aslimnica
RĪGAS AUSTRUMU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

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.
Pēc operācijas vairs nav iespējams apēst arī liela apjoma maltīti vienā ēdienreizē. Pilnuma sajūta rodas ātrāk un var veidoties sāpes, nepatīkamas sajūtas pēc ēdiena uzņemšanas, atvilnis. Retāk var parādīties caureja vai aizcietējumi
Var veidoties atsevišķu pārtikas produktu nepanesība, bet parasti ar laiku gremošanas trakts adaptējas un iespējams atsākt ēst dažādus produktus, kā arī lielāku ēdiena apjomu vienā ēdiena uzņemšanas reizē.

Pēcoperācijas diētas pamatprincipi (6-8 nedēļas):

- Ēdiet bieži, vismaz 6 reizes dienā vai lietojiet uzkodas visas dienas garumā. Neizlaidiet ēdienreizes!
- Ēdiet lēni. Rūpīgi sakošļājiet katru kumosu. Veltiet vismaz 30 minūtes vienai maltītei. Pēc ēdienreizes strauji nesaliecieties.
- Ēdienam jāsatur daudz kaloriju un uzturvielu. Katrā ēdienreizē jābūt iekļautām olbaltumvielām un arī nedaudz taukiem. Pēc iespējas mazāk lietojiet cukuru, saldumus, jo tas var veicināt Dempinga sindromu (skat. informāciju zemāk).
- Svarīgi uzņemt pietiekami daudz **olbaltumvielu produktu,** kā zivis, gaļu, piena produktus un olas, vēlamais daudzums ir apmēram 1,5 g olbaltumvielu uz katru Jūsu ķermeņa masas kilogramu. Olbaltumvielas vēlams uzņemt katrā ēdienreizē. Pārliecinieties, ka maltītē vispirms tiek apēsti olbaltumvielām bagāti produkti un pēc tam pārējie.
- Pēdējai maltītei jābūt ne vēlāk kā 2 stundas pirms iešanas gulēt.
- Pārstājiet ēst, kad jūtat pilnuma sajūtu.
- Sākotnējā periodā (~1 nedēļu) lietojiet pusšķidru blendētu uzturu, piemēram, pusšķidras putras ar zemu šķiedrvielu daudzumu (kukurūzas, rīsu, prosas, mannas); biezzupas (viendabīgi sablendēta zupa, kas satur gan dārzeņus, gan olbaltumvielu produktus, piemēram, kartupeļus, burkānus, maltu vistas gaļu, olu); omletes; viendabīgas konsistences vājpiena biezpienu, kas ir sablendēts ar kefīru.
- Ja ir grūtības ieturēt regulāras, pietiekama apjoma maltītes, ieteicams speciālais medicīniskais papilduzturs. Rūpnieciski ražotie maisījumi satur galvenās nepieciešamās uzturvielas – daudz olbaltumvielu, ogļhidrātus un taukus optimālā daudzumā, kā arī vitamīnus un minerālvielas. Tos ir ērti lietot, jo koncentrētā daudzumā nodrošina pilnvērtīgas uzturvielas.
- Pirmo nedēļu, atsākot uzņemt uzturu pēc operācijas, ieteicams ierobežot šķiedrvielas un izslēgt tādus produktus, kā:
    - pilngraudi (rudzu maize, pilngraudu maize un makaroni, brūnie rīsi, griķi),
    - pākšaugi, sēklas, rieksti;
    - svaigi dārzeņi (īpaši kāposti, ziedkāposti, brokoļi), svaigi augļi (izņemot banānus).
- Pēc nedēļas, kad gremošanas procesi uzlabojas, no pusšķidras konsistences ēdiena var pāriet uz mīkstas konsistences, viegli sakošļājamiem produktiem, piemēram, liesa malta gaļa, mīksti vārīta zivs, vārītas olas, biezpiens, vārītas graudu pārslas, vārīti dārzeņi bez mizas, konservēti mizoti augļi bez cukura.

- Pirmajā periodā (dažus mēnešus) pēc operācijas, nelietojiet asus, garšvielām bagātus ēdienus.
- Dienas laikā lēni uzņemiet vismaz 1,5–2l šķidruma. Veltiet 30–60 minūtes, lai izdzertu 1 glāzi šķidruma. Lietojiet vērtīgus, kalorijām bagātus dzērienus, kā skābpiena produktus – kefīrs, paniņas; buljonu, pienu (0,5-1%), nesaldas sulas un medicīniskā papilduztura produktus.
- 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).

Obligāti lietojiet ārsta nozīmētos vitamīnu un minerālvielu preparātus.

