

Содержание

Введение	3
Каково влияние раковых заболеваний на пищевые потребности?	4
• Правильное питание	4
• Пирамида питания	4
• Пример сбалансированного дневного рациона (около 2000 калорий)	5
• Изменения привычек в питании вследствие ракового заболевания	6
Поддерживающая пищевая терапия	
• Операция	7
• Лучевая терапия	8
• Химиотерапия	9
• Гормонотерапия и биологическая терапия	10
Пищевая терапия при побочных явлениях, вызванных лечением заболевания	
Общие побочные эффекты лечения:	
• Потеря веса и отсутствие аппетита	11
• Тошнота	12
• Рвота	14
• Раннее насыщение	14
• Изменения во вкусовых ощущениях	15
• Отеки и скопление жидкости в организме	15
• Утомление и усталость	16
• Прибавление в весе	16
• Поносы	17
• Непереносимость молочного сахара (лактозы)	20
• Запоры	20
Проблемы связанные с изменениями в органах глотания:	
• Чувствительность во рту, на языке и в горле	22
• Сухость во рту	23
• Трудности при глотании	23
• Сужение пищевода	24
Обогащающие пищевые добавки	25
Рекомендуемые рецепты некоторых питательных блюд	27
Рекомендации по питанию после лечения	30





Авторы первого издания

Ализа Плант (M. Sc), клинический диетолог, глава группы терапевтических и онкологических отделений

Яффа Эвен Хен (B. Sc) клинический диетолог, онкологическое отделение, отделение питания и диеты, Медицинский центр "Рамбам", Хайфа

Авторы и редакторы издания 2008 г.:

Яэль Шпац, клинический диетолог, институт онкологии, Медицинский центр им. Шибы, Тель-а-Шомер

Ор-Таль Халаг, ответственной за публикации, Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями

Представленная информация основана на брошюре Американского института онкологических исследований и адаптирована к израильской действительности

© Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями, 2008 г.

• 03-7322780 .org • 03-5721677 .to info@cancer.org.il

Введение

Правильное питание имеет особое значение для раковых больных, проходящих лечение от своего недуга. В этот период на организм оказывается большая нагрузка. Диетология для пациентов, противостоящих раковым заболеваниям, преследует три основные цели:

1. Сохранить нормальный вес тела.
2. Отдать предпочтение потреблению продуктов с высокой питательной ценностью, обеспечивающих организм энергией, а также жизненноважных питательных компонентов, способствующих укреплению организма, излечению и выздоровлению
3. Предотвратить рецидивы заболевания и развитие другого ракового заболевания

Настоящая брошюра составлена для пациентов и для тех, кто помогает им в лечебном процессе. Ее цель – представить новейшую научно-обоснованную информацию и помочь справиться с проблемами питания, возникающими вследствие заболевания и его лечения. В брошюре говорится о важности питания, о рекомендуемых и менее рекомендуемых продуктах питания, представлены идеи и советы относительно дневного рациона, а также пищевых добавок в соответствии с различными ситуациями и возможными вариантами.

Каково влияние раковых заболеваний на пищевые потребности?

Правильное питание

Для того, чтобы существовать и полноценно функционировать, организм нуждается в энергии и питательных веществах, которые организм получает из употребляемой нами пищи. Количество некоторых из содержащихся в пище веществ, требуемых для организма, минимально, но они жизненно необходимы для его полноценного функционирования. Организм постоянно находится в состоянии динамического процесса – клетки отмирают и создаются заново. Вещества из отмерших клеток покидают организм, и их необходимо восстанавливать. Также мы теряем жидкости через дыхание, пот и испражнения. Крайне важно вернуть потерянную жидкость в организм.

Основные питательные вещества

1. Жидкости
2. Поставщики энергии:
 - углеводы
 - жиры
 - белки)
3. Витамины (в минимальном количестве)

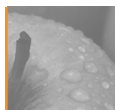
Пищевые потребности и рекомендуемые количества принято определять в соответствии с возрастом, полом, весом и строением тела, а также видом деятельности и состоянием здоровья. Первичные потребности существуют и в состоянии недуга. Один продукт не в состоянии обеспечить всеми необходимыми для организма питательными веществами, поэтому важно питаться разнообразно.

Пирамида питания – путеводитель ежедневного правильного выбора продуктов



* הכתוב בלשון זכר, אך מתייחס לזכר ונקבה כאחד

■ ■ ■ Каково влияние раковых заболеваний на пищевые потребности?



Пример сбалансированного дневного рациона (около 2000 калорий)

Завтрак:

- 2 ломтика хлеба
- несколько маслин
- 2 ст. ложки творога
- 1 баночка простокваши или другого жидкого молочного продукта
- Свежие овощи + чайная ложка растительного масла
- Мед или джем
- Чай или кофе + молоко + сахар

10:00: Кофе на молоке (без воды) + фрукты

Обед:

- Любой овощной суп
- Мясное блюдо (около 130 г (до готовки) говядины/ индюшатины/ телятины или рыбы, или 250 г курятины с шкуркой и костями)
- Порция углеводов: рис, картофель, макаронные изделия
- Свежие или вареные овощи
- Фрукты

16:00: Пирог + стакан натурального цитрусового сока

Ужин:

- 2 • ломтика хлеба
- Несколько маслин либо одно авокадо
- Йогурт либо другой молочный продукт
- Яйцо либо тунец либо желтый сыр либо пастрома из индюшатины
- Свежие овощи
- Горячий напиток

Перед сном: Фрукты + йогурт

Примечание: следует употреблять различные продукты питания в соответствии с описанными в данной брошюре ограничениями (например, для больных сахарным диабетом) и согласно рекомендациям диетолога..

Изменения привычек в питании вследствие ракового заболевания

Иногда количественные и качественные изменения в привычном Вам рационе происходят еще до обнаружения у Вас ракового заболевания. Обычной реакцией после установления диагноза и начала лечения является сокращение потребляемой пищи, но и выросшее потребление не является чем-то неординарным. Побочные эффекты противоопухолевого лечения могут сказаться на привычках в питании.

Определенные блюда покажутся менее вкусными и привлекательными, что приведет к сокращению их употребления. Существовавшие до установления диагноза проблемы с питанием могут обостриться из-за болезни и ее лечения. Возможно, Вам покажется, что Вам не хватает какого-то продукта, возникнут опасения, что какое-либо блюдо нездорово для Вас, или появится ощущение недоедания.

Такая реакция естественна и полностью объяснима.

Ниже будут приведены советы эффективного противоборства с переживаемыми Вами изменениями.

При некоторых опухолевых заболеваниях могут возникнуть трудности с потреблением достаточного количества всего спектра основных питательных веществ. Чтобы в данном



Поддерживающая пищевая терапия

Пищевая терапия для раковых больных является поддерживающей медицинское лечение, отсюда и ее название. Пациента стараются максимально довести до нормативного состояния питания. Пищевая терапия меняется в зависимости от стадии и вида лечения:

- а) перед лечением.
- б) во время лечения.
- в) между курсами лечения и лечебными процедурами.
- г) после лечения .

