Абашин С.Ю., Копп М.В., Королева И.А., Мочалова А.С.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Распространяется бесплатно

Москва 2021

Считайте QR-код для скачивания
этой брошюры в электронном формате

Перед прочтением брошюры, которую Вы держите в руках, напишите свои имя и фамилию на этой странице_____

_____

Так Вы сможете сохранить сделанные пометки, брошюрой не воспользуется другой человек, знакомство с брошюрой будет более гигиеничным.

Абашин С.Ю., Копп М.В., Королева И.А., Мочалова А.С.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Москва 2021

УДК 612.39:616-006
ББК 51.230+55.6
Р36 -

Р36 Абашин С.Ю., Копп М.В., Королева И.А., Мочалова А.С. Рекомендации по питанию при онкологических заболеваниях. Брошюра. / - Отпечатано в типографии "Майер", 2021 г.

ISBN 978-5-6044800-7-6

Авторы: Абашин Сергей Юрьевич, д.м.н., профессор, врач-онколог, ведущий эксперт Федеральной сети Центров Ядерной Медицины "ПЭТ-Технолоджи", г. Москва.
Копп Михаил Валериевич, д.м.н., профессор, врач-онколог многопрофильной клиники Медицинского университета «Реавиз», г. Самара.
Королева Ирина Альбертовна, д.м.н., профессор кафедры клинической медицины последипломного образования Медицинского университета «Реавиз», г. Самара.
Мочалова Анастасия Сергеевна, к.м.н., врач-онколог, заведующая отделением противоопухолевой лекарственной терапии клинической больницы "Медси", г. Москва.

Рецензент: Шумский Александр Владимирович,
доктор медицинских наук, профессор.

Считайте QR-код для скачивания
этой брошюры в электронном формате

Рекомендации написаны для пациентов, которые готовятся пройти или уже проходят лечение от онкологического заболевания. Описаны самые распространённые причины проблем с питанием и пищеварением, а также способы справиться с ними.

Вниманию представителей медицинских учреждений.
Компания «АртКур» готова рассмотреть возможность бесплатной доставки этих Рекомендаций. Вы можете направить свое обращение на info@artcure.ru или #oncoxin.ru, и мы свяжемся с Вами для согласования данного вопроса.

9 785604 480076

УДК 612.39:616-006
ББК 51.230+55.6

© Общество с ограниченной ответственностью «АртКур», 2020

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Эти рекомендации написаны для Вас – человека, который готовится пройти или уже проходит лечение от онкологического заболевания. Вашим близким также стоит с ними ознакомиться. Данные рекомендации могут быть руководством для Вас и Ваших близких на период до, во время и после окончания лечения. В них описаны самые распространённые причины проблем с питанием и пищеварением, а также способы справиться с ними.

Содержание

1 Что нужно знать о лечении онкологических заболеваний, правильном питании и проблемах с питанием и пищеварением 4
Особая диета для онкологических больных 4
Что нужно знать и над чем стоит подумать перед началом лечения 5
2 Советы по организации правильного питания 6
3 Правила хранения продуктов и употребления пищи 7
4 Как справиться с эмоциями, влияющими на аппетит во время лечения 8
5 Питательные вещества, необходимые организму 10
6 Питание, витамины, пищевые добавки и лекарственные растения в борьбе с раком 14
7 Расстройства питания и пищеварения и некоторые советы, как с ними справиться 16
Потеря аппетита 16
Изменение восприятия запаха и вкуса 17
Запор 19
Диарея 20
Сухость во рту 22
Непереносимость лактозы 23
Тошнота 24
Рвота 26
Воспаление полости рта (стоматит) 27
Боль в горле и затруднённое/болезненное глотание 28
Увеличение массы тела 30
Потеря массы тела 31
8 После лечения 32
9 Приложения 34
Что такое специализнрованное жидкое питание? 34
Что такое прозрачные жидкости? 34
Список прозрачных жидкостей 34
Что такое жидкая диета? 35
Список блюд и продуктов для жидкой диеты 36
Легко усваиваемые продукты питания и напитки 37
Продукты с низким содержанием пищевых волокон 39
Блюда с высоким содержанием пищевых волокон 40
Продукты питания и напитки, которые легко жевать и глотать 41
Быстрые и лёгкие закуски 42
Как увеличить количество потребляемого белка? 43
Как увеличить количество калорий? 46

1. Что нужно знать о лечении онкологических заболеваний, правильном питании и проблемах с питанием и пищеварением

Особая диета для онкологических больных

Онкологические больные зачастую должны придерживаться диеты, которая отличается от того, что принято считать здоровым питанием.

Для большинства людей здоровое питание включает в себя:

– большое количество фруктов и овощей, цельнозерновой хлеб;

– ограниченное количество мясной и молочной продукции;

– минимальное количество жиров, сахара, алкоголя и соли.

Людям, больным раком, нужно хорошо питаться, чтобы поддерживать силы для борьбы с опухолью и побочными эффектами терапии. Когда человек здоров, употреблять достаточное количество еды не составляет труда. Но если Вы имеете дело с раком и его лечением, приём пищи может стать настоящей проблемой. Онкологическим больным часто требуются дополнительные белок и калории. Также необходимо восполнение дефицита витаминов, минеральных веществ, недостаток которых часто возникает при опухолях.

Некоторые компоненты пищи улучшают аппетит, переносимость лечения, общее самочувствие, состояние иммунной системы.

Время от времени в рацион нужно включать больше молока, сыра и яиц. Если Вы испытываете затруднения при жевании и глотании, добавляйте к блюдам соусы и подливки. Также может возникнуть необходимость употребления продуктов с низким содержанием пищевых волокон (клетчатки). Ваш диетолог поможет с выбором подходящей диеты и дополнительных источников витаминов, минералов, антиоксидантов, биологически активных веществ, необходимых в Вашей ситуации.

Лечение рака может сопровождаться побочными эффектами, которые приводят к проблемам с питанием и пищеварением.

Противораковая терапия предназначена для того, чтобы убивать раковые клетки. Но она также может наносить вред здоровым тканям и органам. Опухолевый рост, повреждение здоровых клеток, вызванное терапией, приводят к проблемам с питанием и пищеварением.

Распространённые виды нарушения питания и пищеварения при онкологических заболеваниях и противоопухолевой терапии:

– потеря аппетита;

– изменение восприятия запаха и вкуса;

– запор;

– диарея;

– сухость во рту;

– непереносимость лактозы;

– тошнота;

– рвота;

– воспаление полости рта (стоматит);

– боль в горле и затруднённое/болезненное глотание;

– увеличение массы тела;

– потеря массы тела.

Что нужно знать и над чем стоит подумать перед началом лечения

Невозможно заранее предугадать, столкнётесь ли Вы с побочными эффектами лечения или нет. Некоторые люди не испытывают побочных эффектов, у кого-то они проявляются в лёгкой форме. Существует множество способов снижения выраженности или предотвращения побочных эффектов.

ВАЖНО

– Воспринимайте период прохождения лечения как путь к выздоровлению и сосредоточьтесь только на себе.

– Питайтесь правильно перед началом терапии. Это поможет сохранить силы и снизит риск возникновения инфекций. Если нормальное питание невозможно, стоит восполнять дефицит витаминов и минералов специальными препаратами. Результат и переносимость лечения также зависят от того, в каком состоянии находится Ваш организм, в том числе иммунная система, которая защищает от инфекций, печень, участвующая в выведении многих лекарств, и т.д.

– Посетите стоматолога. Важно привести полость рта в порядок до начала лечения.

– Заранее проконсультируйтесь с врачом или диетологом о препаратах, которые помогут Вам справиться с нарушениями питания и пищеварения.

– Поговорите с врачом о Ваших страхах и тревогах. Это поможет Вам справиться с этими чувствами.

– Узнайте больше о раке и его лечении. Многие люди чувствуют себя лучше, когда знают, чего ожидать. Посмотрите перечень полезных интернет-ресурсов на стр. 9.

– Очень важно Вам и Вашим близким записывать возникающие вопросы. Только так Вы и Ваши близкие можете получить ответы на все вопросы о питании при онкологическом заболевании от врача или диетолога.

Расстройства питания и пищеварения развиваются не у всех

Нельзя знать наверняка, будут ли у Вас проблемы с приёмом пищи или пищеварением, и насколько серьёзными они окажутся. Вы можете столкнуться с несколькими проблемами или вообще их избежать. Это зависит от вида опухоли, от того, какой орган поражён, от вида терапии и её продолжительности. Существует множество медикаментозных и других способов коррекции расстройств питания и пищеварения во время терапии.

Проконсультируйтесь с Вашим врачом или диетологом о том, как Вам следует питаться.

Поговорите со своим врачом, если Вы не знаете, чем лучше питаться во время терапии. Попросите направить Вас на консультацию к диетологу. Поговорите с ними о подходящем для Вас питании. Они помогут подобрать продукты и напитки, которые лучше всего употреблять во время и после лечения.

Перед приёмом у врача или диетолога составьте список интересующих Вас вопросов. Узнайте, можно ли употреблять Ваши любимые блюда во время лечения. Возможно, Вам захочется узнать, как справляются с расстройствами питания и пищеварения другие пациенты. Возьмите эти рекомендации с собой на приём и попросите доктора отметить разделы, на которые следует обратить внимание.

ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ И ДИЕТОЛОГОМ, ЕСЛИ ВЫ ПРИДЕРЖИВАЕТЕСЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИЕТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА, БОЛЕЗНИ ПОЧЕК, СЕРДЦА ИЛИ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

2. Советы по организации правильного питания

– Заполните холодильник, буфет и морозильную камеру необходимой пищей (смотрите ниже), обязательно купите продукты, которые можете есть, даже когда Вас тошнит (пусть даже не соответствующие понятию «здоровой пищи»). Запаситесь едой, которая не требует варки; это могут быть замороженные обеды или уже готовая к употреблению пища. Готовьте еду заранее, разделите её на порции и заморозьте.

– Старайтесь не готовить пищу сами, особенно когда Вас тошнит. Попросите друзей или членов семьи помочь Вам покупать продукты и готовить пищу, заранее договоритесь с близкими о времени, когда они будут оказывать эту помощь.

– Вполне подходящим вариантом может быть питание в хорошем ресторане, за исключением случаев, когда значительно повышен риск инфекций (см. ниже). Выбор блюд в ресторане, как правило, значительно шире в сравнении с доступными дома.

– Старайтесь употреблять необходимое количество белка и калорий. Это поможет поддерживать силы и будет способствовать восстановлению тканей, повреждённых при лечении.

– Ешьте при появлении аппетита. Для многих людей – это утреннее время. Возможно, Вам захочется съесть больше в первой половине дня, а позже употреблять специализированное жидкое питание.

– Ешьте продукты, которые можете, даже если получается 1 или 2 раза в день. Придерживайтесь этих продуктов до тех пор, пока Вы не будете в состоянии съесть что-нибудь еще. Используйте специализированное жидкое питание для получения дополнительных калорий и белка.

