



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Ieteikumi izstrādāti ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros (identifikācijas Nr.9.2.4.1./16/I/001)

Uztura ieteikumi saaugumu slimības gadījumā

Pacienti pēc staru terapijas, iekaisuma procesa vai vēdera dobuma orgānu operācijām var attīstīties saaugumi - **īpatnēji saistaudu veidojumi**, kas veidojas starp zarnu cilpām, iekšējo vēdera dobuma sienu jeb peritoneju, vai citiem vēdera dobuma un mazā iegurņa orgāniem (piem., aknām, žultspūsli, dzemdi, urīnpūsli).

Veselam cilvēkam tievo un resno zarnu cilpas ir kustīgas un piedalās gremošanas procesā. Savukārt, saaugumu dēļ to kustīgums tiek ierobežots, tās vairs nevar adekvāti pildīt savu funkciju, un var rasties mehāniski zarnu caurejamības traucējumi, kas var radīt aizcietējumus, vēdersāpes, vēdera pūšanos.

Lai gan lielākajai daļai pacientu ar saaugumiem vēdera dobumā nav sūdzību, gana daudziem tie rada augstāk minētās gremošanas problēmas. Šādos gadījumos runā par **saaugumu slimību**. Jāņem vērā, ka saaugumu slimības simptomi parasti neparādās uzreiz pēc operācijas vai iekaisuma, bet gan pēc vairākiem mēnešiem vai pat gadiem.

Gan veselīga uztura ieteikumos, gan aizcietējumu gadījumā rekomendē šķiedrvielām bagātu uzturu, bet saaugumu slimības radītu aizcietējumu gadījumā tas nesniegs cerēto efektu, turklāt var radīt vēl lielāku diskomfortu (īpaši nešķīstošās šķiedrvielas, skat. turpmāk tekstā), jo tās palielina zarnu satura tilpumu jau tā sašaurinātajā zarnas daļā.

Diētas plāns katram pacientam var nedaudz atšķirties, atkarībā no zarnu nosprostojuma jeb obstrukcijas pakāpes. Samazinot uzturā šķiedrvielu daudzumu, mazinās zarnu satura apjoms sašaurinātajās zarnu vietās, līdz ar to mazinās zarnu nosprostošanās risks un tādi simptomi kā vēdera sāpes, pilnuma sajūta un gāzu veidošanās.

Simptomi	Diēta, kas var palīdzēt
Viegli <ul style="list-style-type: none"> Epizodisks diskomforts vēderā, pārmērīga zarnu gāzu veidošanās, vēdera pūšanās 	Diēta ar zemu šķiedrvielu daudzumu
Vidēji smagi <ul style="list-style-type: none"> Vēdersāpes, diskomforts vēderā, vēdera pūšanās, kas nepāriet 	Diēta ar minimālu šķiedrvielu daudzumu
Smagi <ul style="list-style-type: none"> Izteiktas vēdersāpes, dedzināšanas sajūta, izteikta vēdera pūšanās, slikta dūša 	Šķidrā diēta Nepieciešama ārsta konsultācija

Ir divi šķiedrvielu veidi: šķīstošās un nešķīstošās. Vairums graudaugu, augļu un dārzeņu satur abus veidus.

Nešķīstošās šķiedrvielas ir galvenokārt atrodamas cietajā auga daļā- mizā, graudos vai sēklās. Tās rada lielāko fēču masu. Tāpat šīs šķiedrvielas ir atrodamas pilngraudu produktos (piemēram, rudzu un pilngraudu maizē, brūnajos rīsos, kvinojā), īpaši daudz to ir klijās (kviešu, rudzu, kukurūzas, rīsu), augļu un dārzeņu mizās, sēkliņās, riekstos un sēklās, žāvētās pupiņās.

Šķīstošās šķiedrvielas savukārt izšķīst gremošanas procesā, veidojot biezu gēlu zarnās, kas mīkstina fēces. Šīs šķiedrvielas vairāk ir atrodamas augļu un dārzeņu mīkstumos, pupiņās, lēcās, zirņos, auzās, linsēklās, banānos, bumbieros, ābolos, miežos, rudzos, baklažānos, avokado, burkānos, aprikozēs, nektarīnos.

