



## Їжа після операції

*Єлісєєва Тетяна*, головний редактор проекту EdaPlus.info

*Ткачова Наталія*, фітотерапевт, нутриціолог

E-mail: [eliseeva.t@edaplus.info](mailto:eliseeva.t@edaplus.info), [tkacheva.n@edaplus.info](mailto:tkacheva.n@edaplus.info)

**Реферат.** Будь-яке хірургічне втручання – це стрес для організму. Саме тому раціон харчування після нього має бути максимально різноманітним та правильним і містити достатню кількість корисних речовин, необхідних для якнайшвидшого одужання. Тим більше, що скласти його зовсім не важко, адже більшість потрібних продуктів можна знайти на кухні кожної господині.

*Ключові слова:* їжа після операції, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

## Харчування після операції

Для багатьох з нас їжа – це джерело сил та енергії, необхідних для виконання повсякденної роботи, але не більше. Тим часом, насправді, звичайні продукти харчування є джерелом вітамінів і мікроелементів, які можуть надавати величезний вплив на наш організм, у тому числі й сприяти швидкому загоєнню ран після операцій.

Відбувається це, за словами хірурга-ортопеда і автора численних публікацій Селена Парекха, *завдяки вмісту в них особливих речовин, що володіють протизапальними і ранозагоювальними властивостями. Таким чином, включаючи ці продукти до щоденного раціону, можна швидше повернутися до нормального життя після хірургічних втручань ».*

Зважаючи на те, що існує кілька видів операцій, складати щоденне меню необхідно тільки спільно з лікарем, тому що він один знає, як проходить лікування і чого варто побоюватися.

## Загальні правила планування раціону

Для того, щоб процес відновлення протікав швидше, а сама людина не зіткнулася з усілякими ускладненнями, такими як запор або проблеми із травленням, у післяопераційний період необхідно:

- харчуватися дрібно, але часто (5-6 разів на день); [1 – системи харчування]
- віддавати перевагу цілісним продуктам, відмовляючись від «оброблених». Іншими словами, є апельсин замість апельсинового соку, запечена картопля замість картоплі фри

тощо. їх зберігання. Чи варто говорити про те, яку шкоду останні можуть завдати і без того знесиленому організму?

- пам'ятати про клітковину . [2] Ця речовина покращує травлення та позбавляє від запору. Міститься воно у злаках, крупах, фруктах та овочах;
- вибирати тільки продукти з білком, що легко засвоюється. У ньому є незамінні амінокислоти, що сприяють швидкому загоєнню ран та регенерації шкіри. Знайти його можна в пісному м'ясі, наприклад, курці, індичці або нежирній свинині, а також у рибі та морепродуктах ;
- відмовитися від твердої їжі на користь легких протертих супів, напіврідких каш та бульйонів;
- вживати тільки свіжі продукти, відмовляючись від заморожених чи консервованих у тому, щоб отримати максимум користі.

### **Чого може потребувати організм після хірургічного втручання**

Існує цілий ряд вітамінів та мікроелементів, що сприяють якнайшвидшому відновленню. Це:

- Вітамін С . Після операції його запаси в організмі швидко виснажуються, тому що в цей період імунна система намагається запобігти розвитку будь-яких захворювань і щосили бореться з патогенними мікроорганізмами. Тим не менш, регулярне вживання продуктів з вітаміном С не тільки відновлює захисні сили організму, але також дозволяє йому активніше виробляти колаген, необхідний регенерації шкіри. [3]
- Вітамін А . Бере участь у процесі формування компонентів сполучної тканини, сприяє регенерації шкіри. [4]
- Цинк – це мінерал, який підвищує імунітет і сприяє якнайшвидшому загоєнню ран. [5 ]
- Залізо - воно відповідає за формування червоних кров'яних тілець і оптимальний рівень гемоглобіну в крові. Його недолік призводить до анемії, тоді як вміст у раціоні – до швидкого одужання. [6]
- Вітамін D – забезпечує зростання та розвиток кісткової тканини. [7]
- Вітамін Е – захищає клітини від токсинів, має антиоксидантні властивості. [8 ]
- Вітамін К – відповідає за згортання крові. [9]
- Фолієва кислота – бере участь у процесі формування еритроцитів. Її організм особливо потребує після смугових операцій. [10]
- Фосфор – медики можуть призначати його після проведення операцій на шлунку чи нирках. У разі, наприклад, у післяопераційний період організм активно відновлює кісткову масу, втрачену внаслідок ниркової недостатності, використовуючи у своїй більше фосфору, ніж зазвичай. Щоб уникнути проблем, пов'язаних з його нестачею, потрібно збільшити кількість продуктів з його вмістом у своєму раціоні. [1 1 ]