А. Перед лечением

Если пациент питается сбалансированно и у него стабильный вес, особых добавок не требуется. Следует следить за правильным питанием, что позволит пациенту лучше переносить лечение и максимально сохранить физическую активность. Если вследствие заболевания или психологической реакции на него у больного снизился аппетит, важно убедить его питаться сбалансированно. При необходимости – пользуйтесь пищевыми добавками или другими лечебными пищевыми. Некоторые виды раковых заболеваний, особенно в системе пищеварения, вызывают множество изменений привычек в питании..

Б. Во время лечения

Каждый из видов лечения раковых заболеваний по-своему и в различной степени влияет на организм. Иногда лечение оказывает влияние и на здоровые органы. При полноценном питании существует большая вероятность того, что эти органы восстановятся.

Операция

Операция может стать причиной временных или постоянных изменений в питательном процессе. Сама по себе операция создает повышенную потребность в калориях и в белках, необходимых в процессе излечения организма. Долгосрочные питательные проблемы возможны после операций на органах системы пищеварения, например: трудности глотания при операциях на полости рта и глотки, трудности в расщеплении пищевых компонентов при удалении кишечника и т. п.

Виды операций при раковых заболеваниях и их влияние на процесс питания:

Область хирургического воздействия	Хирургическое вмешательство	Возможная проблема питания
Область головы и шеи, язык и челюсть	Частичное или полное удаление одного из органов	Трудности при жевании и глотании пищи, обучение питанию через зонд
Пищевод	Частичное или полное удаление пищевода	Сужение пищевода, затруднения при прохождении пищи, пища может попасть в легкие
Желудок	Частичное или полное удаление желудка	Раннее насыщение, пища слишком быстро попадает в кишечник, снижение уровня сахара в крови, дефицит витамина В12
Тонкая кишка	Частичное или полное удаление тонкой кишки, формирование искусственного выводного отверстия кишечника на переднюю брюшную стенку (стомы)	Ограниченное усвоение пищи, недостаточное функционирование и слабое усвоение витамина В12, дисбаланс жидкостей и солей в организме, кишечная непроходимость
Поджелудочная Железа	Частичное или полное удаление поджелудочной железы, перенаправление в обход органов системы пищеварения	Ограниченное усвоение пищи, жировые испражнения (стеаторея), сахарный диабет
Толстая кишка	Частичное или полное удаление толстой кишки с или без формирования искусственного выводного отверстия кишечника на переднюю брюшную стенку (стомы)	Ограниченное всасывание жидкости, что может вызвать жидкий стул

Лучевая терапия

Последствия излучения на состояние питания пациента проявляются главным образом в зависимости от вреда, нанесенного непосредственно в облучаемой области. Иногда проблемы, появившиеся в начале курса, продолжают усугубляться в ходе лечения и даже после его окончания. Облучение в области головы или шеи вызывает поражение слизистой рта и слюнной железы, что выражается в ощущении сухости во рту, изменениях во вкусовых ощущениях, ранках во рту и болях. Все это создает сложности в процессе глотания, а иногда и вызывает тошноту. Облучение верхней части туловища, сзади и спереди, может нанести ущерб слизистой оболочке пищевода и желудка, что вызывает трудности при глотании, тошноту и рвоту. Облучение нижней части туловища, как сзади, так и спереди, может вызвать повреждение слизистой оболочки кишечника, проявляющееся в поносах, в результате чего может нарушиться процесс усваивания пищи и жидкостей, что приведет к обезвоживанию и потере таких минералов, как калий, натрий, кальций и магний.

Локализация опухоли	Область	Краткосрочные эффекты	Долгосрочные эффекты
Мозг, ротовая полость, пищевод, щитовидная железа	Голова и шея	Повышенная чувствительность во рту, на языке и в пищеводе, изменения в ощущении вкуса, запаха и консистенции потребляемой пищи, затрудненная речь, затруднения при раскрытии рта	Ощущение сухости во рту, крошение зубов, сужение пищевода, потеря вкусовых ощущений, потребность в мягкой и жидкой пище
Желудок, печень, поджелудочная железа, мочевой пузырь, почка	Верх живота	Повышенная чувствительность слизистой желудка, поносы, непереносимость молока, тошнота и рвота	Некоторые краткосрочные симптомы могут стать долгосрочными
Грудь, легкие	Верхняя часть тела	Повышенная чувствительность в желудке и пищеводе	Некоторые краткосрочные симптомы могут стать долгосрочными
Толстая и прямая кишка	Нижняя часть тела	Понос и частые испражнения	Некоторые краткосрочные симптомы могут стать долгосрочными
Простата, матка, яичники, шейка матки, мочевой пузырь	Таз	Поносы, малабсорбция	Некоторые краткосрочные симптомы могут стать долгосрочными

Химиотерапия

Химиопрепараты оказывают различное влияние на питание. Химиотерапия отражается на всем организме. Часто она вызывает стоматит, сильные поносы, тошноту и рвоту, нарушение баланса минералов в организме, повышение уровня мочевой кислоты в крови, нарушения уровня сахара в крови, ослабление иммунной системы организма и другие явления. Данные явления могут привести к снижению или повышению веса и другим проблемам, связанным с питанием.

תופעות לוואי הנגרמות בשל כימותרפיה

- Раздражения и воспаления в полости рта, в горле и на языке
- Понос
- Запор
- Тошнота и рвота
- Изменения во вкусовых ощущениях
- Изменения аппетита (снижение или повышение)
- Непереносимость молочных продуктов
- Отвращение от пищи
- Слабость
- Анемия

Гормонотерапия

Гормонотерапия часто используется при лечении определенных видов опухолей, например, рака груди, простаты, яичников и матки. Побочными эффектами гормонотерапии могут стать тошнота, рвота, отечность, повышение веса, приливы жара, усиление аппетита.

Биологическая терапия


В наше время биотерапия является новаторской областью и ее влияние на питание еще окончательно не изучено. Возможны поносы, слабость, потеря аппетита.

В. Между процедурами

Если состояние пациента удовлетворительное, он должен питаться, основываясь на тех же принципах, что и в начале лечения. Не нужно побуждать его к обогащенному питанию, ему следует лишь следить за нормальным состоянием питания. Подробная информация – после следующего пункта

Г. После лечения

По окончании лечения с началом выздоровления и реабилитации следует питаться согласно рекомендованному рациону и в соответствии с рекомендациями по правильному питанию после лечебных процедур. (см. стр. 30) Не нужно побуждать пациента обильно питаться, полнеть и набирать вес, если ему это не предписал врач или диетолог.



Пищевая терапия при побочных явлениях, вызванных лечением заболевания

В данной главе описываются типичные общие побочные эффекты лечения, сказывающиеся на питании, а также способы противостояния с ними. Глава разделена на две части: вначале подробно описываются общие побочные эффекты – снижение веса и потеря аппетита, тошнота и рвота, поносы и запоры, ощущение быстрого насыщения, повышение веса и т.п. Во второй части речь идет о побочных эффектах связанных с глотанием, например, сужение пищевода, затрудненное глотание и т. д..

