



ПЕТЕРБУРГСКИЙ ОНКОЦЕНТР

ГБУЗ «Санкт-Петербургский клинический научно-практический центр специализированных видов медицинской помощи (онкологический)»



ВКУС К ЖИЗНИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБАЛАНСИРОВАННОМУ
ПИТАНИЮ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С
ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ





ГБУЗ "Санкт-Петербургский клинический научно-практический центр специализированных видов медицинской помощи (онкологический)"



Санкт-Петербург, п. Песочный, Ленинградская ул., д 68А лит. А



oncocentre.ru



vk.com/gbuz_oncocentre



facebook.com/gbuz.oncocentre



instagram.com/gbuz.oncocentre



vmestesilnee.ru

Уважаемые пациенты!

В настоящий момент команда опытных и высокопрофессиональных специалистов, хирургов, химио- и радиотерапевтов оказывают вам всю необходимую специализированную помощь.

Однако, уже на этапе подготовки к лечению необходимо задуматься о своевременном восстановлении, чтобы предотвратить развитие возможных осложнений, снизить риск возникновения побочных эффектов и как можно скорее вернуться к привычной жизни.

Само онкологическое заболевание и его лечение создают большую нагрузку на ваше здоровье и тело, но сбалансированное питание способно обеспечить необходимое топливо, чтобы помочь победить болезнь. В сочетании с физическими упражнениями и поддержанием здорового веса, достаточное сбалансированное питание - отличный способ помочь вашему телу оставаться сильным и здоровым.

В данном пособии мы постарались ответить на наиболее частые вопросы по питанию, безопасности продуктов и физической активности во время лечения.

Вместе мы преодолеем все трудности и победим недуг!

С уважением к Вам,
врачи ГБУЗ «СПб КНпЦСВМП(о)»

СОДЕРЖАНИЕ

- **ВВЕДЕНИЕ**
- **ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ**
- **ПОЛНОЦЕННАЯ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА
ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ПАЦИЕНТА**
- **ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ**

Хирургическое лечение

Лучевая терапия

Лекарственная терапия

Общие принципы питания во время лечения

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

- **ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ
УСТРАНЕНИЮ**

Потеря аппетита

Запор

Диарея

Сухость во рту или густая слюна

Язвы во рту или боль в горле

Тошнота и рвота

Потеря веса

Набор веса

Усталость

- **СОВЕТЫ ПО ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**
- **ЛЕЧЕБНОЕ ЭНТЕРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**



ВВЕДЕНИЕ

Онкологическое заболевание и его лечение требуют мобилизации всех ресурсов организма, именно поэтому питание играет очень важную роль. Однако наладить правильный рацион в это время не всегда просто.

Это руководство поможет вам понять:

- как составить сбалансированную диету,
- как поддерживать вес (набрать или сбросить),
- как поддерживать силы и энергию во время лечения,
- как включать в рацион все необходимые питательные вещества,
- как справляться с побочными эффектами и многое другое.

Настоящее пособие было написано для вас, чтобы помочь на всех этапах лечения. Оно может быть полезно также вашим родственникам и друзьям. Вы можете прочитать его полностью или обратить внимание только на те вопросы, которые актуальны для вас сегодня.

Кроме того, помните, что если у вас возникают какие-либо серьезные нарушения питания, необходимо незамедлительно обратиться к специалисту.



КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Правильное питание крайне важно для онкологических пациентов.
- Само онкологическое заболевание и его лечение могут вызывать изменения в привычном питании.
- Химиотерапия, иммунотерапия, гормональная и лучевая терапия по-разному влияют на питание и могут вызывать разные проблемы.
- Хирургическое лечение увеличивает потребность организма в питательных веществах и энергии, а операции на голове, шее, пищеводе, желудке или кишечнике особенно сильно влияют на процесс питания и переваривания пищи.
- Побочные эффекты терапии могут вызывать недоедание или отказ от пищи. Не пускайте это на самотек, специалисты знают, как вам помочь.
- Некоторым пациентам требуется особая диета, а иногда и дополнительные пищевые добавки.
- Необходимо всегда поддерживать здоровую массу тела: резкое похудание может повлечь слабость и истощенность, а иногда – анорексию и кахексию.
- Безопасность пищевых продуктов крайне важна во время и после завершения лечения, так как в этот период организм менее защищен от болезней пищевого происхождения (пищевых отравлений). Тщательно отбирайте и готовьте продукты питания.
- Правильное питание позволит чувствовать себя лучше, поддерживать силы и энергию, легче переносить специализированное лечение, а также быстрее восстанавливаться после терапии.
- Физические упражнения – важная часть плана лечения и восстановления после него. Регулярные упражнения могут значительно улучшить физическое и психическое здоровье, легче перенести побочные эффекты терапии.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

ВАШЕ ПИТАНИЕ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬСЯ, И ЭТО НОРМАЛЬНО

Питание – важнейшая физиологическая потребность организма, ведь пища – это строительный материал, необходимый для постоянного процесса создания и обновления клеток и тканей, восполнения ежедневных энергетических затрат, сохранения и поддержания иммунитета человека.

Каждая клетка нашего организма строится из тех «кирпичиков», которые поступают к нам вместе с пищей. И если мы заботимся о своей продуктовой тарелке, то и строительный материал будет качественным, а клеточки сильными и здоровыми, а если поставляем нашему организму низкосортный материал, то и клетки могут развиваться неправильно.

В обычной жизни, когда проблемы со здоровьем нас не беспокоят, мы редко задумываемся об употреблении достаточного количества пищи, а получение необходимых питательных веществ и калорий не является проблемой. В большинстве руководств по питанию делается упор на употребление большого количества овощей и фруктов, белка, сложных углеводов и цельнозерновых продуктов. Также среди основных советов – ограничение количества потребляемого красного мяса (особенно – с высоким содержанием жира и подвергшегося обработке), жиров, алкоголя, сахара соли.

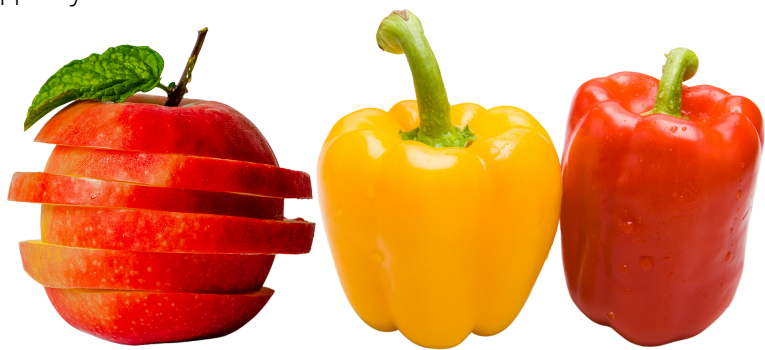
Онкологическое заболевание и его лечение – совершенно особая ситуация, требующая специального подхода к питанию. В процессе лечения может быть трудно следовать стандартным рекомендациям, так как используемая терапия может вызывать побочные эффекты, среди которых тошнота и рвота, изменение вкусовой чувствительности и восприятия запахов, нарушение глотания и плохое самочувствие, которые, как следствие, приводят к потере аппетита и снижению количества необходимых питательных веществ.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Именно поэтому во время лечения Вам может потребоваться изменить свой рацион питания, чтобы поддерживать силы и энергию, укрепить барьерные функции организма и противостоять побочным эффектам, осложнениям и последствиям заболевания и его лечения.

