



## I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

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

## Uztura ieteikumi pēc tievās zarnas operācijas

**Tievā zarna** sākas no vārtņieka (kuņģa slēdzējmuskuļa) tieši zem kuņģa un beidzas pie aklās zarnas. Tai ir trīs daļas – divpadsmitpirkstu (*duodenum*), tukšā (*jejunum*) un līkumainā (*ileum*) zarna. Pieaugušam cilvēkam tievā zarna ir aptuveni 6,5 m gara, bet tās diametrs ir tikai 2,5 cm. Tievajā zarnā uzsūcas uzturvielas - ogļhidrāti, olbaltumvielas, tauki, vitamīni un minerālvielas. Katrai zarnas daļai ir sava funkcija un nozīme uzturviel, minerālvielu un vitamīnu uzsūkšanā.

Tievās zarnas daļu nozīme vitamīnu un minerālvielu uzsūkšanā:

Tievās zarnas daļa	Zarnas daļas garums	Vitamīnu un minerālvielu uzsūkšanās
Divpadsmitpirkstu zarna	20–25 cm	Uzsūcas kalcijs, dzelzs, vitamīni A, B, C, D, E, K
Tukšās zarna	2–2,5 m.	Uzsūcas dzelzs, cinks, varš, fosfors, magnijs, vitamīni A, B, C, D, E, K, folskābe
Līkumainā zarna	3,5–4 m	Vitamīni A, D, E, K, B <sub>12</sub>

Kad ir izgriezta kāda tievās zarnas daļa, tad atlikušajai zarnai ir jāpielāgojas, lai uzsūktos visas nepieciešamās uzturvielas. Šī procesa laikā var rasties gremošanas traucējumi. Atkarībā no izgrieztās zarnas daļas un garuma rodas izmaiņas zarnu darbībā - cietākas vai mīkstākas konsistences izkārnījumi, vēdera uzpūšanās (gāzes), var būt traucēta minerālvielu un vitamīnu uzsūkšanās, iespējams arī svara zaudums.

Uztura ieteikumi:

- Ēdiet **mazas porcijas 6 – 8 reizes dienā**. Rūpīgi sakošļājiet pārtiku. Kad zarnu trakts ir pielāgojies un svars ir stabils, varat atgriezties pie 3 galveno maltīšu uzņemšanas dienā.
- Ēdienreizē izdzeriet ne vairāk kā ½ krūzi ūdens, pretējā gadījumā ūdens ātri izvadīs uzturu caur zarnām, un uzturvielas neuzsūksies pietiekamā daudzumā. **Dzeriet maltīšu starplaikos** (vismaz 1 stundu pirms un pēc maltītes).
- **Jaunus produktus un dažādību uzturā ieviesiet pakāpeniski**
- **Maltītēs jābūt iekļautām visām produktu grupām ar nepieciešamajām uzturvielām:** olbaltumvielām, ogļhidrātiem un taukiem. Olbaltumvielām ir visbūtiskākā nozīme atveseļošanās procesā.

**Olbaltumvielas** saturošus produktus uzņemiet katrā ēdienreizē.

- **Ierobežojiet saldumu un cukuru saturošu produktu lietošanu jo tie var pastiprināt caureju.**
- **Ierobežojiet uzturā šķiedrvielas,** īpaši nešķīstošās šķiedrvielas (rupjmaize, putras). Dažkārt ārsts papildus nozīmē šķīstošo šķiedrvielu preparātus, lai uzlabotu zarnu darbību (mazinātu caureju).
- Stingri **ierobežojiet alkoholisku un kofeīnu** saturošu dzērienu (kafija, Coca-Cola, tēja) lietošanu
- Mērenā daudzumā lietojiet uzturā taukus.
- Ēdienam nevajadzētu būt ne pārāk aukstam, ne pārāk karstam.

**Ieteicamie pārtikas produkti zarnu adaptācijas periodā (vienu vai vairākus mēnešus pēc operācijas):**

Produktu grupas	Ieteicamie produkti	Produkti, no kuriem ir vēlams izvairīties
<b>Graudaugi</b>	Rafinētu “balto miltu” produkti manna, kukurūza, baltie rīsi, makaroni, kuskuss, krekeri, cepumi, baltmaize, sausiņi, auzu pārslas, mieži, gatavās “brokastu pārslas”, kas satur maz šķiedrvielu (piemēram, <i>Corn Flakes</i> )	Maize, kas satur sēklas, žāvētus augļus, klijas, pilngraudu maize, rudzu maize, brūnie rīsi, pilngraudu produkti – pilngraudu pārslu putras (mieži, griķi, auzas), makaroni, graudaugu musli, popkorns, klijas
<b>Kartupeļi</b>	Vārīti, mizoti kartupeļi, kartupeļu biežputra	Kartupeļi frī, cepti kartupeļi, kroketes vārīti kartupeļi ar mizu, kartupeļu pankūkas
<b>Dārzeni</b>	Termiski apstrādāti, mizoti dārzeni: burkāni, sparģeļi, spināti, bietes, cukīni, tomātu mērce, tomāti, kabači, ķirbji bez mizas un sēklām. Dārzeņu sulas Avokado, gurķis bez mizas un sēklām, lapu salāti.	Neapstrādāti, šķiedraini dārzeni, piemēram, svaigi kāposti, brokoļi, ziedkāposti, briseles kāposti, kukurūza, redīsi, puravi, paprika.

