

Содержание

Введение	3
Каково влияние раковых заболеваний на пищевые потребности?	4
• Правильное питание	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	30
Рекомендации по питанию после лечения	34





Авторы первого издания

Ализа Планта (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 2017 г.:

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

Отдел информационно-разъяснительной работы, Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями

Представленная информация основана на брошюре "Nutrition of the Cancer Patient" Американского института онкологических исследований и адаптирована к израильской действительности


© Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями, 2017 г.
Тел. 03-5721677 Факс 037322780 into@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.

Каково влияние раковых заболеваний на пищевые потребности?



Пример рациона

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 случае обеспечить оптимальные питательные потребности, рекомендуется обратиться к диетологу для поиска альтернативных продуктов и других решений проблемы.



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 препаратами. 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 при питании
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

Влияние излучения на состояние питания пациента проявляется 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.

Поддерживающая пищевая терапия

Локализация опухоли	Область воздействия лучевой терапии	Краткосрочные эффекты	Долгосрочные эффекты
Мозг, ротовая полость, пищевод, щитовидная железа	Голова и шея	Повышенная чувствительность во рту, на языке и в пищевод, 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 пищевод	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.

Побочные эффекты химиотерапии

- 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.

Антигормональная терапия в рамках лечения рака простаты у мужчин и рака молочной железы у женщин, может отразиться на состоянии костей. При таких явлениях рекомендуется наблюдаться у врача или клинического диетолога. Данная рекомендация относится и к пациентам, принимающим большие дозы стероидов.

Биологическая терапия

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

Нетрадиционная медицина

Нетрадиционная медицина включает в себя методики, которыми не пользуется конвенциональная медицина. Примерами таких методик могут стать: гомеопатия, радикальные диеты (например, макробиотическая), терапия души и тела – йога, медитация, символдрама. Все эти методики не имеют научно обоснованных доказательств своей эффективности при лечении раковых заболеваний.

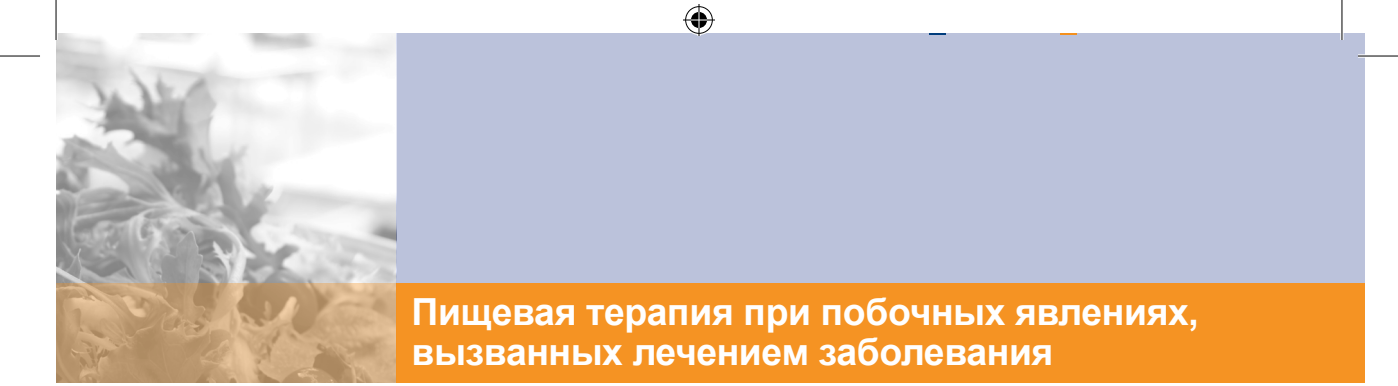
Дополнительную информацию и бесплатную брошюру можно получить, обратившись в службу "Телемейда" при Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями по тел. 1-800-34-33-44

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:

- **Прием небольших количеств пищи** - ешьте часто и небольшими порциями на протяжении дня или три раза в день с легкой закуской между приемами пищи.
- **Высокий уровень белков** - 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.
- **Система приоритетов** - во время еды старайтесь сначала употреблять продукты с высоким содержанием белка, например, ешьте мясо перед супом, а бутерброд – перед кофе.
- **Изменение привычек питания** - 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.
- **Разнообразная пища** - разнообразьте дневной рацион, включая в него новые блюда, возбуждающие аппетит продукты и приправы – маслины, соленые огурцы, сардины, селедку, соль.
- **Вкусы и ароматы** - если вам мешает запах пищи – употребляйте ее охлажденной или комнатной температуры.

