

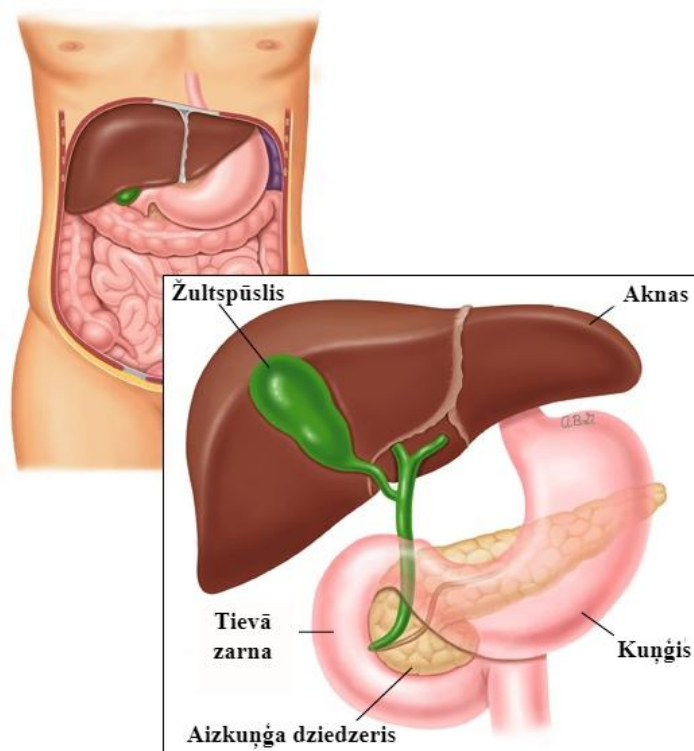


I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

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

Uztura ieteikumi pēc aizkuņģa dziedzera operācijas

Aizkuņģa dziedzeris ražo fermentus, kas šķeļ olbaltumvielas, taukus, ogļhidrātus, un izdala tos divpadsmit pirkstu zarnā. Tas ražo arī hormonu - insulīnu, kas regulē cukura līmeni asinīs. Pēc aizkuņģa dziedzera operācijas trūkst šo gremošanas fermentu, un minētās funkcijas ir kavētas, tāpēc **nepieciešamie gremošanas fermenti jāuzņem ar medikamentiem** (medikamenti palīdz mazināt arī vēdera uzpūšanos un/vai caureju). Ja ir traucēta insulīna veidošanās, tad pēc operācijas var izveidoties cukura diabēts.



Vizualizācijai izmantots attēls no: www.uptodate.com.

Uztura ieteikumi:

- Ēdiet mazas porcijas, 4 – 6 reizes dienā, neaizmirstot vēlās vakariņas (1-2 stundas pirms naktsmiega “viegls uzturs”, piemēram, biezpiens vai grieku jogurts).
- Ēdiet lēni, rūpīgi sakošļājot pārtiku,
- Ēdienam nevajadzētu būt ne pārāk aukstam, ne pārāk karstam.
- Uzturā jābūt pietiekami daudz **olbaltumvielām un kalorijām**, lai saglabātu svaru un veicinātu atveseļošanās procesu.

Vienmēr maltīti sāciet ar olbaltumvielu produktiem (gaļa, zivis, olas, biezpiens, siers), lai mazinātu muskuļu masas zudumu.

Dzeriet olbaltumvielām un kilokalorijām bagātus dzērienus (smūtījumus vai speciālo medicīnisko papilduzturu, ko Jums rekomendēs ārsts).

- Uzturā samaziniet (bet neizslēdziet pilnībā) **tauku daudzumu**, jo ar izmainītu aizkuņģa dziedzera darbību būs grūtības tos sagremot.
Uzturā ir jāierobežo tauku daudzums, tomēr pārāk lieli ierobežojumi kavēs svara atgūšanu, tāpēc ir svarīgi lietot ārsta nozīmētos gremošanas fermentu preparātus katrā ēdienreizē.
- Nelietojiet ļoti treknus, ceptus, žāvētus, sālītus produktus un svaigas mīklas izstrādājumus.
- Uzņemiet pietiekami daudz **šķidruma**, lai izvairītos no organisma atūdeņošanās. Nelietojiet pārāk daudz šķidruma kopā ar ēdienu, jo tad Jūs varēsiet apēst mazāku ēdiena daudzumu. Dzeriet maziem malciņiem starp ēdienreizēm, bet bieži.
- **Nelietojiet alkoholu.**
- **Jaunu produktu lietošanu** uzsāciet ļoti pakāpeniski (katrā ēdienreizē pa vienam jaunam produktam) un sekojiet ēdienu panesamībai. Ja pašsajūta pasliktinās pēc konkrēta produkta lietošanas, tad kādu laiku to nelietojiet (1-2 mēnešus), pēc tam piesardzīgi atkal mēģiniet to lietot.
- Sākumā ierobežojiet augļu un dārzeņu lietošanu, bet vēlāk to pakāpeniski palieliniet.
- Ja pieaug **cukura līmenis asinīs**, Jums ir izveidojies cukura diabēts vai ir Dempinga sindroms (uzreiz pēc ēšanas vai 2 stundas pēc ēšanas parādās vājums, galvas reiboņi, ādas apsārtums, sāpes vēderā, vemšana vai caureja), tādā gadījumā ir jāizvairās no produktiem, kas ātri ceļ cukura līmeni asinīs (*tabulā atzīmēti ar **).
Parasti ir jālieto arī medikamenti, lai kontrolētu cukura līmeni asinīs.

