

رژیم های غذایی برای جراحی پاوه

DIETS FOR POUCH SURGERY

انجمن سرطان های ارثی - فامیلی (فم کن)



F A M C A N
FAMILIAL & HEREDITARY
CANCERS INSTITUTE

W W W . F A M C A N . O R G

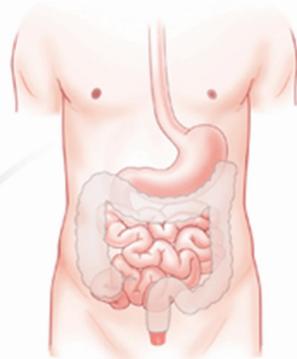
EDIT-1

- رژیم غذایی تا یک هفته قبل از اولین مرحله جراحی
- رژیم غذایی در هفته قبلا از اولین مرحله جراحی
- رژیم غذایی بلا فاصله بعد از جراحی پروکتوکولکتومی و تعبیه ایلئوستومی
- رژیم غذایی پس از تشکیل ایلئوستومی
- رژیم غذایی بلا فاصله بعد از عمل برداشتن ایلئوستومی
- رژیم غذایی ۱ تا ۴ هفته پس از جراحی برداشتن ایلئوستومی
- رژیم غذایی پس از ماه اول بعد از جراحی برداشتن ایلئوستومی
- رژیم غذایی در عوارض پاوج: پاوچیت

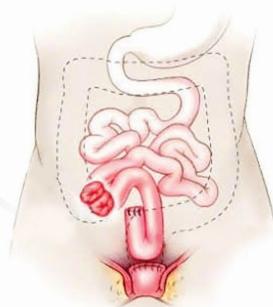


FAMCAN
FAMILIAL & HEREDITARY
CANCERS INSTITUTE

✓ First stage



✓ second stage



رژیم های غذایی برای جراحی پاوج

Diets for pouch surgery

داشتن تغذیه مناسب در بیبود عملکرد پاوج و کاهش بروز عوارض ضروری است. بنابراین لازم است نکات مهم تغذیه ای در مراحل مختلف جراحی پاوج را بدانید.

به طور معمول جراحی برداشتن روده و رکتوم (راست روده) و تشکیل پاوج دو مرحله است. مرحله اول شامل برداشتن روده و رکتوم و تعبیه ایلئوستومی، و مرحله دوم شامل برداشتن ایلئوستومی و وصل کردن پاوج است.

رژیم غذایی تا یک هفته قبل از اولین مرحله جراحی برداشتن روده و رکتوم و تعییه ایلئوستومی

Diet upto 1 week prior to proctocolectomy



بهتر است از ۳ تا ۴ هفته قبل از عمل جراحی، از مصرف غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی هایی مانند الکل و نوشابه اجتناب کنید. چراکه این مواد با بالابردن سطح قند خون روند بهبودی و ترمیم را دشوار می کنند. همچنین از کشیدن سیگار نیز پرهیز کنید. کشیدن سیگار به علت کند کردن جریان خون و کم آب نمودن بدن شما موجب به تأخیر افتادن فرآیند بهبودی می شود.

در مدتی که برای عمل جراحی آماده می شوید، سعی کنید از غذاهای پروتئینی با کیفیت بالا استفاده کنید. بدن شما برای بازسازی بافت ها از جمله بافت های عضلانی به پروتئین نیاز دارد. هر روز حداقل ۱/۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کنید (حدود ۱۰۰ گرم پروتئین به ازای ۸۰ کیلوگرم وزن بدن). بهتر است این میزان به طور مساوی بین سه وعده غذایی تقسیم شود.

هر عدد تخم مرغ حدود ۶ تا ۷ گرم پروتئین دارد.

غلات تصفیه شده

آرد یا دانه فرآوری شده
وبدون سبوس

غلات کامل

گندم، جو و برنج و ...
سبوس دار

در این مرحله می‌توانید از مواد غذایی با فیبر زیاد استفاده کنید. شما همچنین می‌توانید غلات کامل پخته مانند بلفور، ماش، جو دوسری یا کینوا بخورید. غذاهای پر فیبر در حفظ سلامتی روده بزرگ نقش مهمی دارند. فیبر همچنین به شما کمک می‌کند تا حداقل یک یا دو بار در روز روده‌های خود را به طور کامل تخلیه کنید.





رژیم غذایی در هفته قبل از اولین مرحله جراحی پروکتولکتومی و تعبیه ایلئوستومی

”

از ۳ تا ۷ روز قبل از عمل جراحی، باید یک رژیم غذایی کم فیبر داشته باشید (لیست مواد غذایی با فیبر کم، متوسط و زیاد بصورت جدولی در انتهای این دفترچه آورده شده است).

