

Питание после лапароскопической холецистэктомии

Поэтапная памятка с первых часов после удаления желчного пузыря.

После неосложнённой операции пожизненная строгая диета обычно не нужна. Рацион расширяют постепенно, ориентируясь на переносимость и указания оперировавшего хирурга.

Первые часы и первые сутки

Когда вы полностью проснулись и врач разрешил пить, начните с небольших глотков воды. Если нет тошноты и рвоты, можно перейти к лёгкой пище. Не нужно обязательно ждать следующего дня и ограничиваться только бульоном или кефиром.

Срок	Что обычно можно	На что обратить внимание
Первые часы	Небольшие глотки воды; затем лёгкая пища по аппетиту и переносимости	Не ешьте через выраженную тошноту. После сложной операции режим определяет врач.
1-3-и сутки	Небольшие порции 4-6 раз в день: каши, супы, картофель, рис, омлет, творог, йогурт, нежирная птица или рыба	Временно исключите очень жирное, жареное, алкоголь и большие порции.
4-7-е сутки	Обычная домашняя пища с умеренным количеством жира. Добавляйте новые продукты постепенно.	Белок включайте в каждый основной приём пищи. Пейте достаточно жидкости.
2-4 недели	Возвращайте сырые овощи, бобовые, цельнозерновые продукты, кофе и более жирные блюда по одному	Оценивайте стул, вздутие и самочувствие. Нет симптомов — расширяйте рацион дальше.
После месяца	Обычный здоровый рацион	Специальный пожизненный «стол» большинству пациентов не требуется.

Что ограничить в первую неделю

- Жареное во фритюре, фастфуд, жирное мясо, сало, много майонеза, сливок или масла за один приём.
- Алкоголь, особенно на фоне обезболивающих препаратов.
- Очень большие порции. Небольшой объём переносится легче.
- Продукты, которые усиливают вашу тошноту, диарею, изжогу или вздутие.

Что не запрещено пожизненно

Яйца, кофе, молочные продукты, свежие овощи, фрукты и растительное масло можно возвращать постепенно. Если небольшая порция переносится нормально, запрещать продукт навсегда не нужно.

Пример питания в первые дни

Выбирайте продукты по аппетиту. Важнее небольшая порция и умеренная жирность, чем строго заданное меню.

Приём пищи	Пример
Завтрак	Каша, омлет или творог; чай
Перекус	Йогурт, банан, печёное яблоко или тост
Обед	Лёгкий суп; птица или рыба; картофель или рис; приготовленные овощи
Полдник	Кефир или йогурт по переносимости, фруктовое пюре или сухой хлеб
Ужин	Небольшая порция гарнира и нежирный белковый продукт

Если появился жидкий стул

- Уменьшите количество жира за один приём пищи и временно исключите жареное.
- Ешьте меньшими порциями; избегайте алкоголя и очень сладких напитков.
- Добавляйте клетчатку постепенно. Овсянка и другая растворимая клетчатка иногда улучшают консистенцию стула.
- Следите за питьём. При частом стуле важно восполнять жидкость.

Когда одной диеты недостаточно

Если диарея выраженная или сохраняется несколько недель, обратитесь к хирургу или гастроэнтерологу. После удаления желчного пузыря возможна диарея, связанная с желчными кислотами; её можно диагностировать и лечить лекарствами.

Срочно обратитесь за медицинской помощью

- Нарастающая боль, повторная рвота, выраженное вздутие или невозможность пить.
- Температура, озноб, покраснение или выделения из ран.
- Желтизна кожи или глаз, потемнение мочи, светлый кал.
- Кровь в стуле, признаки обезвоживания, внезапная одышка или боль в груди.

После острого холецистита, открытой операции, панкреатита или вмешательства на желчных протоках питание может отличаться. В этих случаях соблюдайте индивидуальные указания оперировавшего хирурга.



Подробная статья о питании
Откройте QR-код или страницу на сайте хирурга Дмитрия Крупнова.

Источники: NHS. Recovering from gallbladder removal; Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust. Recovery after cholecystectomy; EASL Clinical Practice Guidelines on gallstones. Памятка предназначена для неосложнённой лапароскопической холецистэктомии.