Изменения в рационе могут расходиться с базовыми рекомендациями по питанию. Это не должно Вас пугать. Например, Вам может потребоваться высокожирная диета или высококалорийная пища, чтобы поддерживать здоровый вес. Иногда, необходимо существенно увеличить количество употребляемой белковой пищи, потому что белок участвует в укреплении иммунной системы человека, которая помогает ему перенести лечение и справиться с болезнью. При проблемах с глотанием пищи, развитии стоматита или возникновении язв во рту, Вам может быть комфортнее густая, прохладная пища – к примеру, мороженое или молочные коктейли, так как проглатывать такие продукты гораздо легче.

Каждый человек индивидуален, также как индивидуальны и наши реакции на развитие заболевания и лечение, именно поэтому, в первую очередь, мы должны учитывать потребности каждого конкретного пациента. Прислушивайтесь к своему организму, отмечайте изменения в пищевых привычках, реакциях на вкус и запах пищи, замечайте колебания веса – общая картина позволит команде профессионалов определить ваши цели в области питания и спланировать способы их достижения, составив необходимую здоровую диету.



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

ЗДОРОВАЯ ДИЕТА

Здоровая диета означает употребление в пищу достаточного количества разнообразных продуктов и жидкостей, содержащих важные питательные вещества (витамины и минералы, белки, жиры, углеводы и воду), необходимые организму для борьбы с заболеванием. **Иными словами, основными требованиями, предъявляемыми к питанию онкологического пациента, являются его полноценность и сбалансированность.**

Понимание основ правильного питания может помочь Вам создать или скорректировать здоровую диету, которая будет не только полезной, но и вкусной для Вас. Для начала стоит разобраться в важнейших нутриентах, которые наш организм получает с пищей.

БЕЛКИ

Белки содержатся практически во всех органах и тканях нашего организма и необходимы нам для роста, восстановления клеток и тканей тела, образования ферментов и гормонов, синтеза антител и компонентов системы кроветворения, а также поддержания и укрепления нашей иммунной системы. Когда наш организм не получает достаточное количество белка с продуктами питания, для обеспечения жизнедеятельности он запускает процесс расщепления собственных тканей (мышц) для получения необходимого топлива.

Источниками полноценного белка являются продукты животного происхождения – рыба, птица, нежирное красное мясо, яйца, нежирные молочные продукты, такие как йогурт, творог и сыр. Из растительных продуктов наиболее богаты белком орехи и ореховое масло, сушеная фасоль и другие бобовые (горох, чечевица), а также соевые продукты.



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Однако, при составлении рациона следует помнить, что белки растительного происхождения обладают низкой усвояемостью – всего 60% против 90% для белков животного происхождения). Пациентам с онкологическими заболеваниями целесообразно включать в диету сочетание белков различного происхождения, так как после хирургической операции, химиотерапии или лучевой терапии обычно требуется дополнительный белок для скорейшего заживления тканей и борьбы с инфекцией.

ЖИРЫ

Жиры или, как их называют по-другому, липиды играют важную роль в питании. Жиры производят клеточные мембраны – оболочки всех клеток. Кроме того, липиды – основной поставщик энергии организма (около 30% энергии мы получаем из жиров). Также жиры помогают усваивать витамины А, D, Е и К, при этом сами содержат полезные ферменты, минералы и витамины, которые обеспечивают здоровье сердца и мозга. Однако, различные типы жира по-разному влияют на здоровье, поэтому так важно уметь различать, какие типы жиров потребляются с пищей. Ниже приведены три категории жиров, содержащихся в пище, и то, что следует о них знать:

Трансжиры, которыми богаты фастфуд, полуфабрикаты, снеки (чипсы, сухарики и проч.), а также шоколад, конфеты и выпечка (особенно из слоеного теста), производятся искусственно, Их получают в результате промышленной обработки ненасыщенных жиров. В процессе - растительные масла или жиры подвергаются частичной гидрогенизации (в них добавляется водород, который делает продукты более твердыми). Технология позволила увеличить срок годности продуктов и улучшить их внешний вид, однако их чрезмерное употребление может быть опасно. Было обнаружено, что этот тип жира не только увеличивает уровень «плохого» холестерина, но и снижает уровень «хорошего» холестерина, повышая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. По возможности избегайте трансжиров.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

Насыщенные жиры (или насыщенные жирные кислоты) – это вещества животного происхождения и могут синтезироваться в организме человека. В основном содержатся в животных источниках, таких как красное мясо, цельное или обезжиренное молоко, сыр и масло. Некоторые растительные масла - кокосовое, пальмоядровое и пальмовое - являются насыщенными. Насыщенные жиры могут повысить уровень «плохого» холестерина и увеличить риск сердечных заболеваний, именно поэтому в день нужно употреблять не более 22 грамм насыщенных жиров.

Старайтесь чаще выбирать **ненасыщенные жиры**. Источники с высоким содержанием мононенасыщенных жиров это оливковое, рапсовое и арахисовое масла, авокадо и оливки, орехи (арахис, миндаль, фундук, кешью). Полиненасыщенными жирами богаты подсолнечное, кукурузное, льняное масло, жирная рыба (лосось, тунец, скумбрия, форель, сельдь), морепродукты, соевые молоко, масло и творог (тофу).

«ПЛОХИЕ» ЖИРЫ		«ХОРОШИЕ» ЖИРЫ		
Старайтесь отказаться от этих продуктов		Заменяйте вредные жиры продуктами из этого списка		
				
НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ Кокосовое, пальмовое масло, жирное молоко, сливочный йогурт и сливки, сыр, жирное жареное мясо, бекон, сосиски, сало.	ТРАНСГЕННЫЕ ЖИРЫ Готовая выпечка: торты, вафли, кексы, печенье и бисквиты. Мягкое «бутербродное» масло и маргарин (на этикетке указано: «гидрогенизированные жиры» или «гидрогенизированное масло»).	МОНОНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ Оливковое и рапсовое масло. Авокадо и оливки. Орехи: миндаль, фисташки, фундук, кешью, арахис.	ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ Кукурузное, подсолнечное, льняное и соевое масло. Кедровые и грецкие орехи, кунжут и семена подсолнечника. Ростки пшеницы, соевые бобы, сыр тофу.	ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3 Жирная рыба: скумбрия, сельдь, семга, форель, тунец, сардины, грецкие орехи, яйца, обогащенные Омега-3.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

УГЛЕВОДЫ

Углеводы - это основной источник энергии, топливо, необходимое организму для поддержания физической активности и правильного функционирования органов. «Правильные» углеводы снабжают клетки организма необходимыми витаминами и минералами, клетчаткой и фитонутриентами.

Углеводы делятся на два типа – простые (или «быстрые») и сложные (или «медленные»). К быстрым углеводам относятся моносахариды и дисахариды (в составе которых два моносахарида - глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза и прочие). Почему быстрые углеводы принято считать вредными? Это объясняется тем, что самый распространённый вид быстрых углеводов, которые мы потребляем с пищей, это глюкоза. Глюкоза быстро усваивается организмом и даёт много энергии, но также быстро наш организм расходует полученную энергию, выделяя при переработке инсулин, который в свою очередь вызывают чувство голода. К медленным или сложным углеводам относятся полисахариды (в том числе крахмал, гликоген, целлюлоза). Как следует из названия данный тип углеводов организм усваивает постепенно – энергия из этих продуктов высвобождается медленно. А кроме того, богатые углеводами клетчатка и пектин помогают пищеварению, нормализуют микрофлору и снижают сахар в крови.

