**Диетическое питание после операций на верхних отделах органов ЖКТ (пищевод, желудок, ДПК) в том числе после резекции (удаления) желудка.**

**I этап : через 1-2 недели после операции и сроком на 4 месяца**

**Общая характеристика**: для профилактики демпинг - синдрома : раздельный прием жидкости и твердой части пищи : жидкость употребляется через 30 мин. после приема твердой пищи; во время обеда сначала съедается второе блюдо, а затем – первое. Рекомендуется употреблять пищу лежа в постели или ложиться сразу после еды. Режим дробный 5-6 раз в сутки.

**Кулинарная обработка**: все блюда готовят в вареном виде или на пару, протертые, третьи блюда в обед несладкие (без сахара), температура пищи должна быть не выше 55-65 градусов С.

**Рекомендуемые продукты и блюда**:

- **хлебные изделия**: пшеничный хлеб вчерашний, сухарики из пшеничного хлеба, печенье несдобное малосладкое, хлеб разрешается не ранее чем через 1 месяц после операции!

- **супы**: на овощных, крупяных отварах, протертые, исключить белокочанную капусту и пшено;

- **мясные и рыбные блюда**: нежирное мясо (говядина, курица, индейка, кролик, телятина) с удалением сухожилий, нежирная рыба (теска, судак, сазан, щука, навага, лещи, хек, карп, окунь), в рубленом виде - в виде пюре, суфле, кнели, котлеты, рулеты; эти мясные изделия изделия отваривают или приготавливают на пару, или запекают, предварительно отварив;

- **яйца**: яйцо всмятку, не более 1 в сутки, омлет на пару;

- **молоко и молочные продукты**: молоко с чаем и другими продуктами или в составе различных блюд: при переносимости цельное молоко 1, 5% или 2,5 % , кефир через 2месяца после операции, сметана только как приправа 10 % , творог некислый свежеприготовленный, протертый, сыр неострый (голландский, советский, российский);

- **овощи и зелень**: отварные, протертые капуста (только цветная), кабачки и тыква; морковное, свекольное и картофельное пюре. **НЕЛЬЗЯ**: капуста белокочанная, бобовые, шпинат, щавель, грибы, редис, брюква, лук, чеснок, пряности;

- **фрукты, ягоды**: натуральные фрукты и ягоды сладкие, свежие и сухие в виде несладких протертых компотов, килесей, муссов, яблок, печеные без сахара. **НЕЛЬЗЯ**: груши, айва, клюква, крыжовник, смородина, вишня, цитрусовые, сахар, мед , варенье резко ограничить;

- **крупяные и макаронные изделия**: несладкие протертые каши, пудинги, запеканки из риса, геркулеса, макароны мелкорубленные отварные. **НЕЛЬЗЯ**: пшено, перловка, манка;

- **жиры**: масло сливочное, топленое, подсолнечное рафинированное, не жарить, а добавлять в натуральном виде;

- **напитки**: несладкие фруктовые, ягодные, и овощные соки, разбавленные, не концентрированные, отвар из плодов шиповника, некрепкий чай с молоком, слабый растворимый кофе на воде с молоком;

**II этап: через 3-4 месяца после операции и сроком на до 1-1,5 лет**

**Общая характеристика**: физиологически полноценная диета с высоким содержанием белков, нормальным содержанием жиров и сложных углеводов, при резком ограничении содержания простых углеводов, с нормальным содержанием соли, механически не щадящая, с умеренным ограничением химических раздражителей слизистой оболочки с исключением и ограничением продуктов вызывающий демпинг - синдром (см.выше).

**Кулинарная обработка**: все блюда готовят в вареном виде или на пару, протертые, можно в запеченном виде без грубой корки, третьи блюда в обед несладкие (без сахара), пища должна быть обычной температуры;

**Рекомендуемые продукты и блюда**:

- **хлебные изделия**: пшеничный серый хлеб вчерашний, сухарики из пшеничного хлеба, печенье несдобное и малосладкое;

- **супы**: на овощных, крупяных отварах, вегетарианский борщ , свекольник из свежей капусты, нежирный мясной суп 1 раз в неделю;

- **мясные и рыбные блюда**: нежирное мясо (говядина, курица, индейка, кролик, телятина) с удалением сухожилий, нежирная рыба (теска, судак, сазан, щука, навага, лещи, хек, карп, окунь) эти изделия отваривают или приготавливают на пару, запекают, можно не рубить;

- **яйца**: яйцо всмятку, не более 1 в сутки, омлет на пару;

- **молоко и молочные продукты**: молоко с чаем и другими продуктами или в составе различных блюд: при переносимости цельное молоко 1,5% или 2,5 % , кефир через 2 месяца после операции, сметана только как приправа 10 % , творог некислый свежеприготовленный, протертый, сыр неострый (голландский, советский, российский);

- **овощи и зелень**: различные: сырые, отварные, запеченные, тушенные, мелко шинкованную зелень можно добавлять в различные блюда;

- **крупяные и макаронные изделия**: рассыпчатые и вязкие каши, пудинги, запеканки из круп несладкие, макаронные изделия в виде запеканок, ограничить прием манной крупы и рисовой;

- **жиры**: масло сливочное, топленое, подсолнечное рафинированное, не жарить, а добавлять в натуральном виде;

- **напитки**: слабый чай, кофе на воде, с молоком, соки несладкие, фруктовые, ягодные, овощные, отвар шиповника.