Общие побочные эффекты лечения

Потеря веса и отсутствие аппетита

Потеря веса – это наиболее распространенный побочный эффект у раковых больных, который может быть вызван различными факторами, например, отсутствием аппетита, повышенным расходом энергии, изменениями в обмене веществ, изменениями в усвоении и потреблении пищи, проблемами при питательном процессе, возникшими вследствие операции, такими побочными эффектами лечения, как боль или психологическими нарушениями, например, страхом или депрессией.

Ниже описываются пути противостояния данным явлениям, которые могут вам помочь:

- ешьте часто и небольшими порциями на протяжении дня или три раза в день с легкой закуской между приемами пищи.
- отдавайте предпочтение малообъемной и высококалорийной пище и продуктами с высоким содержанием белков – яйца (яичница), мясные блюда (отбивная или котлеты), сливки, гранола, масло, различные виды орехов, желтый сыр, пицца и даже чипсы.
- во время еды старайтесь сначала употреблять продукты с высоким содержанием белка, например, ешьте мясо перед супом, а бутерброд – перед кофе.
- приведите ваш режим питания в соответствие с часами, когда вы испытываете чувство голода. Если Вам кажется, что вы можете плотно поесть, сделайте это, даже, если это не входит в Ваши привычки. Например, съешьте утром плотный завтрак – сметану, яичницу, хлеб, маслины и авокадо, вместо привычной чашки кофе.
- разнообразьте дневной рацион, включая в него новые блюда, возбуждающие аппетит продукты и приправы – маслины, соленые огурцы, сардины, селедку, соль.
- если вам мешает запах пищи – употребляйте ее охлажденной или комнатной температуры.
- ешьте в свое удовольствие.
- пейте не во время еды, а между приемами пищи. Употребление напитков во время еды быстрее насыщает.

- между приемами пищи рекомендуется пить высококалорийные напитки – молоко, напитки на основе молока, фруктовые соки и прохладительные напитки.
- прогуляйтесь перед едой, чтобы пробудить аппетит.
- проконсультируйтесь с диетологом или врачом по вопросу о включении медицинских пищевых добавок в дневной рацион.

Рецепт пудинга с высоким содержанием калорий и белков

Перемешать в блендере: баночку сменаты 15% жирности, пачку 5-процентного творога, полстакана молока, желе или холодный пудинг. Всего: примерно 700 калорий и около 33 г. белка.

Тошнота

Тошнота – распространенный побочный эффект. Иногда может сопровождаться ощущением изжоги, кислотностью в горле или желудке, а также рвотой. Реакция на пищу у каждого пациента является индивидуальной и непостоянной. Не существует разрешенных и запрещенных продуктов.

Ниже описываются пути противостояния данным явлениям, которые могут вам помочь:

- в течение дня ешьте часто и понемногу, медленно и тщательно пережевывая пищу.
- отдавайте предпочтение блюдам и напиткам комнатной температуры или охлажденным – горячая пища усиливает тошноту.
- если запах пищи вызывает тошноту – регулярно проветривайте дом.
- пейте между приемами пищи, а не во время еды.
- ешьте сидя, держа спину ровно, отдыхая после еды, примерно в течение часа держите голову поднятой.
- делайте акцент на эстетическое и привлекательное оформление подаваемой пищи, старайтесь, чтобы она была разноцветной.

Рекомендуется отдавать предпочтение следующим продуктам:

Продукты с нейтральным вкусом и запахом:

- молоко и молочные продукты. йогурты, каши, сыры различных видов (желтые, белые, коттедж, брынза), мороженое и молочный коктейль.
- блюда, сваренные в воде или приготовленные на пару: курятина вареная или в гриле, тефтели без приправы, крутое яйцо.
- сухие продукты, впитывающие желудочный сок: гренки и сухари, рис, печеный картофель, крекеры, несладкое печенье из цельной муки, рисовые крекеры, кренделя, соленые палочки.
- консервированные фрукты.

Пейте воду, содовую, лимонад и фруктовые соки.

Пример менее рекомендуемых продуктов:

Продукты-раздражители вкуса и обоняния:

- жареная пища, жареный лук, жареное мясо, пикантные котлеты и все виды рыбы.
- кислая пища (цитрусовые, томаты).

■ ■ ■ Пищевая терапия при побочных явлениях, вызванных лечением заболевания

- продукты с резким запахом – чеснок, перец, хрен, схуг (острая аджика).
 - особо сладка пища, например: шоколад.
 - особо пиканые продукты, например: гамбургер, колбаса, сосиски, соусы.
 - фрукты и овощи с ароматным запахом – дыня, бананы, кольраби, брокколи, цветная капуста.
 - свежая выпечка – свежий хлеб, прироги, кренделя.
- Во время тошноты большинство людей отвергают или уменьшают потребление кофе. Это совершенно естественное явление.



Пример рациона при тошноте

Завтрак:

- каша по выбору
- 2 сухаря
- Сыр по выбору
- Мед и джем
- Огурец
- стакан холодного молока

10:00: 2 крекера + белый сыр + апельсиновый сок

Обед:

- Жидкий суп с лапшой
- Вареная курятина/ говядина/ тефтели
- Картофель/ картофельное пюре/ рис/ вермишель без соуса
- Кабачок/ морковь/ тыква – вареные
- Яблоко/ груша

16:00 : Сухая выпечка + стакан молока

Ужин:

- лепешка или сухари с сыром по выбору
- Крутое яйцо или зажаренная с обеих сторон яичница
- Овощное рагу или запеканка
- Питье

При тошноте можно несколько раз в день есть тост из двух ломтиков хлеба, намазанных 10 г. сливочного масла, кусочка желтого сыра и крутого яйца, а также стакан чая с 1-2 ложками сахара. В такой трапезе около 400 калорий и 16 г. белка.

Рвота

Рвота обычно сопровождается тошнотой, что может быть вызвано лечебной процедурой, различными пищевыми запахами, газами или кислотностью в желудке. Если вы страдаете от рвоты более 24 часов, следует немедленно сообщить об этом лечащему врачу.

- не следует есть или пить до исчезновения рвоты.
- после того, как рвота прошла попробуйте пить небольшими порциями напитки без мякоти с невысокой кислотностью (клюквенный сока или лимонад), натуральных соков или содовую.
- после того, как вы смогли проглотить напиток, попробуйте есть мягкую пищу, например, пудинг, йогуртовое мороженое, шербет или желе.
- почувствовав, что вы в состоянии принимать мягкую пищу, постепенно возвращайтесь к своему повседневному рациону.
- попытайтесь восстановить утраченные вследствие рвоты минералы (главным образом, калий и натрий), употребляя богатые ими продукты, например, бананы, вареный или печеный картофель, фруктовые соки и добавляя в пищу соль.

Раннее насыщение

Раннее насыщение после принятия небольшого количества пищи – это распространенное явление, особенно после операции на желудке. Недостаток питательных веществ может привести к ослаблению организма и замедлить процесс выздоровления.

Если вы страдаете ранним насыщением

- ешьте небольшими порциями на протяжении всего дня, обогащая рацион питательными и высококалорийными продуктами– яйца (яичница), мясные блюда (отбивная или котлеты), сливки, гранола, масло, различные виды орехов, желтый сыр, пицца и даже чипсы.
- между приемами пищи ешьте несладкий батончик, семечки или орешки.
- пейте между приемами пищи, а не во время еды. Питье во время еды способствует раннему насыщению.
- после еды отдыхайте с поднятой головой.
- проконсультируйтесь с диетологом по вопросу принятия вместо еды обогатительных пищевых надбавок (жидких или в порошке), способных обеспечить вас энергией и недостающими пищевыми веществами.

