



Еда после операции

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Любое хирургическое вмешательство – это стресс для организма. Именно поэтому рацион питания после него должен быть максимально разнообразным и правильным и содержать достаточное количество полезных веществ, необходимых для скорейшего выздоровления. Тем более что составить его совсем не трудно, ведь большинство нужных продуктов можно найти на кухне каждой хозяйки.

Ключевые слова: еда после операции, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Питание после операции

Для многих из нас еда – это источник сил и энергии, необходимых для выполнения повседневной работы, но не более. Между тем, на самом деле, обычные продукты питания представляют собой кладезь витаминов и микроэлементов, которые могут оказывать огромное влияние на наш организм, в том числе и способствовать быстрому заживлению ран после операций.

Происходит это, по словам хирурга-ортопеда и автора многочисленных публикаций Селена Парекха, *«благодаря содержанию в них особых веществ, обладающих противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами. Таким образом, включая эти продукты в ежедневный рацион, можно быстрее вернуться к нормальной жизни после хирургических вмешательств».*

Ввиду того, что существует несколько видов операций, составлять ежедневное меню необходимо только совместно с лечащим врачом, так как он один знает, как проходит лечение и чего стоит опасаться.

Общие правила планирования рациона

Для того чтобы процесс восстановления протекал быстрее, а сам человек не столкнулся со всевозможными осложнениями, такими как запор или проблемы с пищеварением, в послеоперационный период необходимо:

- питаться дробно, но часто (5-6 раз в день); [1 – системы питания]
- отдавать предпочтение цельным продуктам, отказываясь от «обработанных». Иными словами, есть апельсин вместо апельсинового сока, запеченный картофель вместо картофеля фри и т. д. Просто потому, что продукты, подверженные обработке, не только теряют свои полезные свойства, но и содержат больше жира, соли, сахара и всевозможных добавок для продления срока их хранения. Стоит ли говорить о том, какой вред последние могут принести и без того обессиленному организму?
- помнить о клетчатке. [2] Это вещество улучшает пищеварение и избавляет от запора. Содержится оно в злаках, крупах, фруктах и овощах;
- выбирать только продукты с легкоусвояемым белком. В нем есть незаменимые аминокислоты, способствующие быстрому заживлению ран и регенерации кожи. Найти его можно в постном мясе, например, курице, индейке или нежирной свинине, а также в рыбе и морепродуктах;
- отказаться от твердой пищи в пользу легких протертых супов, полужидких каш и бульонов;
- употреблять только свежие продукты, отказываясь от замороженных или консервированных для того, чтобы получить максимум пользы.

В чем может нуждаться организм после хирургического вмешательства

Существует целый ряд витаминов и микроэлементов, способствующих скорейшему восстановлению. Это:

- Витамин С. После операции его запасы в организме быстро истощаются, так как в этот период иммунная система старается предотвратить развитие любых заболеваний и изо всех сил борется с патогенными микроорганизмами. Тем не менее, регулярное употребление продуктов с витамином С не только восстанавливает защитные силы организма, но также позволяет ему активнее вырабатывать коллаген, необходимый для регенерации кожи. [3]
- Витамин А. Принимает участие в процессе формирования компонентов соединительной ткани, способствует регенерации кожи. [4]
- Цинк – это минерал, который повышает иммунитет и способствует скорейшему заживлению ран. [5]
- Железо – оно отвечает за формирование красных кровяных телец и оптимальный уровень гемоглобина в крови. Его недостаток приводит к малокровию, или анемии, в то время как содержание в рационе – к быстрому выздоровлению. [6]
- Витамин D – обеспечивает рост и развитие костной ткани. [7]
- Витамин Е – защищает клетки от токсинов, обладает антиоксидантными свойствами. [8]
- Витамин К – отвечает за свертывание крови. [9]
- Фолиевая кислота – принимает участие в процессе формирования эритроцитов. В ней организм особенно нуждается после полосных операций. [10]
- Фосфор – медики могут назначать его после проведения операций на желудке или на почках. В последнем случае, например, в послеоперационный период организм активно восстанавливает костную массу, утраченную в результате почечной недостаточности, используя при этом больше фосфора, чем обычно. Для того чтобы избежать проблем, связанных с его нехваткой, нужно увеличить количество продуктов с его содержанием в своем рационе. [11]