<b>Pākšaugi</b>	<p>Mazos daudzumos labi pagatavotas lēcas (taču tās var izraisīt vēdera uzpūšanos).</p> <p>Tofu.</p>	Zirņi, pupas.
<b>Augļi, ogas</b>	<p>Mīksti augļi bez mizas vai sēklām, piemēram, banāni, gatavas aprikozes, melone, nektarīni, persiki, papaija.</p> <p>Konservēti augļi (izņemot ananasi).</p> <p>Augļu sulas un biezeņi, piemēram, smiltsērķšķu sula, ābolu biezenis, ābolu sula.</p>	<p>Svaigi un žāvēti augļi un ogas</p> <p>Plūmes un plūmju sula.</p> <p>Konservēti ananasi</p>
<b>Rieksti un sēklas</b>		<p>Visa veida rieksti un sēklas, piemēram, mandeles, pistācijas, zemesrieksti, lazdu rieksti, saulespuķu sēklas, ķirbju sēklas, linsēklas u.c.</p>
<b>Dzērieni</b>	<p>Ūdens, tēja (vēlams zaļu tējas), nesaldinātas sulas.</p>	<p>Alkohols, kafija, zaļā tēja, saldināti dzērieni, piemēram, kvass, <i>Coca-Cola</i>, limonādes, saldinātas sulas u.c.</p> <p>Nelietot ļoti aukstus un ļoti karstus dzērienus!</p>
<b>Gaļa, zivis, olas</b>	<p>Liesa gaļa – vārīta, sautēta, tvaicēta, gatavota mazā taukvielu daudzumā.</p> <p>Liesas saldūdens zivis (asaris, karpa u.c.) sautētas, tvaicētas, gatavotas mazā taukvielu daudzumā.</p> <p>Konservētas zivis savā sulā.</p> <p>Olas, olu ēdieni,</p>	<p>Trekna, kūpināta, pikanta, stipri sacepta gaļa, speķis, putnu gaļas āda, gaļas izstrādājumi (desas, gaļas konservi), aknas.</p> <p>Treknas zivis (zuši, lasis, siļķe).</p> <p>Kūpinātas, marinētas, konservētas zivis vai to izstrādājumi,</p>

	piemēram, omlete, olu kultenis.	
<b>Piena produkti</b>	Piena produkti ar pazeminātu tauku saturu – piens, kefīrs, jogurts, biezpiens, paniņas, svaigais siers	Pilnpiena produkti:  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
<b>Saldumi</b>	Var pievienot stēviju	Visi saldumi stingri jāierobežo  Nelietot saldinātājus: sorbitolu, ksilitolu, mannitolu
<b>Tauki</b>	Augu eļļas, sviests, majonēze – nelielā daudzumā (1 tējķ. ēdienreizē), riekstu sviesti	Augu eļļas, sviests, majonēze, dzīvnieku tauki – lielos daudzumos
<b>Garšvielas un garšaugi</b>		Ķiploki, sīpoli, selerija, asas garšvielas, mārrutki, čili, graudu pipari, anīsa sēklas, rozmarīns, ķimenes, svaigi garšaugi

- Ja Jums ir izgriezta līkumainā zarna (*ileum*) un ir saglabāta resnā zarna, tad uzturā **jāsamazina oksalātu daudzums**, lai neveidotos nierakmeņi (īpaši tiem, kam jau iepriekš tādi ir bijuši). Izvairieties no ēdieniem un dzērieniem, kas satur lielu oksalātu daudzumu: tēja, kafija, *Coca - Cola*, šokolāde, rieksti, sojas produkti, zaļie lapu dārzeņi (spināti), selerijas, ogas, rabarberi, mandarīni, kāļi, kviešu dīgsti.
- Iespējama dažādu **produktu nepanesība** (diskomforts, sāpes vēderā, šķidra vēdera izeja, gāzu veidošanās u.c.)  
Biežāk to izraisa pākšaugi, sēnes, kāpostus dzimtas dārzeņi, sīpoli, ķiploki, puravi, pilngraudu maize ar veselīgiem graudiem, svaigi cepta maize, cieti vārītas olas, cepts, kūpināts ēdiens, kā arī gāzētie dzērieni un nenogatavojušies augļi.
- Dažkārt pēc zarnas rezekcijas rodas **laktozes** (piena cukura) **nepanesība**. Tā izpaužas ar pastiprinātu gāzu veidošanos, sāpēm vēderā un caureju pēc piena produktu lietošanas. Šajā gadījumā lietojiet bezlaktozes piena produktus (arī

