

ПРИМЕР ПИТАНИЯ ДО И ПОСЛЕ ОПЕРАТИВНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ

- Роды (естественные и кесарево)
- Пластические операции
- Любые др хирургич вмешательства

Анастасия Шаркова • Диетолог-консультант
+7 916 401 70 61

Программы питания и сопровождения



СУТКИ ДО ОПЕРАЦИИ

Очень важно в дооперационный период исключить острую, сильно солёную пищу, и продукты, вызывающие вздутие. Ваш ЖКТ должен быть максимально “лёгок” в этот период, чтобы после операции ваш организм занимался только восстановлением.

Если операция предполагает кровопотерю, то обязательно нужно подготовить ваш ЖКТ так, чтобы тонкий кишечник усваивал железо после операции.

ЗАВТРАК

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ:

Каша 200 г. гречневая ИЛИ овсяная ИЛИ смесь злаков (3,5, 6 злаков) ИЛИ перловка ИЛИ полба ИЛИ ячневая крупа ИЛИ пшеничная ИЛИ рисовая + **ЖИРЫ** (1 ч.л. сливочного масла или 1 ст.л. растительного нерафинированного масла)

БЕЛКИ:

Омлет из 1 яйца ИЛИ куриные натуральные сосиски/ натуральная ветчина 60 г.
Чай черный /зеленый, кофе

1-й ПЕРЕКУС

2 запечённых фрукта (любых)

ОБЕД

СХЕМА 1:

БЕЛОК: Говядина ИЛИ индейка ИЛИ куриная грудка ИЛИ белая рыба ИЛИ котлеты - 80-100 грамм

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ: Гарнир 150 грамм: гречка ИЛИ булгур ИЛИ киноа ИЛИ рис.

КЛЕТЧАТКА: Овощи тушеные 150-200 грамм + жиры (раст нераф масло 1 ст.л. в готовое блюдо)

СХЕМА 2:

- Суп овощной с мясом или рыбой 300 мл ИЛИ плов 300 г;
- Тушеные овощи 200-250 г.

2-й ПЕРЕКУС

- Творожная запеканка ИЛИ сырники 200 г.;
- Сухофрукты 3 штуки.

УЖИН

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ: тушеные овощи 250 г. ИЛИ гречка ИЛИ киноа ИЛИ рис 150 г.

ЛЕГКОУСВОЯЕМЫЙ БЕЛОК: белая рыба ИЛИ морепродукты ИЛИ куриная грудка 80-100 г. + **ЖИРЫ** (растительное нерафинированное масло 1 ст.л в готовое блюдо)
- хлеб сухой бездрожжевой черный/серый сухой 1 кусок.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

- Водный режим от 1,5 л
- Если питание в больнице, ешьте всё что дают, чтобы восстановить силы. Обязательно выпейте чай с сахаром, чтобы поднять уровень глюкозы.

Совет: перед госпитализацией возьмите с собой печенье, горький шоколад.

2-Е СУТКИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

- При оперативных вмешательствах происходит потеря белка. К тому же если предполагается длительный постельный режим, то атрофия тканей приводит к утрате 0,3 кг белка тела.
- При кровопотере для предотвращении железодефицита и анемии, соблюдайте рацион с продуктами, богатыми железом.

ПРИМЕР МЕНЮ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АНЕМИИ И ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА (+белковая пища)

ЗАВТРАК	Фарш говяжий тушеный с луком Каша гречневая со сливочным маслом Отвар шиповника	100 г 180/10 г 1 стакан
ПЕРЕКУС	Яблоко запечённое	300г
ОБЕД	Морковный суп-пюре с телятиной Хлебец ржаной Чай с мятой	200 г 10 г 1 стакан
2-Й ПЕРЕКУС	Кисель ягодный Хлебец ржаной Травяной чай с сахаром	250 мл 20 г 1 стакан
УЖИН	Куриный маффин с яйцом Каша пшеничная на воде Салат из отварной свеклы с оливковым маслом	100г 150 г 100 г

3-и СУТКИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

ПРИМЕР МЕНЮ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АНЕМИИ И ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА
+ белковая пища

ЗАВТРАК	Паровой омлет из 2х яиц Каша гречневая со сливочным маслом Отвар шиповника	100 г 180/10 г 1 стакан
ПЕРЕКУС	Зелёные яблоки	300г
ОБЕД	Пастуший пирог с фаршем из индейки Хлебец ржаной Отвар шиповника	200 г 10 г 1 стакан
2-Й ПЕРЕКУС	Сырники с натуральным йогуртом (вместо сметаны) Лимонад из замороженной красной смородины	200 г 1 стакан
УЖИН	Варёный язык Киноа Салат из отварной свеклы, заправленный натуральным йогуртом	100г 150 г 100 г



Если вы запутались и не знаете что вам можно или нельзя до/после оперативных вмешательств, я всегда рада помочь с составлением индивидуального рациона под вашу ситуацию.

НАПИСАТЬ В TELEGRAM

INSTAGRAM *

* Организация Meta запрещена на территории РФ