

Эвелина Циканавичуте

КАК ПИТАТЬСЯ, *заболев раком?*

*Руководство по питанию
для онкологических пациентов*

Эвелина Циканавичуте

КАК ПИТАТЬСЯ, *заболев раком?*

*Руководство по питанию
для онкологических пациентов*

Минск

Социально-просветительское учреждение
«Центр поддержки онкопациентов «Во имя жизни»

2016

Оглавление

Введение	7
1. Что нужно знать о правильном питании	10
Белки	10
Жиры	11
Углеводы	11
Пищевые волокна	12
Вода	13
Витамины и минералы	14
Антиоксиданты	14
Фитонутриенты	15
Лекарственные травы	15
2. Как питаться после постановки онкодиагноза и до начала лечения	16
3. Как питаться во время лечения	18
4. Как питаться при побочных эффектах болезни и во время лечения	24
4.1. Потеря аппетита	24
4.2. Изменение вкуса и обоняния	28
4.3. Тошнота и рвота	30
4.4. Понос, диарея	34
4.5. Запоры	37
4.6. Потеря (уменьшение) веса	39
4.7. Прибавление в весе	39
4.8. Язва рта и горла, нарушение глотания	41

4.9. Сухость во рту	44
4.10. Принципы питания при нейтропении	47
5. Как оценить проблему недостаточности питания и потребности в энергии	57
5.1. Ориентировочная оценка недостаточности питания	57
5.2. Оценка недостаточности питания и развития риска недостаточности питания	58
5.3. Подсчеты потребности в энергии	61
5.4. Способы искусственного питания	64
5.5. Оценка недостатка или избытка витаминов и минералов в организме	87
5.6. Дневник питания	98
6. Как питаться после и между этапами лечения	99
7. Питание: психологические аспекты	102
7.1. Символическое значение еды и питания	103
7.2. Питание во время болезни или когда еда становится источником стресса	104
7.3. Как жить с усталостью, которая также может ухудшать аппетит	107
7.4. Желание изменить питание: как себе не навредить	109
7.5. Как вернуть удовольствие от еды	109
7.6. Что может увеличить аппетит и сделать более сильной мотивацию есть?	110
8. «Раковые» диеты и научные доказательства их эффективности	112
Диета из свежих фруктов и овощей (сыроедение)	112
Диета Бухингера (голодание)	113
Диета Бреусса	114
Диета Бадвиг (льняное масло и белки)	115

Диета Герсона	115
«Долговечная» диета	116
Уменьшающая углеводы и кетогенная диета	117
Выводы	117
9. Продукты питания и их влияние на рак	119
Кофе	119
Льняное семя	121
Чеснок	123
Имбирь	125
Зеленый чай	127
Жирные кислоты омега-3 (рыба, рыбий жир и стручковые овощи)	129
Соя	133
Капуста брокколи и другие крестоцветные растения	135
Лечебные грибы	137
Помидоры и ликопин	138
Ягоды (эллаговая кислота)	139
Питает ли сахар раковые клетки?	141
Пробиотики	142
Алкоголь и рак	143
10. Как позаботиться о питании больного: рекомендации близким	145
Приложение 1. Список использованной литературы	148

Список таблиц

Таблица 1.	Продукты, в которых много нерастворимых и растворимых волокон.....	12
Таблица 2.	Продукты на каждый день	22
Таблица 3.	Что рекомендуется и что нежелательно употреблять при рвоте и тошноте	32
Таблица 4.	Что рекомендуется и что нежелательно употреблять при диарее.....	35
Таблица 5.	Количество пищевых волокон в разных продуктах.....	38
Таблица 6.	Продукты питания, которые можно или нельзя употреблять при язвах рта и горла, нарушениях глотания.....	43
Таблица 7.	Продукты питания, которые можно или нельзя употреблять при сухости во рту	45
Таблица 8.	Советы по максимальному уменьшению вероятности контакта с возбудителями инфекции при нейтропении	48
Таблица 9.	Рекомендуемые и запрещенные продукты питания и способы их приготовления при нейтропении	52
Таблица 10.	Количество калорий и питательных веществ в продуктах питания	66
Таблица 11.	Витамины	88
Таблица 12.	Минеральные вещества.....	91

Введение

Правильное питание — очень важная часть при лечении рака. Хорошо сбалансированное питание до, во время и после лечения может не только помочь чувствовать себя лучше и крепче, но и улучшить эффект лечения и его результаты. А несбалансированное питание приводит к ухудшению состояния здоровья и различным осложнениям.

Важно правильно питаться перед лечением, во время и после него, потому что:

- вы почувствуете себя лучше;
- сохраните силы и энергию;
- сохраните вес и остатки питательных веществ в организме;
- лучше перенесете побочные явления, связанные с лечением;
- уменьшите риск инфекционных осложнений;
- быстрее выздоровеете.

Чрезвычайно важно выбрать себе самые подходящие рекомендации по питанию в определенный этап лечения.

В некоторых случаях рекомендации по питанию для онкопациентов в период активного лечения и при наличии побочных явлений могут кардинальным образом отличаться от рекомендаций здорового питания. Но по этому поводу переживать или удивляться не стоит, поскольку питание подбирается в порядке приоритета. Если больной потерял аппетит, его мучает тошнота, уменьшается вес и может возникнуть недостаточность питания, но он с удовольствием съедает

«быструю еду», которую обычно считают нездоровой, а также полуфабрикаты или сладости, то такой выбор еды необходимо продолжать — пока к больному не вернется аппетит, не стабилизируется его вес и не исчезнет проблема недостаточности питания. Потом он снова сможет есть здоровую пищу. Так что в этом случае более важно укрепить аппетит, а только потом оценить, насколько продукты и блюда являются «здоровыми».

В разделе «Как питаться при побочных эффектах болезни и во время лечения» будут даны разные рекомендации по питанию, начиная с общих для больных, которые проходят курс химиотерапии без побочных явлений, и заканчивая специальными рекомендациями, если у больных при химиотерапии проявлялись различные побочные эффекты.

Позже прочитайте, чем рекомендуется питаться в определенных ситуациях (тошнота и рвота, язвы полости рта, запор или диарея, снижение аппетита и недостаточность питания, в нейтропеническом периоде и др.), вызванных как самой болезнью, так и лечением. Придерживайтесь этих рекомендаций до тех пор, пока не сможете вернуться к полноценной здоровой еде.

О питании и диетах можно найти сотни теорий и еще больше советов, которые изредка кардинальным образом отличаются один от другого. Советы в этой книге научно обоснованы и опираются на традиционную диетологию. Их рекомендуют диетологи, гематологи, онкологи-химиотерапевты*.

* В Приложении 1 содержится научная литература, на базе которой была написана эта книга.

Уверены, что приготовление еды станет для вас легкой зарядкой, приятным времяпрепровождением и своеобразным развлечением в трудный и напряженный период.

А если не захотите или не сможете готовить, то книга поможет вашим близким позаботиться о вас и подтолкнет их самих питаться здоровой пищей.

1

Что нужно знать о правильном питании

Правильное питание — это употребление разнообразных продуктов с целью получения всех необходимых питательных веществ (углеводов, белков, жиров), минералов, витаминов и достаточного количества воды.

Если хотите выздороветь, очень важно позаботиться о своем питании.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Белки

1 г белков содержит 4 ккал.

Белки — основа нашего существования. Они нужны для роста, возобновления тканей, функционирования иммунной системы, из них производятся ферменты, гормоны. Когда организм не получает с пищей достаточного количества белков, он начинает использовать свои запасы — белки мышц. Так что людям, больным раком, из-за постоянных воспалительных процессов в организме надо употреблять больше белков. Кроме того, большее количество белков необходимо, чтобы лучше заживали ткани, не начались инфекционные осложнения во время лечения рака.

Основные источники белков: мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты, соя, бобовые, овощи, орехи и семена.

Жиры

1 г жиров содержит 9 ккал.

Жиры также играют важную роль в нашем питании. Вместе с углеводами они — основной источник энергии. Хотя углеводы в нашем рационе должны составлять бóльшую часть калорий, жиры являются в 2 раза питательнее, нежели углеводы и белки. Жиры входят в состав мембран тканей, транспортируют растворимые витамины. Бóльшая часть употребляемых нами жиров должна быть растительного происхождения. Их можно получить с подсолнечным и другими маслами, овощами, орехами, семенами. Как в период заболевания раком, так и при других болезнях очень важно в достаточном количестве использовать полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, больше всего их содержится в морской рыбе (лосось, треска, скумбрия, сельдь)* в день рекомендуется употребить не менее 1 г жирных кислот омега-3 (нередко приходится прибегать и к пищевым добавкам).

Углеводы

1 г углеводов содержит 4 ккал.

Углеводы — основной источник энергии, поэтому они должны составлять больше половины калорий нашего рациона. Углеводы для человека — словно топливо.

Самые лучшие источники углеводов — овощи, фрукты, крупы, продукты с цельным зерном. Кроме энергии, углеводы обеспечивают нас пищевыми волокнами, витаминами, минералами и фитонутриентами.

* Предпочтение следует отдавать омега-3 животного происхождения, отличающихся от омега-3 растительного происхождения.

Пищевые волокна

Это трудно перевариваемая часть растительного происхождения, которая, согласно некоторым научным исследованиям, уменьшает риск развития рака. Пищевые волокна делятся на растворимые и нерастворимые. Нерастворимые волокна помогают еде быстрее двигаться по кишечнику, а растворимые соединяют воду и сохраняют мягкую консистенцию кала. Поэтому, например, при запорах лучше подходят нерастворимые волокна, а при диарее — растворимые.

В большинстве фруктов и овощей содержатся волокна обоих видов, один из которых преобладает. При термической обработке фруктов или овощей меняется структура пищевых волокон: нерастворимые становятся растворимыми. Именно поэтому при диарее рекомендуется употреблять в пищу термически обработанные фрукты и овощи.

В день рекомендуется употреблять не менее 38 г волокон мужчинам и не менее 25 г — женщинам.

Таблица 1. Продукты, в которых много нерастворимых и растворимых волокон

Нерастворимые волокна	Растворимые волокна
Брокколи	Абрикосы
Бурый рис	Авокадо
Виноград	Апельсины
Зерновые и блюда с цельным зерном	Бобы
Изюм	Горох
Капуста	Грейпфруты
Кус-кус	Груши без кожуры
Листовые овощи темно-зеленого цвета	Клубника

Нерастворимые волокна	Растворимые волокна
Лук	Манго
Морковь	Маракуйя
Огурцы	Овес
Орехи	Овсяные отруби
Отруби	Овсяные хлопья
Помидоры	Орехи
Сельдерей	Сушеный инжир
Семена	Черника
Семенные оболочки корнеплодов	Чечевица
Спаржевая фасоль	Яблоки без кожуры
Цветная капуста	Ячмень
Цукини	

Вода

Вода, как и белки, очень важна для организма и функционирования его клеток. Если вы не выпиваете достаточное количество воды или теряете ее во время рвоты или диареи, у вас может появиться дегидратация — нехватка воды в организме. По этой причине может появиться слабость, вялость, снизится кровяное давление или даже наступит потеря сознания. Кроме этого, при потере жидкости в крови часто снижается уровень электролитов, которые очень важны для деятельности сердца и мозга. С водой также выводятся продукты обмена веществ и медикаменты, также и те, которые вы получаете во время химиотерапии.

В день рекомендуется выпивать 1,5–2 л жидкости, в зависимости от количества употребляемых калорий в рационе (1 ккал = 1 мл жидкости). Если вас беспокоит рвота или диарея, вы должны употребить жидкости больше, нежели

обычно. Запомните: в баланс жидкости входит не только вода и чай, но и молоко, супы, сок, напитки специального питания и даже мороженое.

Во время химиотерапии необходимо еще большее количество жидкости, чтобы лекарства хорошо распределились в организме, а потом хорошо ушли из него. Поэтому во время химиотерапии врачи назначают внутривенные инфузии (капельницы).

Чересчур большое количество воды может увеличить нагрузку на сердце. Но так случается с пациентами, у которых есть сердечная недостаточность или которые страдают нарушением функции почек.

Витамины и минералы

Для правильного функционирования организма кроме основных питательных веществ и воды нужны витамины и минералы. Если ваш рацион полноценен, то витаминов и минералов вы получаете с едой в достаточном количестве. Но больным раком и получающим лечение пациентам, особенно тем, у кого проявляются побочные явления лечения, часто этого недостаточно. В таком случае, проконсультировавшись с врачом или врачом-диетологом, рекомендуется употреблять добавки витаминов и минералов в установленных дозах.

Антиоксиданты

Основные антиоксиданты, получаемые с пищей, — витамины А, Е и С, а также минералы цинк и селен. Антиоксиданты тормозят процессы окисления и уменьшают вероятность образования свободных радикалов. Именно свободные радикалы играют важную роль в процессах развития рака.

Если вы хотите получить достаточное количество антиоксидантов, употребляйте больше фруктов и овощей. До-

полнительно (особенно в больших дозах) не рекомендуется употреблять добавки антиоксидантов в период лечения от рака — перед началом их приема проконсультируйтесь с лечащим врачом или врачом-диетологом.

Фитонутриенты

Это химически активные вещества растительного происхождения (каротиноиды, ликопен, ресвератрол, фитостеролы), которые, как принято считать, положительно влияют на здоровье. Эти вещества находятся во фруктах, овощах, зеленом чае. Доказано, что пищевые добавки с фитонутриентами не являются такими полезными, как фитонутриенты, получаемые с пищей.

Лекарственные травы

Лекарственные травы употребляются для лечения разных болезней уже сотни лет. В наши дни нам не надо собирать и сушить лекарственные травы, мы можем их купить в аптеках в виде таблеток, капсул, мазей, тинктур (настоек).

Большинство этих препаратов не являются вредными, так как их производство сертифицировано. Однако в последнее время, когда все популярнее становятся идеи натурального питания, лекарственные травы или их смеси можно приобрести в специализированных магазинах или непосредственно у лиц, их продающих. Бесконтрольное употребление лекарственных трав может быть вредным и даже повлиять на ход лечения рака (например, ослабить эффект химиотерапии).