از ۲۴ تا ۴ ساعت قبل از عمل باید رژیم غذایی مایع داشته باشید تا روده های شما بطور کامل از مدفعه پاک شود. با این حال، توصیه می شود با مصرف مایعات سرشار از مواد مغذی مانند ماست، ژله یا بستنی بدون شکر و یا آبمیوه رقیق شده، انرژی دریافتی خود را کم نکنید. ممکن است برای پاکسازی بهتر روده ها استفاده از پودر PEG یا پگ به شما توصیه شود.

توجه داشته باشید که ۲ ساعت قبل از جراحی، چیزی را از طریق دهان مصرف نکنید، مگر اینکه تیم پزشکی شما آن را توصیه کند.

برای کم کردن حالت تهوع بعد از جراحی باید بدن پُر آب باشد. بنابراین مصرف مایعات شفاف بدون شکر قبل از عمل جراحی توصیه می شود. مایع شفاف به هر مایعی گفته می شود که می توانید طرف دیگر آن را ببینید و با مصرف آن ها، بدن و سلول ها هیدراته (پر آب) می مانند. مایعات شفاف مانند آب، چای بدون هیچ ماده افزودنی، آب گوشت گاو یا مرغ، ژله بدون شکر، آب میوه صاف شده و بدون تفاله مانند آب سیب و انگور برای مصرف مجازند.

رژیم غذایی بلا فاصله بعد از جراحی پروکتوكولکتومی و تعبیه ایلئوستومی

Diet immediately after Proctocolectomy & Ileostomy

دستگاه گوارش شما پس از جراحی برای ترمیم نیاز به استراحت دارد. پس از جراحی، ممکن است چند روز طول بکشد تا ایلئوستومی شما شروع به کار کند. این بدان معنا نیست که مشکل وجود دارد. خیلی ساده، این به این معنی است که داروها و جراحی که انجام داده اید بر عمل کرد روده شما تأثیر گذاشته اند و باعث شده اند فعالیت آن کمتر شود.



در دو سه روز اول، شما فقط مجاز به دریافت مایعات از طریق ورید (رگ) خواهید بود تا سیستم گوارش کمی استراحت کند و فرصتی برای بهبودی و ترمیم داشته باشد. سپس، به تدریج مایعات وارد رژیم غذایی شما خواهد شد.

از روز سوم تا چهارم مایعات محدود مانند آب، چای کمرنگ و آبمیوه رقیق شده استفاده کنید. در صورت نداشتن تهوع و عوارض دیگر، می‌توانید مایعات کامل مانند آب گوشتش صاف شده، بستنی و آبمیوه‌های شفاف از صافی رد شده و بدون پالپ و تفاله میوه استفاده کنید.

از روز پنجم یا ششم، اکثر افراد می‌توانند مایعات مغذی مانند ماست، سوبهای میکس شده و نوشیدنی‌های مکمل غذایی (فرمولهایی مانند انشور و یا فست میل) استفاده کنند. وقتی پزشک تشخیص داد که مایعات و غذاهای نرم را به اندازه کافی تحمل می‌کنید، غذاهای جامد به آرامی به رژیم تان افزوده می‌شود.



رژیم غذایی پس از تشکیل ایلئوستومی

Diet after Ileostomy

تغذیه را با یک رژیم غذایی کم فیبر شروع کنید و یکی یکی مواد غذایی با فیبر بالاتر را به رژیم غذایی تان اضافه کنید تا میزان تحمل خود را بسنجید. برای شروع، از خوردن مواد غذایی که قبل از عمل جراحی نیز باعث دل درد، نفخ، یا تغییر الگوی دفعی شما میشد بپرهیزید. عملکرد روده شما به عادات غذایی شما قبل از عمل بستگی دارد. از مواد غذایی که قبلًا هم با مصرفشان مشکل پیدامی کردید پرهیز کنید.

زمانی که دستگاه گوارش شما در حال طی روند بهبودی می‌باشد، یک رژیم غذایی با فیبر کم و با قوام نرم برای شما مفید است. در این مرحله، رژیم غذایی کم فیبر مناسبترین رژیم غذایی برای شما است. فیبر یک کربوهیدرات پیچیده غیر قابل هضم است که در غذاهای گیاهی یافت می‌شود. بدون روده بزرگ، این ماده غذایی به سختی هضم می‌شود. رژیم غذایی کم فیبر می‌تواند شامل سبزیجات خوب پخته شده بدون پوست و بدون دانه، میوه نرم بدون پوست و دانه، غذاهای نشاسته‌ای نرم مانند نان سفید، برنج سفید و ماکارونی سفید، گوشت، مرغ و ماهی نرم و خوب پخته شده، پنیر، ماست و همچنین جایگزین‌های غیرلبنی مانند کره بادام زمینی نرم و تخم مرغ می‌باشد.