Лучшие источники углеводов - фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Другие источники углеводов включают хлеб, картофель, рис, спагетти, макаронные изделия, крупы, кукурузу, горох и бобы. ВОЗ рекомендует употреблять побольше цельных злаков, то есть тех видов круп, у которых сохранилась оболочка - чем меньше обработано зерно, тем больше в нем клетчатки. Сладости (десерты, конфеты и напитки с сахаром) содержат высокое количество углеводов, при малом содержании витаминов, минералов и фитонутриентов.



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

ЖИДКОСТИ

Многие помнят из школьного курса, что организм человека на 70% состоит из воды. Кора больших полушарий головного мозга содержит около 85% воды, а кровь не менее 80%. Поддержание теплового баланса, увлажнение кислорода для дыхания, обмен веществ, вывод токсинов и продуктов распада – все эти важнейшие функции в нашем организме осуществляет вода.

Потеря организмом жидкости и даже обезвоживание зачастую намного опаснее, чем недостаток продуктов питания. Конечно же, человек получает воду из продуктов, которые потребляет в течение дня, но также крайне важно поддерживать правильный питьевой режим – в среднем, необходимо выпивать восемь стаканов жидкости каждый день. В случае, если на фоне проводимой терапии у Вас появились рвота, диарея, пропал аппетит и Вы потребляете небольшое количество пищи, может потребоваться дополнительная жидкость. Помните, что если Вам тяжело пить чистую воду, можно включать в рацион и другие жидкости (супы и крем-супы, молоко и даже мороженое и желатин подходят для достижения цели).

Следует также помнить, что:

- Содержащие кофеин напитки - кофе, чай и газированные лимонады (например, кока-кола), а также алкогольные напитки усиливают выведение воды из организма, ускоряя работу почек и усиливая потоотделение.
- В случае чрезмерного потоотделения слегка соленая вода – идеальный напиток, который восстанавливает запас солей в организме.
- Чистая питьевая вода не является источником энергии, однако при наличии вкусовых или витаминных добавок могут содержать сахара.
- При употреблении минеральной воды важно следить за содержанием в ней минеральных веществ.



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Для нормального функционирования организму необходимы витамины и минералы. Большинство из них содержится в продуктах питания, но также их можно приобрести в виде жидких добавок и таблеток. Если вы придерживаетесь сбалансированной диеты с достаточным количеством калорий, а также белков, жиров и углеводов, то Ваш организм получает достаточное количество витаминов и минералов. Но иногда, в процессе лечения, могут возникать трудности с полноценным питанием. В таком случае Ваш врач может посоветовать прием поливитаминных и минеральных добавок.



Никогда не назначайте себе приём любых добавок - витаминов, антиоксидантов и т.п. - самостоятельно, особенно во время лечения, проконсультируйтесь с врачом. Некоторые из этих веществ могут быть вредными, особенно при приеме в больших дозах, а также могут снизить эффективность проводимой лекарственной и лучевой терапии.

АНТИОКСИДАНТЫ

Антиоксиданты включают витамины А, С и Е, селен и цинк, а также некоторые ферменты, которые поглощают свободные радикалы и присоединяются к ним, предотвращая их атаку на нормальные клетки.

Если вы хотите принимать больше антиоксидантов, эксперты в области здравоохранения рекомендуют есть различные фрукты и овощи, которые являются хорошими их источниками. Во время химиотерапии или лучевой терапии обычно не рекомендуется принимать антиоксидантные добавки, продукты или жидкости с повышенным содержанием витаминов. Поговорите со своим врачом, чтобы узнать, необходимо ли Вам принимать добавки, и если да, то когда это можно делать.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

ТРАВЫ

Травы, целебные настои и прочие народные средства использовались для лечения различных болезней сотни лет, но результаты не однозначны.

Сегодня травы содержатся во многих продуктах, таких как таблетки, жидкие экстракты, чай и мази. Многие из этих продуктов безвредны и безопасны в использовании, но другие могут вызывать вредные побочные эффекты. Некоторые могут даже помешать проверенному лечению и назначенной Вам терапии, а также восстановлению после хирургической операции. Если вы заинтересованы в использовании продуктов, содержащих травы, сначала поговорите об этом со своим лечащим врачом.



ПОЛНОЦЕННАЯ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ПАЦИЕНТА

У пациентов с онкологическим заболеванием в организме происходят изменения метаболических процессов, поэтому необходим особый питательный рацион. С учетом того, что зачастую пациенты не могут употреблять пищу в достаточном количестве, возникает нутритивная недостаточность, что может привести к развитию синдрома истощения. Процесс восстановления после проведенной терапии может занимать длительное время, ведь увеличение веса прежде всего идет за счет жировой ткани, и это подчеркивает особую роль потребления легкоусвояемого белка в необходимых количествах в течение всего периода лечения.

Пациенты, употребляющие достаточное количество пищи, лучше переносят курсы химио- и лучевой терапии, более устойчивы к инфекционным заболеваниям и реже сталкиваются с послеоперационными осложнениями. Поэтому специалисты акцентируют особое внимание на первостепенной необходимости составления сбалансированной здоровой диеты, включающей достаточное количество калорий, белков, жиров и углеводов.

Например, пациентам следует сосредоточиться на том, чтобы наполнить половину своей тарелки фруктами и овощами и только одну четверть - зерновыми, и одну четверть - белком. Молочные продукты также важно включать в основной рацион, чтобы получать достаточно кальция для поддержания здоровья костей.

ФРУКТЫ

Среднестатистический взрослый человек должен употреблять от 130 до 260 грамм фруктов в день. Конечно, при возможности рекомендовано употреблять больше свежих фруктов, однако, есть множество других вариантов, таких как замороженные, консервированные фрукты, а также 100% фруктовые соки, если Вам тяжело употреблять их в свежем виде.



ПОЛНОЦЕННАЯ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ПАЦИЕНТА

ОВОЩИ

Как и фрукты, лучше всего для сбалансированного рациона подходят свежие овощи. Включайте в рацион все виды овощей - зеленые, красные, оранжевые, а также крахмалистые. Стремитесь потреблять не менее 300 грамм овощей в день.

ЗЕРНОВЫЕ

Половина потребляемого здорового рациона должна состоять из цельнозерновых культур. При обработке зерно обрабатывается, а разные его части, такие как отруби и зародыши удаляются. В результате, в очищенном виде зерна содержат несколько меньше питательных веществ (особенно клетчатки, железа и витамина В) по сравнению с цельнозерновыми. В списке ингредиентов цельнозерновые будут отмечены как «цельное зерно» или нерафинированные продукты (овес, овсянка или коричневый рис), очищенные же зерна будут указаны как отруби, пшеничная мука или ростки пшеницы.

БЕЛКИ

Онкологические больные имеют более высокие потребности в белке, так как белок необходим организму как во время лечения, так и в период восстановления. Рекомендуется употреблять порядка 110-170 грамм белка на порцию и включать в рацион продукты с высоким содержанием белка, в том числе мясо, птицу, яйца, рыбу, бобы, семена, орехи и соевые продукты. В качестве основного белка рекомендуется употреблять морепродукты, потому что рыба (лосось, тунец, форель и сельдь) богаты жирными Омега-3 кислотами, имеющими множество преимуществ для здоровья.