- **Не спешить** - ешьте в свое удовольствие.
- **Питье** - пейте не во время еды, а между приемами пищи. Употребление напитков во время еды быстрее насыщает.
- **Рекомендуемые напитки** - между приемами пищи рекомендуется пить высококалорийные напитки – молоко, напитки на основе молока, фруктовые соки и прохладительные напитки.
- **Физическая активность** - прогуляйтесь перед едой, чтобы пробудить аппетит.
- **Пищевые добавки** - 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 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 являясь 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 запахам:

- 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, выпитывающие 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.

Пищевая терапия при побочных явлениях, вызванных лечением заболевания

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).
- продукты с резким запахом – чеснок, перец, хрен, схуг (острая аджика).
- особо сладкая пища, например: шоколад.
- особо пикантные 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

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 соответствии 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 принятием 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. 1-800-34-33-44.

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 скоплении 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 (соленые палочки), рисовые крекеры, крекеры.

- Молочные продукты: творог, брынза, коттедж, желтый сыр, йогурт, сливочное масло.
- Крутые яйца (временно, можно есть несколько яиц в день).
- Куриный бульон с лапшой, рисом или гречками, "легкий" овощной суп из моркови, кабачков, лука.
- Вареная или приготовленная на гриле курятина, запеченная 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 (25 г) 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

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
- Любый 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.
- Включение физической активности в каждодневный образ жизни: физическая активность может облегчить запоры, виды и дозировка физических упражнений назначаются в соответствии с индивидуальными особенностями каждого и по рекомендации врача. Желательно делать упражнения на мышцы живота (хотя бы в положении лежа)

Указания по добавке пищевых волокон

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.

Препараты на основе псиллиума: муцивитал, метамоцил, консил, агиокур (приобретать в аптеках без рецепта от врача).

Пищевая терапия при побочных явлениях, вызванных лечением заболевания

Препараты на основе сухофруктов.

Препараты на основе подорожника: муцивитал, консил, агиокур, бенефайбер (некоторые из них можно приобрести по рецепту врача из больничной кассы и/или в аптеках без рецепта).

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.

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 воспалениям, 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 про 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.
- разрежьте 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 поражению 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, мороженный 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 густители
- 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

Обед:

- 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. Некоторые из упомянутых в данной брошюре добавок продаются в аптеках больничных касс по рецепту со скидкой. Желательно выяснить перед приобретением, какие добавки продаются в рамках вашей больничной кассы. 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 полной замены приема пищи

А. "Эншур Плюс" – Ensure Plus

Напиток для дополнительного или полноценного сбалансированного питания, включающий все жизненно необходимые компоненты. Порции (баночки/бутылочки) "Эншура Плюс" предлагаются с ванильным, шоколадным и кофейным вкусом. Каждая содержит 350 к/кал и 13 г. белков и около 3 г. пищевых волокон. Рекомендуется к употреблению в холодном виде. Без клейковины, подходит пациентам с непереносимостью лактозы.

Б. "Эншур Компакт" – Ensure Compact

Сбалансированное и особо концентрированное дополнение к питанию. Применяется при повышенной потребности в питательных веществах или при ограничениях в приеме жидкостей. "Эншур Компакт" предлагается с ванильным вкусом, порция (бутылочка объемом 125 мл) содержит 300 к/кал, 13 г. белка. Проверить частичную оплату больничной кассой. Без клейковины.