– Не переживайте, если не можете есть на протяжении нескольких дней. Отвлекитесь: проведите это время, занимаясь тем, что Вы любите, и начните есть, когда сможете. Сообщите Вашему доктору, если Вы не ели в течение 2х дней.

– Пейте 8-12 стаканов жидкости каждый день. Это особенно важно в те дни, когда Вы не можете есть.

– Обильное питьё помогает поддерживать необходимый организму водный баланс. Старайтесь всегда держать при себе бутылку с водой или любой другой прозрачной жидкостью. Перечень прозрачных жидкостей представлен на стр. 34.

3. Правила хранения продуктов и употребления пищи

Некоторые противоопухолевые препараты повышают восприимчивость организма к инфекциям. Если Вы столкнулись с такой проблемой, уделите особое внимание хранению и приготовлению пищи.

Вот несколько рекомендаций.

– Мойте руки тёплой водой с мылом в течение 20 секунд до и после приготовления пищи и перед едой.

– Храните продукты при адекватной температуре. Сразу после еды убирайте остатки пищи, которая этого требует, в холодильник.

– Тщательно мойте свежие фрукты и овощи перед едой.

– Не ешьте продукты, которые хорошо промыть невозможно (например, малину, проросшие зёрна/семена/бобы).

– Тщательно мойте свежие фрукты и овощи с твёрдой несъедобной кожурой (например, дыни), прежде чем разрезать их.

– Мойте руки, ножи, разделочные доски и столешницы до и после приготовления пищи. Это особенно важно при приготовлении блюд из сырого мяса, птицы или рыбы.

– Используйте отдельные разделочные доски для мяса, рыбы и продуктов, не требующих термической обработки.

– Для того чтобы разморозить сырое мясо, рыбу, птицу, используйте микроволновую печь или положите продукт в холодильник в основную камеру хранения. Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

– Готовьте мясо, птицу, яйца тщательно. Мясо не должно быть розовым внутри, а яйца следует варить вкрутую.

– Не ешьте сырые морепродукты, такие как суши или устрицы.

– Убедитесь, что соки, молочные продукты и мёд пастеризованы.

– Не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности.

– Не покупайте пищевые продукты без индивидуальной упаковки.

– Не ешьте в буфетах, закусочных, ресторанах самообслуживания.

– Не ешьте продукты с плесенью. Это касается и сыров с плесенью, таких как блю и рокфор.

– Не употребляйте в пищу непастеризованные напитки естественного брожения/закваски.

– Выбрасывайте фрукты и овощи, покрытые слизью или плесенью.

– Мойте с мылом консервные банки, прежде чем открыть их.

– Используйте одни столовые приборы для перемешивания пищи и другие - для её дегустации во время приготовления.

– Не пробуйте еду на вкус (и не позволяйте пробовать другим) с той утвари, которую будете класть обратно в пищу.

– Выбрасывайте яйца с треснувшей скорлупой.

– Выбрасывайте продукты, которые выглядят или пахнут подозрительно (никогда не пробуйте их!).

4. Как справиться с эмоциями, влияющими на аппетит во время лечения

Во время прохождения терапии Вы можете чувствовать себя:

– подавленным,

– беспокойным,

– испуганным,

– раздражительным,

– беспомощным,

– одиноким.

Также может появиться усталость. Испытывать эти ощущения во время лечения – нормально. Но они могут повлиять на Ваш интерес к еде, к покупке продуктов и приготовлению пищи.

Существует множество способов справиться с отрицательными эмоциями и уменьшить их влияние на аппетит.

– Ешьте свои любимые продукты в дни, когда у Вас нет лечения. Так Вы сможете наслаждаться любимой едой и не будете ассоциировать её с чем-то огорчающим и негативным.

– Расслабьтесь, медитируйте или молитесь. Это помогает многим людям успокоиться и снять напряжение.

– Поговорите о Ваших чувствах с кем-то, кому Вы доверяете. Это может быть близкий друг, член семьи, психолог. Иногда полезно поговорить с кем-то, кто также проходит противоопухолевую терапию.

– Обратитесь в группу поддержки для онкологических больных. Это позволит Вам пообщаться с другими пациентами с похожими проблемами. На встречах Вы сможете поговорить о Ваших ощущениях и послушать других.

Вы сможете узнать, как другие пациенты справляются с болезнью, побочными эффектами лечения, расстройствами питания и пищеварения. Узнайте у своего врача, есть ли такие группы поддержки в Вашем городе. Если у Вас нет возможности посещать встречи, возможно, Вас заинтересуют группы поддержки, которые общаются онлайн, и другие интернет-ресурсы, ориентированные на пациентов:

yasnoeutro.ru
rakpobedim.ru
oncology.ru/psychological-help
help-patient.ru
netoncology.ru
ravnoepravo.ru
hospicefund.ru
astom.ru/ru
podari-zhizn.ru/main

Перед началом лечения узнайте об ожидаемых побочных эффектах и расстройствах питания и пищеварения. Многие чувствуют себя увереннее, зная, какие побочные эффекты могут возникнуть и как с ними справиться.

Много отдыхайте. Спите не менее 7-8 часов каждую ночь. В течение дня не стоит заниматься слишком активной деятельностью. Лучше посвятите время чтению книг или просмотру фильмов. Постарайтесь не делать слишком много и реально оценивайте свои силы.

Найдите более простой способ выполнять повседневные дела, выбирайте то, что действительно необходимо, и позвольте другим помочь и сделать всё остальное.

Много отдыхать – не означает отказ от физической активности! Исследования показывают, что прогулки и лёгкие физические упражнения помогают многим почувствовать себя лучше. Физическая активность имеет множество преимуществ. Она помогает сохранять силу, выносливость, мышечную массу и прочность костей; уменьшает депрессию, стресс, усталость; предотвращает появление тошноты и запоров. Регулярные физические упражнения могут нормализовать проблемы с аппетитом. Посоветуйтесь с врачом о том, какие виды физической активности Вам подходят. После согласования упражнений начните с малого (от 5 до 10 минут каждый день) и постепенно увеличивайте время занятий до 150 минут в неделю. Прислушивайтесь к своему организму и отдыхайте по мере необходимости, чтобы не вызвать переутомление.

Поговорите со своим врачом, если Вы чувствуете, что не можете справиться с эмоциями самостоятельно. Ваш врач может назначить лекарства для улучшения самочувствия.

5. Питательные вещества, необходимые организму

Белки

Белок необходим организму для роста и восстановления повреждённых тканей, а также для поддержания и укрепления иммунной системы.

При недостаточном количестве белка организм начинает расщеплять белки, находящиеся в мышцах, для извлечения дополнительной энергии. Из-за этого организму может потребоваться больше времени на борьбу с болезнью и инфекциями. Люди с онкологическими заболеваниями часто нуждаются в большем количестве белка, чем обычно. После хирургического вмешательства, химиотерапии или лучевой терапии для успешного заживления тканей и помощи в борьбе с инфекциями обычно необходима высокобелковая диета. Богатыми источниками белка являются рыба, мясо домашней птицы, постное красное мясо, молочные продукты

с низким содержанием жира, орехи и ореховое масло, сухая фасоль, горох и чечевица, соевые продукты.

Белок состоит из аминокислот, которые не только служат компонентами при синтезе белка человека, но также обладают рядом дополнительных и очень важных свойств. Например, глицин обладает цитопротективным, противовоспалительным действием, способен снижать токсическое влияние на почки и печень ряда лекарственных средств. Снижает психоэмоциональное напряжение, уменьшает чувство тревоги и страха. Аргинин является одним из наиболее изученных иммуноактивных нутриентов (иммунонутриентов). Режимы питания, обогащённые аргинином, продемонстрировали свою эффективность при сепсисе у критически больных пациентов, а также при различных хирургических вмешательствах за счёт снижения частоты послеоперационных инфекционных осложнений. Аргинин предотвращает потерю мышечной массы при онкологических заболеваниях. Цистеин критически важен для функционирования ряда ключевых ферментативных антиоксидантных систем.

Жиры

Жиры играют важную роль в питании человека. Жиры и масла состоят из жирных кислот и являются источником энергии для организма. Организм расщепляет жиры и использует их для сохранения энергии, тепловой изоляции тканей тела, а также для транспорта некоторых видов витаминов. Возможно, Вы уже знаете, что одни виды жиров более полезны, чем другие. Учитывая воздействие жиров на сердце и уровень холестерина, отдавайте предпочтение мононенасыщенным и полиненасыщенным жирам чаще, чем насыщенным или трансжирам. Мононенасыщенные жирные кислоты содержатся в основном в растительных маслах – оливковом, рапсовом и арахисовом.

Полиненасыщенные жирные кислоты присутствуют в некоторых растительных маслах – сафлоровом, подсолнечном, кукурузном и льняном, а также в морепродуктах.

Насыщенные жирные кислоты содержатся в основном в продуктах животного происхождения, таких как красное мясо и птица, цельное молоко или молоко с пониженным содержанием жира, сыр, сливочное масло. Некоторые растительные масла, такие как кокосовое, пальмоядровое и пальмовое масло, являются насыщенными. Насыщенные жирные кислоты повышают уровень холестерина и увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Доля насыщенных жиров должна составлять менее 10% от общего суточного количества калорий.

Трансжирные кислоты образуются в результате переработки растительных жиров в твёрдую форму, например, при промышленном производстве маргарина. Обычно они содержатся в закусках и выпечке, приготовленных с использованием частично гидрогенизированного растительного масла или растительного жира. Трансжирные кислоты встречаются также в некоторых продуктах животного

происхождения, например, молочных продуктах. Трансжиры повышают уровень «плохого» холестерина и в то же время снижают «хороший» холестерин. Следует избегать употребления продуктов, содержащих трансжиры, насколько это возможно.

Углеводы

Углеводы – основной источник энергии для человека. Для организма углеводы выступают в роли «топлива», дают энергию для физической активности и обеспечивают полноценное функционирование всех внутренних органов. Лучшие источники углеводов – фрукты, овощи и цельные злаки, которые также обеспечивают клетки организма необходимыми витаминами, минералами, клетчаткой и фитохимическими веществами. (Фитонутриенты – это химические вещества растительного происхождения, которые, не являясь жизненно необходимыми, могут способствовать укреплению здоровья). Цельное зерно и цельнозерновые продукты (каши, хлеб, мука) содержат все части и компоненты натурального зерна, а также необходимые питательные вещества природного происхождения. Некоторые цельные злаки, такие как коричневый рис или ячмень, можно использовать как гарнир или закуску.

К углеводам также относятся пищевые волокна, содержание которых высоко в цельном зерне. Пищевые волокна – это компоненты растительной пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека. Существует два типа пищевых волокон – растворимые и нерастворимые. Нерастворимые пищевые волокна способствуют быстрому выведению пищевых отходов из организма, а растворимые связываются с водой и предотвращают возникновение запоров. При выборе цельнозерновых продуктов ищите на этикетках словосочетания «цельное зерно», «грубый помол», «цельнозерновой продукт», «цельнозерновая пшеничная мука», «цельнозерновая овсяная мука» или «цельнозерновая ржаная мука».