Если вы планируете употреблять лекарственные травы или препараты из них, обязательно перед этим проконсультируйтесь со своим врачом или с врачом, который занимается фитотерапией в лечебном учреждении, чтобы это лечение сочеталось с основным.

2

Как питаться после постановки онкодиагноза и до начала лечения

В успешном лечении рака важную роль играет не только питание во время лечения, но и правильное питание до него. Подготовка к лечению начинается в тот момент, когда только ставится диагноз и готовится план лечения. Подготовка начинается с отказа от вредных привычек (курения и употребления алкоголя), правильного питания и адекватной физической нагрузки.

- **Не руководствуйтесь никакими «раковыми» диетами.** Часто онкобольные, узнав свой диагноз, начинают искать причины заболевания, а вместе с ними — и альтернативные способы лечения. о том, как питаться, заболев раком, написано немало. Но, к сожалению, никакой научно подтвержденной «раковой» диеты не существует. Поэтому ваше питание должно быть основано исключительно на принципах здорового. Если вас мучают побочные явления рака еще до лечения, то надо прибегнуть к рекомендациям, которые даны в разделе «Как питаться при побочных эффектах болезни и во время лечения».

- **Ешьте часто маленькими порциями.** Ешьте 5–6 раз в день, то есть 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса между ними. Во время основных приемов пищи еда должна быть свежей и теплой.

- **Употребляйте больше белков.** Не менее 3 раз в день ешьте продукты, богатые белками (мясо, рыбу, яйца, бобовые, орехи, продукты из молока и соесодержащие продукты).

- **Обеспечьте достаточное количество в рационе жирных кислот омега-3.** Хотя бы 2–3 раза в неделю ешьте морскую рыбу (сельдь, скумбрию, лосося, треску). Если не любите рыбу или съедаете недостаточно, то, посоветовавшись со своим врачом или врачом-диетологом, употребляйте рыбий жир.

- **Используйте специализированное питание.** Если вы не употребляете достаточное количество калорий или белков, то, посоветовавшись со своим врачом или врачом-диетологом, воспользуйтесь рекомендованным вам специализированным питанием.

- **Пейте достаточно жидкостей.** Рекомендовано выпивать не менее 1,5–2 л жидкостей. Рекомендованный объем жидкости может меняться в зависимости от вашего состояния. Если ваша потребность в жидкостях меньше или больше, нежели указанная здесь, вам об этом сообщит лечащий врач.

- **Измеряйте свой вес.** Только постоянно измеряя вес можно оценить его изменения, а оценка веса важна для оценки состояния питания. До лечения, если побочные явления болезни отсутствуют, рекомендуется взвешиваться хотя бы 1 раз в неделю. Если же проявляются побочные явления болезни, взвешиваться рекомендуется каждый день, записывая вес.

- **Будьте физически активны.** Достаточная физическая активность улучшит ваше самочувствие и настроение, поможет сохранить мышечную массу — так вы не только подготовитесь к лечению, но и увеличите его успех.

- **До начала лечения целесообразна консультация врача-диетолога.**

3

Как питаться во время лечения

- **Ешьте часто маленькими порциями.** Ешьте 5–6 раз в день, то есть 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса между ними. Во время основных приемов пищи еда должна быть свежей и теплой.

- **Употребляйте больше белков.** Не менее 3 раз в день ешьте продукты, богатые белками (мясо, рыбу, яйца, бобовые, орехи, продукты из молока и соесодержащие продукты).

- **Используйте специализированное питание.** Если вы не употребляете достаточное количество калорий или белков, то, посоветовавшись со своим врачом или врачом-диетологом, воспользуйтесь рекомендованным вам специализированным питанием, обогащенным белками, которое можно приобрести в аптеках.

- **Обеспечьте достаточное количество в рационе жирных кислот омега-3.** Хотя бы 2–3 раза в неделю ешьте морскую рыбу (сельдь, скумбрию, лосося, треску). Если не любите рыбу или съедаете недостаточно, то, посоветовавшись со своим врачом или врачом-диетологом, употребляйте рыбий жир.

- **Носите еду с собой.** Если едете в больницу, поликлинику или другое место, где не будет возможности поесть дольше 4 ч, положите еду в емкость или термос и везите с собой. Во время нахождения в больнице тоже рекомендуется иметь свою любимую еду, которой вы могли бы перекусить в проме-

жутках между больничной или принимать вместо нее, когда еда не нравится или когда плохо себя чувствуете.

- **Угождайте голоду.** Если при отсутствии аппетита вы вдруг почувствуете чувство голода, нужно немедленно что-нибудь съесть. Для этого и нужны продукты с собой.

- **Экспериментируйте на кухне.** Ешьте разнообразную пищу для получения всех необходимых питательных веществ, витаминов и минералов.

- **Когда лежите в больнице, попросите близких принести свежеприготовленную домашнюю еду.** Если есть возможность, близкие должны приносить свежую еду из дома, особенно во время долгого лечения в больнице, когда больничные блюда уже надоели. Домашняя еда не только улучшит настроение, но и поднимет аппетит и укрепит физическое состояние. Не бойтесь утомить близких — они будут только рады вам услужить.

- **Выбирайте свежеприготовленную домашнюю пищу.** Консервированные, соленые продукты употребляйте в ограниченном количестве, избегайте копченых продуктов и полуфабрикатов.

- **Сделайте вкуснее больничные блюда.** Во время нахождения в больнице у вас должны быть пищевые добавки к еде, с помощью которых вы сможете сделать предлагаемые блюда вкуснее: например, сахар, соль, корица, другие приправы, мед, варенье, орехи, сливочное масло.

- **Используйте еду из больничного кафе.** Когда больничная еда надоедает, а у близких нет возможности привезти еду из дома, попробуйте блюда из больничного кафе. Блюда даже можно попросить сложить в одноразовую посуду на вынос и съесть в палате.

- **Пейте достаточно жидкостей.** Несмотря на назначаемые инфузии в виде жидкостей в вену, в день рекомендовано выпивать не менее 1,5–2 л жидкостей. Этот объем может

меняться в зависимости от вашего состояния. Если ваша потребность в жидкостях меньше или больше, чем здесь указано, вам об этом сообщит лечащий врач.

- **Выбирайте калорийные жидкости.** Часть прозрачных жидкостей можно заменить калорийными: соками, супами, молоком, молочными коктейлями, напитками из сои.

- **Ешьте овощи и фрукты.** В день рекомендуется съесть не менее 400 г овощей и 300 г фруктов.

- **Не ешьте грейпфруты, не пейте грейпфрутовый сок.** Во время лечения или при приеме лекарств запрещается есть грейпфруты, а также помело, лайм и севильские горькие апельсины — они нередко не совместимы с принимаемыми лекарствами.

- **Ешьте блюда из круп и зерновых.**

- **Выбирайте нежирное мясо.** В первую очередь, белое мясо — куриную грудку или идейку без кожи. Из красного мяса — нежирную говядину и свинину.

- **Избегайте приготовления пищи на большом количестве растительного масла или других жиров.** Еду рекомендуется тушить, варить, готовить на пару, запекать в духовке, а не жарить на сковороде.

- **Выбирайте нежирные молочные продукты.** Избегайте жирной сметаны, сливок, жирного молока.

- **Избегайте жирных соусов.** Жирный майонез или сметану замените натуральным йогуртом, небольшим количеством растительного масла, винным уксусом или лимонным соком.

- **Ограничивайте употребление сладостей, жирной выпечки и десертов.** Во время химиотерапии из-за назначаемых лекарств в организме часто нарушается нормальный обмен глюкозы, поэтому увеличивается концентрация глюкозы в крови. Ее уровень зависит и от того, что больной ест. Врач может попросить вас избегать сладостей, разной выпечки, фруктовых соков, лимонадов, сладких молочных продуктов,

картошки, макарон, мучных изделий. Это актуально для пациентов, которые в качестве лечения получают такие препараты, как преднизолон, метилпреднизолон, дексаметазон.

- **Ограничивайте употребление соли.** Запомните, что много соли присутствует во всех консервированных, квашеных, сушеных и копченых продуктах, полуфабрикатах, минеральной воде, в смесях приправ с солью.

- **Измеряйте свой вес.** Только при постоянном измерении веса можно оценить его изменения, а оценка веса является важным фактором для оценки состояния питания. Во время лечения рекомендуется взвешиваться каждый день и фиксировать вес.

- **Не стремитесь к уменьшению веса.** Часто больные, особенно те, которые страдают излишним весом, радуются, что во время лечения удастся сбросить несколько килограммов и даже несколько десятков килограммов и иногда не стараются есть при плохом аппетите с надеждой, что это послужит уменьшению веса. Однако химиотерапия или трансплантация костного мозга — не самое подходящее время для уменьшения веса. Наоборот, вес, потерянный за короткое время, указывает на развитие недостаточности питания, что определяет худшие результаты лечения, частые осложнения, более длительный период лечения. Если у вас избыточный вес, проконсультируйтесь с врачом-диетологом, какое количество килограммов вам не повредит сбросить.

- **Во время лечения рекомендуются постоянные консультации врача-диетолога.** Если вас мучают побочные явления болезни, которые мешают адекватно питаться, вы потеряли в весе или вообще у вас или ваших близких появились вопросы, связанные с питанием, скажите об этом лечащему врачу.

- **Делайте зарядку и будьте физически активными.**

- **Проконсультируйтесь с врачом, стоит ли вам употреблять специализированное питание, добавки белков, витаминные или минеральные препараты.**

Таблица 2. Продукты на каждый день

	Рекомендовано	Не рекомендуется
Продукты с высоким содержанием белков	<ul style="list-style-type: none"> – Вареные, тушеные, приготовленные на пару, запеченные в духовке блюда из нежирного мяса, птицы, рыбы; – нежирные молочные продукты; – яйца; – нежирные супы, перетертые супы; – орехи, семена, соя, бобовые 	<ul style="list-style-type: none"> – Блюда из жирного мяса или гриль из птицы и рыбы (перед приготовлением надо убрать видимый жир с мяса и птицы); – колбасы, блюда из фарша, мясо внутренних органов; – жирные молочные продукты; – жирные супы
Хлеб, зерновые продукты, крупы или макароны	<ul style="list-style-type: none"> – Хлеб из цельного зерна и другая выпечка (выбирайте черный, серый хлеб вместо белого); – макароны из цельного зерна; – каши из разных круп (отдавайте предпочтение кашам из цельных злаков, а не хлопьям); – хлебцы, крекеры 	<ul style="list-style-type: none"> – Жирная и свежая выпечка из дрожжевого теста; – пончики, пирожные, жирные пироги, булочки с жирной начинкой, кексы; – приготовленные во фритюре блины

	Рекомендовано	Не рекомендуется
Овощи и фрукты	<ul style="list-style-type: none"> - Разные свежие овощи; - овощи, богатые нерастворимыми волокнами, овощи темно-зеленого цвета; - разные свежие фрукты; - фрукты, богатые нерастворимыми волокнами 	<ul style="list-style-type: none"> - Консервированные фрукты и овощи
Жиры, напитки, десерты и другое	<ul style="list-style-type: none"> - В меру — сливочное масло, растительные масла, нежирный майонез; - чай, кофе; - свежевыжатые фруктовые и овощные соки; - вода; - приправы из трав 	<ul style="list-style-type: none"> - Жир, жирный майонез, жирные соусы; - алкоголь; - фруктовые и овощные соки, приготовленные промышленным способом; - подслащенные напитки, лимонад; - смеси приправ с консервантами и солью; - соль

4

Как питаться при побочных эффектах болезни и во время лечения

Побочными эффектами лечения и болезни, особенно в период химиотерапии, могут стать:

- потеря аппетита;
- изменение вкуса и обоняния;
- тошнота и рвота;
- понос (диарея);
- запоры;
- потеря веса;
- увеличение веса;
- язвы рта и горла, нарушение функции глотания;
- сухость во рту;
- нейтропения.

4.1. Потеря аппетита

Это состояние, когда уменьшается или совсем исчезает аппетит. Тогда человек есть меньше либо не ест совсем.

Ухудшение аппетита связано с самим раковым процессом, усталостью, стрессом, депрессией, страхом, побочными явлениями лечения (тошнота, рвота, изменениями обоняния и вкуса).

Аппетит может отличаться на разных этапах болезни и лечения. Весь период болезни и лечения важно есть как можно больше, чтобы поддерживать достаточное поступление пищи.

- **Ешьте часто маленькими порциями.** Ешьте 5–6 раз в день, то есть 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса между ними. Так будет гораздо легче, чем есть несколько раз в день большими порциями. И вы не будете чувствовать, что переели.

- **Употребляйте больше белков.** Не менее 3 раз в день ешьте продукты, богатые белками (мясо, рыбу, яйца, бобовые, орехи, молочные и соесодержащие продукты). Если не съедаете достаточное количество белков, посоветуйтесь с врачом-диетологом: быть может, вам необходимо дополнительное белковое питание.

- **Пейте достаточно жидкостей.** Употребляйте жидкость между приемами пищи, даже если не совсем хочется. Только не пейте во время еды, так как жидкость может еще больше уменьшить аппетит, спровоцировать рвоту. Лучше пейте за полчаса до еды и через полчаса после еды. Питье особенно важно в те дни, когда аппетит плохой и вы съедаете немного пищи.

- **Выбирайте калорийное питье.** Если не хочется есть блюда обычной твердой консистенции, кроме обычных жидкостей (вода, чай) выбирайте калорийные: сок, супы, молоко, молочные коктейли, напитки из сои. В день рекомендуется выпивать около 1,5–2 л жидкости.

- **Обязательно утоляйте голод.** Как только почувствуете голод, старайтесь сразу же его утолить. Всегда носите с собой закуски, которыми можно перекусить в случае необходимости.

- **Ешьте больше после отдыха.** У большинства людей аппетит появляется по утрам, после ночного отдыха. Поэтому старайтесь утром съесть как можно больше.