ПОЛНОЦЕННАЯ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ПАЦИЕНТА

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочные продукты - один из лучших источников кальция – минерала, необходимого для построения крепких костей. Это особенно важно для больных раком, потому что лечение может существенно ослабить кости.

Варианты молочных продуктов включают молоко, йогурт и сыры. Даже молоко на растительной основе (миндальное молоко), обогащено кальцием.

ЕШЬТЕ «РАДУГУ»

Цвета в продуктах питания создаются различными соединениями, называемыми пигментами, и каждый пигмент имеет свои уникальные преимущества для здоровья. Красные и оранжевые продукты, такие как перец и морковь, зеленые продукты, такие как шпинат и капуста, белые продукты, такие как чеснок и цветная капуста, обладают своими специфическими преимуществами, которые другие группы продуктов воспроизвести не могут.

Одним из преимуществ пигментов для здоровья является их антиоксидантный потенциал, который помогает защитить клетки от повреждений и, следовательно, снизить риск развития рака или рецидива. Употребление продуктов любого цвета гарантирует, что вы получаете максимальную пользу от своего рациона.



ПОЛНОЦЕННАЯ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ПАЦИЕНТА

ЦЕЛЬ НОМЕР ОДИН

При всем вышесказанном, главная цель – не переставать питаться. Очень важно есть достаточно, чтобы поддерживать здоровый вес, сохранять мышечную массу и избегать недоедания. Для того, чтобы понять, имеется ли у вас необходимость обращения к нутрициологу за разработкой индивидуальной программой питания можно пройти короткий опросник:

1 Вопрос:	2 Вопрос:	3 Вопрос:
Отметили ли вы (самопроизвольное, спонтанное) снижение массы тела за последнее время)?	Если да, то на сколько?	Имеете ли вы снижение аппетита и, как следствие, снижение объема питания?
Нет – 0 баллов Да – 2 балла	1-5кг – 1 балл 6-10кг – 2 балла 11-15кг – 3 балла Более 15кг – 4 балла Неизвестно – 2 балла	Нет – 0 баллов Да – 1 балл

В случае, если вы набрали более 2 баллов – вам показана питательная поддержка с целью адаптации питательных привычек к новым нуждам организма.

Развивающаяся выраженная гипотрофия (белковая недостаточность) не позволяет осуществить необходимое лечение у 40% онкологических больных. Гипотрофия, вызываемая плохим аппетитом, слабостью и похуданием, в свою очередь, влияет на:

- повышение риска развития осложнений при хирургическом лечении,
- ухудшение переносимости лучевой и химиотерапии,
- ухудшение общего качества жизни,
- сокращение продолжительности жизни.

ПОЛНОЦЕННАЯ И СБАЛАНСИРОВАННАЯ ДИЕТА ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ПАЦИЕНТА

Воспользуйтесь нашей анкетой, чтобы ежедневно следить за рационом питания и вовремя отметить изменения:

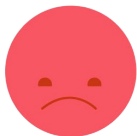
ДАТА: _____

ТОШНОТА ☐ ЗАПОР ☐

ВЕС, КГ: _____

РВОТА ☐ ДИАРЕЯ ☐

ОЦЕНИТЕ СВОЙ АППЕТИТ:



— +

ОТМЕЬТЕ, КАКОЙ ОБЪЕМ ПИТАНИЯ УДАЛОСЬ СЪЕСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ЗАВТРАК



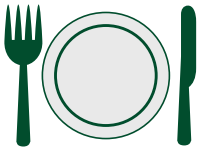
1 ПЕРЕКУС



ОБЕД



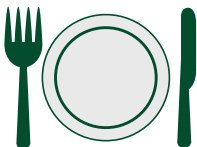
2 ПЕРЕКУС



УЖИН



3 ПЕРЕКУС



ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ

Не смотря на то, что современные методы и технологии лечения онкологических заболеваний шагнули далеко вперед, некоторые виды терапии могут вызывать побочные эффекты и осложнения, из-за которых становится трудно есть или пить. В зависимости от типа лечения, Вы можете столкнуться некоторыми трудностями.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Любое хирургическое вмешательство – это определенный стресс для организма. После операции требуется больше питательных веществ и энергии, а значит необходимо потреблять больше калорий и, в первую очередь, белка, так как именно белок способствует более быстрому заживлению ран и восстановлению. Однако помните, что даже очень хорошие полноценные по своему составу продукты могут плохо усваиваться из-за нарушения всасывания и переваривания, особенно после операций на желудочно-кишечном тракте. На раннем послеоперационном этапе пациенты могут испытывать боль, повышенную усталость и могут быть не в состоянии придерживаться нормальной диеты из-за побочных эффектов, связанных с послеоперационным состоянием.

Особенно стоит отметить, что способность организма усваивать питательные вещества подвержена изменениям после хирургического вмешательства на любой части пищеварительного тракта. В этом случае диета предусматривает исключение раздражителей слизистой.

Особое внимание рекомендуется уделять медленному приему пищи с тщательным пережевыванием. Питание должно происходить в вертикальном положении (сидя или стоя), после приема пищи рекомендуется некоторое время не ложиться, а посидеть или походить. При готовке рекомендуется отдавать предпочтение вареной пище, блюдам на пару, а также протертой и пюреобразной.



ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ

ЛУЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ

Лучевая терапия – неотъемлемый компонент современного противоопухолевого лечения. Новые технологии позволяют достигать выдающихся результатов лечения. В настоящий момент лучевая терапия применяется для лечения целого ряда опухолей разных локализаций, в том числе легких, головы и шеи, мозга, желудочно-кишечного тракта, предстательной железы, молочной железы и других. Лучевая терапия применяется как единственный метод и в комбинации с лекарственным и хирургическим лечением. Дозы облучения назначает врач в соответствии с локализацией опухоли, распространенностью процесса, индивидуальным состоянием здоровья пациента.

Вместе с тем, противоопухолевое лечение неизбежно сопровождается токсическими реакциями. Побочные эффекты, вызываемые излучением, зависят от облучаемой области тела, масштабов зоны облучения, типа и общей дозы облучения. Побочные эффекты начинают проявляться обычно примерно на 2 или 3 неделе лечения и достигают максимума примерно через две трети периода лечения. После прекращения облучения большинство побочных эффектов длятся 3-4 недели.

Часто пациенты, получающие лучевую терапию, имеют сложности с приемом пищи. Это может быть связано с воспалением слизистой рта (мукозиты и стоматиты), сухостью во рту, затруднением глотания (дисфагия), тошнотой и рвотой. Также частым побочным эффектом является диарея (если диарея не проходит, следует обратиться к врачу, чтобы он порекомендовал Вам необходимые лекарственные препараты). Правильно подобранное питание при лучевой терапии поможет преодолеть неприятные ощущения, сопровождающие прием пищи, и снабдит организм необходимыми веществами. Кроме того, врач сможет посоветовать вам, как выстроить питание при лучевой терапии, чтобы уменьшить нагрузку на организм, и при этом обеспечить достаточный объем получаемых питательных веществ

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ

ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ

Некоторые необходимые методы лечения онкологических заболеваний достаточно агрессивно воздействуют на организм человека и требуют усиленной нутритивной поддержки. Так, например, питание после химиотерапии корректируется индивидуально в зависимости от особенностей реакции организма на лечение. Иногда вследствие побочных эффектов лечения, таких как тошнота, рвота, отсутствие аппетита, воспаление слизистых оболочек рта и т.п., потребление необходимого количества пищи крайне затруднительно.