Обратите внимание, что некоторые пекарни могут использовать цельнозерновую пшеничную муку вместе с белой мукой, но на этикетке продукта будет указано «из цельной пшеницы», поэтому внимательно читайте список ингредиентов на упаковке. Хлеб и другие продукты с маркировкой «100% цельная пшеница» не содержат рафинированной муки.

Источниками углеводов являются хлеб, картофель, рис, спагетти, макароны, крупы, кукуруза, горох и бобы. Углеводы содержатся в сладостях (десерты, конфеты и напитки с сахаром), но эти продукты практически не содержат витаминов, минералов, пищевых волокон и фитонутриентов.

Вода

Вода и жидкость жизненно необходимы для здоровья человека. Для нормального функционирования все клетки организма нуждаются в воде. Недостаточное

потребление жидкости или её потеря при рвоте или поносе могут привести к обезвоживанию (состояние, при котором организм испытывает острую нехватку воды). При обезвоживании возникает опасный дисбаланс жидкости и минералов (водно-солевой дисбаланс). Жидкость содержится во многих продуктах питания, но чтобы быть уверенным, что все клетки тела получают достаточное её количество, человек должен выпивать около восьми стаканов жидкости каждый день. Дополнительное питьё может понадобиться при рвоте, поносе или в случае малого употребления пищи. Врач подскажет, какой объём жидкости Вам необходимо восполнить в случае рвоты или поноса. Имейте в виду, что все жидкости (супы, молоко, даже мороженое) учитываются при расчёте суммарного суточного объёма получаемой жидкости. В некоторых случаях избыточное употребление жидкости может быть не менее опасным, чем обезвоживание, и также может приводить к водно-солевому дисбалансу. Для восполнения потерь жидкости при поносе или рвоте врач может порекомендовать специальные растворимые препараты или прозрачные изотонические напитки для спортивного питания.

Витамины и минералы

Организму требуется относительно небольшое количество витаминов и минералов для того, чтобы функционировать должным образом. Большинство из них мы получаем с пищей. Также витамины и минералы можно приобрести в виде пищевой добавки в твёрдой или жидкой форме. Они помогают организму извлекать энергию (калории) из продуктов питания, обеспечивают функцию иммунной системы и т.д. Как правило, соблюдая сбалансированную диету, человек получает достаточное количество калорий, белков, витаминов и минералов. Однако при прохождении противоопухолевой терапии придерживаться такой диеты бывает нелегко, особенно если у Вас возникают побочные эффекты, которые длятся долгое время.

В таком случае Ваш лечащий врач или диетолог может порекомендовать дополнительный ежедневный приём мультивитаминов и минералов.

Если Ваш онколог не запрещает принимать витамины во время лечения, лучше выбирать добавки, не превышающие 100% от суточной нормы витаминов и минералов и не содержащие железа (если врач не считает иначе). Существуют специализированные комплексы витаминов и микроэлементов, предназначенные для онкологических больных. Они могут содержать витамины и минералы, восполнение которых необходимо в период лечения и выздоровления.

Антиоксиданты

К антиоксидантам относятся витамины: A, C и E, селен, цинк, некоторые ферменты и т.п., которые поглощают или разрушают свободные радикалы, не позволяя им повреждать здоровые клетки организма.

В качестве богатого источника антиоксидантов эксперты в области здравоохранения рекомендуют употреблять разнообразные фрукты и овощи. Также существуют специализированные пищевые добавки, обладающие антиоксидантным действием. Чаще всего, в состав таких добавок входит экстракт зелёного чая или эпигаллокатехина галлат (основной полифенол зелёного чая), который благодаря антиоксидантному действию обладает свойствами радиопротектора и хемопротектора, купирует поражение пищевода, вызванное лучевой терапией. Диета, богатая антиоксидантами, в том числе полифенолами, приводит к увеличению массы тела, улучшению аппетита, а также качества жизни у пациентов с синдромом анорексии-кахексии. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы подобрать подходящее время для приёма пищевых добавок, обладающих антиоксидантным действием.

Фитонутриенты

Фитонутриенты или фитохимические вещества представляют собой широкий спектр растительных веществ, таких как глицирризиновая кислота, эпигаллокатехина галлат, каротиноиды, ликопин, ресвератрол и фитостеролы, которые помогают поддерживать здоровье организма.

Фитонутриенты содержатся во фруктах, овощах или продуктах, сделанных из растений, например тофу или чай. Фитохимические вещества лучше всего получать через продукты, их содержащие. Однако не всегда возможно принять необходимое количество этих веществ с пищей. Тогда целесообразен приём фитонутриентов из биологически активных добавок, их содержащих. Например, если требуется приём высоких доз глицирризиновой кислоты, то лучше воспользоваться специальной добавкой, т.к. съесть много солодки (лакрицы) довольно проблематично. При этом глицирризиновая кислота кратно снижает частоту поражения печени при некоторых видах химиотерапии. Гепатопротекторный эффект усиливается при совместном применении с глицином и цистеином. Глицирризиновая кислота обладает прямым антимикробным действием в отношении ряда клинически значимых микроорганизмов (включая полирезистентные штаммы). При взаимодействии с цистеином и глюкозамином она формирует коньюгаты с выраженной противовирусной активностью.

6. Питание, витамины, пищевые добавки и лекарственные растения в борьбе с раком

Существует мнение, что с раком можно справиться, употребляя определённые продукты или принимая витамины и пищевые добавки. Однако исследования пока не подтверждают, что какие-либо специальные диеты, продукты, витамины, минералы, пищевые добавки, травы или их сочетание могут вылечить его или надёжно предотвратить рецидив. Более того, некоторые из продуктов и добавок могут вызывать дополнительные проблемы, оказывая влияние на механизм действия препаратов или снижая их эффективность. Вместе с тем, есть ряд

пищевых компонентов, витаминов, микроэлементов, аминокислот и биологически активных веществ, которые могут быть очень полезны, особенно в условиях недостатка питания. Такие вещества называют онконутрицевтиками. Аминокислоты глицин, аргинин, цистеин, цинк, глюкозамин улучшают функцию иммунной системы, снижают риски сезонных инфекций и инфекционных осложнений после операций. Витамины группы В, фолиевая и пантотеновые кислоты, цистеин, экстракт зелёного чая обладают антиоксидантным действием, снижают выраженность некоторых побочных эффектов противоопухолевой терапии и способствуют скорейшему восстановлению массы тела. Антиоксиданты уменьшают количество свободных радикалов, возникающих при прохождении лучевой терапии. Глицирризин или глицирризиновая кислота - компонент солодки, придающий ей приторно-сладкий вкус, обладает свойствами гепатопротектора, снижает выраженность поражений печени, вызванных химиотерапией.

Прежде чем начать использовать специальную диету или принимать какие-либо пищевые добавки, поговорите с Вашим врачом. Витамины и пищевые добавки могут улучшать качество жизни и быть полезными, но некоторые из них в ряде случаев могут снизить эффективность противоопухолевого лечения или повлиять на механизм действия препаратов.

ПОМНИТЕ, ЧТО НИКАКИЕ ДИЕТЫ ИЛИ ВИТАМИНЫ/ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ НЕ МОГУТ БЫТЬ АЛЬТЕРНАТИВОЙ ЛЕЧЕНИЮ, КОТОРОЕ НАЗНАЧАЕТ ВРАЧ-ОНКОЛОГ. СТРОГО СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВРАЧА!

Лекарственные растения использовались при лечении болезней на протяжении сотен лет. Сегодня они входят в состав ряда средств: таблеток, жидких экстрактов, чаёв и мазей. Многие из этих препаратов безвредны и безопасны в использовании, но некоторые могут вызывать побочные реакции и снижать эффективность традиционных методов лечения рака – химиотерапии, лучевой терапии, а также препятствовать восстановлению организма после хирургического вмешательства. Помните, что «естественно» – не синоним «безопасно». Большинство «традиционных» наркотиков, таких как морфин (опиум, снотворный мак), кокаин – растительного происхождения. Требования к обороту лекарственных растений не очень высоки. Поэтому качество растительного сырья, как правило, неизвестно. Лучше всего применять стандартизированные растительные компоненты, содержащиеся в сертифицированных добавках к пище и лекарствах. Проконсультируйтесь с Вашим онкологом, если Вы заинтересованы в использовании продуктов, содержащих лекарственные растения.

Расскажите своему врачу о любых лекарственных средствах или пищевых добавках, купленных без рекомендации врача, и которые Вы принимаете или планируете принимать. Возьмите упаковку препарата/пищевой добавки с собой при

походе к врачу, подберите вместе с ним подходящую дозировку и убедитесь, что данное лекарственное средство/пищевая добавка не навредит Вашему здоровью и не снизит эффект противоопухолевой терапии.

7. Расстройства питания и пищеварения и некоторые советы, как с ними справиться

7.1. Потеря аппетита

Почему это происходит?

Потеря аппетита – состояние, при котором больной полностью или частично отказывается от приёма пищи. Это достаточно распространённая проблема, которая сопутствует раку и его лечению. Вы можете потерять аппетит всего на 1-2 дня или на всё время курса лечения.

Никто точно не знает, что именно вызывает потерю аппетита. Причины могут быть следующими:

– сама болезнь;

– усталость;

– боль;

– сильные переживания: стресс, страх, депрессия, тревожность;

– побочные эффекты лечения, такие как тошнота, рвота или изменения в ощущениях вкуса и запаха.

Как питаться при потере аппетита?

– Когда Вам трудно жевать, пейте специализированные готовые жидкие или растворимые сухие смеси – заменители пищи (см. определение на стр. 34).

– Ешьте 5-6 раз в день небольшими порциями вместо 3 больших приёмов пищи. Это поможет избежать ощущения переедания.

– Держите закуски под рукой, чтобы перекусить, когда проголодаетесь. Выбирайте закуски, которые легко носить с собой, например, крекеры, орехи, батончики из мюсли или сухофрукты. Смотрите стр. 42 для ознакомления с перечнем этих продуктов.

– Включите дополнительный белок и калории в Ваш рацион. Вы узнаете, как это сделать, на стр. 43.

– Пейте в течение дня, даже когда Вы не чувствуете голода; выбирайте напитки, богатые калориями и питательными веществами: соки, супы, молоко, белковые напитки на основе сои. Вы можете ознакомиться с перечнем таких продуктов на стр. 36-37.

– Перекусите перед сном. Так Вы получите необходимые калории, но не испортите аппетит перед следующим приёмом пищи.

– Пейте молочные коктейли, смузи или сок, если Вам трудно есть фрукты целиком.

– Ешьте мягкие охлаждённые или замороженные продукты: йогурты, молочные коктейли, мороженое.

– Ешьте больше, когда Вы хорошо себя чувствуете. Для многих время наилучшего самочувствия – утром после хорошего сна.

– Во время еды старайтесь пить совсем понемногу. У многих людей возникает чувство переедания, если они едят и пьют одновременно. Старайтесь пить за 30 минут до или после еды.

