

A műtét előtti és utáni táplálás

Az étrendi kezelés igen fontos kiegészítője a gyógyszeres terápiának, ugyanis megfelelő tápanyag-utánpótlás nélkül a szervezet nem képes megújulni, s a védekező folyamatai sem kielégítőek. A szájon át vagy egyéb módon való táplálás elkezdése előtt fel kell mérni a beteg tápláltsági állapotát, mert ettől nagymértékben függ a sebgyógyulás időtartama, valamint a műtét utáni szövődmények előfordulásának gyakorisága. Ami az utóbbit illeti, már 1936-ban, vagyis a mesterséges táplálás időszakára előtt megjelent néhány ezt tanúsító tudományos közlemény. Gyomorműtéteket követően nőtt a szövődmények gyakorisága olyan esetekben, amikor 20 %-nál nagyobb volt a testtömegcsökkenés.

A vér csökkent fehérjeszintje és a fertőzések gyakorisága közötti kapcsolatot először 1944-ben írták le. A testtömegváltozás azonban nemcsak a tápláltság mutatója, hanem a nátrium és a sejten kívüli víz mennyiségét is jelzi. Azt is klinikai tanulmányok igazolják, hogy a műtét előtti testtömegeből és albuminszintből következtetni lehet az operáció utáni komplikációkra.

A tápláltsági állapot megítélésére leggyakrabban a BMR-t (alapanyagcsere rátát) használják. A Kórházi alultápláltság című tanulmány szerint a betegek 40 %-a alultáplált a felvétel idején, s ez az arány a kórházi ápolás időtartamával nő. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a sebészeti beavatkozás késleltetésével és a tápláltsági állapot javításával gyakran megelőzhetőek a súlyos szövődmények. Műtét előtti feljavításra akkor ajánlatos sort keríteni, ha a beteg elvesztette rendes testtömegének 10 %-át. Nem megbízható az eredmény, ha a beteg testtömegét az ideális testtömeget mutató táblázat adataihoz viszonyítják. Előfordul ugyanis, hogy a kövér beteg jócskán fogy, ugyanakkor a zsírszövede mégis sok, s végül is a testtömege az ideális szint felett van. Arra mindenképpen tekintettel kell lenni, hogy a 20 %-os testtömegvesztés nagyon súlyos állapot, s ha ez eléri a 30 %-ot, a beteg életveszélyes helyzetbe kerül.

A műtét előtti alultápláltság kezelése

A műtéttel járó halálozási arány számottevően javul, ha az alultáplált betegek a beavatkozás előtt legalább egy hétig vagy még tovább erősítő (roboráló) ételeket kapnak. Szükség lehet az enterális táplálásukra is. A szondatápszerekkel (Nutrison standarddal, Nutrison Energy Pluszal, Nutrison Multi Fibre-ral, Peptisorbbal, Nutrinivel) a szervezetbe jutó táplálék energia-, ion- és nyomelem-összetétele hasonlít az ételekéhez. A táplálás során

előfordulhat, hogy a vese, a máj és a hasnyálmirigy elégtelenül működik, ezért ennek figyelembevétele nélkül nem valósítható meg a biztonságos étkeztetés. De a túltáplálást is el kell kerülni, mivel a túlzott kalória-bevitel fokozza az anyagcserét, s ez a stresszreakció fokozódására vezet.

A roboráló étrend fehérje- és energiadús legyen, hogy a beteg testtömege ne csökkenjen, vagy az elvesztett kilókat mielőbb visszaszerezze. Az étrend akkor fehérjedús, ha a szervezetbe jutó napi fehérjemennyiség meghaladja a testtömegkilogrammonkénti 1–1,2 g-ot. Ezt a fehérjemennyiséget könnyen felszívódó formában kell adni, hogy a fehérje maximálisan be tudjon épülni a testbe. A fehérjebőség mellett elegendő kalóriára is szüksége van a betegnek, mert egyébként a többletfehérje nem hasznosul kellőképpen, hanem energiaforrásként lebomlik. Azt, hogy az energiát elsősorban szénhidrátokból vagy könnyen emészthető zsíradékokból fedezzük-e, a betegség tünetei határozzák meg.

A roboráló étrend napi energiataralma 2400–3000 kcal (10–12,6 MJ), fehérjetartalma testtömegkilogrammonként 1,5–2 g, szénhidrátartalma 350–500 g (a cukor maximálisan 10 %), zsírtartalma 100 g, míg rosttartalma 20-30 g legyen. A beteg naponta 2,5–3 liter folyadékot igyon.