В. Нутрен 2.0 – Nutren 2.0

Продукт с ванильным вкусом, низким уровнем сахара и не содержащий лактозы. Упаковка "Нутрена" содержит 500 к/кал и 20 г. белка. Содержит жирные кислоты Омега 6 и Омега 3, а также МСТ- масло. Подходит нуждающимся в концентрированной пище в малых объемах. Предназначается для зондового питания или питья. Без клейковины и с низким содержанием лактоза. Предлагается с легким ванильным вкусом, который можно разнообразить с помощью вкусовых добавок: ванильной, кофейной, шоколадной, малиновой, а также подсластить сахаром или искусственным подсластителем.

Г. "Глюцерна Плюс" – Glucerna Plus

Напиток для дополнительного или полноценного питания для больных сахарным диабетом или лиц с нарушенным углеводным обменом.

Порция "Глюцерны Плюс" (бутылочка 220 мл) содержит 330 к/кал и около 17 г. белка, вкус – ванильный. Препарат содержит пищевые волокна типа FOS и особую смесь медленно всасываемых углеводов. Без клейковины, подходит пациентам с непереносимостью лактозы.

Д. Осмолайт – Osmolite

Напиток для полноценного сбалансированного питания, бесшлаковый, пригодный для зондового кормления, с нейтральным вкусом. Напиток несладкий, и поэтому рекомендуется при нарушениях вкусового восприятия. Можно разнообразить вкус добавками: ванильной, кофейной, шоколадной, малиновой, а также по мере необходимости подслащать сахаром или искусственным подсластителем.

Выпускается в готовых к употреблению литровых бутылках. 100 мл продукта содержит 106 к/кал и 4,5 г. белка. Без клейковины, подходит пациентам с непереносимостью лактозы.

Е. Джевити–Jevity

Напиток для полноценного сбалансированного питания с добавкой питательных волокон, предназначенный также и для зондового кормления.

Напиток несладкий, и поэтому рекомендуется при нарушениях вкусового восприятия. Можно разнообразить вкус добавками: ванильной, кофейной, шоколадной, малиновой, а также по мере необходимости подслащать сахаром или искусственным подсластителем.

Выпускается в готовых к употреблению литровых бутылках. 100 мл продукта содержит 106 к/кал и 4,4 г. белка. Без клейковины, подходит пациентам с непереносимостью лактозы.

Ж. Джевити Плюс – Jevity Plus

Высококалорийный напиток для полноценного сбалансированного питания с добавкой особой смеси питательных волокон и FOS. Подходит пациентам с риском недоедания. Готовая к употреблению бутылка продукта содержит 1500 к/кал и 63,8 г. белка. Без клейковины, подходит пациентам с непереносимостью лактозы.

3. Импакт – Impact (новый продукт в корзине здравоохранения)

Особая формула с высокой концентрацией энергии и белков, обогащенная аргинином, нуклеотидами и Омега-3. Предназначен для пациентов перед операцией ЖКТ или в области головы и шеи с целью укрепления иммунной системы и профилактики послеоперационных осложнений. Используется для полноценного питания и в качестве пищевой поддержки. Без клейковины с низким содержанием лактозы. С тропическим вкусом. В упаковке (237 мл) содержится 334 к/кал и 18 г. белка. Подходит пациентам с непереносимостью лактозы.

2. Препараты для специального питания при низкой пищевой переносимости – по рекомендации диетолога.

Витал 1,5 к/кал – Vital 1.5 kcal

Особая жидкая питательная смесь, для полноценного сбалансированного питания с ванильным вкусом. Высококалорийная на основе гидролизованного белка. Бутылочка объемом 200 мл содержит 300 к/кал и 3,5 г. белка. Без клейковины, подходит пациентам с непереносимостью лактозы.

Ператив Perativ

Особая жидкая питательная смесь, для полноценного сбалансированного питания. С высоким содержанием калорий, гидролизованного белка и аргинина. Готовая к употреблению литровая бутылка содержит 1300 к/кал и 66,5 г. белка. Содержит 308 калорий, около 16 г. Без клейковины, подходит пациентам с непереносимостью лактозы. С нейтральным вкусом.

Алитрак - AlitraQ

Расщепленный особый питательный препарат с высоким содержанием белка, аргинина и глутамина, в ванильном вкусе. Пакетик с порошком для приготовления 300 мл напитка содержит 300 к/кал и 15,8 г. белка. Без клейковины, подходит пациентам с непереносимостью лактозы.