Что ещё может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с диетологом. Специалист подскажет, как получить достаточно калорий и белка при потере аппетита.

– Постарайтесь есть в спокойной и приятной обстановке вместе с близкими людьми. Ешьте блюда, которые выглядят аппетитно.

– Некоторым пациентам может улучшить аппетит небольшое количество алкоголя. Вместе с тем, алкоголь противопоказан при сухости во рту, воспалении слизистой полости рта, некоторых других состояниях. У части больных алкоголь хоть и улучшает аппетит, но может приводить к чувству преждевременной сытости или преждевременному ощущению полноты желудка. В связи с этим, а также тем, что алкоголь может взаимодействовать с большим количеством препаратов, применяемых при онкологических заболеваниях, обязательно уточните у своего врача, можно ли Вам пить алкоголь и в каком количестве.

– Будьте физически активны, это повышает аппетит. Исследования показывают, что многие люди, больные раком, чувствуют себя лучше, когда делают физические упражнения ежедневно.

– Поговорите с Вашим врачом, если страх, депрессия или другие негативные эмоции влияют на Ваш аппетит и интерес к еде. Специалист подскажет способы, как справиться с этим.

– Сообщите врачу, если Вас беспокоит тошнота, рвота или изменения во вкусе и запахе.

7.2. Изменение восприятия запаха и вкуса

Почему это происходит?

Ощущение вкуса некоторых продуктов может измениться. Возможно появление чувства горечи или металлического привкуса во рту, особенно после употребления мяса. Блюда, которые Вам нравились, могут стать неприятными на вкус.

Противоопухолевая терапия, стоматологические проблемы или само заболевание могут вызывать изменение в восприятии вкусов или запахов. Как правило, эти проблемы исчезают после окончания лечения.

Как питаться при изменении восприятия запаха и вкуса?

– Выбирайте продукты, которые хорошо выглядят и приятно пахнут; избегайте продуктов, которые кажутся Вам неаппетитными. Если красное мясо (например, говядина) стало неприятным на вкус и запах, попробуйте заменить его мясом курицы или индейки.

– Маринуйте продукты. Вы можете улучшить вкус мяса, курицы или рыбы, выдержав их в маринаде. Маринад можно приобрести в продуктовом магазине или сделать самому из фруктовых соков или вина. Замаринованные продукты держите в холодильнике до момента их приготовления.

– Попробуйте употреблять кислые продукты и напитки: апельсины, лимонад. Лимонный заварной крем имеет приятный вкус и добавит дополнительный белок и калории в Ваш рацион. Не ешьте кислую пищу, если у Вас стоматит или боль в горле.

– Подсластите еду. Если блюдо имеет солёный, горький или кислый привкус, добавьте в него сахар или подсластитель.

– Сделайте блюда более ароматными. Добавьте кусочки бекона или лука к овощам, соус барбекю – к мясу и курице или используйте специи (базилик, орегано или розмарин).

– Избегайте продуктов и напитков с неприятными запахами.

Несколько способов как уменьшить запах еды:

– ешьте блюда комнатной температуры;

– храните продукты в контейнерах;

– используйте чашки с крышками (как туристические кружки);

– пейте через соломинку;

– включайте вытяжку во время приготовления пищи;

– готовьте на открытом воздухе;

– при приготовлении пищи открывайте крышки по направлению от Вас;

– используйте пластиковую посуду (если Вы чувствуете металлический привкус во рту, используйте пластиковые вилки и ложки), если Вам нравится есть палочками – ешьте ими. Кроме того, старайтесь готовить пищу не в металлической, а в стеклянной посуде.

Что еще может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с диетологом. Специалист подскажет Вам, как справиться с изменениями вкуса и запаха.

– Поддерживайте чистоту полости рта. Регулярно чистите зубы и пользуйтесь зубной нитью.

– Используйте жидкости для полоскания рта. Попросите Вашего стоматолога или врача порекомендовать Вам способы ухода за полостью рта.

– Сходите к стоматологу. Специалист поможет Вам убедиться, что изменение восприятия вкуса или запаха не связано со стоматологическими проблемами.

– Поговорите со своим врачом. Сообщите ему о любых изменениях вкуса и запаха и о вызванных этим проблемах.

7.3. Запор

Почему это происходит?

Запор – это ситуация, при которой в течение более чем 24 часов не происходит опорожнения кишечника, стул становится твёрдым, сухим и трудно выводится. Вы можете испытывать боль, чувство вздутия живота или тошноту. У Вас может быть отрыжка, газообразование, кишечные колики или чувство давления в прямой кишке.

Химиотерапия, локализация опухоли, обезболивающие и другие лекарственные препараты могут вызывать запор. Также причиной запора может быть малоактивный образ жизни, пища с низким содержанием пищевых волокон (клетчатки) или недостаточное потребление жидкости.

Как питаться при запоре?

– Пейте много жидкости, выпивайте не менее 8 стаканов жидкости каждый день (в одном стакане 250 мл). Список прозрачных жидкостей Вы найдете на стр. 34.

– Пейте горячие напитки, если это возможно. Многие люди отмечают, что потребление тёплых или горячих жидкостей (например, кофе, чай и суп) помогает при запоре. Пить горячее полезно сразу после еды.

– Ешьте пищу богатую клетчаткой: цельнозерновой хлеб, сухофрукты, бобы или горох. Для получения дополнительной информации, обратитесь к перечню пищевых продуктов с высоким содержанием пищевых волокон на стр. 40.

В некоторых ситуациях пища, богатая клетчаткой, может быть не вполне приемлемой. Например, богатая клетчаткой пища может снижать всасывание некоторых препаратов, применяемых для лечения сахарного диабета II типа, эпилепсии, болезней сердца и т.п. Обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом перед тем, как добавить её в свой рацион.

Проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем принимать слабительные, смягчители стула или другие препараты от запора.

Что еще может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с диетологом. Специалист подскажет Вам, как следует питаться, чтобы избежать запора.

– Ведите дневник активности кишечника. Покажите эти записи своему врачу и обсудите, что является для Вас нормой. Так будет проще определить, есть ли у Вас эта проблема или нет.

– Будьте физически активны каждый день. Физическая активность поможет предотвратить или устранить проблему. Спросите своего врача о том, какие упражнения Вам подходят.

– Сообщите своему врачу или медсестре, если у Вас не было стула в течение 2 дней. Врач может назначить специальные пищевые добавки, обогащённые пищевыми волокнами, слабительные, смягчители стула или клизмы. Не используйте вышеперечисленные средства без предварительной консультации со своим врачом!

7.4. Диарея

Почему это происходит?

При диарее (поносе) бывают частые мягкие, рыхлые или водянистые испражнения. Пища и жидкость проходят через кишечник настолько быстро, что организм не успевает извлечь из них достаточно питательных веществ, витаминов, минералов и жидкости – это может привести к обезвоживанию (когда в организме недостаточное количество жидкости). Диарея может быть лёгкой или тяжёлой формы и длиться короткое или продолжительное время.

Диарею могут вызвать такие виды лечения рака, как лучевая терапия области живота и таза, химиотерапия или биологическая терапия. Эти процедуры повреждают здоровые клетки слизистой оболочки тонкого и толстого кишечника. Диарея также может быть спровоцирована инфекциями, препаратами для лечения запора или антибиотиками.

Как питаться при диарее?

– Пейте много жидкости. Это помогает восстановить количество воды, потерянное при поносе. Лучше всего подходит вода, имбирный эль и изотонические напитки (такие напитки обычно используются спортсменами при тренировках; они доступны в обычных супермаркетах, выбор широкий). Вы найдёте более подробный перечень напитков на стр. 34 (прозрачные жидкости).

– Выпустите лишний газ из газированных напитков перед тем, как пить их. Разбавляйте напитки водой, если они вызывают у Вас жажду или тошноту.

– Ешьте 5-6 раз в день маленькими порциями вместо 3х раз в день большими порциями.

– Употребляйте продукты и напитки с высоким содержанием натрия и калия. Во время диареи Ваш организм теряет эти вещества, и очень важно их восполнять. Продукты с высоким содержанием натрия – это мясной или обезжиренный бульон. Продукты с высоким содержанием калия – это бананы, консервированные абрикосы, печёный или отварной картофель и картофельное пюре.

– Ешьте пищу с низким содержанием пищевых волокон. Продукты с высоким содержанием пищевых волокон могут обострить диарею. Продукты с низким содержанием пищевых волокон – это йогурт без добавок или ароматизированный, белый хлеб и белый рис. Более широкий перечень таких продуктов Вы найдете на стр. 39.

– Употребляйте продукты и напитки комнатной температуры, не ешьте и не пейте ничего очень горячего или очень холодного.

Продукты, которых следует избегать при диарее:

– Продукты с высоким содержанием пищевых волокон, такие как цельнозерновой хлеб, каши из цельного зерна или крупы грубого помола, отруби и т.п. (иногда достаточно снизить их количество в рационе).

– Напитки с высоким содержанием сахара.

– Очень горячие или очень холодные напитки.

– Жирные или жареные продукты, например, картофель фри или гамбургеры.

– Продукты и напитки, которые могут вызвать газообразование: бобы, сырые фрукты и овощи.

– Молочные продукты, за исключением продуктов без лактозы или с низким её содержанием.

– Пиво, вино и другие алкогольные напитки.

– Острые продукты: острый соус, сальса, чили.

– Продукты и напитки с кофеином: кофе, чай, некоторые газированные напитки и шоколад.

– Продукты без сахара, подслащённые ксилитом или сорбитом. Эти подсластители встречаются преимущественно в жевательных резинках и конфетах без сахара. Внимательно читайте этикетки продуктов, чтобы выяснить, есть ли в них эти подсластители.

– Яблочный сок – в нём большое количество сорбита.

Пейте только прозрачные жидкости в течение 12-14 часов после внезапного приступа диареи. Это позволит кишечнику «отдохнуть» и поможет восполнить потерянную жидкость. Сообщите Вашему врачу, если у Вас внезапно возникла диарея.

Проконсультируйтесь со своим врачом перед приёмом препаратов от диареи.

Что ещё может быть полезным?

– Проконсультируйтесь со своим диетологом. Он поможет подобрать продукты, которые предотвратят обезвоживание. Специалист подскажет Вам, что следует есть, а чего избегать при диарее.

– Будьте аккуратны при вытирании заднего прохода. Вместо туалетной бумаги используйте влажные салфетки или тонкую струю воды из пульверизатора для подмывания. Сообщите своему врачу или медсестре, если у Вас боль, кровотечение в ректальной области или геморрой.

– Сообщите врачу, если диарея длится более 24 часов. Обязательно дайте знать, если у Вас есть боль и спазмы в животе. Ваш врач назначит соответствующее лечение. Возможно, Вам понадобится внутривенное введение растворов, чтобы восполнить утраченную жидкость и питательные вещества. Не принимайте лекарственные средства от диареи без предварительной консультации с врачом.

7.5. Сухость во рту

Почему это происходит?

