu trakts var būt ļoti jutīgs, tādēļ ir nepieciešams ievērot ārsta sniegtās uztura rekomendācijas.

Ārsti parasti iesaka diētu ar samazinātu šķiedrvielu daudzumu, lai samazinātu uztura atlieku daudzumu un nepatīkamo simptomu (piemēram, vēdera pūšanās un caurejas)

biežumu, tādējādi veicinot zarnas gļotādas atveseļošanos.

Parasti šādi diētas ieteikumi nepieciešami 4-6 nedēļas pēc operācijas. Pēc tam pakāpeniski jāatsāk uzņemt pilnvērtīgu uzturu, palielinot šķiedrvielu daudzumu. Lielākajai daļai pacientu sūdzības izzūd dažu nedēļu laikā.

Uztura rekomendācijas pēc resnās zarnas operācijas:

- Atvēliet ēšanai pietiekami daudz laika;
- Ēdiet maltīti lēnām, rūpīgi sakošļājot katru kumosu;
- Ēdiet regulāri, 4-6 maltītes dienā;
- Uzņemiet pietiekami daudz šķidruma – vismaz 1-1,5l dienā, vislabāk ūdeni vai augu tējas, izvairieties no alkohola, saldināto gāzēto dzērienu un kofeīnu saturošu dzērienu (kofeīns stimulē vēdera izeju, pastiprinot caureju) lietošanas.

Uztura ieteikumi pacientiem pēc resnās zarnas operācijas:

Produktu grupas	Ieteicamie produkti (ar zemu šķiedrvielu daudzumu un citi ieteicamie produkti)	Produkti, no kuriem izvairīties vai lietot ierobežotā daudzumā
Graudaugi	Vārīti graudaugu produkti (manna, kukurūza, baltie rīsi, auzu pārslas). Baltmaize, cepumi (bez piedevām (riekstiem, rozīnēm, sēkliņām, krēmiem), kviešu miltu saldskābmaize, makaroni, pankūkas un vafeles.	Pilngraudu produkti – pilngraudu pārslu putras (mieži, griķi), musli, popkorns, maize, kas satur sēklas, žāvētus augļus, pilngraudu maize, kviešu klijas, brūnie rīsi, pilngraudu makaroni, klijas.
Kartupeļi	Vārīti kartupeļi, kartupeļu biežputra, saldie kartupeļi	Frī kartupeļi, cepti kartupeļi, kroketes, ar mizu vārīti kartupeļi, kartupeļu pankūkas
Dārzeni	Termiski apstrādāti, mizoti dārzeni: burkāni, tomāti, spināti, baklažāns, kabači, cukīni. Dārzeņu sulas. Gurķi, lapu salāti.	Neapstrādāti, šķiedraini dārzeni, piemēram, kāposti, brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, kukurūza, ķirbis, redīsi, selerijas, puravi, sīpoli, ķiploki, paprika.
Pākšaugi		Zirņi, pupas, lēcas
Augļi, ogas	Mīksti augļi bez mizas vai sēklām, kā arī to sulas: banāni, ābolu biezenis, ābolu sula, nogatavojušās aprikozes, melone, nektarīni, persiki, papaija,	Svaigi augļi ar mizu, sēklām, konservēti augļi ar kauliņiem, žāvēti augļi, sukādes, ananasi, citrusa augļi, vīģes, jebkuras ogas, kokosrieksts, biezsulas.

