



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

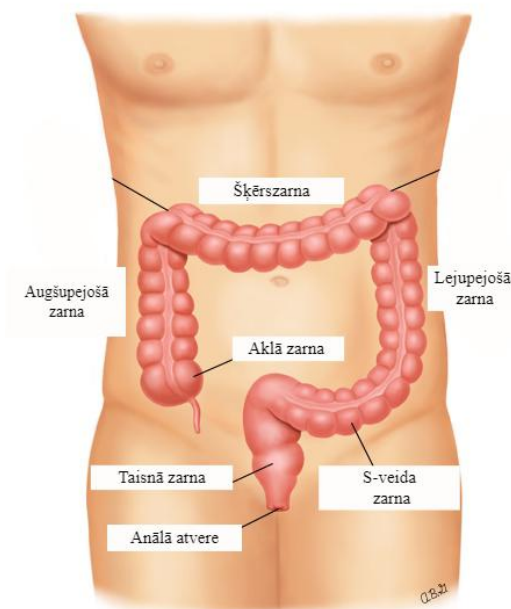
Eiropas Sociālais
fonds

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 taisnās zarnas operācijām

Taisnās zarnas operācijas laikā **pacienti tiek izņemta daļa no zarnas**, kas izmaina vairākas šīs zarnas funkcijas – zūd fēču “uzglabāšanas telpa”, īslaicīgi var būt ūdens uzsūkšanās traucējumi, var tikt bojāts anālās atveres sfinkters (slēdzējmuskulis) un izmainīta zarnas jutība, kas apgrūtinā spēju atšķirt gāzes no fēcēm un pasliktina vēdera izejas kontroli.



Vizualizācijai izmantots attēls no: www.uptodate.com.

Izmainītas zarnu funkcijas sekas var būt dažādas:

- biežāka un neatliekama vēdera izeja,
- nepilnīgas iztukšošanās sajūta,
- fēču nesaturēšana,
- vēdera pūšanās,
- caureja.

Parasti šīs sūdzības pēc operācijas mazinās vairāku nedēļu laikā, bet atsevišķos gadījumos var saglabāties arī ilgāk.

Pēc operācijas periodam ir raksturīgi, ka samazinās apetīte un var rasties problēmas ar lielu porciju uzņemšanu, kā rezultātā var attīstīties svara zudums. Lai mazinātu zarnas operācijas negatīvās sekas, ir ieteicams ievērot veselīgu dzīvesveidu – atpūtu un mērenas fiziskās aktivitātes, atbilstošus uztura paradumus.

Pirmajās pēc operācijas nedēļās ir ieteicama **diēta ar samazinātu šķiedrvielu daudzumu**, lai samazinātu uztura atlieku daudzumu. Pēc pāris nedēļām ir jācenšas pāriet uz iepriekšējo uzturu, pakāpeniski palielinot šķiedrvielu daudzumu un iekļaujot ēdienkartē arvien jaunus pārtikas produktus.

Produktu veids	Ieteicamie produkti (zems šķiedrvielu daudzums)	Produkti, kas bieži rada problēmas (ar augstu šķiedrvielu daudzumu u.c.)
Graudaugi, makaroni	Vārīti graudaugu produkti (manna, kukurūza, baltie rīsi, auzu pārslas), baltmaize, cepumi, vafeles, makaroni.	Pilngraudu produkti – pilngraudu pārslu putras (mieži, griķi), musli, popkorns, brūnie rīsi, maize, kas satur sēklas, žāvētus augļus, pilngraudu maize, klijas, pilngraudu makaroni.
Kartupeļi	Vārīti kartupeļi, kartupeļu biežputra, saldie kartupeļi.	Frī kartupeļi, cepti kartupeļi, kroketes, ar mizu vārīti kartupeļi, kartupeļu pankūkas.
Dārzeni	Termiski apstrādāti, mīksti dārzeni un dārzeņu biezeņi (piemēram: burkāni, ķirbis, spināti, bietes), dārzeņu sulas.	Neapstrādāti, šķiedraini dārzeni, piemēram, kāposti, brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, gurķi, ķiploks, seleriju kāti, sviesta pupiņas, tomāti, sīpoli, redīsi.
Pākšaugi		Zirņi, pupas, lēcas
Augļi, ogas	Mīksti, svaigi, nogatavināti vai termiski apstrādāti augļi bez mizas vai sēklām, piemēram: banāns, ābolu biezenis, persiki, konservēti augļi.	Svaigi augļi ar mizu, sēklām, konservēti augļi ar kauliņiem, žāvēti augļi, sukādes, ananasi, citrusa augļi, vīģes, jebkuras ogas, kokosrieksts, biezsulas.
Rieksti, sēklas žāvēti augļi		Rieksti, mandeles, pistācijas, sēklas, žāvēti augļi.
Dzērieni	Ūdens, tēja, kafija (līdz 2 tasēm dienā), nesaldinātas sulas.	Alkohols, melnā, zaļā tēja, dzirkstoši, gāzēti dzērieni, saldināti dzērieni (kvass, <i>Coca-Cola</i> , limonādes u.c.), kofeīnu saturoši dzērieni (iesk. enerģijas dzērienus).
Gaļa, zivis, olas, sojas produkti u.c.	Liesa gaļa (vēlams vārīt, sautēt, tvaicēt).	Gaļas izstrādājumi (desas, sardeles).