Пептамен АФ Peptamen AF

Жидкая полноценная высококонцентрированная и калорийная смесь на основе гидролизованного белка, обогащенная рыбьим жиром и пребиотическими волокнами. Применяется при пищевой непереносимости, для полноценного или дополнительного питания зондовым или пероральным методом. Изоосмотическая низколактозная смесь без клейковины. Без вкуса. Упаковка (250 мл.) содержит 300 к/кал и 19 г. белка.

Пептамен Пре-Био Peptamen Pre-Bio

Жидкая полноценная и сбалансированная смесь на основе гидролизованного белка, применяющаяся при пищевой непереносимости. Идеальна в качестве добавки или полной замены питания. Предназначена для зондового кормления или для потребления в качестве напитка. Содержит пребиотические волокна. Без клейковины и низколактозная. С ванильным (улучшенным) вкусом. Упаковка (250 мл.) содержит 250 к/кал и 10 г. белка.

3. Специальный обогащенный порошок – по рекомендации диетолога

Добавка к полноценному сбалансированному рациону.

Абаунд (Abound)

Питательная добавка в случаях необходимости поддержки для заживания ран или восполнения массы истощенного тела. Абаунд – это порошок для приготовления напитка с апельсиновым вкусом, содержит 89 калорий, 7,4 г. аргинина, 7,4 г. глутамина и 1,3 г. НМВ (без клейковины).

Рекомендуемая дозировка: 2 пакетика Абаунда в день как добавка к полноценному сбалансированному рациону.

4. Порошки для повышения калорийности и количества белков – по рекомендации диетолога

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

А. Порошки для приготовления молочных шейков или для использования в качестве обогащающих добавок к пище, например: Низкопротеиновый молочный коктейль (MealShakeLowProtein), высокопротеиновый супер-коктейль (SuperShakeLowProtein)

Обогатительные препараты в виде порошка, которые можно приготовить на воде, молоке, соке или жидкой пище, например, молокопродукты, сливки, каша и т. п.

Имеются различные вкусы: ванильный, шоколадный, кофейный, клубничный, апельсиновый и банановый (существует и нейтральный вкус для предпочитающих блюда с соленым или несладким вкусом).

Рекомендуемая доза в 4 мерных ложки содержит 440 калорий и от 4 до 20 г. белка, в зависимости от вида препарата.

Препараты производятся в Израиле с сертификатом кошерности БАДАЦ

"Хадасса Ланч" (Hadassa lunch) "Изи Шейк" (Easy shake)

Обогатительный порошок (парве) с нейтральным вкусом с возможностью сочетания с различными продуктами без заметного изменения их вкуса или консистенции. Можно добавлять в суп, пюре, котлеты, спагетти с соусом, запеканки и т. п. Рекомендуемая доза в 4 мерных ложки содержит 400 калорий и 10 г. белка.

Обогащенная каша (SuperCereal) - порошок для приготовления манной/рисовой каши с повышенной калорийностью и повышенным содержанием белка: порция каши на стакане молока содержит 500 калорий и 20 г. белка. Имеется несколько вкусов: ванильный, шоколадный, коричный, а также нейтральный, с сахаром или без.

Обогащающие пищевые добавки

Супер Пудинг 475 (SuperPudding 475) Супер Пудинг 360 (SuperPudding360)

Препарат обогащенного растворимого пудинга можно приготовить на воде, молоке или соке.

Дозировка: 3 ложки порошка на 100 мл жидкости. Имеются различные вкусы: ванильный, шоколадный, кофейный, клубничный, апельсиновый и банановый, с сахаром или без.

Б. Порошок для повышения калорийности на основе углеводов

Супер Калори (SuperCalorie) Изи Калори (EasyCalorie)

Разновидности сахара, которые, будучи в пять раз менее сладче обыкновенного, обладают идентичной питательной ценностью, что позволяет повысить калорийность сахара в пять раз.