Топ-12 продуктов для быстрого восстановления сил

1. Миндаль – источник витамина Е и важнейший минерал, необходимый для быстрого заживления ран.
2. Фасоль – источник железа, от которого зависит процесс формирования красных кровяных телец. [12]
3. Куриная грудка – источник протеина, отвечающий за рост и развитие мышечной ткани, которая после хирургического вмешательства повреждается и требует восстановления.
4. Цитрусовые – источник витамина С, принимающего участие в процессе выработки коллагена и регенерации кожи. [13 еда для выработки коллагена]
5. Сладкий перец – источник витаминов А, С, Е и фибрина, которые принимают активное участие в процессе регенерации кожи. [14]
6. Имбирь – содержит не только витамины и микроэлементы, но и гингерол, способствующий улучшению кровотока и обменных процессов, в том числе и на поврежденном участке тела, благодаря которым процесс заживления раны проходит быстрее. [14]
7. Вода – обеспечивает работу всех органов и систем, уменьшает чувство тошноты и усталости, избавляет от головокружения, а также выводит токсины из организма, которые образуются в результате воспаления в ране после хирургического вмешательства. Заменить ее можно зеленым чаем, компотом из сухофруктов, отварами шиповника и киселями. Между тем, количество выпитой воды в сутки должен определять врач, исходя из вида операции и ее течения. [15]
8. Морепродукты – они богаты цинком, от которого зависит скорость заживления ран.
9. Морковь – источник витамина А, который отвечает за развитие эпителиальных клеток, повышает иммунитет, обладает противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами. [16]
10. Йогурт – источник кальция и пробиотиков, которые улучшают работу пищеварительной системы. [17]
11. Овсянка – она содержит витамины группы В, Е, РР, а также железо, калий, цинк, кальций [18], натрий [19], фосфор [20] и магний [21]. Благодаря им, нормализуется уровень сахара в крови, улучшается работа ЖКТ, а сам организм быстрее восстанавливается. Между тем, после операции употреблять ее нужно в полужидком состоянии. [22]
12. Рыба – источник белков, витаминов и микроэлементов.

Что еще нужно делать в послеоперационный период

- Следовать всем советам лечащего врача.
- Прислушиваться к своему организму и сообщать врачу о появлении любых болей или дискомфортных ощущений.
- Отказаться от мучного и сладкого – они провоцируют запор.
- Исключить жареную, жирную и копченую пищу – они провоцируют запор и повышают уровень холестерина в крови.
- Гулять на свежем воздухе.
- Высыпаться.
- Мыслить позитивно и искренне радоваться жизни.

Хирургическое вмешательство – это всегда испытание для организма. И в наших силах помочь ему справиться с ним и восстановить свои силы как можно быстрее. Помните об этом, тщательно планируйте свой рацион, прислушивайтесь к рекомендациям специалистов и будьте здоровы!

Литература

1. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2018). Системы питания человека – обзор преимуществ и недостатков различных методов. *Журнал здорового питания и диетологии*, (4). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.4.5
2. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
3. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
6. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
7. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин D–описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
8. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
9. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
10. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
11. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
13. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
15. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
16. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
17. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
18. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, *calcium*)–описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77

19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Натрий (Na)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
20. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
21. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
22. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food after surgery

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 28.06.2020

Abstract: Any surgical intervention is a stress for the body. That is why the diet after it should be as varied and correct as possible and contain a sufficient number of useful substances necessary for a speedy recovery. Especially since it is not difficult to compile it, because most of the necessary products can be found in the kitchen of every hostess.