Vispārīgi uztura ieteikumi saaugumu slimības gadījumā:

- Lietojiet uzturu ar samazinātu šķiedrvielu (īpaši nešķīstošo) daudzumu;
Lasiet pārtikas produktu marķējumu un neizvēlieties produktus, kuriem ir norādīts, ka satur daudz šķiedrvielu;
- Ēdiet lēni un kārtīgi sakošļājiet katru cietas pārtikas kumosu;
Jums ir jāizslēdz ēdieni, kas ir sīksti un šķiedraini (piemēram, sīksta gaļa);
- Ēdiet nelielām porcijām, vēlams biežāk - 5 vai 6 reizes dienā;
- Veiciet produktu termisko apstrādi;
- Dzeriet daudz šķidrums - 6-8 krūzes dienā;
- Ēdiet tikai tik daudz, lai justos komfortabli un lai maltīte neveicinātu simptomus;
- Centieties ēst veselīgi un saglabāt dažādību uzturā, lietojot visas pārtikas produktu grupas:
 - rafinētu graudaugu produktus;
 - dārzeņus, augļus;
 - piena produktus;
 - gaļu, zivis, olas.
- Pierakstiet visus produktus, kas izraisa sliktu dūšu, vēdersāpes un vēdera pūšanos un šo sarakstu parādiet savam ārstam, dietologam;
- Var būt nepieciešams uzņemt papildus multivitamīnus, ja Jums ir stingri diētas ierobežojumi.

Kā mazināt šķiedrvielu daudzumu uzturā:

- Dārzeņiem un augļiem noņemiet mizas, “plēves” (citrusaugļiem), kātiņus, kaulus un sēklas;
- Dārzeņus sasmalciniet un labi termiski apstrādājiet;
- Dārzeņiem un augļiem nogrieziet sīkstās un šķiedrainās daļas;
- Nelietojiet žāvētus augļus, riekstus un sēklas;
- Nelietojiet pilngraudu maizi, sausmaizītes un citus pilngraudaugus, izvēlieties rafinēto (balto miltu) produktus;

Lai izvairītos no aizcietējumiem, ievērojot diētu ar samazinātu šķiedrvielu daudzumu,

- augļiem jābūt mīksti, gataviem, dārzeņiem jābūt labi pagatavotiem,

- mīkstiem, vienmērīgi, sīki sasmalcinātiem vai pat putrveidīgiem,
- jāuzņem pietiekams šķidrums daudzums (vidēji 6-8 krūzes šķidrums dienā),
- ja tomēr rodas aizcietējumi, var būt nepieciešams lietot vēdera izeju mīkstinājošus medikamentus jeb laksatīvus. **Par šo preparātu lietošanu nepieciešams konsultēties ar ārstu.**

1. Diēta ar zemu šķiedrvielu daudzumu.

- Izvairieties no ēdieniem, kas pastiprina simptomus;
- Uzturā lietojiet termiski apstrādātus ēdienus, lai, tos ēdot, mazinātu zarnu gāzu veidošanos;
- Simptomiem mazinoties, pa vienam un sākumā nelielā daudzumā atsāciet lietot no diētas izslēgtos produktus, tas palīdzēs identificēt tos produktus, no kuriem arī turpmāk vajadzētu izvairīties.