Пищевая терапия при побочных явлениях, вызванных лечением заболевания

Изменения во вкусовых ощущениях

Изменения во вкусовых ощущениях могут быть результатом химио-, лучевой терапии или самого ракового заболевания. Проблемы с деснами и зубами также могут повлиять на изменения во вкусе. Некоторые пациенты жалуются на металлический или горький привкус, особенно, при употреблении мяса.

Специфические вкусовые ощущения сугубо индивидуальны у каждого человека. , Пользуйтесь нижеприведенными советами в соответствие с тем, какие изменения во вкусе произошли в вашем случае:

- выбирайте и готовьте блюда, которые приятны вам с точки зрения внешнего вида и запаха. Пища вкуснее, если ее она подана охлажденной или комнатной температуры.
- мороженая пища, например, влажные и сладкие шарики дыни, виноград, финики, дольки апельсина или грейпфрута выглядят привлекательнее.
- если вкусовые ощущения к говядине изменились, перейдите на курятину, индюшатину, рыбу, тофу, фасоль, яйца или молочные продукты без резкого запаха.
- обмакивайте мясо в соке или в соусе – соевом, барбекю, или другом вкусном для вас соусе.
- могут подойти кислые блюда и напитки – апельсины, лимонный йогурт или лимонад (не следует употреблять их при повышенной чувствительности и боли во рту).
- регулярно промывайте рот и чистите зубы и язык (не пользуйтесь жидкостью для полоскания рта из широкой продажи при повышенной чувствительности и боли во рту).
- посетите стоматолога, чтобы удостовериться, что во рту не появились новые источники инфекции.

Отеки и скопление жидкости в организме

Иногда пациенты в процессе лечения прибавляют в весе, не увеличивая при этом количество потребляемой пищи. Такое прибавление в весе может быть вызвано отеками. Некоторые препараты, например, преднизон, вызывают скопление жидкости в организме. Если вы заметили существенную прибавку в весе, сообщите об этом врачу.

Если ваше тело опухло и появились отеки:

- регулярно пейте в течение всего дня
- ешьте меньше соли и продуктов, содержащих натрий
- при возможности занимайтесь физической деятельностью
- отдыхая, лежите с поднятыми ногами
- врач может выписать лекарство, которое поможет в данном случае

Утомление и усталость

Это очень распространенное явление у раковых больных. Ощущение утомления и усталости мешают пациенту готовить и принимать пищу.

Если вы ощущаете усталость:

- обратитесь за помощью к друзьям или близким.
- употребляйте готовую замороженную пищу, в наше время имеется широкий ассортимент полезных полуфабрикатов.
- приготовление пищи можно облегчить, используя, например, консервированные или мороженые овощи и фрукты, готовые макароны с соусом, готовый коричневый рис. Проверяйте пищевые ингредиенты, указанные на упаковке. Отдавайте предпочтение продуктам с низким содержанием натрия и большим количеством разнообразных питательных веществ.
- держите под рукой такого рода продукты, как сухофрукты (изюм, финики, урюк), различные сыры и крекеры, холодные пудинги и энергетические батончики. Готовьте шейки из фруктов и йогуртов, держите их в холодильнике, чтобы перекусить между приемами пищи.
- когда вам становится легче, приготовьте любимое вами блюдо в больших количествах и заморозьте в таре для хранения.
- приобретайте готовую пищу в близлежащей продуктовой лавке, заказывайте пищу на дом по телефону в сетях быстрого питания по месту жительства.

Рекомендуется пользоваться брошюрой "Утомляемость и усталость у раковых больных" Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями, содержащей дополнительную информацию и советы. Брошюру можно бесплатно получить, обратившись в информационную службу "Телемеда" на русском языке Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями по тел. 1-800-559-559.

Прибавление в весе

Прибавление в весе – частое явление у раковых больных. Оно может быть вызвано многими причинами, например, чрезмерное питание из-за нервного напряжения, стресса, страха или депрессии, попытками облегчить ощущение тошноты частыми и обильными приемами пищи (чтобы всегда что-то было во рту), или же различными медикаментами (тамоксифен у женщин при раке груди, антидепрессанты и т. п.) Иногда прибавление в весе связано с прекращением месячных у молодых женщин вследствие химиотерапии или со скоплением жидкости в организме (см. отдельный пункт)

Нижеприведенные рекомендации могут помочь тому, кто прибавил в весе во время лечения, сохранить нормативный вес. Они подойдут и для тех кто начал лечиться, уже страдая от избыточного веса. **При скопении жидкости в организме следует обратиться к врачу.**

- отдавайте предпочтение здоровой пище, включающей в себя разнообразные овощи, фрукты, цельные злаки и бобовые. Эти продукты по природе своей малокалорийны и содержат широкий спектр питательных веществ и клетчатку, способствующую ощущению сытости.

Пищевая терапия при побочных явлениях, вызванных лечением заболевания

- избегайте высококалорийной (бурекасы, пироги, сладости) жирной (масло, сезамовая паста, сливки) пищи, а также продуктов с высоким содержанием сахара).
- Избегайте высококалорийных прохладительных напитков.
- обращайте внимание на объем порции. Иногда и порции поменьше достаточно для насыщения.
- ешьте только при появлении чувства голода. Еда в качестве компенсации за нервное напряжение, стресс и депрессию не решит проблемы.

Поносы

Частые дефекации и/или понос – распространенные явления, вызванные различными причинами, например: химиотерапией, лучевой терапией в районе живота, различными медикаментами, инфекциями, пищевой аллергией, душевным состоянием или удалением органов системы пищеварения (желудок, поджелудочная железа, тонкая или толстая кишка). Степень их тяжести зависит от множества факторов. При химиотерапии поносы могут появляться с перерывами, изредка или в течение продолжительного времени. Лучевая терапия в области живота обычно приводит к изменениям в дефекациях не сразу, а спустя 2-3 недели после начала курса. Изменения могут иметь место и в течение некоторого времени после лечения. При нормальных дефекациях можно употреблять обычную пищу, не изменяя привычного питания.

В случае, когда дефекации становятся частыми или начинается понос, необходимо соблюдать приводимую ниже диету. Цель диеты – избежать потребления продуктов, вызывающих обильные дефекации. Можно кушать твердую пищу, и нет необходимости специально ограничиваться мягкой или жидкой пищей.

Следует проконсультироваться с лечащим врачом в случае сильного и продолжительного поноса ввиду опасности обезвоживания и потери питательных веществ.

Питье

- Старайтесь выпивать в день 8 стаканов жидкостей (в зависимости от частоты и количества поноса).
- Желательно пить небольшими порциями, например по полстакана.
- Напитки комнатной температуры усваиваются лучше, чем очень горячие или очень холодные.
- Рекомендуется пить: воду, чай, куриный бульон, прохладительные напитки, разбавленные водой, отвар яблочного компота, колу, спрайт, квас.
- Очень сладкие напитки могут вызвать понос.
- Следует избегать потребления молока, кофе, фруктовых, томатного и сливового сока.