Выраженность побочных эффектов определяется типом и дозой лекарственного препарата, длительностью курса лечения, индивидуальной переносимостью. Изменение вкусовых предпочтений может выражаться в том, что пациенту перестают нравиться ранее любимые продукты и блюда, появляется отвращение к некоторым вкусам и запахам пищи. Могут также возникать необычные вкусовые пристрастия – к сладким, соленым, кислым вкусам или к острой пище. Справиться с нарушением вкусовых ощущений или уменьшить данные проявления могут альтернативные варианты блюд, замена продуктов (при содержании того же количества питательных веществ), эксперименты с новыми рецептами. При наличии тошноты и рвоты обычно назначают противорвотные препараты (антиэметики). Однако, даже при проведении адекватной антиэметической терапии в ряде случаев не удается полностью купировать данные проявления, что приводит к уменьшению количества потребляемой пищи, зачастую — отказу от еды. В свою очередь, недостаточность питания приводит к дефициту веса, снижению иммунитета, что увеличивает сроки реабилитации больных, может отрицательно сказаться на результатах лечения и снижает качество жизни пациентов. Именно поэтому очень важно тщательно следить за своим рационом и любыми изменениями в питании.

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ

Справится с тошнотой и рвотой, а также наладить регулярное питание могут помочь дробные приемы пищи (не менее 4–5 раз в день и малыми порциями), отказ от совмещения еды и питья (чтобы избежать чувства быстрого насыщения и «переполнения» желудка), преобладание пюреобразной пищи в рационе (при затруднении приема твердой пищи и для облегчения жевания и глотания, а также снижения рвотного рефлекса).

Химиотерапию часто проводят в амбулаторных условиях. Это может занять от нескольких минут до многих часов. Перед прохождением процедуры обязательно нужно подготовить прием пищи.. Рекомендуется перекусить за час до химиотерапии. Если процедура займет больше нескольких часов, то стоит спланировать приемы пищи заранее и принести полезный перекус или полноценный обед с собой в индивидуальной упаковке.

Стоит отметить, что некоторые побочные эффекты химиотерапии проходят в течение нескольких часов после лечения. Если побочные эффекты длятся дольше, об этом стоит сообщить лечащему врачу. Своевременное внимание к побочным эффектам, связанным с приемом пищи, поможет поддерживать вес и уровень энергии, а также улучшить общее самочувствие.



ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕНИЯ

- Увеличьте употребление чистой жидкости (вода, светлые соки, чай без кофеина и т. д.).
- Придерживайтесь частого дробного питания небольшими порциями (4-6 раз в день).
- Сокращайте количество потребляемой жидкости во время еды, вместо этого пейте в промежутках между приёмами пищи.
- Соблюдайте температурный режим – необходимо исключить слишком горячие и слишком холодные продукты.
- Принимайте пищу в то время, когда у вас хороший аппетит – некоторые пациенты считают, что у них аппетит лучше утром.
- Имейте всегда под рукой здоровый перекус. Выбирайте высококалорийные продукты (например, орехи) для увеличения поступления питательных веществ в малом объёме пищи.
- Употребляйте продукты в жидком, пюреобразном или перетертом виде (суп, сок и т.д.) вместо твёрдой пищи.
- Употребляйте ту пищу, которая, на ваш взгляд, выглядит привлекательно и имеет приятный запах. Если какой-то вид еды имеет странный вкус или запах, выбирайте альтернативный. Используйте маринады, соусы, майонезы или небольшие количества приправ для придания еде желаемого запаха.
- Уменьшить запах еды поможет: использование крышки в процессе приготовления еды; использование кухонной вытяжки; подача еды комнатной температуры.
- Следите за подготовкой, обработкой и сроком годности продуктов, поскольку наличие даже небольшого количества бактерий может повлечь развитие инфекций.
- При невозможности употребления обычной пищи рекомендуется использование продуктов специализированного питания – специальных питательных смесей для нутритивной поддержки.

Посоветуйтесь с врачом для правильного выбора смеси.

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Хлеб и мучные изделия

Рекомендуются: сухой бисквит, несдобное печенье, детское печенье типа «малышок» (печенье размачивается в молоке, кефире или слабом чае).

Исключаются: хлеб ржаной, свежий, блины, пирожки, пироги, сдоба.

Молочные продукты

Рекомендуются: детский творожок, творог в блюдах (запеканка, пудинги), йогурты, любые молочные продукты, предназначенные для детей (в заводской стерильной упаковке).

Исключаются: молочные продукты с высокой кислотностью, при мукозите - жирные молочные продукты, острые сыры.

Яйца

Рекомендуются: в виде парового омлета.

Исключаются: сваренные вкрутую, жареные яичница и омлет, сырой яичный белок.

Мясо и птица

Рекомендуются: нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик) без сухожилий и фасций, куры и индейки без кожи в отварном или паровом виде, при мукозите - протёртые (котлеты, кнели, фрикадели, пюре, суфле, рулет и др.), и приготовленные на пару язык и печень.

Исключаются: жирные и жилистые сорта мяса и птицы в жареном и тушеном виде, консервы, изделия с тестом (пельмени, хинкали и т.д.).

Рыба

Рекомендуются: нежирные сорта рыбы без кожи куском или в виде котлетной массы в отварном или паровом виде без костей (перебранная).

Исключаются: жирные виды (осетрина, севрюга и др.), копченая, соленая, жареная, тушеная, рыба с костями.



ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ

Жиры

Рекомендуются: рафинированные оливковое и подсолнечное масла, добавленные в блюда. Сливочное масло на бутербродах и в блюдах можно употреблять только если нет мукозита.

Исключаются: другие жиры, пережаренное масло.

Крупы, макаронные изделия и бобовые

Рекомендуются: каши, сваренные на молоке или воде, - манная, хорошо разваренная рисовая, протёртые гречневая и геркулесовая. Паровые пудинги, суфле, котлеты из молотых круп.

При мукозите исключаются: пшено, перловая, ячневая, гречневая (ядрица), бобовые, цельные макароны.

Овощи

Рекомендуются: свекла, картофель, морковь, цветная капуста, зелёный горошек, сваренные в воде или на пару и протёртые (пюре, суфле); паровые пудинги; кабачки и тыква, нарезанные кусочками, в отварном виде.

Исключаются: другие овощи, солёные, квашеные, маринованные овощи и грибы, овощные консервы.

Супы

Рекомендуются: из протёртых или очень мелко нарезанных овощей, молочные, крупяные, из вермишели или домашней лапши (мелко резанных), супы-пюре из овощей, из заранее вываренных кур или мяса, на некрепком (половинном) бульоне. Заправляются сливочным маслом, нектислой сметаной.

Исключаются: на крепком мясном, курином, рыбном бульоне, грибном и крепких овощных наварях, борщ, щи, окрошка.



ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ

Плоды, сладкие блюда и сладости

Рекомендуются: спелые сладкие фрукты и ягоды в виде пюре, киселей, желе, муссов, протёртых компотов; печеные яблоки (без кожицы); сладкие блюда на взбитых белках (муссы, самбуки), кисель, джемы и варенья из сладких ягод и фруктов, мороженое (можно употреблять, только если нет мукозита).

Исключаются: ягоды и фрукты в сыром виде (кроме протёртых банана и некислого яблока), кислые и неспелые, шоколад, халва, непротертые сухофрукты.