- **Ешьте на ночь.** Не бойтесь перекусить перед сном — это даст вам дополнительные калории.

- **Измените форму привычного блюда.** Вместо целого фрукта постарайтесь приготовить коктейль из тертых фруктов, вместо обычного супа — тертый суп. Если привычный

йогурт заморозить в маленьких формочках с деревянными палочками, получится более привлекательная еда.

- **Старайтесь есть разнообразную пищу.** Возможно, найдете новые любимые блюда. Если чувствуете себя так плохо, что можете есть только одно или два блюда, не волнуйтесь. Попробуйте что-то другое, когда ваше самочувствие улучшится. В этом случае обязательно нужно будет приобрести в аптеках специализированное питание.

- **Пользуйтесь меньшими по размеру тарелками.** Так легче контролировать размер порций, да и еда будет выглядеть привлекательнее.

- **Не ленитесь сервировать блюда.** Еду на тарелку выкладывайте аккуратно, украсьте зеленью, на стол поставьте вазочку с цветами или зажгите свечу — эстетика сервировки психологически улучшает аппетит.

- **Не утомляйте себя приготовлением пищи.** Разрешите своим близким позаботиться о вас. Ведь даже здоровым людям еда, приготовленная кем-то другим, кажется вкуснее.

- **Меняйте место питания.** По возможности ешьте на улице, на террасе или на балконе.

- **Перед приемом пищи гуляйте на свежем воздухе.** Легкая физическая активность и свежий воздух улучшают аппетит, поэтому по возможности перед приемом пищи прогуляйтесь или выгуляйте собаку.

- **Во время еды смотрите телевизор, слушайте музыку.** Если живете без родственников, включите во время приема пищи телевизор или музыку — это отвлечет ваше внимание от самого процесса еды.

- **Проконсультируйтесь с врачом по поводу употребления специализированного питания, витаминов и минералов.** При недостаточном питании, нехватке витаминов и/или минералов обязательно употребляйте специализированное питание, витамины и/или минералы.

ВАЖНО!

Как обогатить пищу, если потерян аппетит

Молоко и его продукты можно употреблять для пополнения рациона калориями и белками

- Отдайте предпочтение продуктам из жирного молока вместо обезжиренного.
- Дополнительно наливайте жирные сливки, жирную сметану в супы, соусы, тушеные овощи и другие блюда.
- В холодильнике всегда держите жирный сыр, который можно натереть в супы, добавить в соусы, бутерброды, каши, блюда из макарон и др.
- Когда едите каши, фруктовые или другие десерты, йогурты, молочные супы, добавьте в них концентрированное или сгущенное молоко.

Жиры и жирные блюда пополнят рацион калориями

- Употребляйте сливочное масло: мажьте на бутерброды, сделайте вкуснее каши, приготовьте соусы и др.
- Для салатов, винегретов или соусов вместо винного уксуса и лимонного сока добавляйте майонез, сметану (в том числе и жирную), растительное масло.

Если для пополнения количества калорий можете есть сладкие блюда, добавляйте в них что-нибудь для вкуса

- Коричневый или белый сахар.
- Варенья, джемы.
- Сиропы, мед, мелассу.

Другие способы пополнения блюд калориями

- Супы, салаты ешьте с гренками или любимым хлебом.
- В каши, соусы, пудинги дополнительно всыпьте сушеные фрукты, орехи, семечки и другие семена.

Идеи питательных закусок

- Молоко, кефир, простокваша, йогурт, творог.
- Орехи, семена и сушеные фрукты.
- Разнообразные сыры.
- Сухой завтрак с молоком.
- Бутерброды со сливочным маслом, жирным сыром, майонезом, мясом.
 - Пиццы, булочки, лотарингские и другие запеканки.
 - Хлебные батончики.
 - Пирожные, пироги.
 - Мороженое и замороженные йогурты.
 - Крекеры.
 - Круассаны.
 - Приготовленные промышленным способом десерты, пудинги, кремы, йогурты, творожные сырки, творожные десерты.

Питательные напитки

- Молоко, кефир, простокваша, сыворотка, питьевые йогурты.
 - Молочные коктейли со сливками и мороженым.
 - Супы, для приготовления которых вместо воды используется молоко.
 - Фруктовые и овощные соки, смузи.
 - Напитки из горячего молока, например какао.
 - Соевое молоко.

4.2. Изменение вкуса и обоняния

Из-за болезни или лечения могут измениться ощущения вкуса и обоняния, во рту может чувствоваться горечь или привкус металла. Поэтому пища, которая вам раньше казалась вкусной, с приятным запахом, способна потерять эти особенности. Обычно как вкус, так и обоняние улучшаются или

восстанавливаются после лечения. Хоть пища и теряет свои вкусовые и ароматические особенности, отказываться от нее нельзя.

- **Выбирайте любимые блюда.** Избегайте нелюбимых и непривлекательных вам продуктов, блюд. Например, если не нравится запах красного мяса, то выбирайте белое: курицу, индейку. Во время приготовления пищи можете использовать разные соусы или маринады, например лимонный или яблочный сок, винный уксус, вино.

- **Попробуйте кислые продукты.** К ним относятся цитрусовые, их сок и приготовленные в домашних условиях лимонады.

- **Попробуйте подслащенные блюда.** Если еда соленая, кислая, горькая, добавьте в нее сахар или другой подсластитель.

- **Добавляйте приправы.** Улучшайте вкус блюд своими любимыми приправами, особенно натуральными: мятой, петрушкой, укропом, базиликом, орегано, розмарином и др.

- **Попробуйте охлажденные или холодные блюда.** Может, вам будет легче их съесть, нежели теплые или горячие.

- **Употребляйте достаточное количество воды.** За день рекомендовано выпивать 1,5–2 л жидкостей.

- **Попробуйте фруктовый чай или чай из перечной мяты.** Если не можете пить обычный чай или кофе, попробуйте фруктовый чай или чай из перечной мяты.

- **Вместо металлических столовых приборов попробуйте пользоваться приборами из пластика, дерева или керамики.** Это уменьшит привкус металла во рту.

- **Следите за гигиеной полости рта.** Очень важно, чтобы полость рта была чистой — как до еды, так и после.

4.3. Тошнота и рвота

Тошнота и рвота могут быть результатом болезни, ее лечения, инфекции, плохого запаха или неприятных ассоциаций. Тошнота и рвота могут появиться в самом начале лечения или несколько дней спустя, но не всегда тошноту сопровождает рвота. Тошноту вызывает немало лекарств, используемых для химиотерапии. Обычно наряду с ними назначают и подавляющие тошноту лекарства. Можно назначить большую или меньшую их дозы — в зависимости от индивидуальных ощущений, поэтому обязательно проинформируйте врача, если тошнота и рвота проявляются и дальше. К сожалению, избавиться от них насовсем можно не всегда. Нередко тошноту провоцируют и психологические причины. Обычно как тошнота, так и рвота исчезают после окончания лечения.

- **Выделяйте для еды достаточно времени.** Ешьте медленно, маленькими кусочками и тщательно пережевывая. Если трудно жевать, измельчите пищу перед употреблением. Мясо лучше использовать в виде фарша, приготовленного в домашних условиях.

- **Ешьте часто маленькими порциями.** Ешьте 5–6 раз в день, то есть 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса между ними.

- **Пейте достаточно жидкостей.** Обильное питье особенно важно при возникновении рвоты. Это может быть натуральная минеральная вода с сильной минерализацией, в которой содержится большое количество минералов. Но жидкость пейте только между приемами пищи — не позже чем за полчаса до еды и через полчаса — после. Газированные напитки также могут уменьшить тошноту и рвоту. Попробуйте пить их медленно — через соломинку.

- **Попробуйте охлажденные или холодные блюда.** Возможно, вам будет легче их съесть, нежели теплые или горячие.

- **Попробуйте соленые и кислые закуски.**
- **Съешьте несколько печений, сухариков, когда еще лежите в постели.**
 - **Попробуйте употреблять имбирь или напитки с имбирным вкусом.** В аптеках также можно приобрести имбирные препараты, предназначенные для устранения тошноты.
 - **Готовьте еду и ешьте в хорошо проветриваемом помещении.** При возможности не только хорошо проветривайте кухню и другие помещения, но и разрешите близким приготовить вам еду, чтобы вы в это время погуляли на улице, посидели на балконе или террасе.
 - **Придерживайтесь гигиены полости рта и зубов.** Неприятный запах и привкус во рту может сам по себе вызвать тошноту и рвоту.
 - **Избегайте обтягивающей одежды.**
 - **Не лежите, не двигайтесь, не выполняйте физически тяжелую работу сразу после еды.** Внезапный подъем также может спровоцировать рвоту.
 - **Во время рвоты ничего не пейте и не ешьте, пока рвота не прекратится.** После рвоты попробуйте выпить маленькими глотками прозрачный напиток, например воду, чай или бульон. Если во время питья тошнота и рвота не возобновляются, можете перейти к сытным напиткам или тертым супам. И только позже, если самочувствие не ухудшается, начинайте есть обычные блюда твердой консистенции.
 - **Проконсультируйтесь с врачом по поводу употребления специализированного питания, витаминов и минералов.** При недостаточном питании, нехватке витаминов и/или минералов обязательно употребляйте специализированное питание, витамины и/или минералы.

Таблица 3. Что рекомендуется и что нежелательно употреблять при рвоте и тошноте

	Рекомендуется	Не рекомендуется
Продукты с высоким содержанием белков	<ul style="list-style-type: none"> – Вареное, тушеное, приготовленное на пару или в духовке без жира – запеченное мясо, птица, рыба; – салат из холодного мяса или рыбы; – яйца; – нежирные супы, перетертые супы, приготовленные на нежирном молоке; – обезжиренный йогурт, молоко, обезжиренный творог 	<ul style="list-style-type: none"> – Жареное в жиру и жирное мясо; – жареный в жиру картофель; – жареные в жиру яйца; – коктейли из жирного молока
Хлеб, зерновые продукты, крупы или макароны	<ul style="list-style-type: none"> – Соленый крекер, печенье, хлеб, гренки, булочки без жирной начинки; – макароны, рис без жирных соусов 	<ul style="list-style-type: none"> – Пончики, пирожные, кексы, вафли, блины, булочки с жирной начинкой

	Рекомендуется	Не рекомендуется
Овощи и фрукты	<ul style="list-style-type: none"> - Жареный без жира и вареный картофель, картофельное пюре без масла с нежирным молоком; - сок; - свежие и маринованные фрукты и овощи (их не рекомендуется есть, если тошнота и рвота очень сильные) 	<ul style="list-style-type: none"> - Картофельные чипсы, жареный на жиру картофель; - жареные на жиру или поданные с жирными соусами овощи; - овощи с интенсивным запахом
Жиры, напитки, десерты и другое	<ul style="list-style-type: none"> - Холодные напитки, некрепкий холодный чай, напитки без кофеина; - шербеты, желе; - бисквитные пироги без жирной начинки, печенье; - пудинги, приготовленные из нежирного молока; - леденцы, кусочки замороженного фруктового сока; - соленые бублики, хрустящие блюда; - немножко масла; - соль, корица, другие терпимые приправы 	<ul style="list-style-type: none"> - Алкоголь; - кофе; - пироги, мороженое, жирные торты; - острые соусы с запахом; - маслины; - кремы; - перец, горький перец, лук, острые соусы

4.4. Понос, диарея

Понос, как и другие побочные эффекты, вызывает сама болезнь, лечение или инфекция.

Из-за усиленной работы кишечника в период химиотерапии основные питательные вещества, витамины, минералы и вода всасываются в недостаточной мере. Это вызывает не только диарею, но и дефицит всех упомянутых веществ, особенно если диарея продолжается. Кроме того, диарея вызывает обезвоживание (дегидратацию).

- **Пейте достаточное количество жидкостей.** Достаточная гидратация очень важна при мучительной диарее. В день рекомендуется выпивать не менее 1,5–2 л воды. Это может быть натуральная минеральная вода с сильной минерализацией, в которой содержится большое количество минералов.

- **Выбирайте продукты, богатые натрием и калием.** Ешьте соленые закуски, пейте минеральную воду с сильной минерализацией. Выбирайте бананы, маринованные абрикосы и персики, морковь, шпинат, картофель, маринованные помидоры без шкурки, говядину, телятину, печень — для компенсации калия в организме, потерянного во время поноса.

- **Ограничьте в рационе количество пищевых волокон:**

- не выбирайте хлеб, кондитерскую выпечку, макароны из цельнозерновой муки;
- каши из цельных зерен (гречневую, ячневую, овсяную, неочищенного риса) замените хлопьями из хлебных злаков или на белый рис, сухой завтрак.

Ограничьте в своем рационе фрукты и овощи, если возможно — снимите с них шкурки и удалите семена. Фрукты и овощи после термической обработки тоже могут уменьшать понос. Ограничьте употребление орехов, семян, бобовых.

- **Избегайте продуктов и напитков, содержащих большое количество сахара,** то есть лимонадов, свежевыжатых

и приготовленных промышленным способом фруктовых соков, обильно подслащенного чая, сладких компотов.

- **Избегайте жирных и приготовленных на жиру блюд.**

- **Избегайте молочных продуктов, особенно свежего молока.** Это надо иметь в виду, если ранее заметили, что ваш организм не принимает молоко.

- **Избегайте блюд, подслащенных ксилитом или сорбитом.** Ими часто подслащивают не содержащие сахар жевательную резинку, конфеты, леденцы. Яблочный сок также содержит много сорбита, поэтому пить его не рекомендуется.

- **Пища должна быть средней температуры.** Горячая и холодная пища делает более активной деятельность кишечника, а это в свою очередь может вызвать диарею.

- **Проконсультируйтесь с врачом по поводу употребления специализированного питания, витаминов и минералов.** При недостаточном питании, нехватке витаминов и/или минералов обязательно употребляйте специализированное питание, витамины и/или минералы.