Рекомендуемые продукты (с низким содержанием лактозы*, клетчатки, обезжиренные)

- Продукты с низким содержанием клетчатки: булка, белый и серый хлеб (предпочтительнее, гренки и сухари), картофель – пюре, печеный в духовке, запеченный в фольге. Белый рис, вермишель, макароны, лапша, кускус, бублики (солёные палочки), рисовые крекеры, крекеры.

- Молочные продукты: творог, брынза, коттедж, желтый сыр, йогурт, сливочное масло.
- Крутые яйца (временно, можно есть несоклько яиц в день).
- Куриный бульон с лапшой, рисом или гречками, "легкий" овощной суп из моркови, кабачков, лука.
- Вареная или приготовленная на гриле курятина, запеченая рыба, тефтели.
- Мягкие вареные (в достаточной степени) овощи.
- Свежие фрукты без шкурки: яблоко (можно также тертое, запеченое, в компоте), банан, груша, фруктовое пюре, сухофрукты.

* См. отдельные пояснения на данную тему.

Нерекомендуемые к употреблению продукты

- Трудноусваиваемые продукты – бобовые всех видов – нут, чечевица, белая фасоль, кукуруза, зеленый горошек, бобы.
- Крестоцветные овощи – белокачанная, цветная, брюссельская капуста, брокколи.
- Свежие овощи и фрукты – есть как можно меньше вплоть до полного исключения из рациона. Изредка можно употреблять немного вареных овощей и фруктов.
- Жирная пища, жареное, сладкое и блюда с большим количеством острых приправ.
- Молоко и молочные продукты – простокваша, сметана.
- Сухофрукты, орехи (любого вида), семечки, арахис, миндальные орехи, чернослив, урюк, фиги, инжир, изюм.
- Пищевые волокна: хлеб и крекеры из цельной муки, коричневый рис, хлопья, обогащенные волокнами.
- Продукты с сахарозаменителем сорбитолом (действующим, как легкое слабительное).
- Алкогольные напитки и напитки, содержащие кофеин.

При поносах имеет место усиленная потеря калия и натрия (соли), поэтому рекомендуется пища, содержащая данные вещества. Калий содержится в бананах, картофеле, курятине/ индюшатине. Натрий содержится в соленой пище – жидкий бульон, соленые палочки, желтый сыр и брынза.

В тосте из двух ломтиков хлеба, намазанных 10 г. сливочного масла, кусочка желтого сыра и крутого яйца, и стакане чая с ложкой сахара содержится около 400 калорий и 15 г. белка. Временно можно питаться так несколько раз в день, в т. ч. и вместо мясных блюд. После прекращения поноса можно постепенно возвращаться к обычному питанию, учитывая свое самочувствие.

- ■ ■ Пищевая терапия при побочных явлениях, вызванных лечением заболевания



Пример рациона для пациентов, страдающих поносами, вызванными лечебными процедурами (или другими причинами)

(Базовый рацион, с низким количеством жира, лактозы и пищевых волокон)

Завтрак:

каша из полстакана воды+ полстакана обезжиренного молока + 20 г. молотого риса + 1-2 чайных ложек сахара
1-2 ломтика белого хлеба (желательно, в виде тоста)
Обезжиренный сыр – 5% творог, желтый сыр, брынза
Крутое яйцо
Питье – чай с ложечкой сахара

10:00: 1 банан, стакан процеженного сока и несколько сухих крекеров

Обед:

- Жидкий суп, вареная лапша или вермишель, гренки
- Вареное или приготовленное на гриле мясное блюдо
- Порция риса или вермишели
- Порция вареных или приготовленных на пару овощей
- Яблочный компот

16:00: Сухой пирог (бисквитный, штрудель), яблоко, запеченное в духовке или микроволновой печи и горячий напиток

Ужин:

- Жидкий овощной суп
- 2 ломтика белого хлеба (тост))
- Кефира, йогурт или другой жидкий молочный продукт до 1,5% жирности
- Любой сыр
- Консервированный тунец в воде

20:00: Бублик или крендель с творогом

Непереносимость молочного сахара (лактозы)

Если лактоза (молочный сахар) не усваивается организмом вследствие различных причин, это может вызвать газы и вздутие живота, боли в животе или поносы. Большинство людей в некоторой степени чувствительны к лактозе, но несмотря на это молоко и молочные продукты можно употреблять в небольших количествах. Иногда приходится поэкспериментировать, чтобы выяснить, какие молочные продукты и в каких количествах можно употреблять без побочных эффектов. Желательно сочетать порцию молока или другого молочного продукта с другой пищей, сокращая тем самым влияние лактозы. В жидких молочных продуктах и в йогурте количество содержащейся лактозы больше. Чем сильнее продукт перерабатывается, тем меньше лактозы в нем остается. При желании употреблять молоко и молочные продукты, несмотря на некоторую непереносимость лактозы, можно, питаясь молочным, воспользоваться капсулами фермента лактазы (расщепляющего лактозу) или порошком лактазы, которые можно приобрести в любой аптеке без рецепта от врача. Также, можно потреблять безлактозное молоко.

Запоры

Запоры могут быть вызваны индивидуальной предрасположенностью, различными химиопрепаратами, обезболивающими, а также снижением физической активности и длительным лежанием, нехваткой питья и недостатком клетчатки в пище. В данном состоянии следует придерживаться следующих указаний:

- как можно больше пить – это очень важный пункт. В день рекомендуется выпивать 8-10 стаканов (около 2 литров) воды, чая, кофе, натуральных соков, сливового, томатного сока, отвара компота из сухофруктов, прохладительных напитков.
- увеличить потребление пищевых волокон (кроме случаев непроходимости кишечника). Пищевые волокна содержатся в овощах, фруктах, злаковых и бобовых. Все овощи и фрукты можно есть сырыми, в виде сока, консервированными, приготовленными на пару, вареными и в виде запеканки. Семейство злаковых включает в себя: рожь, пшеницу (в т. ч. твердую), овес, кукурузу, рис, гречку и т. п. Желательно есть их в цельном виде, например, ржаной хлеб, лапшу из цельной муки, коричневый рис, гранолу, хлопья, обогащенные пищевыми волокнами. Семейство бобовых состоит из: чечевицы, гороха, нута, бобов, белой фасоли и т.п. Важно отметить, что, бобовые вызывают скопление газов в системе пищеварения и потому их включение в рацион не всегда желательно.

Указания по добавке пищевых волокон

1. Отруби пшеницы и овса можно добавлять в каждодневный рацион в неограниченных количествах. На каждую порцию отрубей (1 ст. ложка) необходимо выпивать 1-2 стакана жидкости.
2. элПрепараты на основе псиллиума: муцивитал, метамоцил, консил, агиокур (приобретать в аптеках без рецепта от врача).
3. Препараты на основе сухофруктов.

