



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

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 gastrektomijas (kuņģa izņemšanas)

Kuņģis ir barības rezervuārs starp barības vadu un tievo zarnu. **Gastrektomija atkarībā no konkrētās slimības ir pilnīga vai daļēja kuņģa izņemšana.** Pēc gastrektomijas ēdiens ātrāk nonāk zarnās, gremošanas procesi paātrinās un daļa uzturvielu nespēj uzsūkties, kam var sekot svara zudums, uzturvielu deficīts. Tāpat pēc operācijas vairs nav iespējams apēst liela apjoma maltīti vienā ēdienreizē. Pilnuma sajūta rodas ātrāk un var veidoties sāpes, nepatīkamas sajūtas pēc ēdiena uzņemšanas.

Pēc operācijas var veidoties atsevišķu pārtikas produktu nepanesība, bet parasti ar laiku gremošanas trakts adaptējas un var atsākt ēst dažādus produktus, kā arī lielāku ēdiena apjomu vienā ēdiena uzņemšanas reizē.

Pēcooperācijas diētas pamatprincipi:

- Ēdiet lēni;
- Rūpīgi sakošļājiet katru kumosu;
- Dienas laikā lēni uzņemiet vismaz 1,5 – 2l šķidruma.
Nedzeriet ēdienreizes laikā un nedzeriet 30 - 40 minūšu laikā pirms un pēc ēšanas (kopā ar ēdienu uzņemiet ne vairāk kā 1/3 krūzes tilpuma). Atcerieties, ka arī zupa ir šķidrums!
Nelietojiet saldus un gāzētus dzērienus (limonādes, alu, kokteiļus).
Lietojiet vērtīgus kalorijām bagātus dzērienus, kā skābpiena produkti;
- Pārstājiet ēst, kad sajūtat pilnuma sajūtu;
- Ēdiet biežāk, vismaz 6 reizes dienā;
- Neizlaidiet ēdienreizes;
- Katrā ēdienreizē jābūt iekļautām olbaltumvielām un arī nedaudz taukiem;
- Pēc iespējas maz lietojiet cukuru, saldumus;
- Pirmajā periodā (dažus mēnešus) pēc operācijas, nelietojiet asus, garšvielām bagātus ēdienus;
- Pēdējai maltītei jābūt ne vēlāk kā 2 stundas pirms iešanas gulēt;
- Ēdienam jāsaturs daudz kalorijas un uzturvielas, bet maz cukura;
- Obligāti lietojiet ārsta nozīmētos vitamīnu un minerālvielu preparātus.

Sākotnējā periodā (ņemot vērā savu pašsajūtu, sākotnējais periods ir aptuveni vienu nedēļu garš) uzturā ir jāierobežo šķiedrvielas:

- pilngraudu produkti (rudzu maize, pilngraudu maize, brūnie rīsi, griķi),
- pākšaugi, sēklas, rieksti;
- svaigi dārzeņi (īpaši kāposti, ziedkāposti, brokoļi), svaigi augļi (izņemot banānus).

Jaunu produktu lietošanu, šķiedrvielu un tauku daudzuma palielināšanu uzturā veiciet

pakāpeniski. Ja pēc kāda produkta lietošanas jūtat diskomfortu, nelietojiet to un pēc vairākām nedēļām pamēģiniet atkal.

Sākotnējā periodā lietojiet pusšķidru blenderētu uzturu:

- Pusšķidrās putas;
- Biezzupas (viendabīgi sablenderēta zupa, kas satur gan dārzeņus, gan olbaltumvielu produktus, piemēram, kartupeļus, burkānus, maltu vistas gaļu, olu);
- Omletes;
- Viendabīgas konsistences vājpiena biezpiens, kas ir sablenderēts ar kefīru;
- Ieteicams speciālais medicīniskais papilduzturs. Rūpnieciski ražotie maisījumi satur galvenās nepieciešamās uzturvielas – daudz olbaltumvielu, nepieciešamajā daudzumā ogļhidrātus, taukus, kā arī vitamīnus un minerālvielas. Tos ir ērti lietot, jo nav jādomā, kā padarīt uzturu pilnvērtīgu.