Produktu veids	Ieteicamie produkti	Produkti, kurus nav ieteicams lietot, jo tie bieži veicina sliktas pašsajūtas un citu simptomu veidošanos
Graudaugi	Rudzu maize, pilngraudu makaroni, brūnie rīsi, auzu pārslas, prosa, griķi, mieži, kvinoja	*Baltmaize, Cornflakes, cukurotas graudu pārslas, manna
Kartupeļi	Vārīti kartupeļi	Cepti kartupeļi, frī kartupeļi, *kartupeļu biežputra
Dārzeņi	Visi	
Augļi, ogas	Visi mērenā daudzumā. Ieteicamais daudzums vienai porcijai ir vienas Jūsu plaukstas	Liels daudzums augļu, kas satur daudz vienkāršo ogļhidrātu (cukura) - vīnogas, gatavus banānus, bumbierus, plūmes, arbūzus

	izmērā!	
Gaļa, zivis, olas	<p>Liesa liellopu, teļa, putnu gaļa bez ādas (fileja, steiks), meža dzīvnieku gaļa - gatavota mazā eļļas daudzumā.</p> <p>Ieteicamākie produktu pagatavošanas veidi ir vārīšana un sautēšana.</p> <p>Baltās zivis (piem., menca, pikša) liesas saldūdens zivis (piemēram, asaris, karpa) pagatavotas mazā tauku daudzumā, konservētas zivis savā sulā.</p> <p>Vārītas olas, olu kultenis.</p>	<p>Trekna, cepta, kūpināta, pikanta, gaļa, speķis, pīles, zoss gaļa, putnu gaļas āda, desas, gaļas konservi, subprodukti (aknas, aknu pastēte, nieres).</p> <p>Ceptas olas, olas dzeltenums, trekni saldie vai pikanti olu ēdieni, majonēze.</p> <p><i>Jāierobežo, bet nav jāizslēdz, jāskatās individuālā panesamība:</i> treknas zivis (zuši, lasis, siļķe), kūpinātas, marinētas, konservētas zivis vai to izstrādājumi.</p>
Piena produkti	<p>Piena produkti ar zemu tauku saturu: piens (0,5 -1,5%), vājpiena kefīrs, jogurts, paniņas (0,5 -1,5%), biezpiens (0,5%), siers (8 -15 % tauku sausnā).</p>	<p><i>Jāierobežo, bet nav jāizslēdz, jāskatās individuālā panesamība:</i> pilnpiens, pilnpiena kefīrs, pilnpiena biezpiens, skābais krējums (>20% tauku), siieri (tauku saturs >20%), sieri ar pelējumu, glazētie biezpiena sieriņi, saldējums.</p>
Pākšaugi	Zirņi, pupas, lēcas	
Tauki	<p>Augu eļļas – nelielā daudzumā Svaigais smērējamais siers (tauku saturs 7-20%).</p> <p>Sākumā 1-2 tējkarotes dienā, vēlāk pakāpeniski palielinot devu.</p>	<p><i>Jāierobežo, bet nav jāizslēdz, jāskatās individuālā panesamība:</i> sviests, krējums, saldais krējums, margarīns, majonēze.</p>
Rieksti, sēklas, žāvēti augļi	Visi rieksti un sēklas - mērenā daudzumā (maza saujīņa).	*Rozīnes, plūmes, aprikozes, dateles

Dzērieni	Ūdens, nesaldinātas tējas, kafija.	*Augļu sulas, nektāri, bērzu sulas, saldināti dzērieni (Coca -Cola, kvass) Alkohols.
Saldumi un citas uzkodas	*Sorbets, cepumi ar zemu tauku saturu, zefīrs	*Šokolāde, konfektes, halva, kūkas, vafeles, medus, cukurs, krekeri, pankūkas, cepumi, konditorejas izstrādājumi kartupeļu čipsi, pica.