Produkti	Produkti, kurus ieteicams lietot	Produkti, no kuriem vēlams izvairīties
Piens un tā produkti	Piens un piena dzērieni; Cietais siers, parmesāna siers; Biezpiens; Saldie ēdieni- saldējums, jogurts.	Siers ar sēklām; Saldēdieni - jogurts ar sēklas saturošiem augļiem/ ogām vai augļiem ar biezu mizu (ķirši, mellenes, avenes, zemenes)
Gaļa, jūrasveltes, gaļas alternatīvas	Sautēta gaļa; Zivis, jūras veltes; Olas; Tofu; Humusa biezenis; Viendabīgi riekstu produkti, piem., zemesriekstu sviests bez cietiem gabaliņiem.	Rieksti, sēklas; Pupas un lēcas; Desas un citi gaļas izstrādājumi; Zemesriekstu sviests ar riekstu gabaliņiem.
Dārzeņi	<u>Termiski apstrādāti.</u> Sparģeļi, bietes, brokoļi, burkāni, puķkāposti, baklažāni (bez mizas), kartupeļi (bez mizas), pastinaki, kabači, cukīni, ķirbji (bez sēklām), rāceņi; paprika, gurķi. Tomātu mērce (bez mizām un sēklām). Dārzeņu sula.	<u>Neapstrādāti dārzeņi.</u> Svaigi brokoļi, Briseles kāposti, kāposti, burkāni, puķkāposti, selerijas, kukurūza, sīpoli, pastinaki, zirņi, spināti, paprika, redīsi, tomāti; Sēnes.
Augļi	Augļu sulas; Cepts nomizots ābols, nogatavojies banāns; Konservēti augļi: aprikozes, mandarīni, apelsīni, persiki,	Augļi ar sēklām, biezām mizām vai apvalkiem: āboli, kazenes, mellenes, dzērvenes, ķirši, vīnogas, kivi, ananasi, avenes, rabarberi, zemenes;

	bumbieri; Mizoti augļi, kam izņemtas sēklas (un citrusa augļiem noņemta iekšējā “plēve”): āboli, greipfrūti, melone, mango, nektarīni, papaijas, persiki, bumbieri, plūmes, arbūzs.	Žāvēti augļi: āboli, aprikozes, jānogas, vīģes, plūmes, rozīnes. Sukādes
Maize un graudaugi	No rafinētiem (baltajiem) miltiem cepti produkti: baltmaize, bulciņas, cepumi, krekeri, kruasāni, vafeles, pankūkas; Gatavās “brokastu pārslas”, kas satur maz šķiedrvielu (piemēram, <i>Corn Flakes</i>) Makaroni, kuskuss, baltie rīsi un mieži (labi izvērtīti, mīksti, viegli sakošļājami).	Rupja pilngraudu maize, kas satur augļus, sēklas vai riekstus, klijas; Smalkmaizītes ar riekstiem, sēklām vai žāvētiem augļiem; Brūnie rīsi, kvinoja, pilngraudu makaroni; Popkorns.

2. Diēta ar minimālu šķiedrvielu daudzumu.

Šī diēta var būt nepieciešama, ja simptomi pasliktinās, kļūst biežāki un izteiktāki. Šķiedrvielu daudzums ir vēl vairāk samazināts. Ja, ievērojot šo diētu, simptomi saglabājas, nepieciešams konsultēties ar Jūsu ārstējošo ārstu.

Produkti	Produkti, kurus ieteicams lietot	Produkti, no kuriem vēlams izvairīties
Piens un tā produkti	Piens un piena dzērieni; Cietais siers, parmesāna siers; Biezpiens; Saldēdzeni- šerberts, saldējums, jogurts.	Siers ar sēklām; Saldēdzeni- jogurts ar sēklas saturošiem augļiem/ ogām vai augļiem ar biezu mizu (ķirši, mellenes, avenes, zemenes)
Gaļa, jūras veltes, gaļas alternatīvas	Sautēta gaļa; Zivis, jūras veltes; Olas; Tofu; Humusa biezenis; Gludi riekstu produkti, piem., zemesriekstu sviests bez cietiem gabaliņiem.	Rieksti, sēklas; Pupas un lēcas; Desas un citi gaļas izstrādājumi; Zemesriekstu sviests ar riekstu gabaliņiem.
Dārzeņi	Dārzeņu sula bez biežumiem; Neliels daudzums tomātu mērces	Visi pārējie dārzeņi.
Augļi	Augļu sulas bez biežumiem.	Visi pārējie augļi.
Maize un graudaugi	No rafinētiem (baltajiem) miltiem cepti produkti: baltmaize, bulciņas, cepumi,	Rupja pilngraudu maize, kas satur augļus, sēklas vai riekstus, klijas;