Сухость во рту возникает при недостаточной выработке слюны. Сухость во рту может мешать говорить, жевать и глотать пищу. Она может изменить Ваши вкусовые ощущения. Химиотерапия и лучевая терапия области головы и шеи могут привести к повреждению слюнных желез. Биологическая терапия и приём некоторых лекарственных препаратов также могут вызывать сухость во рту.

Как питаться при сухости во рту?

– Пейте воду в течение дня. Это позволит увлажнить слизистую полости рта, и Вам станет легче глотать и говорить. Старайтесь всегда носить с собой бутылку воды.

– Употребляйте сладкие и терпкие продукты и напитки (например, лимонад). Они способствуют выделению слюны. Но не ешьте и не пейте такие продукты, если у Вас стоматит или больное горло, они только усугубят эти проблемы. Жуйте жевательную резинку или рассасывайте леденцы, фруктовое мороженое, кусочки льда. Это способствует выделению слюны.

– Выбирайте жевательную резинку и конфеты без сахара, поскольку сахар провоцирует возникновение кариеса. При диарее перед употреблением продуктов без сахара проконсультируйтесь с диетологом. Некоторые подсластители способствуют её обострению.

– Ешьте продукты, которые легко глотать. Попробуйте сделать пюре из приготовленных блюд или супов. Перечень продуктов и напитков, которые легко жевать и глотать, Вы найдете на стр. 41.

– Смягчайте пищу соусом или заправкой для салата. Это облегчит глотание.

Чего стоит избегать при сухости во рту?

– Не пейте пиво, вино и другие алкогольные напитки. Они могут обострить сухость во рту.

– Избегайте продуктов, которые повреждают слизистую оболочку рта. Это острая, кислая, солёная, жёсткая или хрустящая пища.

Что ещё может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с диетологом. Он расскажет о способах питания в тех случаях, когда сухость во рту мешает Вам жевать.

– Используйте увлажняющий бальзам для губ.

– Полощите рот каждые 1-2 часа: сначала раствором с 1/4 чайной ложки пищевой соды и 1/8 чайной ложки соли на стакан тёплой воды, после этого прополощите рот обычной водой.

– Не используйте спиртосодержащие жидкости для полоскания рта. Спирт увеличивает сухость во рту.

– Не курите и не используйте другие табачные изделия, избегайте пассивного курения. Табачные изделия и дым могут навредить полости рта.

– Проконсультируйтесь со своим врачом или стоматологом. Спросите, нужно ли Вам пользоваться искусственной слюной или другими средствами для увлажнения слизистой рта.

7.6. Непереносимость лактозы

Почему это происходит?

Непереносимость лактозы – это состояние, которое характеризуется неспособностью организма переваривать молочный сахар (лактозу). Лактоза содержится в молочных продуктах, таких как сыр, мороженое и т.д. Симптомы непереносимости лактозы могут проявляться в лёгкой или тяжёлой форме. Они включают в себя метеоризм, кишечную колику и диарею. Эти симптомы могут продолжаться в течение нескольких недель или даже месяцев после окончания лечения. Иногда непереносимость лактозы становится пожизненной проблемой.

Непереносимость лактозы может быть следствием лучевой терапии в области живота и таза или других процедур, которые оказывают влияние на пищеварительную систему, например, хирургическое вмешательство или приём антибиотиков.

Как питаться при непереносимости лактозы?

– Готовьте блюда из безлактозных продуктов или из продуктов с низким её содержанием.

– Выбирайте молочные продукты без лактозы или с низким её содержанием.

Такие продукты (например, молоко и мороженое) имеют пометку “без лактозы” или “с низким содержанием лактозы”. К молочным продуктам с низким содержанием лактозы относятся, например, йогурты, твёрдые сыры.

– Попробуйте продукты на основе сои или риса (например, соевое или рисовое молоко и мороженое). Они не содержат лактозы. Проконсультируйтесь со своим диетологом перед употреблением соевых продуктов. Они могут быть противопоказаны при определённых видах рака. Таким заболеванием, например, является рак груди, особенно одна из его форм. (NB! Соя противопоказана женщинам, уже больным раком груди; у здоровых женщин использование сои имеет только положительные стороны, включая профилактику онкологических заболеваний). Также продукты из сои не стоит использовать лицам с гипотиреозом, включая его субклинические формы.

Что ещё может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с диетологом. Специалист поможет подобрать продукты с низким содержанием лактозы.

– Проконсультируйтесь с Вашим врачом. Чтобы облегчить симптомы непереносимости лактозы, специалист может назначить Вам препараты, содержащие лактазу - фермент, который расщепляет лактозу.

7.7. Тошнота

Почему это происходит?

Тошнота – это тягостное ощущение в желудке и глотке, часто предшествующее рвоте или сопутствующее ей. Тошнота препятствует нормальному питанию и, как следствие, получению необходимых Вашему организму питательных веществ. У некоторых она возникает сразу после сеанса лечения или через 1 - 3 дня. Бывают случаи, когда тошнота не появляется вообще. Тошнота чаще всего проходит сразу после окончания лечения.

Тошнота является побочным эффектом хирургического вмешательства, химиотерапии, биологической терапии, лучевой терапии брюшной полости, тонкого и толстого кишечника или мозга. Некоторые виды рака и другие заболевания также могут быть причиной тошноты.

Как питаться при тошноте?

– Ешьте легко усваиваемые продукты – белый хлеб, йогурт без добавок, бульон, продукты с кислым вкусом (лимон, лайм). Подробную информацию о легко усваиваемых продуктах вы найдете на стр. 37.

– Ешьте 5-6 раз в день маленькими порциями вместо 3 больших приёмов пищи. Многим людям легче есть меньшими порциями, но чаще.

– Не пропускайте приёмы пищи и старайтесь чаще перекусывать, даже если Вы не голодны. У многих людей тошнота усиливается на пустой желудок.

– Выбирайте любимые продукты. Не ешьте то, от чего Вас тошнит. В то же время, не ограничивайтесь исключительно любимой едой, чтобы она не стала ассоциироваться с чувством тошноты.

– Не пейте много жидкости во время еды. Многие люди жалуются на метеоризм или ощущение переполненности, если едят и пьют одновременно.

– Пейте в течение дня. Пейте медленно – мелкими глотками из горлышка или через соломинку.

– Употребляйте еду и напитки комнатной температуры. Дождитесь, пока горячие блюда и напитки остынут, а холодные согреются, прежде чем приступить к еде. Горячие блюда и напитки остынут быстрее, если добавить в них лёд, а холодные можно разогреть в микроволновой печи.

– Если Вас тошнит по утрам, попробуйте ещё в постели съесть сухарик или крекер.

– Выберите удобный режим питания. Некоторые люди чувствуют себя лучше, когда едят лёгкую пищу или перекусывают перед лечением. Для некоторых легче проходить лечение на пустой желудок (не есть за 2-3 часа до лечения).

Что ещё может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с врачом о препаратах, предотвращающих тошноту, обязательно сообщите своему врачу, если они Вам не помогают. В таком случае врач назначит другие лекарства. Возможно, что нужно будет принимать их достаточно часто: за час до и в течение нескольких дней после каждого сеанса лечения. На продолжительность приёма препаратов влияют вид лечения и реакция Вашего организма на него.

– Проконсультируйтесь с диетологом о том, как питаться, когда Вас тошнит.

– Расслабьтесь перед лечением. Делайте дыхательную гимнастику, медитируйте или молитесь. Многие люди расслабляются, читая книги или слушая музыку.

– Отдыхайте после еды. Отдыхать лучше всего сидя, а не лёжа.

– Носите свободную, удобную одежду.

– Ведите записи о ситуациях, когда у Вас появляется тошнота с указанием возможной, по Вашему мнению, причины. Покажите их Вашему врачу или диетологу, они помогут внести изменения в Вашу диету.

– Избегайте пищи и напитков с резким запахом. Это могут быть кофе, рыба, лук, чеснок и только что приготовленная пища. Попросите друзей или членов семьи готовить Вам, чтобы избежать неприятных запахов.

– Откройте окно или включите вентилятор, если в комнате душно. Свежий

воздух поможет уменьшить тошноту. Не ешьте в помещениях, где слишком жарко или душно.

7.8. Рвота

Почему это происходит?

Рвота может являться побочным эффектом противоопухолевой терапии. Её могут спровоцировать запахи еды, движение, раздражение слизистой желудка. У некоторых людей начинается рвота, когда они находятся в местах, напоминающих им о болезни (например, в больнице).

Рвота, как и тошнота, может начаться сразу после лечения или через 1-2 дня.

Вы можете испытывать рвотные позывы даже на пустой желудок.

Биологическая терапия, некоторые виды химиотерапии и лучевой терапии брюшной полости, тонкой кишки, толстой кишки или мозга могут вызывать тошноту и рвоту.

Что делать при рвоте?

– Не ешьте и не пейте, пока рвота не прекратится.

– После того, как рвота прекратилась, пейте прозрачные жидкости в небольших количествах (например, воду или бульон). Список прозрачных жидкостей Вы найдете на стр. 34.

– Если употребление прозрачных жидкостей не провоцирует рвоту, попробуйте перейти на жидкую диету или другую еду, которая не будет вызывать у Вас рвоту (которую переносит Ваш желудок). Когда Ваше самочувствие улучшится, начните постепенно употреблять мягкую или твёрдую пищу. Список продуктов и блюд для жидкой диеты Вы найдете на стр. 36, а список продуктов и напитков, которые желудок обычно переносит легко, на стр. 37.

– Ешьте 5-6 раз в день небольшими порциями. Не ешьте любимые продукты в первую очередь, чтобы не сформировать ассоциативную связь с состоянием, когда Вам плохо. Обязательно сообщите своему врачу, если назначенные препараты от рвоты не эффективны.

Что ещё может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с диетологом. Он подскажет, какие продукты питания следует употреблять после прекращения рвоты.

– Попросите своего врача выписать Вам противорвотные средства и средства от тошноты, обязательно сообщите своему врачу, если лекарства не помогают. Ваш врач может назначить другие препараты. Возможно, Вам придётся принимать их достаточно часто: за час до лечения и в течение нескольких дней после. На продолжительность приёма препаратов влияет вид лечения и реакция Вашего организма на него.

– Избегайте появления тошноты. Один из способов избежать рвоты – это не вызывать появление тошноты. Больше информации об этом на стр. 24.

– Позвоните своему врачу, если рвота непрерывная или длится более 1-2 дней. Частая рвота может привести к обезвоживанию (недостатку воды в организме), что может быть опасно.

7.9. Воспаление полости рта (стоматит)

Почему это происходит?

Химиотерапия, биологическая терапия, лучевая терапия опухолей головы и шеи могут повредить слизистую оболочку рта и глотки, что может привести к появлению ран и язв в полости рта. Стоматологические проблемы и инфекции полости рта (например, молочница) также могут привести к появлению воспаления.

Лечение рака наносит вред быстрорастущим клеткам слизистой оболочки рта и губ. Но в большинстве случаев, проблемы с полостью рта проходят после окончания лечения.

Как питаться при стоматите?