پس از گذشت ۴ هفته، می‌توانید وعده‌های کوچک (نصف فنجان)، از غذاهای مجاز را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. هر روز فقط یک غذای جدید را امتحان کنید. این به شما کمک می‌کند تا بفهمید که کدام مواد غذایی را می‌توانید تحمل کنید. به علائمی مانند نفخ، دل پیچه که نشان می‌دهد بدن شما غذای جدید را تحمل نمی‌کند دقต کنید و مواد غذایی محرك راشناسایی کنید.

در ۴ هفته اول پس از جراحی، سیستم گوارشی در حال ترمیم است. باید توجه داشته باشید که در این مرحله از مصرف غذاهایی که فیبر فراوانی دارند و ممکن است باعث ایجاد گاز شوند خودداری کنید. غذاهایی که فیبر بالایی دارند و هضم آن‌ها سخت‌تر است عبارتند از: غلات کامل و سبوس‌دار، پوست یا دانه میوه‌ها و سبزیجات، سبزیجات خام یا میوه‌های سفت، آجیل و دانه‌ها، لوبیا و عدس.



اگر نمی‌توانید غذایی را تحمل کنید، خوردن آن را متوقف کنید و چند هفته دیگر مجدد آن را امتحان کنید. به تلاش خود ادامه دهید تا بفهمید چه رژیمی برای شما مناسب‌تر است. سیستم گوارشی شما برای عادت به زندگی بدون روده بزرگ به زمان نیاز دارد.

نکات مهم پس از تشکیل ایلئوستومی



- ✓ برای بهبودی سریعتر، خوب غذا خوردن مهم است.
- ✓ به طور منظم غذا بخورید و بین وعده های غذایی وقفه های طولانی نیماندازید.
- ✓ حجم غذای زیاد در یک وعده باعث افزایش خروجی ایلئوستومی بعد از غذا می شود.
- ✓ غذای خود را در لقمه های کوچک و به آهستگی بخورید و به خوبی بجویید. این کار به هضم و جذب کمک می کند و خطر انسداد ایلئوستومی را کاهش دهد.
- ✓ سعی کنید روزانه حداقل یک لیوان بیشتر از حجم دفعی خود، مایعات مصرف نمایید.

رژیم غذایی بلا فاصله بعد از عمل برداشتن ایلئوستومی

Diet immediately after ileostomy closure surgery



بعد از عمل، رژیم غذایی شما مشابه آنچه بعد از عمل اول دریافت کرده‌اید خواهد بود. معمولاً دو روز پس از بسته شدن ایلئوستومی، عملکرد روده و دفع گاز شروع می شود.

روده و مدفوع شل طبیعی است. در ابتدا، ممکن است ۱۵ تا ۱۲ بار اجابت مزاج در روز داشته باشید، اما این تعداد تا زمانی که بیمارستان را ترک می کنید کاهش می یابد و در نهایت به طور متوسط ۸ تا ۴ بار در روز خواهد بود.



رژیم غذایی ۱ تا ۴ هفته پس از جراحی برداشتن ایلئوستومی Diet in the first month of post-proctocolectomy

حتماً با یک رژیم غذایی کم فیبر شروع کنید. به تدریج مواد غذایی با فیبر بالاتر را برای فهمیدن سطح تحمل خود اضافه کنید. برای کمک به ببودی، خوب غذا خوردن مهم است. هدف دراز مدت، داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل است که شامل غذاهایی از همه گروههای غذایی باشد. ممکن است بعضی غذاها به یکی نسازند و به دیگری بسازند.

رژیم غذایی پس از ماه اول بعد از جراحی برداشتن ایلئوستومی Diet after week 5 of post - proctocolectomy

در هفته‌ها و ماه‌های اول بعد از جراحی، پاوج شما کش می‌آید و جا باز می‌کند. روند سازگاری پاوج معمولاً شش ماه تا یک سال ادامه دارد و در این مدت ظرفیت پاچ افزایش می‌یابد و پاوج می‌تواند مدفوع بیشتری را در خود نگه دارد. بنابراین تعداد دفعات اجابت مزاج در هر ۲۴ ساعت به حدود ۴ تا ۸ بار کاهش می‌یابد.

پس از طی کامل روند بهبود، بسیاری از بیماران می‌توانند مواد غذایی مختلفی را از جمله میوه‌ها و سبزیجات (اگرچه سبزیجات پخته شده راحت‌تر از خام تحمل می‌شوند)، محصولات فرآوری شده و غلات کامل و محصولات لبنی (پنیر و ماست)، و گوشت سویا، تخم مرغ و کره باadam زمینی بخورند. به یاد داشته باشید که به دلیل نداشتن روده بزرگ، از مصرف ملین ها بپرهیزید.