Пищевая терапия при побочных явлениях, вызванных лечением заболевания

Примечание:

- * несмотря на многие достоинства пищевых волокон, не следует ими злоупотреблять. Пищевые волокна в больших количествах могут вызвать дискомфорт и даже непроходимость кишечника.
- * если добавка волокон из определенного источника вызывает дискомфорт, рекомендуется поменять источник.

Добавки сухофруктов и сухих плодов

Сухофрукты включают в себя: чернослив, урюк, изюм, инжир, финики. Сухие плоды включают в себя: различные виды орехов, в т. ч. миндальные, арахисовые, семечки и т. п.

- Включение физической деятельности в каждодневный распорядок дня: физическая деятельность может облегчить запоры. Выполнять и дозировать физические упражнения следует согласно индивидуальным возможностям каждого. Рекомендуется включать упражнение на мышцы живота (хотя бы в положении лежа).
- По рекомендации врача можно принимать слабительное или смягчающие препараты.

Другие способы облегчения запора:

- приготовьте йогурт или сметану с 1 ст. ложкой отрубей, 1 ст. ложкой гранолы, 1 чайной ложкой льняных семян, нарезанными фруктами и молотыми орехами.
- примерно за полчаса до завтрака выпивать горячий напиток, содержащий теплую воду и холодное молоко, или сок из цитрусовых.
- в блендере перемешать сухофрукты со сливовым соком.
- яблочное пюре.

Рецепт джема против запоров:

Ингредиенты: 200 г. чернослива, 100 г. урюка, 100 г. инжира, 2 ст. ложки чая сенны (можно приобрести в магазинах лекарственных растений и специй).

Способ приготовления: поместить в воду и отмачивать, пока сухофрукты не размякнут, извлечь косточки чернослива, добавить 2 ст. ложки чая сенны, перемешать в электроблендере до получения похожей на джем массы. Можно принимать перед сном по 1-2 чайной ложке джема с 1-2 стаканами воды.

ПРОБЛЕМЫ СВЯЗАННЫЕ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ОРГАНАХ ГЛОТАНИЯ

Химио- или лучевая терапия могут привести к поражению слизистой в полости рта, языка и пищевода и вследствие этого к воспалением, язвам во рту, отекам, затруднению при глотании, тошноте и отсутствию аппетита. Лучевая терапия может вызвать также такие эффекты как, потеря вкусовых ощущений, недостаток слюны и сухость во рту. Некоторые из данных явлений были упомянуты выше, но здесь будут даны советы по противостоянию побочным эффектам, связанным с изменениями в органах глотания и будет предложен образец рациона, который окажет вам помощь в данном вопросе.

Повышенная чувствительность слизистой и боли при глотании приводят к сокращению количества потребляемой пищи, что может привести к резкому ухудшению во всем, что связано с питанием. Поэтому существует медикаментозное лечение, способное облегчить влияние побочных эффектов, получить которое можно по рекомендации лечащего врача.

Чувствительность во рту, на языке и в горле

Советы по борьбе с данными явлениями:

- отдавайте предпочтение пище вязкой или густой консистенции, холодной или прохладной температуры.
- горячая пища может вызвать болевые ощущения во рту или горле. Холодные продукты (например, мороженое) успокаивают боль.
- рекомендуется при готовке доводить продукты до наиболее мягкого состояния, что облегчает их пережевывание и переваривание.
- разрезайте пищу на мелкие кусочки, раздавливайте и перемешивайте в блендере.
- готовьте влажные блюда, пользуйтесь различными соусами, что поможет облегчить глотание.
- пользуйтесь солодкой при потреблении жидкостей.
- не пейте спиртного, спиртные напитки могут вызвать раздражение чувствительных клеток в полости рта.

Рекомендованная пища:

- каши (манная, овсяная, кукурузная), хлопья.
- различные молочные продукты: молоко, молочные напитки, творог, йогурты, мороженое, пудинг, молочный коктейль.
- картофельное пюре, лапша и макароны с сыром, яичница, крутое яйцо, шакшука.
- овощи, перемеленные в блендере, мясо в блендере, мягкие котлеты, запеканки.
- холодные и негорячие супы различных видов (при необходимости пропускать через блендер).
- натуральные соки, бананы, яблочное пюре, арбуз, консервированные фрукты, различные фруктовые напитки.

Менее рекомендуемые продукты:

- избегайте пищи, раздражающей полость рта.
- кислые фрукты или напитки, например грейпфруты, апельсины, лимон.
- блюда с солью или специями.
- квашеные или кислые продукты.
- блюда на основе томатов – чили, соус сальса, кетчуп и пицца.
- жесткая, грубая и сухая пища.
- острые пряности: черный перец, порошок чили, мускатный орех, гвоздика, карри и хрен.

Пищевая терапия при побочных явлениях, вызванных лечением заболевания

Сухость во рту

Данное явление обычно имеет место после химиотерапии или лучевой терапии в области головы и шеи. Эти процедуры приводят к уменьшению количества слюны, в результате чего пациенту становится трудно жевать и глотать, а также могут появиться изменения во вкусовых ощущениях. Чтобы облегчить состояние, пользуйтесь вышеприведенными советами, касающимися поражения слизистой органов глотания, а также следующими рекомендациями:

- для воды и других напитков пользуйтесь солодкой или спортивной бутылкой, так вам будет легче глотать.
- выпивайте не менее 8 стаканов жидкости ежедневно.
- старайтесь потреблять более густые напитки, например, фруктовые соки, молочные напитки и коктейли комнатной температуры или охлажденные.
- старайтесь употреблять кислые напитки в небольших количествах (например, лимонад), повышающие выработку слюны в ротовой полости.
- рекомендуется сосать кубики льда, особенно перед сеансами лучевой терапией в области головы и шеи.
- ешьте мягкую и жидкую пищу, например, супы, а также блюда с соусами, например, салаты. Такие блюда легче глотаются.
- избегайте соленой пищи.
- рекомендуется сосать леденцы, например, лимонные, мороженый виноград или мороженое, или жевать резинку без сахара.
- не употребляйте спиртное.
- регулярно мажьте губы увлажняющей мазью.
- если вы страдаете от сильной сухости, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Трудности при глотании

Трудности при глотании возникают вследствие самого заболевания, из-за лечения, например, операции в области головы и шеи, а также по иным причинам. Если у Вас отмечаются трудности при глотании, стоит проконсультироваться по этому вопросу с врачом. **Следует сообщать врачу, если Вы кашляете или задыхаетесь во время еды.**

Чтобы есть было легче:

- старайтесь ежедневно выпивать не менее 8 стаканов жидкости. Пейте между приемами пищи, а не во время еды. Проще проглатываются напитки комнатной температуры. Не употребляйте слишком холодные или горячие напитки
- иногда процеженные жидкости тяжело глотать, при необходимости сгущайте жидкости, чтобы облегчить их глотание, можно добавлять желатин, протертые овощи или фрукты, картофельный порошок, кукурузный крахмал, молочные напитки и супы, детское питание или медицинские сгустители
- пользуйтесь блендером или крошите трудноглотаемую пищу
- заправляйте твердую пищу соусом или желатином, например, грибной соус с макаронами, желе с пирогом.
- пациентам после операции в полости рта с проблемами жевания и глотания, рекомендуется проконсультироваться со специалистом для изучения различных техник и другой помощи в данном вопросе.