- Ja Jums ir ievērojams **svara zudums** (5-10% no ķermeņa masas), tad īpaši jāievērš uzmanība, lai uzturs būtu kalorijām un olbaltumvielām bagāts un maltītes būtu biežas.
- Ja Jums ir **caureja**, tad samaziniet uzturā šķiedrvielu un tauku daudzumu, ieturiet 5-6 maltītes, lietojot produktus ar zemu šķiedrvielu daudzumu

Produktu grupas	Ieteicamie produkti (ar zemu šķiedrvielu daudzumu un citi ieteicamie produkti)	Produkti, no kuriem izvairīties vai lietot ierobežotos daudzumos
Graudaugi	Vārīti graudaugu produkti (manna, kukurūza, baltie rīsi, auzu pārslas, makaroni). Baltmaize, cepumi (bez piedevām (riekstiem, rozīnēm, sēkliņām, krēmiem), kviešu miltu saldskābmaize. Pankūkas un vafeles.	Maize, kas satur sēklas, žāvētus augļus, pilngraudu maize, kviešu klijas. Brūnie rīsi. Pilngraudu produkti – pilngraudu pārslu putras (mieži, griķi), musli, popkorns, pilngraudu makaroni. Klijas.
Kartupeļi	Vārīti kartupeļi, kartupeļu biežputra, saldie kartupeļi	Frī kartupeļi, cepti kartupeļi, kroketes, ar mizu vārīti kartupeļi, kartupeļu pankūkas
Dārzeni	Termiski apstrādāti, mizoti dārzeni: burkāni, tomāti, spināti, baklažāns, kabači, cukīni. Dārzeņu sulas. Gurķis, lapu salāti	Neapstrādāti, šķiedraini dārzeni, piemēram, kāposti, brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, kukurūza, ķirbis, redīsi, selerijas, puravi, sīpoli, ķiploki, paprika.
Pākšaugi		Zirņi, pupas, lēcas
Augļi, ogas	Mīksti augļi bez mizas vai sēklām, kā arī to	Svaigi augļi ar mizu, sēklām, konservēti augļi ar kauliņiem,

	sulas: banāni, ābolu biezenis, ābolu sula, nogatavojušās aprikozes, melone, nektarīni, persiki, papaija, plūmes, konservēti augļi savā sulā.	žāvēti augļi, sukādes, ananāsi, citrusa augļi, vīģes, jebkuras ogas, kokosrieksts, biezsulas.
Rieksti un sēklas		Rieksti, mandeles, pistācijas, sēklas.
Dzērieni	Ūdens, zāļu tēja, nesaldinātas sulas	Alkohols, kafija, zaļā tēja, dzirkstoši, gāzēti dzērieni, saldināti dzērieni (kvass, <i>Coca-Cola</i> , limonādes u.c.), kofeīnu saturoši dzērieni (t.sk., enerģijas dzērieni).
Gaļa, zivis, olas vai sojas produkti	Liesa gaļa (vēlams vārīt, sautēt, tvaicēt). Liesas zivis (menca, asaris, karpa u.c.). Konservētas zivis savā sulā. Olas, olu ēdieni – omlete, kultenis. Tofu.	Gaļas izstrādājumi (desas, sardeles). Cepta, žāvēta, kūpināta, grilēta gaļa un zivis. Trekna, kūpināta, pikanta, sīksta, stipri sacepta gaļa, speķis, putnu gaļas āda, gaļas konservi, aknas. Treknas zivis (zuši, lasis, siļķe), jūras veltas (garneles u.c.).
Piena produkti	Piena produkti ar pazeminātu tauku saturu – piens, kefīrs, jogurts, biezpiens, paniņas, svaigais siers.	Jogurts, kas satur sēklas, riekstus, pilnpiens, pilnpiena kefīrs, biezpiens, skābais krējums (tauku saturs >20%), cietie un pikantie sieri (tauku saturs sausnā >45%), glazētie biezpiena sieriņi, sieri ar pelējumu.
Saldumi	Saldējums, krēmi, pudiņi, medus, džemi bez kauliņiem un sēklām, žeļejas, divas tējkarotes viendabīga zemesriekstu sviesta (vienā ēdienreizē).	Deserti, kas satur riekstus, sēklas, žāvētus augļus, sukādes, šerbets, halva. Trekni saldie ēdieni.
Tauki	Augu eļļas, sviests, krējums, majonēze – nelielā daudzumā (dažas tējkarotes ēdienreizē).	Augu eļļas, sviests, dzīvnieku tauki – lielos daudzumos.
Garšvielas	Pārējās garšvielas, “maigas” salātu mērces.	Asas garšvielas, mārrutki, čili, graudu pipari, anīsa sēklas, rozmarīns,

		ķimenes, svaigus garšaugus.
Citi		Sēnes. Ļoti trekni ēdieni. Pikanti pārtikas produkti.