Svarīgi uzņemt pietiekami daudz **olbaltumvielu produktu**, kā zivis, gaļu, piena produktus un olas, vēlams daudzums ir apmēram 1,5 g olbaltumvielu uz katru Jūsu ķermeņa masas kilogramu. Olbaltumvielas vēlams uzņemt katrā ēdienreizē.

Daži piemēri olbaltumvielu daudzumam 1 porcijā:

- 100 g pagatavotas gaļas satur 30 – 35g olbaltumvielu
Ieteicams dot priekšroku putnu gaļas filejai.
- 120 g pagatavotas zivs satur, 25 – 30g olbaltumvielu
- 100 g vājpiena biezpiens, satur 16-18g olbaltumvielu
- 1 ola satur, 6 g olbaltumvielu
- glāze (250 ml) piena vai skābpiena dzēriena (kefīrs, paniņas, dabīgais jogurts) satur 8g olbaltumvielu
- glāze (250 ml) jogurta ar palielinātu olbaltumvielu daudzumu satur 20-22g olbaltumvielu

Iespējamās problēmas pēc gastrektomijas:

1. Apetītes trūkums un garšas izmaiņas

Pirmajā pēcoperācijas periodā var būt apetītes trūkums.

Pēc operācijas Jums iespējams ir mainījies garšas sajūta. Jums negaršo tas, kas agrāk garšoja un otrādi. Ar laiku šīs sajūtas var mainīties.

Ieteikumi:

- Ēdiet nesteidzīgi
- Servējiet ēdienu glīti, lai tas izskatītos pievilcīgs un ir apetīti raisošs
- Izvēlieties ēdienus, kas jums garšo. Neviens ēdiens nav pilnīgi aizliegts, Jums tikai jāpārbauda, kā Jūsu organisms tos tolerē pēc operācijas
- Neizlaidiet ēdienreizes un uzkodas starp tām
- Ja Jums ir slikta dūša, tad ēdienu servējiet istabas temperatūrā vai aukstu, neēdiet asu un taukainu ēdienu, un neatgulieties 2-3 stundas pēc ēšanas

2. Svāra zudums

Pēc operācijas parasti ir novērojams svāra zudums, bet, ja svāra zudums turpinās ilgstoši pēc operācijas, tad vērsieties pie speciālista pēc padoma.

Šajā gadījumā nepieciešams kilokalorijām un olbaltumvielām bagāts uzturs, kā arī medicīniskais papilduuzturs dzērienu vai pulvera veidā.

3. Caureja

Svarīgi uzņemt vairāk šķidrums, lai izvairītos no organisma atūdeņošanās.

Stingri ierobežojiet uzturā uzņemtā cukura daudzumu (saldus ēdienus un dzērienus), kā arī taukus.

Ierobežojiet nešķīstošo šķiedrvielu daudzumu uzturā (pākšaugi, pilngraudu produkti, rieksti, sēklas), bet uzņemiet šķīstošās šķiedrvielas (zaļus banānus, auzu pārslas, ābolu biezeni).

Nelietojiet saldinātājus – sorbitolu un mannitolu (bieži sastopami limonādēs, košļājamās gumijās, cukura diabēta pacientiem paredzētajos produktos).

4. Vitamīnu deficīts

Pēc kuņģa izņemšanas mainās gremošanas procesi un var veidoties vitamīnu (īpaši B12,C, D) deficīts, kā arī dzelzs uzsūkšanās traucējumi.

Potenciālās sekas vitamīnu un minerālvielu uzsūkšanās traucējumiem varētu būt anēmija, nervu sistēmas bojājumi, pazemināta imunitāte, osteoporoze, muskuļu vājums u.c.

Tāpēc vitamīni ir jāuzņem papildus preparātu formā. Pēc kuņģa izņemšanas obligāti nepieciešams papildus uzņemt B12 vitamīnu.