	plūmes, konservēti augļi savā sulā.	
Rieksti un sēklas		Rieksti, mandeles, pistācijas, sēklas
Dzērieni	Ūdens, zaļu tēja, nesaldinātas sulas.	Alkohols, kafija, zaļā tēja, dzirkstoši, gāzēti dzērieni, saldināti dzērieni (kvass, <i>Coca-Cola</i> , limonādes u.c.), kofeīnu saturoši dzērieni (iesk. enerģijas dzērieni).
Gaļa, zivis, olas vai sojas produkti	Liesa gaļa (vēlams vārīt, sautēt, tvaicēt). Liesas zivis (menca, asaris, karpa u.c.). Konservētas zivis savā sulā. Olas, olu ēdieni –omlete, kultenis. Tofu.	Gaļas izstrādājumi (desas, sardeles). Cepta, žāvēta, kūpināta, grilēta gaļa un zivis. Trekna, kūpināta, pikanta, sīksta, stipri sacepta gaļa, speķis, putnu gaļas āda, gaļas konservi, aknas. Treknas zivis (zuši, lasis, siļķe), jūras veltas (garneles u.c.).
Piena produkti	Piena produkti ar pazeminātu tauku saturu – piens, kefīrs, jogurts, biezpiens, paniņas, svaigais siers	Jogurts, kas satur sēklas, riekstus, pilnpiens, pilnpiena kefīrs, biezpiens, skābais krējums (tauku saturs>20%),cietie un pikantie sieri (tauku saturs sausnā >45%), glazētie biezpiena sieriņi, sieri ar pelējumu.
Saldumi	Saldējums, krēmi, pudīņi, medus, džemi bez kauliņiem un sēklām, žeļejas, divas tējkarotes viendabīga zemesriekstu sviesta (vienā ēdienreizē).	Deserti, kas satur riekstus, sēklas, žāvētus augļus, sukādes, šerbets, halva. Trekni saldie ēdieni.
Tauki	Augu eļļas, sviests, krējums, majonēze – nelielā daudzumā (dažas tējkarotes ēdienreizē).	Augu eļļas, sviests, dzīvnieku tauki – lielos daudzumos.
Garšvielas	Pārējās garšvielas, “maigas” salātu mērces.	Asas garšvielas, mārrutki, čili, graudu pipari, anīsa sēklas, rozmarīns, ķimenes, svaigus

		garšaugus.
Citi		Sēnes. Ļoti trekni ēdieni. Pikanti pārtikas produkti.

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.

Biežākās problēmas pēc resnās zarnas operācijām var būt:

1. Vēdera pūšanās jeb pastiprināta gāzu veidošanās

Izvairieties no produktiem, kas var veicināt vēdera pūšanos:

pākšaugiem, kāpostiem, ziedkāpostiem, brokoļiem,

sīpoliem,

riekstiem un sēklām,

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.

2. Caureja

Ja ir izgriezta liela zarnas daļa, tad pēc operācijas var būt caureja. Ja Jums ir caureja, tad informējiet par to savu ārstu, jo, iespējams, jums nozīmēs medikamentus, kas palīdzēs to mazināt. Caurejas gadījumos šķidrums 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.

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.

3. Aizcietējumi

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

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

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

Citi uztura ieteikumi:

- Lai veicinātu atveseļošanās procesu, ēdiet olbaltumvielām bagātu uzturu (gaļa, zivis, olas, biezpiens, siers, grieķu jogurts).
- Auzu pārslas un linsēklas satur šķīstošās šķiedrvielas, kas palīdz regulēt vēdera darbību - mīkstina vēdera izeju un mazina gāzu veidošanos.
- 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. Konsultējieties ar savu ārstu pirms atsākat lietot parasto uzturu.

Pārāk strikti, ilgstoši uztura ierobežojumi, tostarp negaršīgs ēdiens vai nepietiekams tā daudzums, var radīt uzturvielu deficītu, kam sekas būs garāks atveseļošanās periods un lielāks komplikāciju risks.

Ieteikumi sagatavoti sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitātes asoc. prof., P.Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas dietoloģi, Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības valdes priekšsēdētāju Dr.Lailu Meiju. Informatīvajā materiālā iekļautā informācija ir saskaņota ar Latvijas Gastroenterologu asociāciju un Latvijas Ķirurģu asociāciju.

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. faktoros. Lai saņemtu individuālas rekomendācijas, konsultējaties ar dietologu vai uztura speciālistu.

Izmantotās literatūras avoti:

1. Cancer Research UK
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/bowel-cancer/living-with/eating>
2. Bowel Cancer UK.
www.bowelcanceruk.org.uk/information-resources/your-diet-living-with-and-beyond-bowel-cancer/

3. Eating Right and Avoiding Dehydration after Bowel Surgery.Cleveland Clinic.
https://my.clevelandclinic.org/ccf/media/files/Digestive_Disease/logo%20%20Eating%20Right%20and%20Avoiding%20Dehydration%20after%20Bowel%20Surgery14666_AJK_.pdf
4. Oregon Surgical Specialists. Soft Diet after Colon Resectio.
https://www.oregonsurgical.com/wp-content/uploads/Colon_Resection_Soft_Diet.pdf
5. Memorial Sloan Kettering Cancer Center
<https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-colon-resection-surgery>
6. 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.