Можно использовать 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 Супер Калори / Изи Калори (по сладости)

1 чайная ложка сахара = 20 калорий

5 чайных ложек Супер Калори / Изи Калори = 100 калорий

В. Белковые порошки

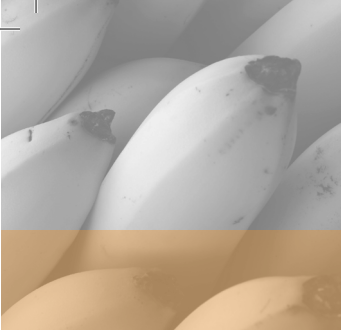
Имеются несколько видов белковых порошков, которые можно употреблять по совету диетолога, некоторые на основе сывороточных белков (молочное), а некоторые на основе соевых и яичных (парве). Все препараты представляют собой эффективные белковые добавки. Можно добавлять их в холодные и теплые напитки и блюда: молоко, молочные напитки, супы, каши, пудинги, пюре и соусы. Рекомендуемое количество порошка на порцию жидкости указано на упаковке. Примеры белковых порошков: Супервей (SuperWhey), Про-Джим (Pro-Gym), Эгг-Плюс (EggPlus). Существуют порошки с различным вкусом: ванильный, шоколадный, кофейный, банановый и нейтральный. Сертификат кошерности БАДАЦ (израильское молоко).

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

5. Пищевой сгуститель

"Think & Easy", Супер-сгуститель (SuperThickener)

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 питательных блюд

Банановый шейк

510 калорий, 16,15 г. белка

Ингредиенты

- 1 баночка эншура плюс с ванильным вкусом, сильно охлажденная
- 1/2 стакана ванильного мороженого
- 1/2 стакана нарезанных бананов
- 1/2 чайной ложки миндального экстракта

Способ приготовления:

Сложить ингредиенты в блендер, перемешать до получения единой консистенции. Подавать в холодном виде.

Фруктовый милкшейк

395 калорий, 13,40 г. белка

Ингредиенты

- 1 баночка эншура плюс с ванильным вкусом, сильно охлажденная
- 1/2 стакана свежих или мороженых фруктов (бананы, персики, клубника и т. д.)

Способ приготовления:

Сложить ингредиенты в блендер, перемешать до получения единой консистенции. Подавать в холодном виде.

Шоколадный напиток из какао

403 калорий, 13 г. белков

Ингредиенты

- 1 баночка эншура плюс с ванильным вкусом
- 1 ст. ложка кофе без кофеина
- 1 ст. ложка сахара
- 1/4 чайной ложки ванильного экстракта
- 1/8 чайной ложки молотой корицы

Способ приготовления:

Перемешать ингредиенты в кастрюльке или стакане, пригодном для подогрева в микроволновке. Подогреть до температуры, пригодной для употребления. Не доводить до кипения. Перед употреблением перемешать.

■ ■ ■ Рекомендуемые рецепты некоторых питательных блюд

Содовая с клубничным эншуром

355 калорий, 13 г. белка

Ингредиенты

1 баночка эншура плюс с клубничным вкусом

1/2 стакана газированной минеральной или слабогазированной воды

Способ приготовления:

Смешать немного газированной воды с эншуромплюс с клубничным (или другим) вкусом до получения напитка с деликатным вкусом. Подавать в высоких бокалах.

Кексы с яблочным вкусом

124 калорий, 3,46 г. белка

Ингредиенты (на 15 пирожных)

1 стакан муки

1/3 стакана коричневого сахара

1,5 чайных ложек разрыхлителя

1 стакан очищенного и натертого яблока

1/2 чайной ложки питьевой соды

1/2 стакана яблочного сока

1/2 чайной ложки молотой корицы

1 яйцо

2 стакана хлопьев

(овсяных, кукурузных и т. п.)

1,5 стакана эншура плюс с ванильным вкусом

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 200 градусов.

Перемешать муку, разрыхлитель, питьевую соду и молотую корицу. В отдельной миске перемешать хлопья эншур плюс и сахар. Оставить смесь на 5 минут. По истечении пяти минут добавить тертое яблоко, яблочный сок и яйцо.

Залить получившуюся массу в миску с мукой и перемешать.