Соусы и пряности

Рекомендуются: молочные, сметанные, яично-масляные соусы. Укроп мелко нарезанный в супы, ванилин.

Исключаются: прочие соусы и острые пряности. Рекомендуется ограничить потребление соли.

Напитки

Рекомендуются: некрепкий чай с молоком или сливками, слабое какао на молоке, вода, морс и кисель, фруктово-ягодные соки, отвар шиповника, компот из сухофруктов (без цельных сухофруктов) собственного изготовления.

Исключаются: квас, кофе, газированные напитки.



ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

ПОТЕРЯ АППЕТИТА

Люди с очень низким аппетитом, сохраняющимся более нескольких дней, обычно худеют. Похудание из-за недоедания часто вызывает у человека слабость и усталость. Это может повлиять не только на качество жизни и способность заниматься обычными делами, но и на эффективность лечения.

У онкологических пациентов может быть много факторов, влияющих на их аппетит, в первую очередь, это, конечно же, само заболевание и специализированное лечение. Например, в случае, если опухоль находится внутри или вокруг частей желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), она может мешать приему пищи, вызывать проблемы с глотанием или вызывать чувство сытости даже без еды. Некоторые опухоли выделяют специфические гормоны, влияющие на способность организма определять состояние голода. Такие состояния как боль, стресс, депрессия, обезвоживание и тошнота, также могут приводить к снижению аппетита.

Вот несколько советов, которые могут помочь, если у вас ухудшился аппетит:

- разбейте 3 больших «классических» приема пищи (завтрак, обед и ужин) на более частые и маленькие
- избегайте потребления жидкости во время еды, чтобы чувство насыщения приходило именно благодаря потребляемым питательным веществам, а не заполнению желудка напитками
- сделайте прием пищи более приятным, накрыв и украсив стол, включив любимую музыку или пообедав с кем-нибудь из родственников, друзей и близких
- держите под рукой высококалорийные закуски с высоким содержанием белка (арахисовое масло, сыр, мороженое, мюсли, жидкие пищевые добавки, пудинги, орехи, консервы из тунца или курицы)
- ешьте любимые блюда в любое время дня, когда чувствуете силы

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

ЗАПОР

Запор может возникнуть из-за того, что в пищеварительную систему поступает недостаточное количество жидкости, а также от недостаточности движений в кишечнике или толстой кишке. У некоторых пациентов может быть повышенный риск запора: если у них есть опухоль в животе или тазу, отсутствие активности, слабость, принимаются обезболивающие, наблюдаются изменения в приеме пищи или плохое потребление жидкости.

Вот несколько советов, которые могут помочь, при запорах:

- без стеснения расскажите о возникшей проблеме своему лечащему врачу и попросите порекомендовать безрецептурные лекарства, такие как размягчители стула или пищевые добавки с клетчаткой. Не используйте смягчители стула или слабительные без назначения лечащего врача!
- введите новую привычку - есть каждый день в одно и то же время. Если вы можете, то старайтесь ежедневно ходить в туалет в одно и то же время, не откладывая походы в туалет, не терпите
- следите за дефекацией, чтобы проблемы со стулом можно было быстро заметить
- если лечащий врач не возражает, ешьте больше продуктов с высоким содержанием клетчатки, например, цельнозерновой хлеб и крупы, свежие сырые фрукты с кожурой и семенами, свежие сырые овощи, фруктовые соки, финики, абрикосы, изюм, чернослив, сливовый сок и орехи
- пейте больше жидкости: пастеризованные фруктовые соки и теплые или горячие жидкости по утрам
- избегайте продуктов и напитков, вызывающих газы, таких как яблоки, авокадо, фасоль и горох, капуста, брокколи, молоко и газированные напитки, пока не пройдет запор
- откажитесь от жевания резинки и использования соломинок для питья (их использование также может вызвать газообразование)

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

ДИАРЕЯ

Некоторые типы опухолей, а также некоторые виды специализированного лечения (включая лекарственную и лучевую терапию) могут вызывать такое побочное явление как диарея.

Диарея может быть также вызвана пищей, которую вы едите, например, сладкими, острыми, жирными или жареными продуктами. Иногда диарея также может быть вызвана переполнением кишечной жидкости вокруг чего-то, что частично блокирует кишечник, например, твердого стула или части опухоли.

В зависимости от типа лечения диарея может начаться в течение нескольких часов, дней или недель после терапии. Иногда диарея, связанная с лечением, может длиться до нескольких недель или месяцев после окончания лечения. Диарея может развиваться также после хирургического лечения – в особенности у пациентов, которые перенесли операции на желудке или кишечнике (в том числе с частичным или полным удалением части пищеварительной системы).

Не стоит стесняться данной проблемы, а также не стоит пускать ее решение на самотёк. Диарея, которую не лечат или не контролируют должным образом, может привести к истощению и обезвоживанию организма, нарушению электролитного баланса, и может оказаться опасной для жизни.

Вот несколько советов, которые могут помочь, при диарее:

- постарайтесь придерживаться чистой жидкой диеты (включающей воду, некрепкий чай, яблочный сок, персиковый или абрикосовый нектар, прозрачный бульон, фруктовое мороженое и желатин без добавления твердых веществ)
- избегайте кислых напитков, таких как томатный сок, соки цитрусовых и газированные безалкогольные напитки
- отслеживайте количество и частоту испражнений
- включите в рацион продукты с высоким содержанием калия (например, бананы, картофель, абрикосы)

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

ДИАРЕЯ

- пейте и ешьте продукты с высоким содержанием натрия (соли), такие как бульоны, супы, крекеры и крендели
- выпивайте не менее 1 стакана жидкости после каждой дефекации
- по мере того, как диарея проходит, повышайте потребление легкоусвояемых продуктов, таких как рис, бананы, яблочное пюре, йогурт, картофельное пюре, нежирный творог и сухие тосты
- используйте влажную туалетную бумагу или детские салфетки, чтобы очистить и успокоить анальную область
- избегайте молока или молочных продуктов, если они усугубляют диарею. Йогурт и пахта обычно подходят
- избегайте выпечки, конфет, сладких десертов, желе и варенья
- избегайте продуктов с высоким содержанием жиров
- не употребляйте алкоголь и табак
- в случае, если диарея длится более 24 часов (без признаков улучшения), а также если сопровождается судорожными болями или частотой более 10 раз в сутки, обратитесь к своему лечащему врачу или вызовите участкового терапевта или скорую помощь. В этом случае врач выпишет Вам лекарства для нормализации деятельности кишечника
- не принимайте лекарства от диареи самостоятельно, в том числе, продающиеся без рецепта, не проконсультировавшись с врачом! Неправильно подобранное лекарство может ухудшить состояние!

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

СУХОСТЬ ВО РТУ ИЛИ ГУСТАЯ СЛЮНА

Сухость во рту (или ксеростомия) возникает при недостатке или загущении слюны и может быть побочным эффектом лучевой терапии в области головы и шеи, некоторых видов химиотерапии, а также других лекарств и обезвоживания. Железы, вырабатывающие слюну, могут раздражаться или повреждаться и вырабатывать меньше слюны. Степень сухости может быть как лёгкой, так и сильной. Если вы курите, жуете табак или употребляете алкоголь, сухость может усилиться.

