**Рекомендации по питанию для больных, перенесших операцию на желчном пузыре**

Клянчин Андрей Сергеевич

Сегодня мы продолжим тему холецистита и рассмотрим рекомендации по питанию больных, перенесших операцию на желчном пузыре.

Наиболее часто выполняемыми операциями на органах брюшной полости являются операции при остром и хроническом воспалении желчного пузыря и несколько реже - на внепеченочных желчных протоках.

Важнейшими компонентами в ближайшем и раннем послеоперационном периоде являются:

**Двигательный режим.**

Лечебное питание, а затем - диетическое питание в различные интервалы послеоперационного периода.

В настоящих рекомендациях представлена диетотерапия, которая способствует тренировке различных защитных механизмов, обеспечивающих постепенное восстановление функций организма.

После удаления желчного пузыря:

Через два часа после операции больному можно сгибать и разгибать ноги, поворачиваться в постели на правый и левый бок. Глубоко дышать.

Он может смачивать губы, полость рта, язык влажным тампоном, смоченным кипяченой или минеральной водой.

Больной не должен бояться боли, так как по часам вводятся обезболивающие препараты.

Через 4 - 6 часов можно начать полоскать полость рта отварами шалфея или ромашки, продолжать выполнять эту манипуляцию следует в течение трех суток.

Через 12 - 24 часа после операции можно сидеть в кровати с опущенными вниз ногами, заниматься дыхательной гимнастикой (необходимо делать 6 - 8 глубоких вдохов и выдохов полной грудной клеткой, дуть в резиновую трубочку, опущенную под воду).

С первых часов после операции необходим массаж грудной клетки и голеней (поглаживанием, пощипыванием, поколачиванием) в течение 10 - 15 минут. Массаж проводят родственники!!!

Все эти мероприятия необходимы для профилактики развития послеоперационных осложнений!!!

Через 24 часа при отсутствии противопоказаний можно начинать пить маленькими глоточками минеральную воду (любую) без газа или отвар шиповника без сахара, но не более одного литра в сутки.

Можно стоять возле кровати, ходить по палате, ориентируясь на свои силы. Больной должен делать дыхательную гимнастику, а его родственники - массаж грудной клетки и голеней больного. Массаж и дыхательную гимнастику продолжают делать в течение всего послеоперационного периода.

Через 36 - 48 часов после удаления желчного пузыря можно пить минеральную воду без газа, несладкий кисель из сухофруктов, несладкий некрепкий чай, нежирный кефир в объеме 1 - 1,5 литра в течение суток: по 100 -150 мл на один прием через каждые три часа.

С 3-х - 5-х суток диета расширяется. Разрешаются несладкие натуральные соки (тыквенный, свекольный, яблочный, шиповника), фруктовое желе, картофельное пюре, чай с сахаром.

Объем жидкости составляет 1,5 - 2 литра в течение суток. Прием пищи, жидкости дробный, 6 - 8 раз в сутки, не более 200 мл за прием.

Кроме того, добавляются протертые через сито супы на слабом мясном бульоне или на воде с добавлением сливочного масла или сметаны (1 чайная ложка на 200 мл супа), белковый омлет, отварная рыба.

На 5-е сутки добавляется 100 граммов сухарей, белого вчерашнего хлеба или галетное печенье.

С 6-х - 7-х суток разрешаются жидкие протертые каши (гречневая, овсяная, пшеничная), сваренные на воде пополам с молоком, несладкий творог, отварное, перекрученное через мясорубку, мясо (говядина, телятина, курятина, крольчатина), отварная рыба, но не уха, белковый омлет, овощные пюре, кисломолочные продукты. Прием жидкости: 1,5 - 2 литра в сутки, дробный.

С 8 - 10-х суток и до 1,5 месяцев с момента операции, назначается щадящая диета, т.е. все блюда готовятся на пару или в отварном виде: отварное мясо, отварная рыба, паровые котлеты, белковый омлет, фрикадельки, тефтели, вегетарианские супы, картофельное пюре, творожные паровые пудинги, молочные протертые каши, фруктовые кисели, соки, овощные пюре, тушеные морковь, кабачки, сельдь, вымоченная в молоке.

После 1,5 месяцев с момента операции в диету можно включать: щи вегетарианские, целое яйцо 1 раз в неделю, каши рассыпчатые, отварную курицу, мясо, отварную колбасу, молоко.

Через 3 месяца после операции при хорошем самочувствии показано санаторно-курортное лечение в городах Ессентуки, Миргород, Боржоми. Можно посещать Закарпатские санатории (Свалява, Жемчужина Карпат и др.).

В течение 3-х месяцев необходимо избегать подъема тяжести более 5 - 7 кг.