	Liesas zivis (menca, asaris, karpa u.c.), konservētas zivis savā sulā. Olas, olu ēdieni – omlete, kultenis. Tofu.	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, siers, svaigais siers.	Jogurts, kas satur sēklas, riekstus. Pilnpiens, pilnpiena kefīrs, pilnpiena biezpiens, skābais krējums (tauku saturs >20%). Sieri (tauku saturs >20%), sieri ar pelējumu. Glazētie biezpiena sieriņi.
Saldumi	Saldējums, krēmi, pudiņi, medus, džemi bez kauliņiem un sēklām, žeļejas, divas tējkarotes viendabīga zemesriekstu sviesta, šokolāde bez piedevām (piesardzīgi).	Deserti, kas satur riekstus, sēklas, žāvētus augļus, sukādes, šerbets, halva.
Tauki	Augu eļļas, sviests, krējums, majonēze – nelielā daudzumā (dažas tējkarotes ēdienreizē).	Augu eļļas, sviests, dzīvnieku tauki – lielos daudzumos.

Uztura ieteikumi pēc taisnās zarnas operācijām:

- ieturiet 4 – 6 nelielas, bet regulāras ēdienreizes, mēģinot tās neizlaist;
- ēdiet lēnām, rūpīgi sakošļājot katru kumosu;
- ēdiet olbaltumvielām bagātu uzturu (gaļa, zivis, olas, biezpiens, siers, grieķu jogurts), lai veicinātu atveseļošanos,
- izvālieties termiski apstrādātu pārtiku, kas nesatur rupjas šķiedras, sēklas, riekstus;
- nelietojiet sīkstu, treknu gaļu, pikantus pārtikas produktus;
- izvairieties lietot gāzu veidošanos veicinošus dārzeņus, piemēram, kāpostus, brokoļus, ziedkāpostus, pākšaugus;
- nelietojiet nenogatavojušos augļus un dārzeņus, tos aizstāt ar konservētiem, mīksti vārītiem;
- nelietojiet riekstus un sēklas;
- izvairieties no gāzētu dzērienu lietošanas – tas var radīt papildus vēdera pūšanās sajūtu;
- samaziniet kofeīnu saturošo dzērienu lietošanu (kafija, melnā un zaļā tēja);

- izvairieties no mākslīgu saldinātāju lietošanas (sorbitols, mannitols).

Pēc pāris nedēļām jācenšas dažādot uzturu. Mainot uzturu, sekojiet savai pašsajūtai. Mēģiniet saprast, kuri produkti izraisa diskomfortu. Ja sajūtat, ka kāds konkrēts produkts Jums rada zarnu darbības problēmas, tad izslēdziet to no uztura un pēc pāris nedēļām pamēģiniet to atkal lietot.

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

Vēdera uzpūšanās.

Ēdiet lēni un labi sakošļājiet ēdienu.

Nelietojiet produktus, kas veicina gāzu veidošanos: pupas, lēcas, gāzētus dzērienus, sīpolus.

Samazināt vēdera pūšanos var palīdzēt piparmētru vai fenheļa tēja, vai piparmētru kapsulas vai eļļa (izvēloties preparātus vienmēr vēlams konsultēties ar ārstu).

Aizcietējumi.

Pret aizcietējumiem ir ieteicami produkti ar augstu šķiedrvielu saturu: aprikozes, pupas, klijas, brokoļi, Briseles kāposti, kāposti, ķiploki, sīpols, persiki, paprika, plūmes, spināti, kukurūza, žāvēti augļi,

Zarnu darbību veicina arī kofeīnu saturoši dzērieni (kafijas, enerģijas dzērieni), šokolāde, pikantas garšvielas, košļājamā gumija bez cukura

Caureja.

Pret caureju ieteicami ir zaļi banāni, vārīti rīsi, zefīrs, graudaugu ātri pagatavojamo pārslu biezputras (ar zemu šķiedrvielu daudzumu), baltmaize, vārīti kartupeļi bez mizas, makaroni, dabīgais jogurts, olas.

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

Vairāk informācijas par veselīgu uzturu meklē Veselības ministrijas mājaslapā: <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-uzturs/>

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 dietologi, 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. After Low Anterior Resection for Treatment of Rectal Cancer – UCSF. Medical center, 2014. <http://surgery.ucsf.edu/media/7777795/After-Rectal-Cancer-Surgery.pdf>
2. Managing your bowel function after Rectal Cancer Surgery. Patient information booklet. St.Mark's hospital foundation. Coloplast Ltd 2015-05 <https://www.coloplast.co.uk/Global/UK/Continence/Peristeen/Managing-your-bowel-function-Patient-Booklet.pdf>
3. Managing your bowel after your Anterior Resection. East Cheshire NHS. Review 08/2015. <http://www.eastcheshire.nhs.uk/Patient%20Information%20Leaflets/On%20the%20A-Z/Managing%20bowel%20after%20Anterior%20Resection%2011453.pdf>
4. Macmillan Cancer Support. Atjaunināts 2020. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/bowel-cancer/managing-bowel-changes-after-treatment>
5. Health Eating after. Colorectal cancer. University of Otago. Southern District health board. <https://bowelcancernz.org.nz/wp-content/uploads/2017/02/Healthy-Eating-After-Colorectal-Cancer.pdf>
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. <https://www-uptodate-com.db.rsu.lv/contents/images/PI/61473/PancreasanatomyPI.jpg>