Лечение сухости во рту и густой слюны включает в себя предотвращение развития инфекций и осложнений. Рекомендуется больше времени уделять ежедневному уходу за полостью рта, полосканиям, увеличить количество потребляемой жидкости (чистой воды), а также отказаться от употребления алкоголя и табака и свести к минимуму потребление кофеина и сахара.

Несколько советов, которые могут помочь, при сухости во рту:

- каждые 2 часа полощите рот раствором (без содержания спирта)
- пейте жидкость маленькими глотками во время еды, чтобы увлажнить пищу и облегчить глотание
- держите поблизости холодную воду для частых глотков между приемами пищи и полосканием рта
- используйте вазелин, масло какао или мягкий бальзам для губ, чтобы губы оставались увлажненными
- используйте леденцы без сахара или жевательную резинку без сахара, чтобы стимулировать слюноотделение (хорошо подходят со вкусом цитрусовых, корицы и мяты)
- используйте увлажнитель воздуха в помещении, особенно ночью (обязательно поддерживайте увлажнитель воздуха в чистоте, чтобы избежать распространения в воздухе бактерий или плесени);
- откажитесь от употребления алкоголя и табака, горячей, острой или кислой пищи, крендельков и чипсов, а также твердых сырых фруктов и овощей

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

ЯЗВЫ ВО РТУ И БОЛЬ В ГОРЛЕ

Язвы или эрозии во рту - это участки, которые могут выглядеть как небольшие порезы или раны (также известные как мукозит или стоматит). Их появление связано с тем, что некоторые виды специализированного лечения могут повредить клетки, выстилающие полость рта, горла и желудочно-кишечного тракта, и в результате на пораженных участках появляются язвы или эрозии. В некоторых случаях поражение может распространяться на горло и дальше вниз в желудочно-кишечный тракт, что делает прием пищи и глотание болезненными. Язвы во рту могут появиться через 1-2 недели после начала лечения и могут появляться и исчезать, если лечение проводится циклами. После полного завершения лечения заживление может занять от 2 до 4 недель. Стоматологические осмотры перед лечением, особенно перед лучевой терапией головы и шеи, могут помочь предотвратить и минимизировать образование язв во рту. Стоматологи подскажут, как ухаживать за полостью рта, а также могут вылечить кариес или инфекции полости рта до начала лечения онкологического заболевания.

Несколько советов, которые могут помочь при язвах или эрозиях во рту:

- чистите зубы в период бодрствования каждые 6 часов зубной щеткой с мягкой щетиной (только зубы, не задевая десны)
- полощите ротовую полость каждые 2-3 часа не менее 5-6 раз в день (к пр. теплыми отварами ромашки, календулы, тысячелистника)
- выпивайте не менее 2-3 литров жидкости каждый день
- употребляйте в пищу охлажденные мягкие и влажные продукты и жидкости, которые легко проглотить, маленькими частыми порциями
- используйте соломинку для приемов пищи и питья
- откажитесь от употребления газированных напитков, алкоголя и табака, чая и кофе - эти напитки вызывают сухость ротовой полости, тем самым усиливая воспаление
- Избегайте сырых овощей и фруктов, твердых, сухих продуктов, соленой, острой или сладкой пищи, а также кислых фруктов и соков (томатный, апельсиновый, грейпфрутовый и тп)

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

ТОШНОТА И РВОТА

Тошнота и рвота являются одним из наиболее частых побочных эффектов лекарственной и лучевой терапии. Кроме того, рвота, особенно частая, может быть опасна для жизни человека, так как организм теряет необходимую ему жидкость, что приводит к обезвоживанию. При рвоте можно также нечаянно вдохнуть пищу или жидкость, что может вызвать удушье и другие проблемы. Обязательно сообщите лечащему врачу о том, что у вас появилась тошнота или рвота, потому что в отдельных случаях может потребоваться медикаментозное противорвотное лечение. Подобные лекарства следует принимать регулярно в соответствии с предписаниями врача, строго следуя назначениям и не прерывая график приема самостоятельно. Может потребоваться несколько попыток, чтобы найти лекарство, которое лучше всего подойдет именно Вам в той или иной ситуации.

Несколько советов, которые могут помочь, при тошноте и рвоте:

- если тошнота возникает только в промежутках между приемами пищи, обязательно следите за тем, чтобы приступы рвоты не случались при пустом желудке. Не забывайте о небольших перекусах в течение дня
- старайтесь не есть любимую пищу, когда вас тошнит. В будущем вы можете найти ее непривлекательной по окончании лечения, потому что вы связали ее с плохим самочувствием
- в течение всего дня медленно пейте жидкость маленькими глотками
- попробуйте фруктовое мороженое или желатин. В качестве отвлекающих вещей можно также использовать жевательную резинку, леденцы с приятным запахом, например, лимонные или мятные, чтобы избавиться от неприятного вкуса
- ешьте мягкую пищу, и избегайте твердую, например, сухие тосты и крекеры

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

- ешьте пищу холодной или комнатной температуры, чтобы уменьшить ее запах и вкус
- избегайте жирной, жареной, острой или очень сладкой пищи
- добавляйте масла, сиропы, соусы и молоко в пищу, чтобы увеличить количество потребляемых калорий
- избегайте продуктов с низким содержанием жира, если жиры не вызывают расстройство желудка или другие проблемы
- старайтесь спокойно отдыхать, сидя прямо в течение как минимум в течение часа после каждого приема пищи
- отвлекайте себя спокойной музыкой, любимой передачей, шоу или компанией близких людей
- когда ощутите тошноту, дышите спокойно, медленно и глубоко. При возможности выйдите на свежий воздух
- отдохните, но постарайтесь не ложиться после еды, иначе возможен заброс содержимого желудка в пищевод, а это в свою очередь может усилить тошноту и рвоту

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

ПОТЕРЯ ВЕСА

Быстрая потеря веса может быть результатом обезвоживания. Потеря веса может привести к кахексии – прогрессирующему истощению (выраженному в различной степени). Поэтому при снижении веса более чем на 1,5кг/неделю следует незамедлительно обратиться к лечащему врачу. В целом, существует ряд возможных причин потери веса, в том числе: тошнота, плохой аппетит, диарея, рвота, обезвоживание.

Несколько советов, которые могут помочь, при потере веса:

- обязательно пейте достаточно воды и других жидкостей. Пейте между приемами пищи, а не во время еды, чтобы не насытиться
- выбирайте перекусы с высоким содержанием калорий и белков: орехи, сухофрукты, мюсли, арахисовое масло, яйца, или сыр
- пейте смузи, молочные коктейли, пищевые добавки или батончики, чтобы добавить в свой рацион больше калорий и белка
- ешьте любимую еду в любое время дня, когда чувствуете силы
- попробуйте добавлять в свой рацион высококалорийные продукты, такие как взбитые сливки, сметану, сливочный сыр, масло или подливку, чтобы избежать дальнейшего похудения

Повысить аппетит можно также путем применения средств, раздражающих вкусовые рецепторы языка, в результате чего возникает возбуждение звеньев пищевого центра. Основными лекарственными агентами, возбуждающими механизм появления аппетита, служат горечи (настойки трав полыни, душицы, листа трилистника) и вкусовые средства (пряности), не обладающие раздражающим действием. Горечи обычно применяют за 10-15 минут до еды. К вкусовым средствам можно отнести тмин, мяту, имбирь, корицу, гвоздику, мускатный орех. Пряности содержат различные эфирные масла, ароматические кислоты, тимол, терпены, ментол и т.д.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

НАБОР ВЕСА

Некоторые пациенты не теряют вес во время лечения, а, наоборот, могут его даже набрать. Это, в особенности, касается больных с раком груди, простаты или яичников, принимающих определенные лекарства или получающих гормональную терапию, химиотерапию или таргетную терапию. Если вы заметили, что прибавили в весе, сообщите об этом лечащему врачу, чтобы выяснить, что может быть причиной этого изменения. Многие набирают вес во время лечения, иногда из-за изменений уровня гормонов. Некоторые люди едят больше, когда нервничают или беспокоятся. Увеличение веса с течением времени может указывать на сопутствующее заболевание, например, сахарный диабет или высокое кровяное давление.