– Выбирайте продукты, которые легко жевать и глотать – это могут быть молочные коктейли, омлет, пюре. Откройте стр. 41 для ознакомления с перечнем таких продуктов и напитков.

– Готовьте еду, пока она не станет мягкой.

– Режьте пищу на мелкие кусочки. Используйте блендер или кухонный комбайн для того, чтобы сделать пюре.

– Пейте через соломинку. Это поможет избежать попадания напитков на болезненные участки слизистой оболочки рта.

– Пользуйтесь маленькой ложкой (например, детской). Так Вы будете есть маленькими кусочками, которые легче жевать.

– Ешьте пищу комнатной температуры. Слишком горячая еда вызовет раздражение слизистой оболочки рта.

– Положите кусочек льда в рот. Лёд вызовет небольшое онемение и уменьшит боль.

Избегайте следующих продуктов и напитков:

– цитрусовые фрукты и соки: апельсин, лимон;

– острые продукты: острые соусы, карри, соус сальса, перец чили;

– сырые овощи;

– помидоры и кетчуп;

– солёные продукты;

– жёсткие или хрустящие продукты: мюсли, крекеры, чипсы;

– алкогольные напитки.

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ.

Что ещё может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с диетологом. Он поможет подобрать продукты, которые можно употреблять при воспалении полости рта.

– Посетите стоматолога по крайней мере за 2 недели до начала противоопухолевой терапии. Важно, чтобы Ваша ротовая полость была здорова. Постарайтесь успеть пройти все необходимые стоматологические процедуры до начала лечения. Если это невозможно, уточните у своего врача, когда Вам можно будет обратиться к стоматологу. Сообщите своему стоматологу о наличии у Вас онкологического заболевания и о том, какой вид лечения Вы получаете.

– Полощите рот 3-4 раза в день: сначала раствором с 1/4 чайной ложки пищевой соды и 1/8 чайной ложки соли на стакан тёплой воды; после этого прополощите рот обычной водой.

– Осматривайте ротовую полость каждый день на наличие новых ран, белых пятен или опухших и покрасневших участков. Так Вы сможете заметить симптомы, как только они появятся. Сообщите своему врачу, если заметите какие-либо изменения.

– Не используйте предметы, продукты или напитки, которые могут поранить или обжечь слизистую полости рта:

– спиртосодержащие жидкости для полоскания рта,

– зубочистки или другие острые предметы.

– Если у Вас возникли язвы на слизистой оболочке рта, сразу же сообщите об этом своему врачу и стоматологу. Они выяснят, является ли это последствием противоопухолевой терапии или проблем с зубами.

– Узнайте у стоматолога, какие средства следует применять для чистки зубов и уменьшения воспаления. Спросите врача, что поможет снять боль. Специалист может порекомендовать Вам леденцы или спреи, которые вызывают временное онемение во рту и облегчают боль при приёме пищи.

7.10. Боль в горле и затруднённое/болезненное глотание

Почему это происходит?

Химиотерапия в области головы и шеи может вызывать воспаление слизистой оболочки глотки, пищевода и появление боли при глотании. Возникает ощущение,

будто у Вас ком в горле, появляется жжение в горле или груди, затруднённое и болезненное глотание, изжога. Эти проблемы могут препятствовать нормальному питанию и приводят к потере веса.

Некоторые виды химиотерапии, лучевая терапия опухолей головы и шеи, грудной клетки повреждают быстрорастущие клетки ротовой полости, глотки и пищевода. Риск появления боли в горле, затруднённого и болезненного глотания зависит от следующих факторов:

– доза получаемого Вами излучения,

– сочетание химио- и лучевой терапии,

– курение и употребление алкоголя во время курса терапии.

Как питаться при затруднённом/болезненном глотании?

– Ешьте 5-6 раз в день маленькими порциями вместо 3 больших приёмов пищи. Многим людям легче есть меньшими порциями, но чаще.

– Выбирайте продукты, которые легко жевать и глотать. Это могут быть молочные коктейли, каши, омлет. На стр. 41 Вы найдёте перечень продуктов и напитков, которые легко жевать и глотать.

– Выбирайте еду с высоким содержанием белка и калорий. См. список продуктов, богатых белком, на стр. 43 и способы увеличить количество калорий на стр. 46. Если у Вас проблема с потерей веса, см. раздел на стр. 31.

– Готовьте продукты, пока они не станут мягкими.

– Режьте пищу на мелкие кусочки. Используйте блендер или кухонный комбайн для того, чтобы сделать пюре.

– Смягчайте пищу соусами, бульонами или йогуртами.

– Пейте через соломинку, так Вам будет легче глотать.

Не ешьте и не пейте ничего, что может травмировать горло:

– горячую еду и напитки;

– острую пищу;

– продукты и соки с высоким содержанием кислот, такие как помидоры, апельсины и лимонад;

– жёсткие, хрустящие продукты, такие как чипсы;

– алкогольные напитки.

Сообщите Вашему врачу, если:

– трудно глотать;

– возникает ощущение, будто в горле что-то мешает;

– беспокоит кашель во время еды и питья.

Что ещё может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с диетологом. Он поможет подобрать продукты, которые легко глотать.

– Во время еды сидите прямо и наклоните голову немного вперёд. Посидите или постойте ровно, по меньшей мере, 30 минут после еды.

– Не употребляйте табачные изделия: сигареты, трубки, сигары или жевательный табак.

– Рассмотрите возможность питания через зонд. В случае, если Вы не можете самостоятельно съесть достаточное количество пищи для поддержания сил, зондовое питание станет подходящим вариантом решения этой проблемы. Ваш врач или диетолог может предложить Вам этот вид питания, если возникнет необходимость.

– Сообщите своему врачу, если Вам трудно глотать, есть чувство удушья, кашель во время еды и питья, если Вы испытываете боль при приёме пищи или теряете вес. Для облегчения этих симптомов Ваш врач назначит лекарства – антациды, обезболивающие и другие средства.

7.11. Увеличение массы тела

Почему это происходит?

Чаще во время лечения рака развивается потеря веса, однако у некоторых людей, наоборот, масса тела увеличивается.

Увеличение массы тела может происходить по многим причинам:

– определённые виды опухолей могут спровоцировать набор массы тела;

– гормональная терапия, некоторые виды химиотерапии и лекарственные средства, такие как стероиды, вызывают задержку жидкости в организме, что приводит к отёкам и набору массы тела;

– некоторые процедуры могут усилить чувство голода;

– сама болезнь и её лечение могут спровоцировать появление чувства усталости и изменить Ваш привычный распорядок дня (снижение физической активности может привести к увеличению веса).

Прежде чем соблюдать диету с целью похудения, обсудите этот вопрос с врачом. Он поможет выяснить причины, по которым у Вас появляется лишний вес, и подскажет, что нужно делать.

Что делать при увеличении массы тела?

– Ешьте больше овощей и фруктов. Они богаты пищевыми волокнами и имеют низкую калорийность.

– Ешьте продукты с высоким содержанием пищевых волокон: цельнозерновой хлеб, каши из цельных злаков и т.п. (больше информации см. на стр. 40). Обратите внимание, высокое содержание пищевых волокон может ухудшать всасывание некоторых лекарств, которые используются при эндокринных, сердечно-сосудистых и других заболеваниях.

– Выбирайте нежирные сорта мяса, например, говядину, свинину без жира или мясо птицы без кожи.

– Выбирайте обезжиренные молочные продукты, обезжиренные йогурты и обезжиренное или 1%-ое молоко.

– Ограничьте употребление сливочного масла, майонеза, десертов, жареной пищи и других высококалорийных продуктов.

– Выбирайте способы приготовления пищи с малым количеством жира: жарка на открытом огне, приготовление пищи на пару/гриле, в духовке.

– Сократите размер порций. Если Вы едите в ресторане или кафе, возьмите половину своей порции домой.

– Ешьте меньше соли – это поможет избежать задержки жидкости в организме.

Что ещё может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с диетологом. Он подскажет способы сократить количество соли в блюдах, если проблема увеличения веса связана с задержкой жидкости в организме. Диетолог также может помочь организовать правильное питание.

– Делайте физические упражнения каждый день. Они способствуют не только сжиганию лишних калорий, но и как показывают исследования, помогают онкологическим больным улучшить самочувствие. Узнайте у своего врача, какие упражнения Вам подходят.

– Посоветуйтесь с врачом, прежде чем соблюдать диету с целью похудения. Он выяснит причину, по которой происходит набор веса и может назначить соответствующее лечение (например, мочегонные препараты, если в Вашем организме происходит задержка жидкости).

7.12. Потеря массы тела

Почему это происходит?

Потеря массы тела может быть вызвана как самим заболеванием, так и побочными эффектами лечения – тошнотой, рвотой и другими. Стресс и тревожность

тоже могут привести к потере массы тела. К сожалению, с этим часто сталкиваются онкологические больные.

Что делать при потере массы тела?

– Ешьте по расписанию. Ваш организм нуждается в пище, даже если Вы не ощущаете чувства голода.

– Ешьте 5-6 раз в день маленькими порциями вместо 3 больших приёмов пищи. Многим людям легче есть меньшими порциями, но чаще.

– Ешьте продукты с высоким содержанием белка и калорий.

– Если Вы не можете употреблять твёрдую пищу – пейте молочные коктейли, смузи, соки, ешьте супы. Эти продукты обеспечат Ваш организм необходимым количеством белка, калорий и витаминов. Перечень продуктов с высоким содержанием белка см. на стр. 43.

– Используйте обогащённое белком молоко вместо обычного при приготовлении таких блюд, как сырная запеканка с макаронами, пудинг, сливочный соус, картофельное пюре, какао, супы, блины.

Что ещё может быть полезным?

– Проконсультируйтесь с диетологом. Он подскажет, как сохранить или восстановить вес, поможет выбрать продукты с высоким содержанием белка и калорий и адаптирует Ваши любимые рецепты.

– Будьте активны в меру своих возможностей. Вы можете повысить свой аппетит, совершая прогулки или выполняя лёгкие физические упражнения. Исследования показывают, что ежедневная физическая активность улучшает самочувствие и аппетит у онкологических больных.

– Рассмотрите с Вашим врачом возможность питания через зонд. В случае, если Вы не можете самостоятельно съесть достаточное количество пищи для поддержания сил, зондовое питание может стать подходящим вариантом решения этой проблемы. Ваш врач или диетолог могут предложить Вам этот вид питания, если возникнет необходимость.

– Сообщите врачу, если Вы испытываете тошноту, рвоту или изменение восприятия запаха и вкуса. Доктор поможет контролировать эти проблемы, чтобы Вы могли нормально питаться.

Некоторые добавки к пище способны улучшить аппетит и увеличить количество употребляемой Вами пищи.

8. После лечения

Многие расстройства питания и пищеварения проходят вскоре после окончания лечения. Некоторые из них могут беспокоить Вас длительное время, например,

потеря веса, изменение восприятия вкуса и запаха. Если Вы проходили лечение по поводу рака головы или шеи, или Вам хирургически удалили часть желудка или кишечника, то проблемы с питанием или пищеварением могут остаться навсегда.