cietie sieri nesatur laktozi) un piena alternatīvas (mandeļu, auzu u.c. augu bāzes piena alternatīvas). Bet, ja ir saglabāta lielākā daļa no tukšās zarnas (*jejunum*) un pacientam nav laktozes nepanesamības, ierobežojumi nav nepieciešami, jo piena produkti ir nozīmīgs kalcijs un olbaltumvielu avots.

- Par medikamentu lietošanu caurejas vai aizcietējumu ārstēšanai vienmēr konsultējieties ar ārstu.
- Ja zaudējat svaru, tad ārstējošais ārsts var Jums nozīmēt lietot speciālo medicīnisko papilduzturu - rūpnieciski ražotos maisījumus (dzērienu vai pulvera veidā), kas satur galvenās nepieciešamās uzturvielas.

Nepieciešams arī papildus uzņemt vitamīnus un minerālvielas (kalcijs, A, D,E, B12 vitamīni), ko Jums nozīmēs ārsts.

Ja rodas aizcietējumi, caureja, pastiprināti veidojas gāzes, ierobežojiet zemāk minētos produktus:

<b>Produkti, kas var pastiprināt/izraisīt caureju</b>	<b>Produkti, kas var veicināt aizcietējumus:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saldināti, gāzēti dzērieni (<i>Coca-cola</i>, kvass u.c.)</li> <li>• Saldi ēdieni</li> <li>• Alkohols, kafija</li> <li>• Saldinātāji: sorbitols, mannitols, ksilitols</li> <li>• Asi ēdieni</li> <li>• Neapstrādāti augļi (plūmes)</li> <li>• Augļu (īpaši plūmju) un dārzeņu sulas</li> <li>• Žāvēti augļi (plūmes, vīģes)</li> <li>• Dārzeņi (kāposti, skābu kāpostu sula, brokoļi, ziedkāposti, salāti, sīpoli, plūmes)</li> <li>• Cepti, pikanti, trekni ēdieni</li> <li>• Piens</li> <li>• Klijas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vārīti kartupeļi, makaroni, rīsi,</li> <li>• Baltmaize, cepumi, sausiņi</li> <li>• Kukurūza</li> <li>• Cepta gaļa, zivis</li> <li>• Melleņu sula, sausais sarkanvīns</li> <li>• Negatavi banāni</li> <li>• Noturēta melnā un zaļā tēja</li> </ul>
<b>Produkti, kas bieži rada vēdera uzpūšanos (gāzes):</b>	<b>Produkti, kas kavē vēdera uzpūšanos:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svaiga maize, pilngraudu maize</li> <li>• Sīpoli, loki, ķiploki</li> <li>• Kāpostu dzimtas dārzeņi (brokoļi, kāposti, Briseles kāposti, ziedkāposti, kolrābji),</li> <li>• žāvēti augļi</li> <li>• Redīsi, bietes, kāļi</li> <li>• Pākšaugi</li> <li>• Olas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurts, biezpiens</li> <li>• Ķimeņu tēja, fenheļa tēja</li> <li>• Dzērvenes</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alus un citi alkoholiski un bezalkoholiski, gāzēti dzērieni</li> <li>• Piena produkti (reizēm)</li> <li>• Stipri, izturētie sieri (Rokfors, zilie sieri utt.)</li> <li>• Rieksti, sēklas</li> <li>• Šokolāde</li> <li>• Karijs</li> <li>• Saldā kukurūza</li> <li>• Svaigs gurķis</li> <li>• Svaigi un žāvēti augļi (melone, bumbieri, rabarberi, plūmes, rozīnes)</li> <li>• Dīgsti</li> </ul>	
--	--

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. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000152.htm>
2. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Nutrition Guidelines for People With Short Bowel Syndrome. <https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nutrition-guidelines-patients-short-bowel-syndrome>
3. UpToDate. John K DiBaise. Management of the short bowel syndrome in adults. <https://www.uptodate-com.db.rsu.lv/contents/management-of-the-short-bowel-syndrome-in-adults>  
<https://www.uptodate-com.db.rsu.lv/contents/images/PI/61473/PancreasanatomyPI.jpg>