Вот несколько советов, которые могут помочь, при наборе веса:

- выбирайте более здоровую и низкокалорийную пищу
- сократите потребление сладких напитков и сахара в целом
- ограничьте потребление соли
- ограничьте порции еды, особенно калорийной
- по возможности старайтесь ходить каждый день. Если чувствуете силы и энергию, добавьте не сложные физические активности
- поговорите с лечащим врачом о направлении к физиотерапевту, который поможет вам безопасно повысить уровень активности

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

УСТАЛОСТЬ

Специализированная терапия может вызывать утомляемость, слабость и усталость. Усталость длится даже тогда, когда кажется, что человек высыпается и может быть вызвана многими причинами, в том числе чрезмерной работой, нарушением сна, стрессом и беспокойством, недостаточной физической активностью. Усталость, возникающая при онкологическом заболевании и его лечении - очень распространенное явление: его отмечают от 80% до 100% пациентов. Некоторым людям такая усталость причиняет больше беспокойства, чем боль, тошнота, рвота или депрессия. Поскольку симптомы усталости у пациентов, обычно вызваны несколькими проблемами, врачи, медсестры, физиотерапевты, диетологи и многие другие специалисты могут участвовать в лечении усталости или слабости. Для лечения усталости используются упражнения, йога, массаж, а также консультации по питанию с нутрициологом.

Несколько советов, которые могут помочь, при усталости:

- планируйте свой день так, чтобы он подходил к Вашим периодам подъема сил и упадка и чтобы было время для нескольких перерывов на отдых (порядка 30 минут)
- даже если кажется, что у вас нет сил, не пропускайте приемы пищи, а также пейте достаточно жидкости.
- активность в течение дня улучшает кровообращение и придает телу больше энергии. По возможности каждый день совершайте прогулку и элементарные физические упражнения
- некоторые лекарства могут вызывать у человека чувство усталости и сонливости. Поговорите со своим лечащим врачом: иногда может помочь корректировка доз или переход на другой препарат
- старайтесь спать 7-8 часов каждую ночь. Перед сном делайте что-то приятное и расслабляющее, например, слушайте любимую музыку или медитации, читайте книгу, или примите теплую ванну
- избегайте употребления кофеина после обеда и вечером – действие кофеина может продлиться несколько часов и помешать Вам уснуть

СОВЕТЫ ПО ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

У пациентов, проходящих курс специализированного лечения, ослаблена иммунная система. В результате, организм становится более восприимчивым к болезням пищевого происхождения и ему труднее восстанавливаться после них. Понимание принципов, лежащих в основе безопасности пищевых продуктов, может помочь защитить себя от этих неприятных заболеваний.

Поддерживайте чистоту вокруг себя

Один из самых простых способов защитить себя от болезней пищевого происхождения - поддерживать чистоту. Это означает частое мытье рук, поверхностей для приготовления пищи и кухонных принадлежностей (особенно после обработки сырого мяса, птицы и морепродуктов). Также не забывайте мыть все фрукты и овощи перед приготовлением или едой.

Отделяйте сырые продукты от готовых к употреблению

Всегда храните продукты, которые не будут приготовлены, вдали от сырого мяса, птицы, морепродуктов и яиц. Лучше всего использовать отдельные разделочные доски и ножи для разных типов продуктов, чтобы избежать перекрестного заражения бактериями. Рекомендуется также разложить в холодильнике продукты так, чтобы мясо, рыба и морепродукты находились внизу, а фрукты и овощи - наверху.

Покупайте продукты в магазинах, где обеспечены необходимые условия хранения

Не покупайте продукты в палатках, ларьках, маленьких магазинах и т.п. При выборе продуктов не забывайте обращать внимание на дату изготовления и срок реализации продукта, на его внешний вид и упаковку. Не используйте продукты с нарушенной упаковкой и истекшим сроком годности. Для приготовления используйте продукты без повреждений, признаков порчи, плесени и гнили (к примеру, не используйте яйцо с поврежденной скорлупой). Не покупайте овощи и фрукты в больших количествах (на 2-3 дня).

СОВЕТЫ ПО ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Температурный режим приготовления

Один из лучших способов убить бактерии в пище – её приготовление. Продукты необходимо готовить при определенных минимальных температурах, чтобы гарантировать уничтожение бактерий (60°: говядина, свинина, баранина, телятина, морепродукты; 70°: фарш; 75°: курятина, индейка). Проверяя температуру пищи, убедитесь, что термометр находится в самой толстой части мяса, так как в этих областях требуется больше времени, чтобы достичь нужной температуры.

Охлаждение пищи

Продукты необходимо хранить вне опасной температурной зоны, 5-55°C, в которой бактерии растут быстрее всего. Можно ограничить рост бактерий, сразу же положив остатки еды в холодильник после того, как закончите прием пищи. Кроме того, предпочтительнее хранить продукты питания в холодильнике в индивидуальных закрытых контейнерах.

ПРОДУКТЫ ВЫСОКОГО РИСКА

Известно, что определенные продукты более опасны, чем другие, и их следует избегать или есть с осторожностью, пока иммунная система находится под угрозой.

К таким продуктам относят:

- сырую или недоваренную рыбу, мясо и птицу
- яйца, моллюски и непастеризованные молочные продукты
- сырые ростки и салат
- предварительно нарезанные овощи и фрукты



ЛЕЧЕБНОЕ ЭНТЕРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ



Этот раздел подготовлен при поддержке ООО "Нутриция" - подразделения международной компании Danone.

Иногда пациентам становится сложно восполнять возросшую потребность в белках и энергии посредством обычной пищи. В таких ситуациях стоит дополнять диету высокоэнергетическим лечебным питанием. Эти препараты обладают высокой степенью концентрации питательных веществ при небольшом объеме продукта и содержат необходимое для пациентов количество белка. Лечебное питание - это полноценные сбалансированные смеси, которые могут являться как единственным источником питания или быть дополнением к основному рациону. Обычно подобная продукция представлена различными сладкими и несладкими вкусами, которые специально разработаны с учетом изменений вкусовых ощущений пациентов. Своевременно назначенное лечебное питание может способствовать улучшению самочувствия пациента, а также оказывать благотворное влияние на процесс лечения.

В соответствии с рекомендациями Европейской ассоциации клинического питания и метаболизма, лечебное питание может быть использовано как до проведения лекарственной и лучевой терапии, так и в промежутках между циклами, а также для подготовки к хирургическому лечению и при восстановлении после операции. Применение лечебного питания позволяет снизить риск прерывания или изменения схемы лечения на фоне истощения, усталости и общего плохого самочувствия пациента.



Перед применением необходима консультация специалиста. Узнайте о целесообразности использования лечебного питания в Вашем случае у своего лечащего врача.