رژیم غذایی در **وارض پاوج: پاچیت** Diet in pouchitis

پاچیت به التهاب فعال پاوج می‌گویند که معمولاً در سال اول تعبیه پاوج شایع بوده و با مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها قابل درمان است. علائم آن زیاد شدن تعداد دفعات دفع (مثلًا تعداد دفعات شبانه)، اسهال (کاهش قوام مدفعه)، دل درد و دل پیچه، احساس دفع فوری یا دائمی، خون ریزی مقعدی، تب ملایم، احساس بیماری و خستگی و نگه نداشتن مدفعه است. به بیماران مبتلا به پاچیت فعال تومیه می‌شود یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات، کم فیبر و پر پروتئین داشته باشند، زیرا تخمیر کربوهیدرات و فیبر باعث رشد بیش از حد باکتری‌های روده شده و حجم مدفعه را زیاد می‌کند. این رژیم غذایی در پاچیت مزمن هم به تسکین علائم کمک کند.

صرف صحیح میوه‌ها و سبزیجات دارای اثرات محافظتی در برابر پاچیت بوده و می‌تواند از التهاب پاوج پیشگیری کند. میوه‌ها منبعی از فیبرهای غذایی هستند که می‌توانند سطح باکتری‌های تجزیه‌کننده فیبر (باکتری‌های خوب) را افزایش دهند، باکتری‌های تخریب‌کننده مخاط (باکتری‌های بد) را متعادل کنند و از عملکرد روده حمایت کنند. تحقیقات نشان داده است که پروبیوتیک‌ها در پیشگیری از پاچیت، حفظ بهبودی و جلوگیری از عود آن نقش بسزایی دارند. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های خوب هستند که بطور طبیعی هم در روده وجود دارند و موجب افزایش سطح ایمنی بدن، سلامت سلول‌های پوشاننده روده، کاهش التهاب و افزایش جذب ویتامین‌ها از روده می‌شوند. مصرف پروبیوتیک با کاهش التهاب دستگاه گوارش ارتباط دارد.

مواد غذایی	کم فیبر(مناسب برای ایلئوستومی)	پر فیبر(غیر مناسب برای ایلئوستومی)
نان و غلات	نان سفید	نان سبوس دار، غلات یا نان دانه دار، محصولات متشکل از آجیل، دانه ها یا میوه های خشک، بیسکوئیت سبوس دار
نشاسته	برنج سفید سیب زمینی آب پز لته شده و بدون پوست	برنج قهوه ای، پاستا با رشته فرنگی سبوس دار سیب زمینی با پوست، غلات کامل به عنوان مثال کینوا، جو
سبزیجات و سالاد	خوب پخته شده، نرم و له شده، سبزیجات بدون پوست یا دانه، سوپ های بر پایه سبزیجات شامل هویج و کدو و سبزیجات برگ سبز	سبزیجات خام یا کم پخته، سبزیجات با دانه به عنوان مثال خیار یا گوجه فرنگی، سبزیجات با پوست یا پوسته به عنوان مثال نخود، ذرت شیرین، کرفس سبزیجات با فیبر بالا به عنوان مثال، اسفناج، لوبیا، جبویات
میوه	میوه های نرم و رسیده، پوست کنده شده بدون دانه و هسته و ساقه مانند موز، سیب بیشتر میوه های کنسرو شده یا پخته شده و کمپوت و آب میوه رقیق شده	میوه های خانواده مرکبات، توت ها به عنوان مثال توت سیاه یا توت فرنگی، میوه خشک شده مثل آل و خشک
آجیل و دانه ها	کره های آجیل صاف (مانند بادام زمینی، بادام درختی)	تمام مفازها و دانه ها، کره بادام زمینی، نارگیل
گوشت، ماهی	گوشت پرندگان، ماهی، تخم مرغ، گوشت های خوب پخته شده و بدون چربی، سوپ های بر پایه گوشت	گوشت سفت
محصولات لبنی	پنیر سفت، نرم یا خامه ای ماست، خامه	خوردن ماست هم راه با آجیل یا میوه
دسر	فرنی با شیر بدون لاکتوز، بستنی، کرم کارامل، ژله	پودینگ با میوه های خشک، آجیل، دانه ها یا نارگیل
نوشیدنی	آب میوه صاف رقیق شده (بدون تکه) (حداکثر ۱۲۵ میلی لیتر در روز) چای کمرنگ	آب میوه های پالپ دار، اسموتوی های تهیه شده با میوه کامل
چربی	تمام چربی ها در حد اعتدال به عنوان مثال روغن زیتون، کانولا	-----
متفرقه	مرباتی ژله ای، مارمالاد	ترشی جات



تهران، خیابان کارگر شمالی، جنب پمپ
بنزین، کوچه اکبری، پلاک ۳۴

۰۲۱ - ۸۷۷۰۰۰۷۳

 www.famcan.org

 info@famcan.org