- nelietojiet saldus ēdienus un dzērienus;
- palieliniet uzņemtā šķidruma daudzumu, lai izvairītos no atūdeņošanās;

- Iespējams Jums ir **tauku uzsūkšanās traucējumi**, par ko liecina bieža vēdera izeja, taukainas, apjomīgas fēces. Šādā gadījumā Jums ar ārstu ir jāapspriež fermentu preparātu devas piemērošana, citu medikamentu lietošana un nepieciešamās uztura korekcijas.

Ja **turpinās svara zaudēšana**, tas nozīmē, ka nepilnvērtīgi uzsūcas uzturvielas un ir nepieciešama palīdzība. Konsultējieties ar savu ārstu par **papildus preparātu lietošanu**. Papildus parasti ārsts rekomendē uzņemt taukos šķīstošo vitamīnu (A, D, E, K), multivitamīnu preparātus, bieži arī multivitamīnus un preparātus mazasinības ārstēšanai. Tāpat ārsts parasti nosaka kalcija, dzelzs un magnija līmeni, nepieciešamības gadījumā rekomendējot tos lietot papildus.

- Ja ir **slikta dūša**, ierobežojiet šķidru ēdienu uzņemšanu un vairāk izvēlieties sausākus, viegli sagremojamus ēdienus, tādus kā biezputras, vārīti kartupeļi, sausiņi, krekeri.
- Ja **apetīte** ir ļoti samazinājusies un apēstais apjoms ir mazs, tad parasti ir nepieciešami uztura papildinājumi (medicīniskais papilduzturs), lai saglabātu svaru.
- **Jums ir jācenšas būt veselīgi**, tomēr atcerieties, ka pārāk liels šķiedrvielu daudzums uzturā var samazināt aizkuņģa dziedzerā fermentu darbību.
- Atbilstoši savām spējām nodarbojieties ar fiziskajām aktivitātēm un **kontrolējiet savu svaru**.

Operācijas rezultātā gremošanas trakts ir izmainīts un paiet laiks, kamēr tas pielāgojas efektīvi funkcionēt. Šis pielāgošanās periods var aizņemt atšķirīgu laika periodu no dažām nedēļām līdz vairākiem mēnešiem. Tas ir ļoti individuāli, un nav iespējams to paredzēt.

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. faktoros. Lai saņemtu individuālas rekomendācijas, konsultējieties ar dietologu vai uztura speciālistu.

Izmantotās literatūras avoti:

1. Academy of Nutrition and Dietetics Oncology Nutrition

<https://www.oncologynutrition.org/erfc/eating-well-when-unwell/diet-after-whipple-procedure>

2. Pancreatic Cancer Acton Network
<https://www.pancan.org/facing-pancreatic-cancer/living-with-pancreatic-cancer/diet-and-nutrition/after-a-whipple-procedure/>
3. Cancer Council Victoria Pancreatic cancer
https://www.cancervic.org.au/cancer-information/types-of-cancer/pancreatic_cancer/pancreatic-diet.html#issues
4. Columbio Iniversity Irving Medical Ceter. The Pancreas Center
<https://columbiasurgery.org/pancreas/pancreatitis-diet>
5. Dietary handbook. Managing dietary symptoms for people with pancreatic cancer. The pancreas foundation.
<https://www.pancare.org.au/wp-content/uploads/2017/10/16-118-DIETARY-web-01.pdf>
6. Leukemia & Lymphoma Society.
<https://pearlpoint.org/nutrition-guidelines-following-a-whipple-procedure/>
7. Cancer Research UK
<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/pancreatic-cancer/living-with/diet>
8. Ribichini, Emanuela, et al. "Role of fibre in nutritional management of pancreatic diseases." *Nutrients* 11.9 (2019): 2219. Ribichini, Emanuela, et al. "Role of fibre in nutritional management of pancreatic diseases." *Nutrients* 11.9 (2019): 2219.
9. Attēla izmantošana saskaņota ar www.uptodate.com vietnes uzturētāju un attēla autoru Vege SS. Attēla pirmavots: Vege SS. Patient education: Acute pancreatitis (Beyond the Basics). Copyright © 2020 UpToDate, Inc. Attēla autors neuzņemas atbildību par attēla tulkojumu. Attēls oriģinālvalodā skatāms: www.uptodate.com.

<https://www.uptodate-com.db.rsu.lv/contents/images/PI/61473/PancreasanatomyPI.jpg>