Сужение пищевода

Иногда вследствие операции или облучения происходит сужение пищевода, что затрудняет попадание пищи в желудок. Врач может предложить расширение прохода или использование трубочки для питания для решения проблемы до тех пор, пока место заживет. Старайтесь пить жидкости, они легче проходят по пищеводу. Держите голову поднятой в процессе и после еды и питья.



Пример рациона при поражении органов глотания

Завтрак:

- молочный пудинг
- теплая каша с маслом/маргарином или хлопья вымоченные в холодном молоке
- творог
- сметана
- яблочное пюре или морковный сок
- прохладительный напиток

10:00: мороженое

צהריים:

- густой холодный суп, или овощной суп с овсяными хлопьями, или молотый рис
- картофельное пюре с маргарином
- рубленая печенка, рыбный фарш, тефтеля или начиненные овощи
- вареные овощи: шпинат, цветная капуста, морковь
- компот

16:00: пирог и прохладительный напиток

Ужин:

- французские гренки (слегка поджаренный хлеб, вымоченный в молоке и яйце)
- яичница, блины или блинчики
- овощная запеканка
- жидкие молочные продукты
- напитки

Перед сном:

Молочный коктейль с мороженым, или перемешанные в блендере фрукты с холодным молоком.



Обогащающие пищевые добавки

На рынке имеются пищевые добавки, цель которых обогатить существующий рацион или предоставить концентрированное питание. Для выбора подходящей добавки рекомендуется проконсультироваться с диетологом. Большинство упомянутых в данной брошюре добавок продаются в аптеках больничных касс по рецепту со скидкой. Желательно приобретать эти товары в аптеках, где они проходят ревизию. Большая часть данных продуктов импортируется, и их поставка зависит от импортера.

1. ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ СО СБАЛАНСИРОВАННЫМ ПИТАТЕЛЬНЫМ СОСТАВОМ.

Применяются в качестве дополнения к обычному питанию с включением в дневной рацион или в качестве замены приема пищи.

А. Эншур и Эншур Плюс – Ensure Ensure Plus

В баночке "Эншура" содержится 250 калорий. В баночке "Эншура Плюс" содержится 355 калорий. Существует несколько вкусовых видов. Это молочный продукт. Не рекомендуется больным сахарным диабетом.

Б.– Нутрен – Nutren

В баночке "Нутрена" содержится от 250 до 500 калорий в зависимости от вида. "Нутрен 1.0"= 250 калорий, "Нутрен 1.5"= 375 калорий, "Нутрен 2.0"= 500 калорий и 20 г. белка Все с нейтральным ванильным вкусом, низким уровнем сахара и не содержащие лактозы.

В. "Глюцерна" – Glucerna

В баночке "Глюцерны" содержится 237 калорий, вкус – ванильный, добавка пригодна при диабете непереносимости глюкозы .

Г. Осмолайт – Osmolite

В баночке Осмолайта содержится 250 калорий, вкус – нейтральный, несладкий, можно обогащать его такими вкусовыми добавками, как ваниль, растворимый кофе, какао, малиновый экстракт, а также подслащать по вкусу сахаром или искусственным подсластителем. Пригодно для кормления через трубочку.

Д. Джевити – Jevity

Баночка "Джевити" обеспечивает 250 калорий и пищевые волокна, вкус – нейтральный, пригодно для кормления через трубочку.

Е. Пудинг Эншур - Ensure Pudding

Пудинг готов к употреблению, бывает различных вкусов: ванильный, шоколадный. Применяется в качестве добавки с густой консистенцией при затрудненном жевании и глотании. 170 калорий на баночку (133 г.) Желательно как следует охладить перед употреблением. Данный продукт является молочным. Не рекомендуется больным сахарным диабетом.

2. ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ НИЗКОЙ УСВАЕМОСТИ

По рекомендации диетолога Alitraq, L-Elemental в качестве напитка или через трубочку. Порция (пакет) содержит 300 калорий.

3. ПОРОШКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЛОРИЙНОСТИ

Пригодны в качестве добавки к обычному питанию с включением их в каждодневный рацион.

А. Скендишейк – Scandishake, Мегашейк - Megashake

Питательные препараты в виде порошка для приготовления с водой, молоком, соком или молочными продуктами.

- "Скендишейк" сладкий на вкус, бывает трех видов – ванильный, шоколадный, клубничный, а также без вкусовой добавки для предпочитающих менее сладкий напиток. Порция препарата (пакет 85 г.) перемешанная в стакане молока содержит около 600 калорий, 10 г. белка
- В "Мегашейке" содержится больше больше белка, 90 г. порошка перемешанная в стакане молока содержит около 600 калорий, 18 г. белка

Б, Поликоз – Polycose, Калорин – Caloreen, Максиджувль – Maxijul

Это вид сахара, который, будучи в пять раз менее сладче обыкновенного, обладает идентичной питательной ценностью, что позволяет повысить калорийность сахара в пять раз.. Можно использовать ее в больших количествах вместо сахара для каш, жидкой и полужидкой пищи, как теплой, так и холодной. Данные препараты – парве.

1 чайная ложка сахара = 5 чайным ложкам поликозы (по сладости)

1 чайная ложка сахара = 20 калорий

5 чайных ложек поликозы = 100 калорий.

В. Белковые порошки

Имеются несколько видов белковых порошков, которые можно употреблять по совету диетолога, некоторые на основе сывороточных белков (молочное), а некоторые на основе соевых и яичных (парве). Все препараты представляют собой эффективные белковые добавки. Можно добавлять их в холодные и теплые напитки и блюда: молоко, молочные напитки, супы, каши, пудинги, пюре и соусы. Рекомендуемое количество порошка на порцию жидкости указано на упаковке.

Примеры белковых порошков: **Pro-Gym, Egg Plus**

Необходимо наблюдение за функционированием почек при высокобелковом питании, поскольку повышенное потребление белков может привести к перегрузке почек.

4. ПИЩЕВОЙ СГУСТИТЕЛЬ

"Think and Easy "

Порошок для сгущения жидкости. Можно довести до консистенции пудинга. Сгущает холодную и горячую пищу, не меняя ее вкуса и цвета. Пригоден в случаях с проблемами глотания.



Рекомендуемые рецепты некоторых

Молочный коктейль

- 400 калорий, 25 г. белков
- 1 стакан молока
- 50 г. любого мороженого
- 20 г сливок для крема
- 20 г. белкового порошка (прилагается мерка, объем указан на упаковке)
- 25 г. поликозы

Перемешать ингредиенты и выпить в охлажденном виде.

Напиток из какао

300 калорий, 14 г. белков

- 1 кружка готового напитка какао
- 10 г. белкового порошка
- 25 г. поликозы

Перемешать ингредиенты и выпить в охлажденном виде.

Питательный апельсиновый сок

200 калорий, 17 г. белка

- 1 стакан апельсинового сока
- 20 г. белкового порошка (прилагается мерка, объем указан на упаковке)
- 1-2 чайные ложки поликозы

Способ приготовления:

в электроблендер налить апельсинового сока, добавить белкового порошка, поликозу и перемешать. Перед употреблением взболтать.