Aptuveni pēc 8 nedēļām uzturā var atkal iekļaut pārējos produktus. Jaunu produktu lietošanu, šķiedrvielu un tauku daudzuma palielināšanu uzturā veiciet pakāpeniski, pa vienam produktam.

Ņemiet vērā, ka atsevišķi produkti arī šajā periodā var radīt sāpes, sliktu dūšu un vemšanu, piemēram, maize, gāzēti dzērieni, svaigi dārzeņi, vārīti un šķiedrvielām bagāti dārzeņi (brokoļi, selerijas kāti, kukurūza, kāposti), gaļa ar rupjām šķiedrām, sarkanā gaļa, cepti ēdieni, garšvielām bagāti un asi ēdieni, rieksti, sēklas un popkorns.
Ja pēc kāda produkta lietošanas jūtat diskomfortu, nelietojiet to un pēc vairākām nedēļām pamēģiniet atkal. Ieteicams konsultēties ar uztura speciālistu.

Produktu kategorija	**Ieteicamie produkti**	**Produkti, kas bieži rada problēmas**
Gaļa, zivis, olas, sojas produkti u.c. (1 porcija => ½ plaukstas lieluma gaļa, zivis; 2 olas)	Liesa putna gaļa (vēlams vārīt, sautēt, tvaicēt). Liesas zivis (menca, asaris, karpa u.c.), konservētas zivis savā sulā. Olas, olu ēdieni– omlete, kultenis. Sojas produkti, tofu u. c.	Trekna un cepta gaļa, sarkanā gaļa (cūkgaļa, liellops, jēra gaļa), gaļas izstrādājumi (desas, sardeles, kūpinājumi). Cepta, žāvēta, kūpināta, grilēta gaļa un zivis. Pikanta, sīksta, stipri sacepta gaļa, speķis, putnu gaļas āda, gaļas konservi, aknas. Treknas zivis (zutis, lasis, siļķe), jūras veltas (garneles u. c.). Kūpinātas, marinētas, konservētas zivis vai to izstrādājumi.
Graudaugi, makaroni (1 porcija => 1 šķēle maize, ½ glāze vārītu graudu)	Vārīti graudaugu produkti ar zemu šķiedrvielu daudzumu (manna, kukurūza, baltie rīsi, ātri vārāmās auzu pārslas), makaroni, baltmaize, bagetes, nesaldi cepumi, vafeles.	***Ierobežot pirmās 6-8 nedēļas.*** Pilngraudu produkti – pilngraudu pārslu putras (mieži, griķi), musli, popkorns, brūnie rīsi, maize, kas satur sēklas, žāvētus augļus, pilngraudu maize, klijas, kvinoja, pilngraudu makaroni. Produkti, kas satur šķiedrvielas >2g/100 g produkta.
Kartupeļi (1 porcijas => 1 vidējs kartupelis)	Mizoti, mīksti vārīti kartupeļi, kartupeļu biezputra, saldie kartupeļi.	Frī kartupeļi, cepti kartupeļi, kroketes, ar mizu vārīti kartupeļi, kartupeļu pankūkas.