Питание после успешного завершения лечения онкологического заболевания должно быть здоровым. Хотя здоровое питание само по себе не убережёт от возможного рецидива, оно может помочь Вам восстановить силы, восстановить ткани и улучшить самочувствие.

Ниже даны некоторые советы по организации правильного питания после окончания лечения.

– Готовьте любимые блюда, которые просты в приготовлении.

– Готовьте по 2-3 блюда одновременно. Заморозьте остатки, чтобы съесть их позже.

– Закупите запас замороженных готовых обедов.

– Максимально упростите процесс приготовления (например, покупайте уже порезанные овощи).

– Ешьте разнообразную пищу, чтобы обеспечить себя всеми необходимыми витаминами и питательными веществами.

– Если в течение какого-то времени Вы не можете существенно разнообразить свой рацион, посоветуйтесь с врачом, он подскажет Вам витамины и пищевые добавки, которые помогут Вам восполнить соответствующий дефицит.

– Ешьте много фруктов, сырых и приготовленных овощей, пейте соки. Эти продукты богаты витаминами, минералами и пищевыми волокнами.

– Ешьте цельнозерновой хлеб, каши из цельных злаков, коричневый рис. В этих продуктах содержатся необходимые организму сложные углеводы, витамины, минеральные вещества и пищевые волокна.

– Обязательно добавьте в свой рацион фасоль, горох, чечевицу.

– Ограничьте потребление жирных, солёных, маринованных продуктов; продуктов с большим содержанием сахара. Избегайте алкоголя, копчёностей и маринованных/солёных продуктов.

– Выбирайте маложирные молочные продукты.

– Ешьте небольшими порциями (примерно по 170-200 г).

– Отдавайте предпочтение постному мясу и мясу птицы без кожи.

– Выбирайте способы приготовления пищи с малым количеством жира: жарка на открытом огне/гриле, приготовление пищи на пару или запекание в духовке.

Проконсультируйтесь с диетологом. Посещать консультации диетолога следует даже после окончания курса лечения. Специалист поможет Вам вернуться к правильному питанию и подскажет, как справиться с долгосрочными проблемами с питанием и пищеварением.

9. Приложения

Что такое специализированное жидкое питание?

Специализированное жидкое питание – это специально разработанное питание, которое содержит все необходимые человеку компоненты, включая белки, углеводы, жиры, витамины, микроэлементы. Важно отметить, что специализированное жидкое питание по составу может быть полноценной заменой обычного питания, а в некоторых случаях даже лучше. Есть продукты, обогащённые белком (для восстановления мышечной массы), иммунонутриентами и пребиотиками (для подготовки к операциям и улучшения функции иммунной системы), с низким или высоким содержанием пищевых волокон (применяется в зависимости от типов нарушения стула). Обычное питание и специализированное жидкое можно комбинировать. Специализированное жидкое питание может применяться как естественным образом, так и через зонд. Есть готовые жидкие формы, а также порошки для приготовления раствора (точно, как детское питание).

Что такое прозрачные жидкости?

Прозрачная жидкость – это любая прозрачная на просвет жидкость, которая в кишечнике всасывается полностью. Диета на основе прозрачных жидкостей часто используется при поражении желудочно-кишечного тракта. Такую диету важно соблюдать, когда слизистая кишечника травмирована (например, ионизирующим излучением, химиотерапией или в результате операции). Она используется при подготовке к некоторым диагностическим и лечебным процедурам, а также тогда, когда употребление других жидкостей невозможно (при рвоте, например).

Список прозрачных жидкостей

Этот список может помочь, если у Вас есть потеря аппетита, запор, диарея или рвота.

Типы	Примеры
Супы	• прозрачный бульон; • консоме (осветлённый бульон).
Напитки	• прозрачные фруктовые соки без мякоти (например, яблоко, клюква, виноград); • прозрачные газированные напитки; • ароматизированная вода; • спортивные/изотонические напитки; • вода; • слабозаваренный чай без кофеина; • безалкогольное пиво.
Десерты и закуски	• фруктовый лёд без кусочков фруктов или молока; • желе; • карамель; • мёд; • леденцы.
Заменители пищи и пищевые добавки	• специализированные прозрачные жидкости.

Что такое жидкая диета?

Жидкая диета – это диета, основанная на природно жидких продуктах, жидких блюдах (протёртые крем-супы) и блюдах, которые при комнатной температуре являются жидкими (например, мороженое, фруктовый лёд) с полным исключением твёрдой пищи. Такая диета в идеале содержит все необходимые питательные вещества: белки, жиры, углеводы, клетчатку, витамины и микроэлементы. При использовании жидкой диеты допускается употребление воды, чая, овощных и фруктовых соков, крем-супов без твёрдых наполнителей, желе, пудингов, молочных коктейлей, мороженого, кефира, молока и т.д. В большинстве случаев при использовании жидких диет удаётся обеспечить пациента необходимым количеством белков, жиров, углеводов и витаминов, однако чаще всего, жидкие диеты не дают достаточного количества клетчатки (пищевых волокон) и некоторых витаминов. Отличие составляет специализированное жидкое питание. Готовые или сухие смеси для жидкого питания могут быть на какое-то время единственным источником пищи.

Жидкая диета назначается на некоторое время пациентам, перенёсшим операции на желудке и кишечнике, перед некоторыми видами хирургического лечения. Она может быть необходимой при воспалении полости рта, боли в горле и ряде других состояний, когда употребление твёрдой пищи затруднено. Жидкая диета обычно является переходным этапом от прозрачных жидкостей до твёрдой пищи.

Список блюд и продуктов для жидкой диеты

Блюда и продукты из этого списка помогут при потере аппетита, рвоте или потере веса.

Типы	Примеры
Каши	• варёные жидкие каши из очищенного зерна (например, каша из дроблёного риса, манная каша, каша из овсяных хлопьев, каша из кукурузной крупы).
Супы/пюре	• бульон, суп, процеженный, протёртый или пропущенный через блендер, картофельное пюре, добавленное в бульон/суп, специализированные пюре для детского питания. • В составе жидкой диеты мясные продукты обычно не допускаются. Уточните у Вашего врача, можно ли Вам добавить в рацион протёртое мясо или мясное пюре для детского питания.
Напитки	• газированные напитки; • кофе; • фруктовые напитки; • фруктовые коктейли без кусочков фруктов; • молоко, сливки; • молочные коктейли; • смузи; • спортивные коктейли, изотонические напитки; • чай; • томатный сок; • овощной сок; • вода; • газированные напитки.
Десерты и закуски	• сладкий заварной крем из молока и яиц (мягкий или запечённый); • сливочное масло, маргарин, растительное масло; • замороженный йогурт; • разбавленное фруктовое пюре; • желе; • мёд; • мороженое (без твёрдых добавок – орехов или печенья); • молочное мороженое; • пудинг; • сорбет; • йогурт (без добавок или ванильный).
Заменители пищи и пищевые добавки	• сухие питьевые смеси для завтрака; • специализированное жидкое питание; • специализированные прозрачные жидкости.

Легко усваиваемые продукты питания и напитки

Продукты из этого списка помогут Вам при тошноте или рвоте.

Типы	Примеры
Супы	• прозрачный бульон (например, куриный, овощной, говяжий); • супы всех видов (при необходимости сделайте суп-пюре) за исключением содержащих компоненты, вызывающие газообразование, например, сушёные бобы, горох, брокколи или капусту.
Напитки	• прозрачные газированные напитки, из которых выпущен газ; • клюквенный или виноградный сок; • напитки с фруктовым и ягодным ароматом; • молоко; • спортивные изотонические напитки; • чай; • овощные соки; • вода.
Основные блюда и другие продукты питания	• авокадо; • говядина (мягкая вырезка); • сыр твёрдых сортов (неострый); • сыр мягких или полумягких сортов (например, творожный или сливочный сыр); • курица или индейка (жареная или запечённая без кожи); • яйца; • рыба (варёная или жареная); • лапша; • макароны (без добавок); • арахисовое масло (и другие ореховые масла); • картофель без кожуры (варёный или печёный); • сушки, хлебная соломка; • сухие завтраки (например, кукурузные хлопья и др. хлопья из очищенного зерна, не требующие варки); • сваренные каши из очищенного зерна (например, манная каша); • солёные крекеры; • тортильи (из белой муки); • овощи (мягкие, варёные); • белый хлеб; • белый рис; • белые сухарики.

Десерты и закуски	• белый бисквит; • бананы; • консервированные фрукты (яблочное пюре, персики, груши); • сладкий сливочный замороженный йогурт; • мороженое; • лимонные леденцы; • фруктовый лёд; • пудинг; • сорбет; • йогурт (обычный или ароматизированный).
Заменители пищи и пищевые добавки	• сухие специализированные питьевые смеси для завтрака; • специализированное жидкое питание; • специализированные прозрачные пищевые добавки.

Продукты с низким содержанием пищевых волокон

Продукты из этого списка помогут Вам при диарее.

Типы	Примеры
Главные блюда	• курица или индейка (без кожи, запечённая, жаренная на сковороде или приготовленная на гриле); • сваренные каши из очищенного зерна (например, каша из дроблёного риса, каша из овсяных хлопьев, каша из кукурузной крупы, манная каша); • яйца; • рыба; • макароны; • картофель очищенный (варёный или печёный); • белый хлеб; • белый рис.
Фрукты и овощи	• морковь (варёная); • консервированные фрукты (такие как персики, груши, яблочное пюре); • грибы; • фасоль (варёная); • фруктовый сок; • сок из овощей.
Закуски	• белый бисквит; • сладкий заварной крем из молока и яиц; • желе; • имбирные пряники; • солёные крекеры; • сорбет; • ванильные вафли; • хлебная соломка; • йогурт (без кусочков фруктов и фруктового пюре или ароматизированный).

Блюда с высоким содержанием пищевых волокон

Этот список может помочь при запорах или лишнем весе.

Типы	Примеры
Главные блюда	• булочки с отрубями; • каши из отрубей или цельного зерна; • приготовленные сушёные или консервированные горох и бобы (например, чечевица или фасоль пинто, красная или чёрная фасоль); • супы с овощами и бобовыми (например, чечевичный и гороховый); • цельнозерновые каши (например, овсяная и пшеничная); • цельнозерновой хлеб, слайсы из цельного зерна; • макароны из цельнозерновой муки.
Фрукты и овощи	• яблоки; • ягоды (например, черника, ежевика, клубника); • брокколи; • брюссельская капуста; • капуста; • кукуруза; • сухофрукты (абрикосы, финики, чернослив, изюм); • зелёные листовые овощи (например, шпинат, салат, капуста, зелень); • горох.
Закуски	• батончики из отрубей; • гранола/мюсли; • орехи; • попкорн; • семечки (например, тыквы или подсолнечника); • смесь из сухофруктов и орехов.

Продукты питания и напитки, которые легко жевать и глотать

Этот список может помочь, если Вас беспокоит сухость во рту, воспаление полости рта, боль в горле или затруднённое/болезненное глотание.