Белковый пудинг

200 калорий, 12 г. белков

- 1/4 стакана молока
- 50 г. творога
- 10 г. порошка пудинга
- 10 г. порошка желе
- 5 г. молочного порошка
- 10 г. сахара

Ингредиенты перемешать. Есть в охлажденном виде

Густой творожный пудинг

250 калорий, 15 г. белков

- 1/2 баночки 5%-ого творога (125 г.)
- 1/2 стакана ванильного мороженого
- 1/2 стакана готового желе

Фруктовый напиток

300 калорий, 8 г. белков

- 1 стакан молока
- 1/2 стакана консервированных или свежих фруктов (консервированных абрикосов, персиков или ананасов, или свежих клубники и бананов)
- 1/2 стакана мороженого
- 1 чайная ложка сахара
- Перемешать ингредиенты в блендере, подавать в охлажденном виде.

Примечание: можно разнообразить вкус напитка, используя мороженое с различным вкусом, добавив растворимый кофе, ванильный экстракт или шоколадный сироп.

Калорийная каша

530 калорий (только с сахаром) или 610 калорий (сахар с добавкой поликозы), 7 г. белка.

- 1/2 стакана молока
- 1/2 стакана сливок
- 5 ст. ложек манки, риса или овсяных хлопьев
- 2 ст. ложки сахара или чайная ложка сахара
- и 5 чайных ложек поликозы

Подогреть сливки с молоком и с сахаром, добавить манку, медленно перемешивая, уменьшить огонь и варить до получения желаемой консистенции.

Примечание: при желании обогатить не только калориями, но и белком, можно добавить 2 ст. ложки одного из белковых порошков.

Соус из сыра для макарон

- 1/2 стакана молока
- 1 чайная ложка маргарина (или сливочного масла)
- 1/2 стакана тертого желтого сыра
- 1 ст. ложка муки
- 1/2 стакана поликозы
- Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

а) смешать поликозу с двумя столовыми ложками молока, отложить в сторону, остальное



Рекомендуемые рецепты некоторых питательных блюд

молоко оставить

- б) растопить маргарин, добавить муку и перемешивая, немного поджарить.
- г) постепенно доливать оставшееся молока, постепенно перемешивая до получения густого соуса без комочков
- д) снять с огня, посолить и поперчить по вкусу, а также добавить тертый сыр и перемешать.
- е) снова поставить на огонь и перемешивать, пока маргарин не растает
- ж) снять с огня, добавить растопленную поликозу, тщательно перемешать
- з) сварить макароны в соленой воде (примерно 1/2 пачки), вареные макароны с соусом поместить в огнеупорную посуду. Печь в духовке при средней температуре, пока они немного не потемнеют сверху.
- и) подлежит заморозке.



Рекомендации по питанию после лечения

После окончания лечебного процесса рекомендуется соблюдать несколько правил, помогающих вести здоровый образ жизни, позволяющий уменьшить вероятность хронических и раковых заболеваний. Данные рекомендации были опубликованы в ноябре 2007 г. под эгидой нескольких международных организаций, занимающихся исследованиями в области онкологии на сайте Американского Института онкологических исследований: www.aicr.org.

1. Каждому, у кого обнаружено раковое заболевание, следует пройти особую диетологическую консультацию у специалиста. По окончании лечения, если это возможно и не существует медицинских ограничений следуйте вышеупомянутым рекомендациям, касающихся сбалансированного питания, физической активности и сохранения нормального веса, которые помогут вам уменьшить риск рецидива рака и возникновения других хронических заболеваний.
2. Старайтесь поддерживать нормальный вес, это не только улучшает эстетическую самооценку, но и уменьшает риск хронических сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Известно, что при избыточном весе усиливается выработка гормонов в организме, что повышает вероятность заболевания раком, главным образом, раком толстого кишечника, поджелудочной железы, матки и груди.
3. Занимайтесь физической деятельностью не менее получаса ежедневно. Любой вид физической активности способствует уменьшению риска возникновения раковых заболеваний. Ежедневно выделяйте время для физической деятельности. Согласно исследованиям, помимо профилактики ожирения, физическая активность способствует сохранению здорового гормонального баланса в организме. Физическая деятельность укрепляет иммунную систему, положительно влияет на систему пищеварения. * Рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом перед занятиями физической деятельностью.
4. Не употребляйте подслащенных напитков и ограничивайте потребление особо высококалорийных продуктов (особенно продукты, подвергшиеся технологической обработке, продукты с добавками сахара, продукты с низким содержанием клетчатки или большим количеством жиров). Цель данных правил – оказать содействие в профилактике ожирения и уменьшении риска возникновения раковых заболеваний. Пример высокоэнергетического продукта – шоколад (550 калорий на 100 г.). В то же время в 100 г. яблок содержится лишь 50 калорий.

5. Включайте в рацион разнообразную растительную пищу: овощи, фрукты, злаки и бобовые, например, фасоль. Ежедневный рацион, основанный на пище из растительных источников поможет сохранить здоровье и уменьшить риск возникновения раковых заболеваний. Позаботьтесь о том, чтобы каждый прием пищи включал в себя овощи, фрукты, цельные злаки и бобовые. Эти продукты способствуют уменьшению риска возникновения различных видов раковых заболеваний, таких, как рак гортани, горла, желудка, легких, поджелудочной железы и простаты, так как они богаты витаминами и минералами, способствующими нормализации функционирования организма и укреплению иммунной системы.
6. Ограничьте потребление красного мяса (говядины, баранины и телятины), избегайте потребления переработанного мяса. Переработанными называются продукты, прошедшие процесс консервации (в случае мяса это может быть копчение или соление), или же те продукты, в которые добавляются консерванты. Исследования показали, что потребление красного мяса связано с риском заболевания раком толстого кишечника.
7. Если вы употребляете спиртные напитки, сократите их дневную норму до двух рюмок для мужчин и одной рюмки для женщин. Чтобы уменьшить риск заболевания раком желательнее вообще не употреблять спиртное. Известно, что потребление спиртных напитков повышает вероятность заболевания раком полости рта, гортани, груди, печени и толстого кишечника. Наиболее губительным является влияние алкоголя в сочетании с курением.
8. Ограничьте потребление соленой пищи и продуктов, прошедших соление (солью или натрием). Чрезмерное потребление соли вредит здоровью, повышает вероятность заболевания раком желудка и приводит к повышенному кровяному давлению.
9. Не следует принимать пищевые добавки в качестве профилактики раковых заболеваний. Чтобы сократить вероятность рака, сделайте свой рацион сбалансированным и разнообразным. Исследованиями доказано, что пищевые добавки могут повысить вероятность заболевания некоторыми видами рака. В богатом и разнообразном рационе содержатся натуральные вещества, которых нет в пищевых добавках - волокна, аитаминны и минералы. Если вы желаете принимать пищевые добавки, рекомендуется проконсультироваться по этому вопросу с лечащим врачом.
10. атерям рекомендуется кормить грудью до 6-месячного возраста, а затем сочетать кормление грудью с продуктами питания и напитками. Исследование показали, что кормление грудью помогает защитить мать от рака груди, а