Dārzeņi (1 porcijas => ½ krūze pagatavotu dārzeņu)	Termiski apstrādāti, mizoti, mīksti vārīti dārzeņi un dārzeņu biezeņi (bez mizas un sēklām), piemēram: burkāni, spināti, baklažāni, kabacis, tomāti. Salātu lapas, svaigi spiesta dārzeņu sula.	***Ierobežot pirmās 6-8 nedēļas.*** Visi svaigi dārzeņi. Dārzeņi ar mizu un sēklām, vārīti šķiedraini dārzeņi, piemēram, kāposti, brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, gurķi, ķiploks, seleriju kāti, sviesta pupiņas, tomāti, sīpoli, redīsi, kukurūza, bietes.
Pākšaugi		***Ierobežot pirmās 8 nedēļas.*** Zirņi, pupas, lēcas, turku zirņi (t.sk., konservēti produkti)
Augļi, ogas (1 porcijas => 1 vidējs auglis vai ½ krūze konservēti augļu)	Mīksti, konservēti vai termiski apstrādāti augļi bez mizas vai sēklām, piemēram: banāns, ābolu biezenis, bumbieru biezenis, persiki, melone. Svaigs banāns, melone (bez mizas un sēklām).	***Ierobežot pirmās 6-8 nedēļas.*** Svaigi augļi ar mizu, sēklām, cukura sīrupā konservēti augļi, konservēti augļi ar sēkliņām, žāvēti augļi, sukādes, ananāss, citrusa augļi, vīģes, jebkuras ogas, kokosrieksts, biezsulas, plūmes, vīnogas, plūmju un vīnogu sula, saldu augļu sula.
Rieksti, sēklas žāvēti augļi	Maigas konsistences riekstu sviests (bez gabaliņiem).	***Ierobežot pirmās 6-8 nedēļas.*** Rieksti, sēklas, žāvēti augļi.
Piena produkti (1 porcija => 1 glāze piena, kefīra*; 2/3 glāzes jogurts, ½ paciņa biezpiena; 30 g siera) ** šķidrus piena produktus uzņemt starp maltītēm*	Piena produkti* ar pazemināt tauku daudzumu (0,5-2%) – piens, kefīrs, jogurts, biezpiens, paniņas, siers, svaigais siers. Liess saldējums, vai sorbets. Sausais piena pulveris. Augu piens (rīsu, auzu, mandeļu)	Pilnpiens (>2,5%), pilnpiena kefīrs, pilnpiena biezpiens (5–9%), skābais krējums (tauku saturs >20%). Sieri (tauku saturs >20%), sieri ar pelējumu. Jogurts, kas satur sēklas, riekstus. Glazētie biezpiena sieriņi. Šokolādes piens ar cukuru. **Izslēgt laktozi saturošus piena produktus, ja tie izraisa caureju un vēdera pūšanos.*
Saldumi	Liess saldējums, krēmi, pudiņi, džemi bez kauliņiem un sēklām, želejas, 2 tējk. viendabīga zemesriekstu sviesta, šokolāde bez piedevām (piesardzīgi).	Deserti, kas satur daudz cukura, tauku; deserti, kas satur riekstus, sēklas, žāvētus augļus, sukādes, šerbets, halva.
Tauki	Augu eļļas, sviests, krējums, majonēze, margarīns, krēmsiers – nelielā daudzumā (1 tējkarote ēdienreizē).	Produkti ar lielu tauku daudzumus – cepti, eļļā vārīti, fritēti ēdieni.
Dzērieni (1 krūze 30–60 minūšu laikā) un uzņemt 30–60 minūtes pirms un pēc maltītes	Ūdens, kafija bez kofeīna, tēja bez kofeīna, zāļu tējas (piparmētru fenheļa u.c.), nesaldinātas sulas, buljons, piens, medicīniskais papilduzturs. Caurejas gadījumā: šķidrumi ar pievienotu sāli, cukuru vai gatavi šādi medikamenti.	Alkohols, melnā, zaļā tēja, dzirkstoši, gāzēti dzērieni, saldināti dzērieni (kvass, kola, limonādes u. c.), kofeīnu saturoši dzērieni (iesk. enerģijas dzērienus).

Iespējamās problēmas pēc gastrektomijas

Apetītes trūkums un garšas izmaiņas

Pirmajā pēcoperācijas periodā var būt apetītes trūkums. Pēc operācijas Jums iespējams ir mainījusies garšas sajūta. Jums negaršo tas, kas agrāk garšoja un otrādi. Rodas ātra sāta un pilnuma sajūta. Ar laiku šīs sajūtas var mainīties. Ieteikumi:

- Ēdiet nesteidzīgi, nelielām porcijām.
- 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.
- Ēdiet barojošas uzkodas starp maltītēm.
- Ja Jums ir slikta dūša, tad ēdienu servējiet istabas temperatūrā vai aukstu, neēdiet asu un taukainu ēdienu, un neatgulieties 2–3 stundas pēc ēšanas.
- Šķidrumu uzņemiet 60 minūtes pirms un pēc maltītes.

Svara zudums

Pēc operācijas parasti ir novērojams svara zudums, bet, ja svara zudums turpinās ilgstoši (4 nedēļas) pēc operācijas, vērsieties pie speciālista pēc padoma. Svara kontrole 1x nedēļā.
Šajā gadījumā nepieciešams kilokalorijām un olbaltumvielām bagāts uzturs, kā arī medicīniskais papilduzturs dzērienu vai pulvera veidā.

Caureja

Svarīgi uzņemt vairāk šķidruma, lai izvairītos no organisma atūdeņošanās. Īpaši tos ieteicams dzert starp ēdienreizēm, tas nepasliktinās simptomus.
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 un miežu pārslas, ābolu biezeni).
Nelietojiet saldinātājus – sorbitolu un mannitolu (bieži sastopami limonādēs, košļājamās gumijās, cukura diabēta pacientiem paredzētajos produktos).
Ja caureja sākas 15–30 minūtes pēc ēšanas, tad Jums iespējams ir Dempinga sindroms (skat. sadaļu – *Dempinga sindroms*).