### **Топ-12 продуктів для швидкого відновлення сил**

1. Мигдаль – джерело вітаміну Е та найважливіший мінерал, необхідний швидкого загоєння ран.
2. Квасоля – джерело заліза, від якого залежить процес формування червоних кров'яних тілець. [1 2 ]
3. Куряча грудка – джерело протеїну, що відповідає за зростання та розвиток м'язової тканини, яка після хірургічного втручання ушкоджується та потребує відновлення.
4. Цитрусові – джерело вітаміну С, що бере участь у процесі вироблення колагену та регенерації шкіри. [13 їжа для вироблення колагену ]

5. Солодкий перець – джерело вітамінів А, С, Е та фібрину, які беруть активну участь у процесі регенерації шкіри. [14]
6. Імбир – містить не тільки вітаміни та мікроелементи, а й гінгерол, що сприяє покращенню кровотоку та обмінних процесів, у тому числі і на пошкодженій ділянці тіла, завдяки яким процес загоєння рани проходить швидше. [14]
7. Вода – забезпечує роботу всіх органів і систем, зменшує почуття нудоти та втоми, позбавляє запаморочення, а також виводить токсини з організму, які утворюються внаслідок запалення в рані після хірургічного втручання. Замінити її можна зеленим чаєм, компотом із сухофруктів, відварами шипшини та киселями. Тим часом кількість випитої води на добу повинен визначати лікар, виходячи з виду операції та її перебігу. [15]
8. Морепродукти – вони багаті на цинк, від якого залежить швидкість загоєння ран.
9. Морква – джерело вітаміну А, який відповідає за розвиток епітеліальних клітин, підвищує імунітет, має протизапальні та ранозагоювальні властивості. [16]
10. Йогурт – джерело кальцію та пробіотиків, які покращують роботу травної системи. [17]
11. Вівсянка - вона містить вітаміни групи В, Е, РР, а також залізо, калій, цинк, кальцій [18], натрій [19], фосфор [20] та магній [21]. Завдяки їм нормалізується рівень цукру в крові, покращується робота ШКТ, а сам організм швидше відновлюється. Тим часом після операції вживати її потрібно в напіврідкому стані. [22]
12. Риба – джерело білків, вітамінів та мікроелементів.

### Що ще потрібно робити у післяопераційний період

- Дотримуватися всіх порад лікаря.
- Прислухатися до свого організму та повідомляти лікаря про появу будь-яких болів або дискомфортних відчуттів.
- Відмовитися від борошняного та солодкого – вони провокують запор.
- Виключити смажену, жирну та копчену їжу – вони провокують запор та підвищують рівень холестерину в крові.
- Гуляти на свіжому повітрі.
- Висипатись.
- Думати позитивно та щиро радіти життю.

Хірургічне втручання – це випробування для організму. І в наших силах допомогти йому впоратися з ним і відновити свої сили якнайшвидше. Пам'ятайте про це, ретельно плануйте свій раціон, прислухайтесь до рекомендацій фахівців та будьте здорові!

### Література

1. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2018). Системи харчування людини – огляд переваг та недоліків різних методів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.4.5
2. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
3. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19
4. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) – опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

5. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Цинк (Zn) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
6. Єлісеєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
7. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін D-опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 52-67. DOI: 10.59316/.vi5.26
8. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). 10.59316/.vi6.33
9. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітамін К –опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
10. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Вітамін В9-опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
11. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (Р) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
12. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaseolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
13. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для вироблення колагену. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
14. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Болгарський перець (лат. *Capiscum annuum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
15. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
16. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota subsp. sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
17. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
18. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
19. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Натрій (Na) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 43-52. DOI: 10.59316/.vi19.158
20. Єлісеєва, Т. (2022). Фосфор (Р) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
21. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
22. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

## **Food after surgery**

*Eliseeva Tatyana*, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

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

*Отримано 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.