Таблица 4. *Что рекомендуется и что нежелательно употреблять при диарее*

	Рекомендуется	Не рекомендуется
Продукты с высоким содержанием белков	<ul style="list-style-type: none">– Жареная, вареная, тушеная говядина, свинина, курица, индейка, телятина, рыба;– яйца, сыр, йогурты, сыворотка, кефир, творог;– орехи	<ul style="list-style-type: none">– Жареное на жиру мясо, жирное мясо, мясо с хрящами;– молоко и продукты из свежего молока

	Рекомендуется	Не рекомендуется
Хлеб, зерновые продукты, крупы или макароны	<ul style="list-style-type: none"> – Хлеб и выпечка из белой муки высшего сорта, макароны, белый рис, овсяные хлопья, другие хлопья; – нежирные блины, печеные вафли, кексы, крекер 	<ul style="list-style-type: none"> – Хлеб из цельного зерна, макароны, бурый рис, каши из цельного зерна (овсяная, ячменная, гречневая)
Овощи и фрукты	<ul style="list-style-type: none"> – Супы, приготовленные из стеблей спаржи, свеклы, моркови, очищенных цукини, сельдерея; – томатная паста, томатный соус; – вареный картофель без кожуры; – маринованные, термически обработанные, очищенные фрукты 	<ul style="list-style-type: none"> – Дыня, другие свежие или неочищенные фрукты; – маринованные огурцы, другие овощи, особенно свежие
Жиры, напитки, десерты и другое	<ul style="list-style-type: none"> – Немного сливочного масла, растительное масло, нежирные соусы; – нежирный майонез; – печенье, пироги, желе, шербеты; – напитки без кофеина; – соль, перец, приправа из трав и др. 	<ul style="list-style-type: none"> – Десерты с орехами; – кокосы, сушеные фрукты; – шоколад, солодка; – попкорн; – еда, в которой много перца, горький перец, острые соусы; – алкоголь

4.5. Запоры

Запоры развиваются, когда замедляется деятельность кишечника, кал становится твердым, сухим, тяжело продвигается по кишечнику. Из-за запоров могут появиться боли в животе, а также вздутие живота и даже тошнота и отрыжка.

Запоры могут развиваться во время химиотерапии и употребления некоторых лекарств, из-за небольшого употребления жидкости и пищевых волокон. У некоторых людей запоры появляются из-за недостаточной физической активности.

- **Пейте достаточно жидкостей.** В день рекомендуется выпивать не менее 1,5–2 л воды. При вздутии живота не рекомендуется пить газированные напитки.

- **Выбирайте теплые и горячие жидкости.** Теплые и горячие напитки (чай, кофе, супы) могут улучшить опорожнение кишечника.

- **Ешьте достаточное количество пищевых волокон.** Мужчинам в день рекомендуется съесть не менее 38 г, женщинам — не менее 25 г.

Для устранения запоров рекомендуется к обычной дневной норме пищевых волокон добавить еще 15 г.

Вместо макарон из белой муки, хлеба и другой выпечки выбирайте изделия из цельного зерна и муку не высшего сорта. Ешьте больше свежих овощей и фруктов, вымачивайте в воде сушеные фрукты, блюда дополняйте вымоченным в воде льняным семенем или отрубями, другими семенами.

- **Пейте свежевыжатые соки из фруктов и ягод (слив, апельсинов и др.).**

- **Избегайте продуктов, вызывающих газообразование в кишечнике.** К ним относятся: бобовые, соевые продукты, лук, чеснок, острые приправы, морковь, сельдерей, картофель, белокочанная, брюссельская и цветная капуста, брокколи, зерновые изделия, особенно свежие (кукуруза,

овес, пшеница), свежие яблоки, груши, сливы, персики, не вымоченные в воде сухофрукты, газированные напитки, жевательная резинка.

Таблица 5. Количество пищевых волокон в разных продуктах

Продукты, богатые пищевыми волокнами	Размер порции	Количество волокон (г)
<i>Хлеб и зерновые продукты</i>		
Отруби	1/2 стакана	3–13
Бурый рис	1/2 стакана	6
Хлеб с цельным зерном	1 ломоть	1–2
<i>Бобовые</i>		
Фасоль	1/2 стакана	8
Орехи	30 г	3
<i>Овощи</i>		
Кукуруза	1/2 стакана	5
Брокколи	1/2 стакана	4
Брюссельская капуста	1/2 стакана	3
Картофель в мундире	1 средний	3
Морковь	1/2 стакана	2
<i>Фрукты</i>		
Груша с кожурой	1 средняя	5
Яблоко с кожурой	1 среднее	4
Апельсин	1 средний	3
Изюм	1/2 стакана	3
Клубника	1 стакан	3
Сливы	3 штуки	3
Банан	1 средний	2
Черника	1/2 стакана	2

4.6. Потеря (уменьшение) веса

Вес теряется как от самой болезни, так из-за применяемого лечения. Снижению веса способствуют также возникающие при лечении потеря аппетита, тошнота, рвота, диарея или запоры, язва слизистой рта и горла, сухость во рту. Кроме того — стресс и беспокойство во время болезни.

Принципы, как бороться с этой проблемой, аналогичны принципам, указанным в подразделе «Потеря аппетита».

4.7. Прибавление в весе

Многие пациенты, заболев раком, убеждены, что потеряют вес и очень удивляются, когда вес не уменьшается, а прибавляется. Это случается из-за лечения, особенно при применении стероидной терапии. Она может не только улучшить аппетит, но и задерживать жидкость в организме. Уменьшение физической активности также влияет на увеличение веса онкобольного.

- **Ни в коем случае не начинайте придерживаться диеты для уменьшения веса, не проконсультировавшись перед этим с врачом или врачом-диетологом.** Он вам объяснит причины прибавления в весе и посоветует, как рационально питаться в этой ситуации. Обычно вес уменьшается после лечения.

- **Ешьте часто маленькими порциями.** Ешьте 5–6 раз в день, то есть 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса между ними.

- **Не пропускайте завтрак.**

- **Уделите для еды достаточно времени.** Ешьте медленно небольшими кусочками, тщательно пережевывайте пищу.

- **Пейте достаточно жидкостей.** В день рекомендуется выпивать не менее 1,5–2 л воды.

- **Ешьте больше овощей и фруктов.** Это прекрасные продукты, в которых мало калорий и много пищевых волокон.

- **Выбирайте макароны, хлеб и другую выпечку из цельного зерна.** Не выбирайте хлеб, другую выпечку, макароны из муки высшего сорта. Вместо хлопьев, каш быстрого приготовления с наполнителем или сухого завтрака ешьте каши из цельного зерна — гречневую, ячменную, овсяную, из неочищенного риса.

- **Выбирайте нежирное мясо.** Отдавайте предпочтение белому мясу — куриной грудке или индейке без кожи, из красного мяса — нежирной говядине или нежирной свинине. Желательно, чтобы видимый жир был удален перед приготовлением.

- **Ешьте рыбу.** Хотя бы 2–3 раза в неделю замените мясо морской рыбой, в которой много жирных кислот омега-3.

- **Избегайте готовить блюда на большом количестве растительного масла и других жиров.** Еду рекомендуется тушить, варить, готовить на пару, запекать в духовке, а не жарить на сковороде.

- **Выбирайте нежирные молочные продукты.** Избегайте жирной сметаны, сливок, жирного молока.

- **Избегайте жирных соусов.** Вместо майонеза или сметаны используйте натуральный йогурт, немного растительного масла, винный уксус или лимонный сок.

- **Ограничьте употребление сладостей, жирной выпечки и десертов.** Это очень важно, если для лечения назначены стероидные гормоны (преднизолон, метилпреднизолон).

- **Ограничьте употребление соли.** Запомните: много соли содержится во всех консервированных, квашеных, сушеных, копченых продуктах, в полуфабрикатах, минеральной воде, смесях приправ с солью. Чересчур большое количество

соли может задерживать в организме жидкость, поэтому возможно прибавление в весе.

- **Делайте зарядку и будьте физически активными — в соответствии со своими индивидуальными возможностями.**

4.8. Язва рта и горла, нарушение глотания

Химиотерапия может повредить слизистую рта и горла, стать причиной появления язв, что может вызывать боль при глотании. Поэтому пациент теряет аппетит, перестает есть и теряет вес.

- **Ешьте часто маленькими порциями.** Ешьте 5–6 раз в день, то есть 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса между ними.

- **Выбирайте блюда, которые легко проглотить.** Пейте калорийные жидкости (сок, супы, молоко, молочные коктейли, соевые напитки), ешьте мягкие и нежные блюда (пудинги, омлет вместо вареных яиц, овощные каши, каши из перемолотой крупы, тертые супы, суфле, котлеты, кремы, желе и др.).

- **Употребляйте больше белков.** Не менее 3 раз в день ешьте специально приготовленную пищу мягкой консистенции. В ней должно быть много белков (мясо, рыба, яйца, бобовые, перемолотые орехи в блюдах, молочные и соесодержащие продукты). Если не употребляете достаточно белков, то, проконсультировавшись со своим врачом или врачом-диетологом, используйте специализированное питание, содержащее белок.

- **Готовьте блюда до мягкой консистенции.** Самые подходящие способы приготовления — варка и тушение. Если после приготовления консистенция пищи недостаточно мягкая и нежная, всегда можно очень мелко ее порезать или натереть на терке.

- **Пользуйтесь продуктами, увлажняющими блюда.** Различные соусы, йогурты, сливки, бульоны помогут легче проглотить пищу.

- **Все жидкости можете пить через соломинку.** Это облегчит глотание.

- **Кушайте чайной ложечкой.** Меньшие куски легче проглотить.

- **Избегайте горячих блюд и напитков.** Выбирайте блюда и напитки средней температуры.

- **Избегайте продуктов, которые могут повредить слизистую рта.** Это касается острых, очень кислых, соленых, твердых и угловатых продуктов (чипсы, печенье, сухари, вафли и др.).

- **Не курите.**

- **Избегайте острых приправ.**

- **Соблюдайте уход за слизистой рта по рекомендациям врача.** После приема пищи прополощите рот теплой кипяченой водой, постарайтесь, чтобы во рту не осталось остатков еды. Пользуйтесь специальной жидкостью для полости рта, рекомендованной врачом, несколько раз в день. После еды очень мягкой щеткой и пастой осторожно почистите зубы. Если во рту очень болит, то перед едой можете прополоскать ротовую полость жидкостями, которые уменьшают чувствительность (например, содержащими лидокаин), или пососать пастилу, содержащую болеутоляющие вещества.

**Таблица 6. Продукты питания,
которые можно или нельзя употреблять
при язвах рта и горла, нарушениях глотания**

	Что можно	Чего избегать
Продукты с высоким содержанием белков	<ul style="list-style-type: none"> – Блюда из мягкого, мелко порубленного мяса или домашнего фарша, птицы, рыбы, тушеные блюда с овощами или крупой; – тертые супы; – омлеты; – молоко, молочные коктейли, йогурты 	<ul style="list-style-type: none"> – Острые блюда; – блюда из нерубленного мяса, птицы, рыбы, сухие блюда
Хлеб, зерновые продукты, крупы или макароны	<ul style="list-style-type: none"> – Смоченный хлеб; – вареные каши из круп с молоком или молочные супы из крупы; – макароны, крупа с соусом 	<ul style="list-style-type: none"> – Жареный и твердый хлеб, сухой и соленый крекер, чипсы, сухие пироги, кексы, булочки и другая выпечка
Овощи и фрукты	<ul style="list-style-type: none"> – Нежные некислые фрукты и овощи (если хорошо переносятся); – фрукты или овощи после термической обработки или в тертом виде 	<ul style="list-style-type: none"> – Цитрусовые, киви, ананасы, овощи в свежем или не в тертом виде, помидоры, не совсем спелые фрукты и овощи

	Что можно	Чего избегать
Жиры, напитки, десерты и другое	<ul style="list-style-type: none"> – Некислый сок (грушевый, банановый, персиковый нектар); – кофе без кофеина, некрепкий чай, нежные напитки; – пудинги без шоколада, не сухие и не содержащие шоколада пироги, печенье; – сливочное масло; – желе; – мороженое, шербеты 	<ul style="list-style-type: none"> – Сок из цитрусовых, томатный сок; – газированные напитки; – кофе, алкоголь; – шоколадные десерты; – чипсы, попкорн; – уксус; – перец, горький перец, острые приправы, гвоздика, мускат

4.9. Сухость во рту

Химиотерапия может нарушить функцию слюнных желез, поэтому слюны выделяется меньше. По этой причине пациенту труднее говорить, жевать и проглатывать пищу. При недостаточном количестве слюны могут измениться и вкусовые ощущения.

- **Глотайте жидкость в течение всего дня.** В день рекомендовано выпивать не менее 1,5–2 л воды, можно использовать соломинку. Это поддержит во рту влагу, облегчит разговор и глотание.

- **Ешьте очень сладкие или кислые продукты.** Это увеличит выделение слюны. **НО!** Это правило не подходит при повреждениях слизистой рта или горла.

- **Жуйте резинку, сосите леденцы или кусочки льда.** Это увеличит выделение слюны и сделает влажным полость рта, облегчит разговор и глотание.

- **Выбирайте легко проглатываемые влажные блюда.** Пейте калорийные жидкости (сок, супы, молоко, молочные коктейли, соевые напитки), ешьте мягкие и нежные блюда (пудинги, омлет вместо вареных яиц, овощные пюре, каши из молотых круп, перетертые супы, суфле, котлеты, кремы, желе и др.).

- **Пользуйтесь продуктами, увлажняющими блюда.** С помощью разных соусов, йогуртов, сливок, бульонов легче проглотить пищу.

- **Избегайте пива, вина и другого алкоголя.** Алкоголь может еще больше высушить рот.

- **Избегайте продуктов, которые способны повредить слизистую рта.** Речь идет обо всех острых, очень кислых, соленых, твердых или угловатых продуктах (чипсы, печенье, сухарики, вафли и др.).