Atvilnis, dedzināšana

Ieteicams īpašu uzmanību pievērst uzņemtajiem produktiem un izvairīties no:

- pikantiem, skābiem vai kairinošiem ēdieniem;
- lieliem daudzumiem stipras tējas, kafijas vai alkohola;
- neēst 2 stundas pirms naktsmiera;
- pēc ēšanas necelt smagumus, nesaliekties, negulēt;
- nedzert uzreiz pēc maltītes;
- gulēt ar nedaudz paceltu galvgali (8–12 cm);
- nenēsāt pieguļošu apģērbu ar ciešu jostu.

Vitamīnu deficīts

Pēc kuņģa izņemšanas mainās gremošanas procesi un var veidoties vitamīnu (īpaši B12, C un taukos šķīstošā D vitamīna un karotīnu) deficīts, kā arī kalcija un 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 nodrošināt B12 vitamīnu.

Agrīnais dempinga sindroms

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, tādējādi var kristies asinsspiediens, kas izraisa tādus 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 20–40 minūtes (ieteicams pacelt galvgali, lai izvairītos no atviļņa). Tāpat, lai izvairītos no nevēlamām blakusparādībām, ir ieteicams ievērot dažus uztura pamatprincipus:

- Jāēd ļoti lēni, bieži, mazām porcijām;
- Ieteicams izvairīties no šķidras pārtikas uzņemšanas, piemēram, zupām, šķidra uztura (jādzer 30–60 minūtes pēc ēšanas);
- Nav ieteicams vienlaikus ar ēdienu dzert – šķidrumu vēlams uzņemt pirms maltītes vai arī pēc tās;
- Jāizvairās no saldiem ēdieniem un dzērieniem: cukura, glikozes, medus, sīrupiem, džemiem, marmelādes, cukura desertiem, gāzētiem dzērieniem, saldumiem, šokolādes, saldiem cepumiem un kūkām, kā arī citiem saldinātājiem: ksilitols, sorbitols, dekstroze un fruktoze.
- Katrā maltītē jābūt olbaltumvielas saturošiem pārtikas produktiem – olām, biezpienam, gaļai, zivīm;
- Maltītē jāiekļauj šķiedrvielas saturoši pārtikas produkti – dārzeņi, augļi, pilngraudu putraimi, rupja maluma maize u. c.;
- Jāsamazina kopējais uzņemto ogļhidrātu daudzums.

Vēlīnais Dempinga sindroms (1-3 stundu laikā)

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.

Produktu nepanesība

Pēc operācijas var izveidoties atsevišķu **produktu nepanesība** (piemēram, sarkanās gaļas). Tad nepieciešams speciālista 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 un cietos sierus (tie nesatur laktozi), kā alternatīvu var izmantot pienam līdzīgos augu izcelsmes dzērienus (mandeļu, auzu u.c. augu pienus).

Šīs rekomendācijas ir izstrādātas, balstoties uz LR Veselības ministrijas izstrādātajiem uztura ieteikumiem pacientiem pēc gastrektomijas, veicot to atjauninājumus un papildinājumus.
Ieteikumus sagatavoja:
@ Rīgas Austrumu Klīniskās universitātes Uztura un dietoloģijas centrs.
Sadarbībā ar Latvijas Onkoloģijas centra Abdominālās un mīksto audu ķirurģijas nodaļu.
Austrumu slimnīcas Uztura un dietoloģijas centra vadītāja, asoc. profesore Laila Meija
Abdominālās un mīksto audu ķirurģijas nodaļas vadītājs, ķirurgs Andrejs Pčolkins

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. faktorus. Lai saņemtu individuālas rekomendācijas, konsultējaties ar dietologu vai uztura speciālistu.

Izmantotās literatūras avoti:

UpToDate. Total gastrectomy and gastrointestinal reconstruction. https://www-uptodate-com.db.rsu.lv/contents/total-gastrectomy-and-gastrointe_stinal-reconstruction?search=gastrectomy%20diet&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1#H465975897

NHS. Gastrectomy. https://www.nhs.uk/conditions/gastrectomy/risks/

Mayo Clinic. Dumping Syndrome. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dumping-syndrome/symptom s-causes/syc-20371915

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Eating After Your Gastrectomy. https://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-after-your-gastre ctomy

WebMD. How to Eat After Gastric Cancer Surger. Atjaunots janv.2020, skatīts sept.2020 https://www.webmd.com/cancer/gastric-cancer-surgery-diet-after#

Gastric bypass diet: What to eat after the surgery
https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/gastric-bypass-surgery/in-depth/gastric-bypass-diet/art-20048472