5. Daļai pacientu pēc operācijas rodas **Dempinga sindroms** (kuņģa ātras iztukšošanās sindroms). Sūdzības parādās 10-30 minūtes pēc ēšanas. Dempinga sindroms rodas, jo vienkāršie ogļhidrāti ātri nonāk tievajā zarnā un piesaista ūdeni, kā rezultātā var kristies asinsspiediens, kas izsauc tāds simptomus kā vājums, ģībšana, sirdsklauves, vēlmi atgulties. Palielinātais ūdens daudzums tievajās zarnās var arī izraisīt vēdera uzpūšanos, gremošanas traucējumus, caureju.

Šajā gadījumā pēc maltītes ir vēlams atgulties uz 20-40 minūtēm. Tāpat, lai izvairītos no nevēlamām blakusparādībām, ir ieteicams ievērot dažus uztura pamatprincipus:

- Jāēd ļoti lēni;
- Jāizslēdz vienkāršos ogļhidrātus saturoši pārtikas produkti - saldumi, saldi dzērieni;
- Katrā maltītē jābūt olbaltumvielas saturošiem pārtikas produktiem - olām, biezpienam, gaļai, zivīm;
- Maltītē jāiekļauj šķiedrvielas saturošus pārtikas produktus – dārzeņus, augļus,

pilngraudu putraimus, rupja maluma maizi u.c.;

- Jāsamazina kopējais uzņemto ogļhidrātu daudzums;
 - Nav ieteicams vienlaicīgi ar ēdiena uzņemšanu dzert – šķidrumu vēlams uzņemt pirms maltītes vai arī pēc tās;
 - Ieteicams izvairīties no šķidrās pārtikas uzņemšanas, piemēram, zupām, šķidra uztura;
 - Ieteicams ēst mazas porcijas, bieži.
6. Retāk sūdzības parādās dažas stundas pēc ēšanas, kas saistītas ar cukura līmeņa svārstībām asinīs (cukura līmeņa krišanās), un tas izpaužas kā svīšana, reiboņi, vājums, paātrināta sirdsdarbība. Lai novērstu **strauju cukura līmeņa krišanos**, ir ieteicams ievērot rekomendācijas, kas attiecināmas uz Dempinga sindroma mazināšanu.

Lielākajā daļā gadījumu pacienti iemācās, kā tikt galā ar šo problēmu, koriģējot ēdienu izvēli. Smagākos gadījumos ir nepieciešama ārsta palīdzība.

7. Pēc operācijas var izveidoties **kāda produkta nepanesība** (piemēram, sarkanās gaļas). Tad nepieciešams specialista padoms, lai rekomendētu citus produktus vai uztura papildinājumus preparātu veidā. Dažkārt pēc operācijas 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 pienam līdzīgus augu izcelsmes dzērienus (mandeļu, auzu u.c. augu pienus).
8. **Palēnināta kuņģa iztukšošānās**, kas izpaužas ar pilnuma un “uzpūšanās” sajūtu pēc ēšanas. Šajā gadījumā Jums palīdzēs ārsta nozīmētie medikamenti.

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. UpToDate. Total gastrectomy and gastrointestinal reconstruction. https://www.uptodate-com.db.rsu.lv/contents/total-gastrectomy-and-gastrointestinal-reconstruction?search=gastrectomy%20diet&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1#H465975897
2. NHS. Gastrectomy. <https://www.nhs.uk/conditions/gastrectomy/risks/>

3. Mayo Clinic. Dumping Syndrome.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dumping-syndrome/symptoms-causes/syc-20371915>
4. The Oesophageal Patients Association. A Guide to Life After Oesophageal/Gastric Surgery- Oesophagectomy & Gastrectomy
<https://www.opa.org.uk/downloads/docs/a-guide-to-life-pdf-file-1-0.pdf>
5. Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Eating After Your Gastrectomy.
<https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-after-your-gastrectomy>
6. WebMD. How to Eat After Gastric Cancer Surger. Atjaunots janv.2020, skatīts sept.2020
<https://www.webmd.com/cancer/gastric-cancer-surgery-diet-after#>