Типы	Примеры
Главные блюда	• детское питание; • запеканки; • сваренные каши из очищенного зерна (например, каша из дроблёного риса, каша из овсяных хлопьев, каша из кукурузной крупы, манная каша); • творог; • яйца (варёные или яичница); • яичный салат; • макароны с сырным соусом/сырным сливочным соусом; • картофельное пюре; • арахисовое масло; • перетёртая пища/пюре из блюд; • супы; • рагу; • салат из тунца.
Десерты и закуски	• сладкий заварной крем из молока и яиц; • запечённый заварной крем; • фрукты (протёртые или детское питание); • желе; • мороженое; • молочные коктейли; • пудинг; • смузи; • мягкие фрукты (например, бананы или яблочное пюре); • сорбет; • йогурт (без добавок или ванильный).
Заменители пищи и пищевые добавки	• сухие питьевые смеси для завтрака; • специализированное жидкое питание; • специализированные прозрачные жидкости.

Быстрые и лёгкие закуски

Этот список может помочь, если у Вас потеря аппетита.

Тип	Блюда и напитки
Напитки	• молоко; • шоколадное молоко, какао; • молочные коктейли; • соки; • смеси быстрого приготовления для завтрака.
Главные блюда	• хлеб; • каши; • сыры твёрдых или полутвёрдых сортов; • крекеры, печенье; • хлебная соломка; • крем-супы; • яйца вкрутую и фаршированные яйца; • булочки; • орехи; • арахисовое масло (и другие ореховые масла); • лаваш с хумусом; • пицца; • бутерброды.
Фрукты и овощи	• яблочное пюре; • свежие или консервированные фрукты; • овощи (сырые или варёные).
Десерты и закуски	• торты и печенье, приготовленные с цельными злаками, фруктами, орехами, проросшей пшеницей, мюсли или гранолой; • сладкий заварной крем из молока и яиц; • соусы с сыром, фасолью или сметаной; • замороженный йогурт; • желе; • гранола; • батончики с мюсли; • мороженое; • орехи; • попкорн; • леденцы; • пудинг; • смесь из сухофруктов и орехов; • йогурт.

Как увеличить количество потребляемого белка?

Этот список может помочь, если у Вас потеря аппетита, боль в горле или затруднённое/болезненное глотание, или потеря веса.

Продукты	• Как использовать
Сыры	• добавьте плавленый сыр на: - *бутерброды,* - *хлеб,* - *кексы,* - *тортильи,* - *гамбургеры,* - *хотдоги,* - *мясо и рыбу,* - *овощи,* - *яйца,* - *десерты,* - *пироги;* • добавьте тёртый сыр в: - *супы,* - *соусы,* - *запеканки,* - *овощные блюда,* - *картофельное пюре,* - *рис,* - *лапшу,* - *мясной фарш.*
Творог/ творожный сырок	• смешайте с фруктами или овощами, или используйте как начинку, чтобы наполнить фрукты и овощи; • добавьте в: - *запеканки,* - *спагетти,* - *лапшу,* - *блюда из яиц (например, омлеты, яичницу, суфле).*
Молоко	• используйте молоко вместо воды при приготовлении напитков и пищи; • готовьте на молоке каши, супы, какао, пудинг.
Обезжиренное сухое молоко	• добавляйте в молоко и напитки (например, в гоголь-моголь из пастеризованных яиц и молочные коктейли); • используйте при приготовлении: - *запеканок,* - *блюд из мясного фарша (котлеты, тефтели и т.д.);* - *хлеба,* - *кексов,* - *соусов,* - *супов-пюре,* - *картофельного пюре,* - *макаронов с сырным соусом/сырным сливочным соусом,* - *пудинга,* - *сладкого заварного крема из молока и яиц,* - *других молочных десертов.*

Заменители пищи, пищевые добавки и протеиновый порошок	• добавьте "сухую смесь для завтрака"/протеиновый порошок в молочные напитки и десерты; • смешайте с мороженым, молоком и фруктовыми ароматизаторами для приготовления молочных коктейлей с высоким содержанием белка.
Мороженое, йогурт	• добавьте в: - *газированные напитки;* - *молочные напитки (например, молочные коктейли);* - *хлопья/мюсли;* - *фрукты,* - *желе,* - *пироги;* • смешайте со свежими или приготовленными фруктами; • сделайте бутерброд из мороженого или замороженного йогурта между ломтиками торта, печенья или крекерами; • смешайте с напитками и фруктами, например, с бананами.
Яйца	• мелко нарубите сваренные вкрутую яйца и добавьте в салаты, заправки для салатов, запеканки, мясо в сливочном соусе; • приготовьте густой заварной крем с яйцами, молоком и сахаром; • дополнительно добавьте сваренные вкрутую желтки в начинки для фаршированных яиц или на бутерброды; • вбейте яйца в картофельное пюре, овощное пюре или соус (добавляйте яйца в процессе приготовления блюда, чтобы они успели пройти термическую обработку. Сырые яйца могут быть заражены опасными бактериями); • добавьте дополнительно яйца или яичные белки в: - *заварной крем,* - *пудинг,* - *киш,* - *яичницу,* - *омлет,* - *блинчики и французские тосты.*
Орехи, семечки и проросшая пшеница	• добавьте в: - *запеканки,* - *хлеб,* - *кексы,* - *блины,* - *печенье,* - *вафли;* • посыпьте: - *фрукты,* - *каши,* - *мороженое,* - *йогурт,* - *овощи,* - *салаты,* - *тосты;* • используйте вместо панировочных сухарей; • смешайте с петрушкой, шпинатом, травами и сливками, чтобы сделать соус для макарон, спагетти или овощных блюд; • обваляйте бананы в измельчённых орехах.

Арахисовое масло и другие ореховые масла	• намажьте на: - *бутерброды,* - *тосты,* - *кексы,* - *крекеры,* - *вафли,* - *блины,* - *кусочки фруктов,* • используйте как соус для сырых овощей, • смешайте с молоком и другими напитками, • добавьте в мороженое или йогурт.
Мясо, птица, рыба	• добавьте приготовленное и порезанное на кусочки мясо или рыбу в: - *салаты,* - *запеканки,* - *супы,* - *соусы,* - *тесто,* - *омлеты,* - *суфле,* - *киш,* - *сэндвичи,* - *начинку для курицы или индейки;* • добавьте, как начинку в пирог; • добавьте в фаршированный печёный картофель.
Фасоль, бобы, тофу	• добавьте в: - *запеканку,* - *макароны,* - *супы,* - *салаты;* - *блюда из зерновых;* • приготовьте пюре из варёных бобов с сыром и молоком.

Как увеличить количество калорий?

Этот список может помочь, если у Вас потеря аппетита, боль в горле, затруднённое/болезненное глотание или потеря веса.

Продукт	Что делать
Молоко	• используйте цельное молоко вместо обезжиренного; • добавьте в хлопья для завтрака и каши; • добавьте к курице или рыбе при запекании; • добавляйте молоко в фарш при приготовлении котлет, тефтель и т.п.; • приготовьте какао на молоке.
Сыр	• посыпьте сыром: – *запеканку,* – *картофель,* – *овощи при приготовлении в духовке;* • добавьте в омлет; • добавьте в бутерброды.
Мюсли	• добавьте в тесто при приготовлении печенья или булочек; • посыпьте ими: – *овощной салат,* – *йогурт,* – *мороженое,* – *пудинг,* – *сладкий заварной крем из молока и яиц,* – *фрукты;* • смешайте с фруктами и запеките; • смешайте с сухофруктами и орехами для того, чтобы перекусить; • используйте при приготовлении пудинга вместо хлеба или риса.
Сухофрукты (изюм, чернослив, абрикосы, финики, инжир)	• размочите их в тёплой воде и ешьте на завтрак, на десерт, или для того, чтобы перекусить; • добавьте при приготовлении в: – *кекс,* – *печенье,* – *хлеб,* – *торты,* – *рис и зерновые блюда,* – *хлопья,* – *десерты,* – *начинки,* – *овощной салат;* • добавьте в пироги, • смешайте с орехами или мюсли.

Яйца	• добавьте в: – *заправки для салатов,* – *запеканки,* – *мясо в сливочном соусе;* • приготовьте густой заварной крем с яйцами, молоком и сахаром; • дополнительно добавьте сваренные вкрутую желтки в начинки для фаршированных яиц или на бутерброды; • вбейте яйца в: – *картофельное пюре,* – *овощное пюре,* – *соус.* (Добавляйте яйца в процессе приготовления блюда, чтобы они успели пройти термическую обработку; сырые яйца могут быть заражены опасными бактериями); • добавьте дополнительно яйца или яичные белки в: – *заварной крем,* – *пудинг,* – *киш,* – *яичницу,* – *омлет,* – *блинчики и французские тосты.*

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЕЛАЯ ГЛАВНОЕ, ПОМНИ О ВАЖНОМ!

Во время прохождения противоопухолевого лечения пациенту необходимы дополнительные помощники для поддержания организма. Важно правильно выстраивать своё питание, чтобы по возможности сохранять массу тела, улучшать аппетит и общее самочувствие.
Большое значение в этот период имеет поддержка функций иммунной системы и печени.

Свидетельство о государственной регистрации:
KZ. 16.01.97.003.E.000118.03.17 от 01.03.2017 г.

**ПАЦИЕНТ ПРОДОЛЖАЕТ ЖИТЬ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ.
ЭТО ВРЕМЯ – ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ
ЕГО ЕДИНСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.**

ОНКОКСИН – это поддержка пациентов, получающих химиотерапию, лучевую терапию и/или их сочетание. Он способствует повышению функциональной активности иммунной системы, улучшению аппетита и сохранению массы тела, снижает токсичность химиотерапии, уменьшает риск инфекций и клинически значимо улучшает качество жизни онкологических пациентов.
ОНКОКСИН выпускается в виде раствора и капсул.

WWW.ONCOXIN.RU

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ОНКОКСИН
ВКЛЮЧИ В БОРЬБУ!

Онконутрицевтик.
Иммунонутрицевтик.
Антиоксидант.

ОНКОКСИН

WWW.ONCOXIN.RU

- Способствует предотвращению побочных явлений противоопухолевой терапии.
- Повышает функциональную активность иммунной системы.
- Снижает риск инфекций.
- Улучшает аппетит.
- Способствует сохранению массы тела.

ОНКОКСИН разработан испанскими специалистами как комплекс компонентов, особо ценных для питания и поддержки онкологических пациентов. ОНКОКСИН в виде раствора применяется в период прохождения основного лечения и после него.
ОНКОКСИН в капсулах рекомендован между курсами лечения.

Изготовитель: "Каталисис.С.Л." Макарена, 14, 28016, Мадрид, Испания (Catalysis, S.L., Macarena, 14, 28016 Madrid, SPAIN/ESPANA). Импортёр и организация, уполномоченная принимать претензии от потребителей по Российской Федерации: ООО «АртКур», 141700 Московская область, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, дом 5, 31; телефон: +7 800 333 8527, info@artcure.ru.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