Смазать жиром форму с отверстиями и налить смесь до 2/3 высоты отверстий. Запекать в течение 18-20 минут до тех пор, пока тесто не подрумянится. Подавать в горячем виде.

Белковый пудинг

200 калорий, 12 г. белков

Ингредиенты

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

Способ приготовления:

Ингредиенты перемешать. Есть в охлажденном виде.

Густой творожный пудинг

250 калорий, 15 г. белков

Ингредиенты

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

Способ приготовления:

Ингредиенты перемешать. Есть в охлажденном виде.

Калорийная каша

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

Ингредиенты

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

Способ приготовления:

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.



Рекомендуемые рецепты некоторых питательных блюд

Макароны в сыре

Ингредиенты

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:

Смешать поликозу с двумя столовыми ложками молока, отложить в сторону, остальное молоко оставить.

Растопить маргарин, добавить муку и перемешивая, немного поджарить.

Постепенно доливать оставшееся молоко, постепенно перемешивая до получения густого соуса без комочков

Снять с огня, посолить и поперчить по вкусу, а также добавить тертый сыр и перемешать.

Снова поставить на огонь и перемешивать, пока маргарин не растает

Снять с огня, добавить растопленную поликозу, тщательно перемешать

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. Блюдо можно заморозить.

Крем-суп из тыквы

268 калорий, 8,52 г. белков

Ингредиенты (4 порции)

1 ст. ложка сливочного масла
2 стакана нарезанного лука
1/3 стакана нарезанного сельдерея
2 чайных ложки супового порошка с куриным вкусом (парве)
1/2 чайной ложки молотого имбиря
1/4 чайной ложки черного перца
2 баночки эншура плюс с ванильным вкусом
300 г вареной тыквы

Способ приготовления:

В средней кастрюле на среднем огне растопить масло, добавить лук, сельдерея, суповой порошок, имбирь и черный перец, слегка поджарить, пока лук и сельдерея не станут мягкими.

Перелить смесь в блендер, добавить баночки эншура плюс и вареную тыкву и перемешивать до получения однородной массы. Перелить смесь в кастрюлю и подогреть до нужной температуры. Не доводить до кипения.



Рекомендации по питанию после лечения

После окончания лечебного-восстановительного процесса рекомендуется соблюдать несколько правил, помогающих вести здоровый образ жизни, правильно питаться, быть физически активным и следить за своим весом. Данные рекомендации часто меняются и периодически публикуются международными организациями, занимающимися исследованиями в области онкологии. Одна из них - Американский Институт онкологических исследований(www.aicr.org). Задача рекомендаций – сократить вероятность рецидива онкологического заболевания, снизить риск появления другого ракового недуга либо хронических болезней – сахарный диабет, гипертония, избыток жира в крови и т. п. Переход к здоровому образу жизни осуществляется на практике, возможен в любом возрасте и может реализовываться в течение длительного времени. Следует отметить, что существует взаимосвязь между некоторыми видами рака и нездоровым образом жизни. Вместе с тем, следует учитывать, что факторы возникновения многих онкологических заболеваний до сих пор неизвестны либо не изучены.

1. Старайтесь поддерживать нормальный вес. Это одна из самых важных мер, которую можно предпринять для снижения вероятности заболевания определенными видами рака. Нормальный вес предоставляет множество преимуществ. 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.

- 2. 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.**
- 3. 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.**
- 4. Включайте в рацион разнообразную растительную пищу: овощи, фрукты, злаки и бобовые. Каждодневный рацион, основанный на пище из растительных источников, способствует снижению риска возникновения раковых заболеваний. Кроме того растительная пища богата витаминами и минералами, способствующими нормализации функционирования организма и укреплению иммунной системы. Продукты, содержащие клетчатку также связаны со снижением риска заболевания раком.**
- 5. 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.**

6. 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.
7. Ограничьте потребление соленой пищи и продуктов, прошедших соленье (солью или натрием). Чрезмерное потребление соли вредит здоровью, повышает вероятность заболевания раком желудка и приводит к повышенному кровяному давлению.
8. 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, витамины и минералы. Если вы желаете принимать пищевые добавки, рекомендуется проконсультироваться по этому вопросу с лечащим врачом.