Klinikai tápszerek a műtét előtti étrendben

A konyhatechnológiai műveletek közül alkalmazni kell a **dúsítást**. Az étel ízének és jellegének megfelelően tojással, tojásfehérjével, fehérjekoncentrátummal **Protifar 90-nel**, **Nutrison powderrel** és **Nutridrinkkel** dúsíthatunk.

Reggelire és kisétkezésre javasolt italok: tej, kakaó, csokoládés tej, tejes gyümölcssturmixok, joghurtok, Nutridrink.

Reggelire és kisétkezésre javasolt ételek: tehéntúró, túróhab, krémtúró, sovány sajtok, májpástétom, tojásételek, petrezselymes túrókrém.

Levesek: erőleves tojással, szárnyasaprólék-, májgaluska-, krém és püré levesek pl.: parajkrém-, sárgarépakrém-, paradicsom- és csurgatott-tojás-leves. Javasolt dúsítás: Nutrison powder.

Köreték, főzelékek: burgonya-, karalábé-, zöldborsó-, tök- és finomfőzelék, csőben sült főzelékek: karfiol, burgonya, tök, zöldborsó, spárga. Burgonyából készült köreték: püré, püré sonkával, rakott burgonya. Cereáliákból készült köreték: rizibizi, galuska, milánói makaróni, sajtos spagetti. Javasolt dúsítás: Protifar 90, Nutrison powder.

Mártások: besamel-, sajt-, kapor-, hollandi, gombakrém-, zellerkrém-, gyümölcs-, sóska- és uborkakrémmártás. Javasolt dúsítás: egy–három kanálnyi Nutrison powder dl-ként, Protifar 90. Gyermekeknek a napi maximális adag 17,5

g (hét adagolókanálnyi), felnőtteknek 17,5–30 g (hét–tizenöt adagolókanálnyi).

Húsételek: a beteg étvágyának megfelelően adhatók marha-, baromfi- és sertéshúsból, valamint halakból készült ételek sütve, főzve, párolva (fóliában, kuktában), valamint felfújtak és pürék formájában.

Saláták: tojás-, hús-, paradicsom-, uborka- és halsaláta, joghurtos almasaláta, zelleres almasaláta kefirrel, kefires paprika. Az öntetek Nutrison powderral dúsítva.

Tészták, édességek: túrós tészta, gombóc és rétes, sajtos tészta, túrós piskótatekeres, sonkával töltött kifli, galuskák. Javasolt dúsítás: három-kilenc evőkanálnyi Nutrison powder adagonként.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: tej (3 dl), kalács (150 g), margarin (20 g).

Tízórai: lágy tojás (2 db), császárszemle (1 db), alma (100 g, vagy egy doboznyi Nutridrink).

Ebéd: húsgombóclevés, töltött csirke, csőben sült brokkoli, gyümölcsrizs.

Uzsonna: őszibarackturmix (és/vagy egy doboznyi Nutridrink).

Vacsora: gombás sertésszelet, burgonyapüré (három–öt adagolókanálnyi Protifar 90), uborkasaláta, tea.

2. nap

Reggeli: kakaó (2 dl), zsemle (1,5 db), margarin (20 g), gépsonka (8 dkg).

Tízórai: almakompót (és/vagy egy doboznyi Nutridrink).

Ebéd: májpürélevés, grillcsirke, petrezselymes burgonya, tejszínes vaníliakrém (három–hat evőkanálnyi Nutrison powderrel).

Uzsonna: gyümölcsjoghurt (vagy egy doboznyi Nutridrink + gyümölcs).

Vacsora: hideg sertéssült, zöldbabfőzelék, ízes piskóta (Nutrison energy plusszal és hidegen kikeverhető pudingporral készült töltelékkel).

3. nap

Reggeli: főtt virsli, zsemle (1,5 db), tejeskávé (vaníliás Nutridrinkkel).

Tízórai: sonkakrém, kifli (2 db), reszelt alma (vagy egy doboznyi Nutridrink).

Ebéd: tyúkhúslevés, sajtos sertésszelet, tejszínes tökfőzelék (három–hat evőkanálnyi Nutrison powderrel).

Uzsonna: gyümölcskrémes piskóta (vagy egy doboznyi Nutridrink).

Vacsora: vagdalt szelet, sült burgonyapüré, reszelt sárgarépa, saláta.

Horváth Attila Dusan
dietetikus