- **Пользуйтесь бальзамами для губ, которые защитят губы от сухости и растрескивания.**

- **Не курите.**

Таблица 7. Продукты питания, которые можно или нельзя употреблять при сухости во рту

	Что можно	Чего избегать
Продукты с высоким содержанием белков	– Мясо, птица, рыба подается с соусом; – тушеные блюда, супы	– Сухое мясо, птица, рыба без соуса

	Что можно	Чего избегать
Хлеб, зерновые продукты, крупы или макароны	<ul style="list-style-type: none"> – Хлеб; – вареная крупа с молоком, молочные крупяные супы; – рис, макароны подаются с соусом, бульоном, молоком 	<ul style="list-style-type: none"> – Сухой хлеб; – сухой рис, макароны, крупа; – чипсы
Овощи и фрукты	<ul style="list-style-type: none"> – Свежие или маринованные сочные фрукты, например апельсины, персики и др.; – сочные или поданные с соусом овощи 	<ul style="list-style-type: none"> – Бананы, сушеные фрукты; – сухие овощи (без соуса)
Жиры, напитки, десерты и другое	<ul style="list-style-type: none"> – Разные напитки, горячий чай с лимоном, разбавленный сок; – молочные коктейли, мороженое, шербеты, пудинги; – сливочное масло; – соусы с салатом, нежирный майонез, нежирные сливки, сливки; – специализированное питание 	<ul style="list-style-type: none"> – Печенья, пирожные, пироги (их можно смочить в в молоке или чае); – алкоголь

4.10. Принципы питания при нейтропении

Рак и его лечение может ослабить иммунную систему организма, вызывая нейтропению.

Нейтропения — это уменьшение количества нейтрофилов в белых тельцах крови. Именно они отвечают за борьбу с бактериями, попадающими в организм, вирусами и тем самым — с инфекциями. При уменьшении количества нейтрофилов в крови увеличивается риск разных инфекций. Таким образом, обязательно нужно как можно тщательнее защищаться от контакта с разными вирусами, бактериями, грибами, паразитами. Часть их мы получаем именно во время еды, поэтому выбор продуктов, их приготовление и подача для пациентов с нейтропенией должны быть особенными.

Общее правило: **ВСЯ** пища должна быть термически обработана (то есть должна быть вареной, тушеной, жареной, пастеризованной). Лучше всего, если при нейтропении кто-нибудь купит еду онкобольному и ее приготовит.

Таблица 8. Советы по максимальному уменьшению вероятности контакта с возбудителями инфекции при нейтропении

	Рекомендуется	Помните!
При покупке продуктов	<ul style="list-style-type: none"> – Проверьте дату срока годности продукта, не покупайте продукты с истекшим сроком годности или если срок годности заканчивается в день покупки; – будьте уверены, что охлажденные или замороженные продукты довольно скоро принесете домой, в противном случае пользуйтесь термосом, сохраняющим холод; – лучше всего в этот период вообще избегать каких-либо публичных мест (в том числе магазинов, рынков), поэтому за продуктами отправляйте родственников и близких 	<ul style="list-style-type: none"> – Не покупайте продукты в поврежденной упаковке; – не покупайте продукты, срок годности которых уже закончился или заканчивается в день покупки; – не покупайте еду из холодильников, морозильников, в которых свежее мясо хранится с мясом, уже подготовленным для употребления в пищу; – не покупайте еду из переполненных или поврежденных контейнеров, холодильников, морозильников (например, у контейнера отколото стекло), поскольку еда в них может быть недостаточно заморожена; – не покупайте нарезанные фрукты, овощи и другие продукты; – не пробуйте в магазинах продукты, предлагаемые во время дегустаций

<p>При хранении продуктов</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Поддерживайте в холодильнике температуру от 0 до +5 °С; – поддерживайте в морозильной камере температуру ниже –18 °С; – достав еду из морозильной камеры, убедитесь, что она замороженная; – после термической обработки держите пищу внизу холодильника, а свежую — наверху (если камера находится наверху; если камера находится внизу — наоборот); – яйца храните в холодильнике; – холодильник и хлебницу держите в чистом виде, старайтесь, чтобы в них не было никаких испорченных, заплесневевших продуктов 	<ul style="list-style-type: none"> – Не переполняйте холодильник и морозильную камеру, поскольку еда может быть в недостаточной мере охлажденной; – второй раз не замораживайте ранее размороженные продукты
-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Подготовительный этап перед приготовлением пищи</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Каждый раз перед приготовлением пищи мойте руки теплой водой с мылом не менее 20 °С; – заклейте все ранки и царапины на руках водостойким пластырем (если сделать это невозможно, пользуйтесь перчатками); – перед тем, как открыть банки, жестянки, бутылки, их следует хорошо вымыть; – перед питьем напиток перелейте в чистый стакан; – перед очисткой хорошо вымойте овощи и фрукты под проточной водой; – постоянно дезинфицируйте рабочие поверхности для приготовления пищи; – постоянно стирайте кухонные полотенца, дезинфицируйте или часто меняйте губки, мочалки или пользуйтесь одноразовыми средствами 	<ul style="list-style-type: none"> – Не пользуйтесь одним и тем же полотенцем для гигиены рук и гигиены приготовления пищи — используйте отдельное полотенце или одноразовые бумажные полотенца для рук; – не разрешайте домашним животным контактировать с продуктами, поверхностями для приготовления пищи, посудой, контейнерами для еды; – не пользуйтесь одними и теми же приборами и досками для резки свежих продуктов и уже приготовленных блюд; – не пейте прямо из упаковки, бутылки или жестянки; – не употребляйте в пищу термически не обработанные овощи; – выбросьте фрукты, овощи и другие продукты, которые немного заплесневели, подгнили или покрылись слизью; – не употребляйте в пищу яйца с поврежденной скорлупой;
--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>– выбросьте продукты с необычной внешностью, консистенцией или запахом — никогда их не пробуйте!</p>		
<p>– Нельзя повторно замораживать приготовленную еду;</p> <p>– не сокращайте время, отведенное для приготовления пищи, — всегда руководствуйтесь рекомендациями по пригововлению;</p> <p>– не помещайте в холодильник горячую еду — оставьте ее на час при комнатной температуре, чтобы она остыла</p>	<p>– Замороженные продукты размораживайте не при комнатной температуре, а в холодильнике;</p> <p>– доведите температуру духовки до нужной для приготовления и только затем поместите в нее блюдо;</p> <p>– мясо жарьте или варите до тех пор, пока из него не начнет идти прозрачный сок;</p> <p>– жарьте или варите продукт до тех пор, пока он не перегреется и не будет в достаточной мере термически обработанным;</p> <p>– можете разогреть блюдо в микроволновой печи, используя функцию разогрева, если оно будет готовиться из полуфабрикатов и сразу подаваться к столу</p>	
<p>– выбросьте продукты с необычной внешностью, консистенцией или запахом — никогда их не пробуйте!</p>		

Если едите не дома	<ul style="list-style-type: none"> – В этот период рекомендуется есть только пищу, приготовленную дома и термически обработанную; – общественных мест питания избегайте не столько из-за неподходящей еды, сколько из-за окружающих людей, которые могут быть носителями вируса 	<p>НЕЛЬЗЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – есть то, что приготовлено в уличных барах, фургонах и т. д.; – есть закуски (орехи, чипсы, печенье и др.) из общей миски
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Таблица 9. Рекомендуемые и запрещенные продукты питания и способы их приготовления при нейтропении

	Рекомендуется	Запрещается
Мясо, птица, рыба, соя и орехи	<ul style="list-style-type: none"> – Убедитесь в том, что блюда из мяса, птицы и рыбы тщательно сварены/протушены; – во время приготовления мяса, птицы или рыбы пользуйтесь пищевым термометром, чтобы быть уверенным, что при приготовлении блюда нужная 	<ul style="list-style-type: none"> – Сырое или термически легко обработанное мясо, рыба, птица, раки, суши, сашими, продукты холодного копчения; – свежие орехи, сушеные фрукты (не сваренные)

	Рекомендуется	Запрещается
	<p>температура была не только на внешней стороне блюда, но и внутри;</p> <ul style="list-style-type: none"> – перед употреблением соевого мяса достаньте его из морозильной камеры, порежьте небольшими кусками и варите 5 мин (этого не нужно делать, если выбираете стерильно упакованное соевое мясо); – некоторые пациенты «находят» детское пюре, которое плотно закрыто, пастеризовано — можете попробовать, но это не должно стать повседневной обычной едой 	
Куриные яйца	<ul style="list-style-type: none"> – Убедитесь, что куриные яйца варились не менее 10 мин 	<ul style="list-style-type: none"> – Сырые, сваренные всмятку, жареные яйца; – продукты питания, в состав которых входят сырые яйца (домашний майонез, голландский соус, яичные кремы и др.)

	Рекомендуется	Запрещается
Молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> – Продукты только из пастеризованного молока: молоко, творог, йогурт без живых бактерий; открытой упаковка может быть не более 24 ч; – советуем молоко дома еще раз прокипятить, особенно если пьете из уже открытой упаковки; – если употребляете творог, его следует также термически обработать (сырники, творожные запеканки) 	<ul style="list-style-type: none"> – Продукты из непастеризованного молока; – молочные продукты, для производства которых используются бактерии, грибная закваска (кефир, простокваша, йогурт с живыми бактериями); – мягкие, созревшие сыры с плесенью, в том числе бри; – камамбер, рокфор, стилтон, горгонцола и сыр с синей плесенью, мексиканские сыры (они часто готовятся не из пастеризованного молока)
Хлеб, рис и макаронны	<ul style="list-style-type: none"> – Свежий хлеб, крендели, булочки, печенье, макароны, крупа, мука, рис лучше всего покупать в упаковке — они должны быть свежими (если в хлебнице обнаружили хоть один заплесневевший продукт, выбросьте все); 	<ul style="list-style-type: none"> – Несвежие, неупакованные крендели, хлеб, булочки, печенье, макароны, крупа, мука, рис

	Рекомендуется	Запрещается
	<ul style="list-style-type: none"> - крупу, муку, макаронны реко- мендовано покупать как можно меньшим объемом и держать в плотно закрытой емкости не дольше указанного срока годности 	
<p>Овощи и фрукты</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Есть овощи и фрукты безо- пасно, если перед очисткой и во время приготовления блюду из них тщательно вымое- те плоды под проточной водой и почистите щеткой; - овощи и фрукты рекоменду- ется термически обработать (запеченные яблоки, компот из фруктов, кисель из ягод, овощи в тушеном, жареном, вареном виде и на пару, овощные супы) 	<ul style="list-style-type: none"> - Свежие замороженные соусы — вместо них выбирайте соусы, приго- товленные промышленным спосо- бом; - любые свежие проростки, свежий салат или другие листовые овощи

	Рекомендуется	Запрещается
Сладости и десерты	<ul style="list-style-type: none"> – Свежие (в открытом виде до 48 ч) упакованные пироги, булочки, пирожные, печенье, желе, упакованный сахар, пастеризованные варенья, сиропы и меласса 	<ul style="list-style-type: none"> – Несвежие (в открытом виде дольше 48 ч) и без упаковки пироги, булочки, пирожные, печенье; мороженое и шербеты, приготовленные не промышленным способом и без упаковки; – сахар без упаковки в кафе, не пастеризованные варенья, термически не обработанный натуральный мед, мед с сотами; – мороженое и пирожные с кремом
Вода и другие напитки	<ul style="list-style-type: none"> – Свежая кипяченая вода из водопровода или натуральная вода слабой/средней минерализации; – пастеризованный фруктовый и овощной соки; – кофе, чай, газированные напитки, изготовленные промышленным способом 	<ul style="list-style-type: none"> – Вода из родников, рек, озер, колодезь; – непастеризованный фруктовый и овощной соки; – чай без упаковки — используйте чай в пакетиках; – чай, кофе готовьте только с использованием кипяченой воды; – напитки с витаминами или травами

5

Как оценить проблему недостаточности питания и потребности в энергии

У каждого онкобольного может развиваться недостаточность питания. Риск особенно возрастает у тех больных, у которых из-за применяемого лечения проявляются побочные эффекты, например тошнота, рвота, нарушение пищеварения, повреждение слизистой рта, снижение веса. Надо запомнить, что недостаточность питания угрожает даже больным, имеющим лишний вес или ожирение.

Недостаточность питания ухудшает исход болезни и результаты лечения, увеличивает риск развития осложнений. Кроме этого, пациентам приходится больше времени проводить в больнице, что увеличивает расходы на лечение.

Состояние питания больного обычно может оценить семейный врач, врач-онколог, гематолог или врач-диетолог. Но и сам пациент, владеющий нужной информацией, может оценить, каким является его состояние питания.

5.1. Ориентировочная оценка недостаточности питания

В первую очередь надо знать свой рост, вес и индекс массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ (кг/м}^2\text{)} = \text{вес (кг)} / (\text{рост (м)}^2\text{)}$$

ИМТ	Статус веса
меньше 18,5	Недостаточный
≤ 18,5–24,9	Нормальный
≤ 25–29,9	Лишний вес
≤ 30–34,9	Ожирение I степени
≤ 35–39,9	Ожирение II степени
40 и больше	Ожирение III степени

Пример

Больной — мужчина, рост — 180 см, вес — 59 кг.

$ИМТ = 59 \text{ кг} / (1,80 \text{ м})^2 = 18,2 \text{ кг/м}^2$.

Вывод: вес больного недостаточный. Пациент нуждается в дополнительных консультациях по поводу питания у терапевта, врача-онколога, гематолога или врача-диетолога.

5.2. Оценка недостаточности питания и развития риска недостаточности питания

Для оценки недостаточности питания используется много разных шкал. Одной из основных является *NRS*-шкала (англ. *Nutritional Risk Screening*). Она предназначена для оценки недостаточности питания и его риска для лежащих в больнице пациентов.

Эту шкалу также можно применить к больным, которые лечатся дома, с целью оценки развития риска недостаточности питания.