	krekeri, kruasāni, vafeles, pankūkas; Gatavās “brokastu pārslas”, kas satur maz šķiedrvielu (piemēram, <i>Corn Flakes</i>) Makaroni, kuskuss, baltie rīsi un mieži (labi izvērti, mīksti, viegli sakošļājami).	Smalkmaizītes ar riekstiem, sēklām vai žāvētiem augļiem; Brūnie rīsi, kvinoja, pilngraudu makaroni; Popkorns.
<p>3.Šķidrā diēta. Izteiktu simptomu gadījumā, ja ir epizodiska vemšana pēc ēšanas, var būt nepieciešams ievērot šķidro diētu. Šajā diētā praktiski nav šķiedrvielu. Var būt nepieciešams uzņemt papildus multivitāminus, ir jākonsultējas ar savu ārstu.</p>		
Produkti	Produkti, kurus ieteicams lietot	Produkti, no kuriem vēlams izvairīties
Piens un tā produkti	Piens un jogurti, kas nesatur augļu gabaliņus; kakao, karstā šokolāde.	Jogurts ar riekstiem, sēklām, augļu gabaliņiem.
Dārzeņi un augļi	Dārzeņu un augļu sulas bez biežumiem.	Visi pārējie dārzeņi un augļi.
Zupas	Buljons, krēmzupas ar ļoti zemu šķiedrvielu saturu.	Visas pārējās zupas.
Deserti	Pudiņš, saldējums, ledenes, vienkārši žeļejas deserti; Medus, cukurs.	Visi citi deserti, kas pagatavoti ar augļiem, riekstiem, kokosriekstiem.
Graudaugu pārslas	Rafinētas pagatavotas graudaugu pārslas, biežputras (piem., manna, rīsi).	Visas pārējās graudaugu pārslas, īpaši tās, kas satur augļus, riekstus vai sēklas

Lai palielinātu uzņemto olbaltumvielu un kaloriju daudzumu, Jūsu ārstējošais ārsts var Jums rekomendēt lietot medicīnisko papildu zuturu pulvera vai speciālu dzērienu veidā.

Ieteikumi sagatavoti sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitātes asoc. prof., P.Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas dietologi, Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības valdes priekšsēdētāju Dr.Lailu Meiju. Informatīvajā materiālā iekļautā informācija ir saskaņota ar Latvijas Gastroenterologu asociāciju un Latvijas Ķirurģu asociāciju.

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:

1. Jay Marks. Abdominal Adhesions Pain, Symptoms & Treatment. MedicineNet.

- https://www.medicinenet.com/abdominal_adhesions_symptoms_and_treatment/views.htm.
2. Tabibian, N., Swehli, E., Boyd, A., Umbreen, A., & Tabibian, J. H. (2017). Abdominal adhesions: A practical review of an often overlooked entity. *Annals of Medicine and Surgery*, 15, 9-13.
 3. Kerkar P., Fracsi DA. Abdominal Adhesions: Causes, Symptoms, Diagnosis, Treatment, Prevention, Diet
<https://www.epainassist.com/abdominal-pain/abdominal-adhesions>. Atjaunināts 2019
 4. What to eat when you have a partial bowel obstruction. Hamilton Health Sciences.
<https://www.hamiltonhealthsciences.ca/wp-content/uploads/2019/08/BowelObstructionFoodChoices-trh.pdf>. 2017.
 5. Modified fibre diet for the prevention of bowel obstruction. Queensland Government.
https://www.health.qld.gov.au/__data/assets/pdf_file/0022/152473/gastro_obstruction.pdf. Atjaunināys 2020.
 6. Mayo Clinic. Intestinal obstruction - Diagnosis and treatment.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/intestinal-obstruction/diagnosis-treatment/drc-20351465>
 7. Queensland Government. Modified fibre diet for the prevention of bowel obstruction.
https://www.health.qld.gov.au/__data/assets/pdf_file/0022/152473/gastro_obstruction.pdf.
 8. Hamilton Health Sciences. What to eat when you have a partial bowel obstruction.
<https://www.hamiltonhealthsciences.ca/wp-content/uploads/2019/08/BowelObstructionFoodChoices-trh.pdf>