1. Нарушенное состояние питания		2. Тяжесть болезни (= большая потребность в питании)	
0 баллов по шкале	Нормальное питание	0 баллов шкалы	Нормальная потребность в питании
1 балл по шкале (легкая недостаточность питания)	Больше, чем на 5 % уменьшился вес за 3 месяца или в неделю съедается лишь 50–75 % необходимого количества пищи	1 балл по шкале (легкая тяжесть)	Перелом бедра, хронические болезни, особенно если проявляются острые осложнения: цирроз печени, хроническая обструктивная болезнь легких, сахарный диабет, онкологические болезни , диализ
2 балла по шкале (средняя недостаточность питания)	Больше, чем на 5 % уменьшился вес за 2 месяца или ИМТ 18,5–20,5 + нарушившееся общее состояние или съедается лишь 25–50 % необходимого количества пищи	2 балла по шкале (средней тяжести)	Большие хирургические операции, инсульт, тяжелое воспаление легких, злокачественные болезни крови и другие злокачественные болезни, которые лечат интенсивной химиотерапией

3 балла по шкале (тяжелая недостаточность питания)	Больше, чем на 5 % уменьшился вес за 1 месяц (> 15 % за 3 месяца или ИМТ < 18,5 + нарушившееся общее состояние или съедается до 25 % необходимого количества пищи)	3 балла по шкале (тяжелая тяжесть)	Раны головы, трансплантация костного мозга , пациенты, которые получают интенсивную терапию
----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Возраст: если превышает 70 лет, то к общему количеству баллов следует прибавить 1.

Считаем: баллы 1-го пункта (нарушенное состояние питания) + баллы 2-го пункта (тяжесть болезни) + балл по возрасту = **общее количество баллов.**

Риск недостаточности питания зависит от состояния питания и тяжести болезни

равно или более 3 баллов	– Вероятна недостаточность питания	– Должен быть составлен план по питанию
менее 3 баллов	– Необходимо наблюдать за питанием; – при подготовке к большой операции обсудить план профилактики недостаточности питания	– Состояние питания следует оценивать каждую неделю

Пример

Больной, мужчина 40 лет, болеет злокачественной болезнью крови, проходит химиотерапию, из-за которой у пациента плохой аппетит, тошнота, рвота, съедает около 50 % необходимого количества пищи. Рост — 180 см, вес — 59 кг, ИМТ — 18,2 кг/м². За последние 4 месяца потерял около 11 кг веса.

Оценивая нарушение питания, этот больной получает 3 балла, поскольку его индекс массы тела меньше 18,5 кг/м².

Оценивая тяжесть болезни, этот больной получает 2 балла, поскольку болеет злокачественной болезнью крови.

Возрастные баллы этот больной не получает, поскольку моложе 70 лет.

Всего у этого больного 5 баллов.

Выводы: вероятно недостаточность питания, поэтому должен быть подготовлен план питания, корректирующий диету (назначено специализированное питание, а также пищевые добавки или энтеральное питание через зонд, если и этого недостаточно — питание прямо в кровообращение). Предпочтение всегда отдается обычному питанию и добавкам, употребляемым через рот. Только если такого питания недостаточно или оно невозможно, назначается искусственное.

5.3. Подсчеты потребности в энергии

Вариант № 1 — подсчет основного обмена веществ

Существует несколько способов подсчета потребности в калориях. Первый — опираясь на формулу Харриса-Бенедикта, вести подсчет основного обмена веществ (ООВ).

Поскольку потребность в энергии у мужчин и женщин отличается, то и вычисления также происходят с использованием разных коэффициентов:

- 1.1 — практически нет активности;
- 1.2 — малоактивный образ жизни (сидячий и практически без физических нагрузок);
- 1.3 — не очень активный образ жизни (небольшие нагрузки/работа 1–3 раза в неделю);
- 1.4 — умеренно активный (физические нагрузки почти каждый день/работа 3–5 дней в неделю);
- 1.5 — очень активный (постоянные физические нагрузки длительный период/работа 6–7 дней в неделю);
- 1.6 — дополнительная активность (тренировки перед соревнованиями/очень тяжелая физическая работа каждый день).

Полученный результат надо умножить на выбранный коэффициент от 1.1 до 1.6 — в зависимости от тяжести болезни и состояния физической активности.

$$\text{ООВ (для мужчин)} = 66,5 + (13,8 \times \text{вес (кг)}) + (5 \times \text{рост (см)}) - (6,8 \times \text{возраст (годы)}).$$

$$\text{ООВ (для женщин)} = 655,1 + (9,6 \times \text{вес (кг)}) + (1,8 \times \text{рост (см)}) - (4,7 \times \text{возраст (годы)}).$$

Вариант № 2 — подсчет по количеству калорий на 1 кг массы тела

Другой способ подсчета потребности в энергии — по количеству калорий на 1 кг массы тела.

Онкологическим больным в зависимости от тяжести их болезни и состояния, физической активности назначается от 27 до 31 ккал/кг.

**Вариант № 3 — подсчет по потребности организма
в питательных веществах и жидкостях**

*Потребность в питательных веществах
и жидкостях*

Субстрат	Доза
Белок	1,5–2 г/кг
Жиры	1,3 г/кг
Углеводы	3 г/кг
Жидкости	30 мл/кг

Пример

Пациент — 40-летний мужчина, является онкологическим больным, проходит химиотерапию. Рост — 180 см, вес — 70 кг. Физическая активность невысокая.

Расчет по варианту № 1

$$\begin{aligned} 66,5 + (13,8 \times 70 \text{ кг}) + (5 \times 180 \text{ см}) - (6,8 \times 40 \text{ лет}) &= \\ = 66,5 + 966 + 900 - 272 &= \\ = 1660,5 \times 1,3 &= 2158,65 = 2160 \text{ ккал/день.} \end{aligned}$$

Расчет по варианту № 2

$$70 \text{ кг} \times 30 \text{ ккал/кг} = 2100 \text{ ккал/день.}$$

Расчет по варианту № 3

1 г белков содержит 4 ккал;

1 г жиров — 9 ккал;

1 г углеводов — 4 ккал.

$$\begin{aligned} \text{Белок} &= 70 \text{ кг} \times 1,8 \text{ г/кг (шкала 1,5 - 2)} = \\ &= 126 \text{ г/день} \times 4 \text{ ккал/г} = 504 \text{ ккал/день.} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Жиры} &= 70 \text{ кг} \times 1,3 \text{ г/кг} = 91 \text{ г/день} \times 9 \text{ ккал/г} = \\ &= 819 \text{ ккал/день.} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Углеводы} &= 70 \text{ кг} \times 3 \text{ г/кг} = 210 \text{ г/день} \times 4 \text{ ккал/г} = \\ &= 840 \text{ ккал/день.} \end{aligned}$$

$$\text{Жидкости} = 70 \text{ кг} \times 30 \text{ мл/кг} = 2100 \text{ мл /день.}$$

Вывод: больной в день должен употребить около 2100 ккал: 126 г белка, 91 г жира, 210 г углеводов, 2100 мл жидкости.

При составлении меню на свой день можете пользоваться Таблицей 10, в которой указано количество калорий и питательных веществ в продуктах питания (количество дано на 100 г продукта).

5.4. Способы искусственного питания

Иногда случается, что больной (особенно если постоянно мучает рвота или тошнота) не может съесть даже половину необходимого количества пищи, а после того, что съедает, начинается рвота. В таком случае необходимо искусственное питание, которое может как дополнить обычное питание, так и быть самостоятельным способом питания.

Существуют два способа искусственного питания: энтеральное (зонд вводится в желудок или двенадцатиперстную кишку) и парентеральное (препараты питательных веществ, витаминов и минералов вводятся в кровообращение). Последний применяется, если пациент не может усвоить питательные вещества (например, постоянная рвота, слизистая рта с язвами, очень тяжелое состояние). Этот метод применяется в стационаре. Для этого способа питания используются специально подготовленные смеси, необходимы специальные навыки и уход за катетером, поскольку смесь вводится в кровообращение.

Очень часто больные боятся таких способов назначения еды (особенно энтерального питания), так как у пациентов они ассоциируются с неприятными ощущениями, когда зонд вводится или уже введен. Вместо того, чтобы согласиться на такое питание, больные предпочитают употреблять меньшее количество еды или голодают — тем самым они ухудшают не только свое питание, но и общее состояние.

Существует еще один миф, что «здоровее» через зонд ввести домашнюю перетертую еду, нежели смеси питательных веществ, которые изготовлены промышленным способом. Важно понимать, что приготовленная в домашних условиях смесь для введения через зонд не соответствует потребностям больного в необходимых питательных веществах, витаминах и минералах.

Кроме этого, приготовленные дома смеси не являются стерильными, их нельзя употреблять 14 ч в сутки, поэтому требуется провести серьезную работу для их приготовления. Чтобы получить раствор консистенции сливок, который можно назначать через зонд, еда должна быть разбавлена большим количеством жидкости, из-за которой уменьшается питательность раствора и очень увеличивается употребление большим жидкости.

При использовании смесей, приготовленных в домашних условиях, очень часто засоряется зонд, который надо менять, а каждая замена связана со стрессом и дискомфортом для больного. В любом случае, энтеральное питание через зонд и парентеральное прямо в кровообращение — мера временная. Эти типы питания помогают пережить сложные времена, когда питательные вещества являются жизненно необходимыми, а пациент не может их употребить и усвоить. Когда врач убеждается в том, что пациент сможет полноценно питаться, то от этих способов отказываются. И возвращаются к нормальному питанию.

Таблица 10. Количество калорий и питательных веществ в продуктах питания (количество в 100 г продукта)

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Абрикосы	49	0,80	0,20	12,00
Абрикосы сушеные	271	4,60	0,50	67,50
Авокадо	224	1,90	23,50	6,00
Айва японская свежая	76	0,40	0,30	19,95
Акулье мясо	130	20,98	4,51	0,00
Ананасовый сок	50	0,30	0,10	11,40
Ананасы	52	0,50	0,20	12,70
Апельсины	43	0,80	0,20	11,00
Арахис	569	25,70	46,10	19,20
Арахис жареный, соленый	597	26,50	49,00	19,00
Арбузы	27	0,70	0,20	6,00
Артишок	47	3,27	0,15	10,51
Базилик свежий	27	2,54	0,61	4,34
Баклажаны	24	1,20	0,20	6,30

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Бананы свежие	97	1,20	0,30	23,10
Бананы сушеные	359	3,90	1,80	88,30
Баранина	241	14,50	20,30	0,00
Батон «Традиционный» сдобный нарезанный	280	7,80	2,60	56,30
Боровики свежие	29	4,40	0,50	4,50
Боровики сушеные	254	34,60	2,90	36,00
Брокколи	29	3,00	0,40	5,70
Брусника	43	0,60	0,50	12,10
Брюссельская капуста	30	4,30	0,50	6,30
Булочка сливочная обычная	296	6,90	11,40	41,40
Булочки для бутербродов из грубой муки	266	8,70	4,70	51,10
Булочки для бутербродов ржаные	286	10,30	3,40	51,10
Бульон говяжий	24	4,37	0,00	1,44
Бульон из курицы	5	0,20	0,30	0,20
Бульон из мяса и костей	7	1,20	0,20	0,00
Бульон рыбный	17	2,26	0,81	0,00

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Виноград	69	0,70	0,40	17,60
Виноградный сок	65	0,60	0,00	15,00
Вишни	51	1,00	0,60	12,20
Говядина II сорт	229	18,30	17,10	0,40
Говядина корейка I сорт	152	20,60	7,60	0,30
Говядина лопатка односортная	175	19,90	10,50	0,20
Говядина окорок I сорт	147	19,40	7,70	0,20
Горох сушеный	300	22,40	1,30	58,10
Горошек зеленый	70	6,40	0,40	17,00
Горошек консервированный, без жидкости	64	4,90	0,20	15,80
Гранаты свежие	68	0,95	0,30	17,17
Грейпфрутовый сок	42	0,30	0,10	9,20
Грейпфруты	38	0,60	0,20	10,00
Грейпфруты большие, свежие	38	0,76	0,04	9,62
Грецкий орех	655	18,50	60,40	14,60
Гречневая крупа	349	12,60	3,10	69,30
Груши свежие	52	0,40	0,30	13,40

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Груши сушеные	301	2,00	1,50	71,30
Гусиные грудки	172	19,20	10,50	0,20
Гусятина	368	14,60	34,30	0,10
Дрожжи	85	12,50	0,40	8,30
Дыня	32	0,70	0,10	7,70
Ежевика	42	1,40	1,00	12,10
Зеленые лимоны свежие	30	0,70	0,20	10,54
Зеленые лимоны сок свежий	27	0,44	0,10	9,01
Зефир	299	0,80	0,00	78,50
Изюм	280	2,70	0,60	71,30
Икра красная и черная	267	24,60	17,90	1,90
Индейка	127	22,60	6,20	0,20
Индейка бедро	141	18,00	7,60	0,20
Индейка бедро без кожи	112	19,40	3,70	0,30
Индейка грудка без кожи	109	21,50	2,40	0,30
Индейка молотая сырая	149	17,46	8,26	0,00
Инжир свежий	74	0,75	0,30	19,18
Инжир сушеный	268	3,60	1,20	78,00

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Йогурт с вишней 2,5%-ной жирности	92	3,40	2,50	13,90
Йогурт с клубникой 2,5%-ной жирности	93	3,40	2,50	14,20
Йогурт с персиком	97	3,40	2,90	14,20
Йогурт фруктовый «Доброй раніцы» массовая доля жира 1 %	75	2,90	1,00	13,60
Кабачок цукини	16	1,20	0,10	3,40
Кальмары	92	15,58	1,38	3,08
Камбала	93	17,10	2,70	0,00
Капуста	90	18,50	1,18	0,00
Капуста квашеная	19	0,91	0,14	4,28
Карп	123	17,10	6,00	0,10
Картофель отварной	81	0,00	0,10	18,30
Картофель сладкий батат съедобный	105	1,65	0,30	24,28
Картофель сырой	74	2,00	0,20	16,30
Кефир 2,5%-ной жирности	60	3,40	2,50	4,90
Кефир 3,2%-ной жирности	61	3,30	3,20	4,50
Кешью	585	15,80	46,30	30,50

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Киви	56	1,00	0,60	13,90
Клубника	41	0,90	0,40	9,70
Клюква	43	0,40	0,70	9,90
Кока-кола	42	0,00	0,00	10,40
Кокосовая стружка	615	5,70	63,00	27,00
Кокосовое молоко	230	2,29	23,84	5,54
Кокосы	362	4,50	35,30	15,20
Колбаса «Брестская классическая» вареная	137	8,00	9,00	6,00
Колбаса «Докторская»	241	10,30	21,90	0,80
Колбаса «Сервелат» вареная и копченая	412	14,30	39,20	0,40
Колбаса «Сервелат» копченая	501	17,40	47,70	0,30
Косуля окорок	100	21,80	1,40	0,00
Крахмал картофельный	299	1,10	0,00	82,00
Креветки	84	18,10	0,80	0,80
Крекер соленый	434	9,20	11,18	71,50
Крольчатина	206	30,38	8,41	0,00
Крольчатина дикая	173	33,02	3,51	0,00

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Крыжовник	34	0,80	0,20	9,70
Кукуруза	94	3,70	1,60	19,18
Кукуруза консервированная, без жидкости	103	2,90	0,60	22,00
Кунжут семена	597	22,00	53,20	14,90
Куриные бедра	159	16,80	10,20	0,00
Куриные бедра без кожи	117	20,10	3,90	0,30
Куриные грудки без кожи	104	23,60	0,90	0,30
Куриные желудки	115	18,70	4,00	1,00
Куриные крылья	187	19,20	12,20	0,00
Курятина	212	34,70	15,00	0,50
Лепешка с начинкой шпинат	238	9,00	3,00	51,20
Лесной орех	658	17,60	63,20	14,90
Ликер	313	0,00	0,00	31,00
Лимон без кожуры свежий	29	1,10	0,30	9,32
Лимонный сок свежий	25	0,38	0,00	8,63
Лосось	202	19,90	13,60	0,00

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Лук	35	1,40	0,30	8,90
Лук зеленые перья	20	2,80	0,20	3,80
Лук консервированный	19	0,85	0,09	4,01
Лук-порей	30	2,20	0,30	6,80
Льняное семя	414	23,00	31,00	34,00
Майонез «Провансаль люкс»	620	1,00	67,00	2,50
Майонез нежирный	334	1,20	32,50	8,50
Мак	517	19,90	46,70	24,70
Макароны из муки высшего сорта	332	10,40	0,90	75,20
Макароны из муки высшего сорта с яйцом	338	10,30	1,90	73,40
Малина	38	1,20	0,60	12,80
Манго	70	0,60	0,50	16,50
Мандариновый сок свежий	43	0,50	0,20	10,10
Мандарины	38	0,70	0,30	9,40
Манная крупа	360	10,30	1,00	74,80
Маргарин «Солнечный» 72%-ной жирности	650	0,10	72,00	0,50

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Маслины консервированные зеленые	127	1,40	12,70	4,10
Маслины консервированные черные	270	1,50	27,00	7,40
Масло «Крестьянское» 72%-ной жирности сладкосливочное несоленое	660	0,80	72,50	1,30
Масло оливковое	883	0,10	99,50	0,20
Масло подсолнечное	884	0,10	99,80	0,10
Масло рапсовое	884	0,10	99,80	0,10
Мед	324	0,30	0,00	81,70
Меч-рыба	121	19,80	4,01	0,00
Миндаль	580	20,00	52,00	20,50
Моллюски	91	14,40	2,20	3,30
Молоко 1,5%-ной жирности	44	3,00	1,50	4,70
Молоко 2,5%-ной жирности	56	3,40	2,50	4,90
Молоко 3,2%-ной жирности	61	3,30	3,20	4,80
Молоко 3,5%-ной жирности	65	3,30	3,50	4,80
Молоко обезжиренное	33	3,40	0,10	4,90

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Молоко обезжиренное порошок	349	35,10	0,80	52,00
Молоко сгущенное с сахаром	333	8,80	9,10	54,80
Молоко цельное порошок	494	26,60	26,80	37,70
Молочный коктейль	119	3,05	2,70	21,15
Морковный сок	45	0,40	0,10	11,30
Морковь	31	1,00	0,20	8,70
Морковь консервированная	23	0,64	0,19	5,54
Мороженое пломбир 15%-ной жирности	204	3,90	15,00	16,00
Мороженое сливочное 3,5%-ной жирности	125	0,20	3,50	18,10
Мука «Гаспадар» пшеничная, высший сорт	327	10,30	1,10	69,00
Мука ржаная просеянная	335	7,10	1,10	77,00
Мясо кабана	160	28,30	4,38	0,00
Мята листья свежие	44	3,29	0,73	8,41
Мята перечная свежие листья	70	3,75	0,94	14,89
Нектарины свежие	49	0,94	0,46	11,78

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Огурцы	11	0,80	0,20	2,30
Окунь пресноводный	114	18,86	3,69	0,00
Оленина	158	30,21	3,19	0,00
Омары	90	18,80	0,90	0,50
Отруби пшеничные	162	15,40	4,40	59,30
Палтус	124	20,10	4,80	0,10
Папайя свежая	39	0,61	0,14	9,81
Паприка красная	29	1,30	0,50	6,60
Пассифлора свежая	97	2,20	0,70	23,38
Пассифлоровый сок	60	0,67	0,18	14,45
Перловая крупа	335	9,80	1,80	75,20
Персики	47	0,80	0,20	12,10
Персики сушеные и свежие	325	4,89	1,03	83,18
Петрушка свежие листья	35	4,20	0,40	9,00
Печень говяжья	132	19,20	4,00	4,50
Печень куриная	122	20,20	4,00	1,20
Печень свиная	132	20,70	4,80	1,50
Подсолнуха семена	611	22,50	49,00	21,50

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Помидоры	17	1,00	0,20	4,10
Помидоры красные спелые, консервированные в собственном соку	26	0,79	0,16	6,31
Пончики французские (колесики) в глазури	412	3,10	18,30	59,50
Попкорн без подсолнечного масла	382	12,00	4,20	77,90
Попкорн с карамелью	431	3,80	12,80	79,10
Попкорн с подсолнечным маслом	500	9,00	28,10	57,20
Попкорн со вкусом сыра	526	9,30	33,20	51,60
Простокваша	26	0,80	0,10	5,10
Простокваша 2,5%-ной жирности	57	3,40	2,50	4,90
Простокваша 3,2 %-ной жирности	61	3,30	3,20	4,50
Пряники	336	8,90	0,00	73,00
Пшеничная крупа (натуральная, вареная на воде)	62	2,00	0,40	13,70
Пшени	352	10,60	2,90	69,50
Ревень свежий	21	0,90	0,20	4,54

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Редис	17	1,10	0,10	3,90
Репа	26	1,10	0,30	8,20
Рис белый длиннозерный, вареный	130	2,69	0,28	28,17
Рис белый длиннозерный, не вареный	365	7,13	0,66	79,95
Рис белый короткозерный, вареный	130	2,36	0,19	28,73
Рис белый короткозерный, не вареный	358	6,50	0,52	79,15
Рис дикий вареный	101	3,99	0,34	21,34
Рис дикий не вареный	357	14,73	1,08	74,90
Рис коричневый длиннозерный, вареный	111	2,58	0,90	22,96
Рис коричневый длиннозерный, не вареный	370	7,94	2,92	77,24
Рис коричневый среднедробленый, вареный	112	2,32	0,83	23,51
Рис коричневый среднедробленый, не вареный	362	7,50	2,68	76,17

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Рожь	307	9,50	1,70	72,60
Розмарин листья свежие	131	3,31	5,86	20,70
Рыбий жир	902	0,00	100,00	0,00
Салат	12	1,30	0,30	2,50
Сало	810	2,40	89,00	0,00
Сало копченое	815	1,40	90,00	0,00
Сахар белый	395	0,00	0,00	99,80
Сахар коричневый	376	0,00	0,00	97,30
Свекла	37	1,60	0,10	9,50
Свекла красная консервированная	31	0,91	0,14	7,20
Свиная корейка на косточке	174	21,00	10,00	0,00
Свиная лопатка	235	16,30	18,70	0,20
Свинина жирная боковина	637	7,40	67,50	0,00
Свинина нежирная	133	18,90	6,30	0,00
Свинина полужирная	410	12,50	40,00	0,00
Свиной затылок	285	15,30	24,90	0,00
Сельдерей корни	25	1,30	0,30	7,30

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Сельдь атлантическая маринованная	179	17,50	10,60	3,20
Сельдь атлантическая соленая	222	20,00	15,40	0,70
Сироп кленовый	262	0,00	0,20	67,20
Сироп шоколадный	346	4,40	13,40	58,90
Скумбрия	174	18,80	10,90	0,10
Сливки 10%-ной жирности	120	3,00	10,00	4,30
Сливки 20%-ной жирности	207	2,80	20,00	3,70
Сливки порошок	589	23,00	42,70	26,30
Сливы свежие	57	0,70	0,20	14,60
Сливы сушеные	275	3,50	0,70	69,00
Слоеное тесто охлажденное	551	7,30	38,10	45,10
Сметана «Минская марка» 22%-ной жирности	220	2,00	22,00	2,90
Сметана 14%-ной жирности	148	2,70	14,00	2,90
Сметана 18%-ной жирности	180	2,60	18,00	2,90
Сметана 26%-ной жирности	255	2,40	26,00	2,90
Сметана 27%-ной жирности	264	2,40	27,00	2,90

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Смородина белая	37	0,70	0,20	13,80
Смородина красная	38	1,10	0,30	12,80
Смородина черная	52	1,20	0,30	17,20
Соевая фасоль зеленая	147	12,95	6,80	11,05
Соевый соус	53	5,17	0,08	8,51
Соевый творог обычный	76	8,08	4,78	1,88
Соевый творог твердый	145	15,78	8,72	4,28
Сом	95	16,38	2,82	0,00
Сосиски «Докторские люкс»	280	8,00	28,00	0,00
Сосиски «Молочные»	276	6,90	27,30	0,90
Сосиски «Троицкие новые»	284	9,00	26,10	2,30
Сосиски копченые из говядины и свинины	320	11,28	29,15	2,55
Сосиски копченые из курицы и индейки	257	12,93	19,48	6,79
Соус острый «Сальса»	22	1,10	0,23	4,95
Соус Терияки	84	5,93	0,00	15,95
Соя	396	3,70	19,30	32,70

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Судак	84	18,70	0,80	0,40
Сухари	350	9,70	1,00	76,80
Сыворотка	36	3,50	0,70	4,40
Сыр «Камамбер»	290	21,40	22,80	0,20
Сыр «Маскарпоне»	355	5,80	35,50	3,00
Сыр «Моцарелла» 16%-ной жирности	254	24,26	15,92	2,77
Сыр «Моцарелла» 20%-ной жирности	281	19,42	21,60	2,22
Сыр «Пармезан»	454	41,50	32,00	0,10
Сыр «Пармезан» тертый	456	41,56	30,02	3,74
Сыр «Ризотто» 13%-ной жирности	174	11,26	12,98	3,04
Сыр «Ризотто» 8%-ной жирности	138	11,39	7,91	5,14
Сыр «Рокфор»	369	21,54	30,64	2,00
Сыр «Российский традиционный» 51%-ной жирности в сухом веществе	340	22,00	28,00	0,00
Сыр «Чеддер»	403	24,90	33,14	1,28
Сыр «Dvaго» полутвердый сливочный 50%-ной жирности в сухом веществе	360	24,50	28,50	0,00
Сыр «Бри» мягкий французский	334	20,75	27,68	0,45

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Сыр полумягкий из козьего молока	364	21,58	29,84	2,54
Сыр синий с плесенью (например, <i>Stilton</i> или <i>Danish blue</i>)	353	21,40	28,74	2,34
Сыр твердый 30%-ной жирности	371	23,24	29,68	2,79
Сыр творожный 13%-ной жирности	213	20,10	13,00	3,60
Сыр творожный 22%-ной жирности	287	18,20	22,00	3,80
Сырок сладкий 17%-ной жирности	207	9,00	16,00	15,20
Сырок сладкий в шоколадной глазури	406	8,50	27,80	32,00
Творог «Бабушкин гостинец» 7%-ной жирности	129	15,00	7,00	1,50
Творог 12%-ной жирности	170	14,00	12,00	1,50
Творог 5%-ной жирности	135	18,70	5,00	3,70
Творог 9%-ной жирности	160	16,00	9,00	3,50
Телятина корейка	104	90,60	2,70	0,30
Томатная паста	110	3,90	0,50	23,70
Томатный сок	14	0,80	0,10	2,60
Тортилья	468	7,20	22,60	62,40

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Треска	75	17,70	0,40	0,10
Треска филе	68	16,50	0,30	0,00
Тунец	136	23,70	4,60	0,00
Угорь	278	15,00	24,50	0,00
Угорь копченый	326	17,90	28,60	0,00
Укроп свежий	43	3,46	1,12	7,02
Улитки	88	16,78	0,76	2,36
Утятина	310	13,50	28,40	0,20
Фарш свиной	292	10,70	50,00	0,00
Фасоль	290	22,80	1,60	60,00
Фасоль спаржевая	26	2,00	0,30	7,60
Финики сушеные	291	2,00	0,40	74,00
Фисташки	610	20,50	48,50	27,60
Форель пестрая	111	18,20	4,20	0,10
Форель радужная	161	18,60	9,60	0,00
Фрукты сушеные смесь	243	2,46	0,49	64,06
Халва	517	11,60	29,90	54,60

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Хлеб «Балтийский» заварной новый	260	8,00	2,50	52,00
Хлеб «Водар» темный нарезанный	230	6,00	0,50	49,00
Хлеб «Маг» десертный нарезанный	310	8,50	5,00	59,00
Хлеб «Маг» с семечками нарезанный	300	11,00	8,00	46,00
Хлеб «Маг» с цукатами нарезанный	240	5,50	1,00	53,00
Хлеб «Маяк» с семечками нарезанный	270	8,50	4,50	49,00
Хлопья овсяные	365	13,80	6,70	67,50
Хрен	61	2,60	0,30	18,40
Хурма восточная свежая	70	0,58	0,19	18,59
Хурма восточная сушеная	274	1,38	0,59	73,43
Чабреца листья свежие	101	5,56	1,68	24,45
Черешня	60	0,90	0,40	14,40
Черника	44	0,70	0,60	11,50
Чеснок перо свежий	30	3,27	0,73	4,35
Чеснок свежий	128	6,20	0,30	28,00
Чечевица	312	25,40	1,10	55,70
Шампанское	77	0,30	0,00	1,40

Продукт	Энергия, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Шампиньоны	20	2,80	0,20	3,00
Шоколад молочный	565	9,80	32,80	54,70
Шоколад черный	570	6,70	34,30	56,60
Шпинат консервированный	23	2,81	0,50	3,40
Шпинат свежий	19	2,50	0,40	3,00
Щавель	21	1,10	0,80	4,90
Щука	87	19,70	0,80	0,10
Щука морская	89	17,20	2,20	0,00
Яблоки свежие	53	0,40	0,40	13,00
Яблоки сушеные	247	1,80	1,60	70,30
Яблочный сок	44	0,10	0,10	10,00
Язык свиной	202	16,40	14,90	0,50
Яйца куриные	157	12,30	1,70	0,70
Яичные белки	49	11,30	0,00	0,80
Яичные желтки	359	16,30	32,10	0,70

5.5. Оценка недостатка или избытка витаминов и минералов в организме

Здоровые люди, которые едят разнообразную пищу, не должны испытывать недостатка в витаминах и минеральных веществах. Онкобольным не рекомендовано принимать дополнительные витамины, если только врачом не будет выявлен недостаток в определенном витамине и не назначены нужные добавки. Пациенты, которые проходят курс химиотерапии, испытывают много побочных явлений лечения, но большинство из них на самом деле не связано с недостатком витаминов, чаще всего они вызваны химиотерапевтическими лекарствами.

Такие же принципы применяются по отношению к добавкам минеральных веществ. По поводу них **ОБЯЗАТЕЛЬНО** следует проконсультироваться с врачом, поскольку из-за болезни, химиотерапевтических или других лекарств, при нарушении функции почек очень изменяется обмен и баланс минеральных веществ. Может проявиться большой недостаток одних микроэлементов, другие же могут накапливаться в организме. Это очень индивидуально! Получив указания от врача пополнить запасы определенного микроэлемента, можете воспользоваться приведенной ниже таблицей и употреблять продукты, имеющие в своем составе больше микроэлементов. При большом недостатке лишь получаемого с пищей объема может не хватать, в этом случае должны назначаться добавки.

Таблица 11. Витамины

Витамины, растворимые в воде	Источник витаминов	Если недостаточно витаминов
В1 (тиамин)	Свинина, подсолнух, стручковые овощи, орехи, рис, зерна, макароны из цельнозерновой муки и др.	Нарушения периферической и центральной нервной системы
В2 (рибофлавин)	Печень, молочные продукты, мясо, курица, брокколи, шпинат, бананы, зерна	Трещины на губах и языке, повреждение кожи
В3 (ниацин)	Мясо, рыба, курица, тунец, рис, грибы, орехи	Пеллагра: повреждение кожи, нарушения пищеварительной и нервной системы
В5 (кислота пантотеновая)	В большинстве продуктов питания, много — в мясе, печени, грибах, рисе, кукурузе, молочных продуктах, курице, бананах	Повреждения периферической нервной системы (синдром горящих ног)
В6 (пиридоксин)	Мясо, курица, тунец, картофель и другие овощи, орехи, продукты из цельнозерновой муки, бананы	Нарушения обмена аминокислот, судороги

Витамины, растворимые в воде	Источник витаминов	Если недостаточно витаминов
В7 (биотин)	Овощи, стручковые овощи, мясо	Нарушения обмена углеводов и жиров, повреждение кожи
В9 (фолиевая кислота)	Печень, листовые овощи темно-зеленого цвета, мясо, цитрусовые и сок из них, орехи, стручковые овощи, картофель, продукты с неизмельченным зерном, бананы, яичные желтки	Малокровие и нарушения нервной системы
В12 (кобаламин)	Печень, почки, рыба и морепродукты, яйца, мясо, молочные продукты	Малокровие
С (аскорбиновая кислота)	Овощи: капуста, паприка, брокколи, спаржа, помидоры, лук, петрушка, укроп; фрукты: цитрусовые, киви, смородина, манго, дыня	Кровоточивость, синяки, замедленное заживление ран

Витамины, растворимые в жире	Источник витаминов	Если недостаточно витаминов
А (и его предшественники)	Индейка, съедобные бататы, овощи и фрукты оранжевого цвета: морковь, дыня (особенно душистая), помидоры, абрикосы, персики, также брюссельская капуста, брокколи	Нарушения зрения, изменения кожи
D	Рыба, особенно сельдь, лосось, сардины; рыбий жир, печень, креветки, яичные желтки	Смягчение костей, переломы
E	Растительные масла (особенно подсолнечное и рапсовое), орехи (особенно миндаль), ореховые масла, семена, продукты из зерна	Встречается редко, проявляется нарушениями нервной системы
K	Овощи: шпинат, брокколи, спаржа, капуста, фасоль, морковь, салат (особенно качаный), авокадо, индейка, картофель, апельсины	Нарушения свертывания крови

Таблица 12. Минеральные вещества

Минеральные вещества	Источник	Нарушение равновесия
Кальций (Ca)	Молочные продукты, рыба, морепродукты, листья репы, горчица, салат, соевые продукты	<p>Чаще всего встречается недостаток кальция, который может выражаться разрежением и переломами костей.</p> <p>Кальция может не хватать при употреблении продуктов, в которых содержится рескур мало этого минерального вещества (это касается в первую очередь веганов), а также при недостатке витамина D и недостаточной функции надпочечников.</p> <p>Чересчур много кальция (гиперкальцемия) организм скапливает при раковых заболеваниях (особенно при миеломной болезни), гиперфункциональных болезнях надпочечников и щитовидной железы, при передозировке витамина D и при отсуствии движения.</p> <p>Гиперкальцемия может вызывать боль в животе, запоры, мышечную и общую слабость, даже потерю сознания</p>

Минеральные вещества	Источник	Нарушение равновесия
Калий (К)	Картофель, помидоры, бананы, овощи и сухофрукты	При некоторых заболеваниях, при употреблении ряда лекарств, например мочегонных, часто встречается как недостаток, так и переизбыток калия. Оба эти состояния могут вызвать мышечную слабость, онемение, очень опасные нарушения сердечной деятельности. Часто диагноз «недостаток калия» ставится большим, у которых проявляются побочные явления химиотерапии: рвота, диарея
Фосфор (Р)	Молоко и его продукты, мясо, курица, рыба, зерновые продукты и яичные желтки	При правильном питании недостаток в фосфоре проявляется довольно редко, поскольку данный элемент содержится в разных продуктах питания, кроме случаев с почками, печенью, сепсисом, хроническим алкоголизмом, неправильным питанием

Минеральные вещества	Источник	Нарушение равновесия
Магний (Mg)	Продукты с цельным зерном, молочные продукты, мясо, орехи, картофель, овощи темно-зеленого цвета и стручковые	Недостаток магния чаще всего встречается при болезнях почек, пищеварительного тракта, при употреблении некоторых лекарств, например мочегонных циклоспорины А, некоторых химиотерапевтических лекарств, лекарств от грибка, а также при неправильном питании. При нехватке магния могут проявиться нарушения сердечной деятельности, судороги мышц или онемение
Натрий (Na)	Соль, все соленые продукты и блюда, консервированные и копченые продукты, соусы, анчоусы, сельдь, масла и др.	При недостатке натрия — частая рвота, поносы или потливость. Большая нехватка натрия может вызвать нарушение нервной системы и очень сильные судороги. Но чаще все-таки встречаются случаи переизбытка натрия. Это выражается повышенным давлением и отечностью

Минеральные вещества	Источник	Нарушение равновесия
Железо (Fe)	Красное мясо, печень, морепродукты, овощи темно-зеленого цвета и стручковые, цитрусовые, яичные желтки	Чаще всего встречается недостаток железа, поэтому развивается малокровие. Избыток железа возможен при генетической болезни нарушения обмена железа или чаще всего при передозировке железа. При передозировке мучает тошнота, рвота, диарея. При злокачественных заболеваниях, некоторых болезнях крови, хронических болезнях чаще всего не наблюдается нехватки железа — организм лишь не умеет использовать железо подходящим образом
Цинк (Zn)	Красное мясо (особенно ягнятина), листовые и корневые овощи, морепродукты, продукты с цельным зерном, соевые и молочные продукты, орехи, яичные желтки	Недостаток цинка встречается редко, поскольку он содержится в разных продуктах питания. При недостатке цинка может снизиться иммунитет, поэтому человек не противостоит инфекциям, могут появиться повреждения кожи и волос, могут выпадать волосы, появиться невропсихиатрические симптомы

Минеральные вещества	Источник	Нарушение равновесия
Фтор (F)	Зеленый чай, морская рыба (особенно сардины), шпинат и вода с фтором	Из-за недостатка может появиться кариес, а из-за переизбытка могут появиться желтые пятна на зубах, изменения в суставах и костях
Микроэлементы Медь (Cu)	Субпродукты, морепродукты, семена подсолнуха, продукты с цельным зерном, шоколад, орехи	Нарушение равновесия Очень редко встречающийся недостаток меди может нарушить иммунитет, вызвать анемию, которая связана с недостатком железа, быть причиной размягчения и переломов костей. Из-за недостатка меди могут ослабиться пигментация волос и кожи, появиться нарушения нервной системы. Кроме генетической болезни (болезнь Вильсона), во время которой скапливается медь, передозировка меди возможна во время употребления добавок, медных солей и питья загрязненной воды. При передозировке мучает тошнота, рвота, диарея

Микроэлементы	Источник	Нарушение равновесия
Хром (Cr)	Мясо, продукты с цельным зерном, стручковые овощи, орехи	Если по отношению к больному не применяется искусственное (парентеральное) питание прямо в кровообращение, то обычно недостатка в хrome нет, поскольку его много в разных продуктах. При передозировке хрома или употреблении его в большом количестве возникает угроза функционированию разных органов и даже смерть
Марганец (Mn)	Продукты из цельнозерновой муки, стручковые овощи, зеленый чай, черника, орехи	Воздействие недостатка или переизбытка марганца клинически не выявлено
Молибден (Mo)	Стручковые и темного цвета овощи, орехи, зерновые продукты, субпродукты	Недостаток молибдена не выявлен, кроме случаев, когда люди получают искусственное питание прямо в кровообращение. Теоретически передозировка молибдена может вызвать диарею, малокровие и поносы

Микроэлементы	Источник	Нарушение равновесия
Селен (Se)	Зерна и их продукты, мясо, морские продукты, морская рыба, молочные продукты	Как недостаток селена, так и его переизбыток определяются редко. Недостаток селена связан с нарушениями структуры и функции сердечной мышцы и мышц тела. Передозировка селена вызывает тошноту, рвоту, диарею, выделение активной слюны, выпадение волос, нарушение сердечного ритма и др.
Йод (I)	Йодированная соль, морские продукты, морские водоросли	Для взрослых недостаток йода приводит к нарушениям функций щитовидной железы. Так как мы живем в зоне с недостатком йода, то рекомендуется употреблять йодированную соль. Ее надо сыпать в уже приготовленные блюда, поскольку йод при высокой температуре испаряется. Передозировка йодных добавок приводит к гиперфункции щитовидной железы

5.6. Дневник питания

Для оценки объективных и субъективных изменений лечащими вас врачами может оказаться полезно ведение дневника. В нем следует фиксировать изменения в весе и самочувствия.

Побочные эффекты

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Назначаемое лечение							
Вес							
Аппетит							
Боль							
Сухость во рту							
Вкус и запах							
Тошнота							
Рвота							
Запоры							
Диарея							
Усталость							
Настроение							

6

Как питаться после и между этапами лечения

Основная цель после и между этапами лечения — как можно скорее восстановить потерянный вес. Если больной во время лечения потерял более 5 % массы своего тела, следует руководствоваться рекомендациями по питанию, указанными выше, где идет речь о питании при плохом аппетите и потере веса.

Если больной потерял до 5 % своего веса, рекомендуется руководствоваться принципами здорового питания, которые помогут и восстановить несколько потерянных килограммов, и здорово питаться. Рекомендации по питанию могут отличаться из-за индивидуальных особенностей человека (например, наличие избыточного веса), из-за оставшихся побочных эффектов (например, запоров), параллельных болезней (сахарный диабет), употребляемых лекарств и др.

- **Ешьте часто маленькими порциями.** Ешьте 5–6 раз в день, то есть 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса между ними. Во время основных приемов пищи еда должна быть свежей и теплой.

- **Употребляйте больше белков.** Не менее 3 раз в день ешьте продукты, богатые белками (мясо, рыбу, яйца, бобовые, орехи, молочные и соесодержащие продукты).

- **Специализированное питание.** Посоветуйтесь со своим врачом или врачом-диетологом, не нужны ли вам добавки

калорий и белков, особенно если ваше лечение еще не окончено и следует другой этап лечения. Такие добавки можно приобрести в аптеках в виде напитка или порошка.

- **Пейте достаточно жидкостей.** Это особенно важно больным после отправления домой и во время приема назначенных лекарств. Рекомендуется выпивать не менее 1,5–2 л жидкости в день. Рекомендованный объем может меняться в зависимости от вашего состояния. Если потребность в жидкостях у вас меньше или больше указанной, вам об этом скажет лечащий врач.

- **Выбирайте калорийные жидкости.** Часть прозрачных жидкостей можно заменить калорийными: соками, супами, молоком, молочными коктейлями, соевыми напитками, сладкими напитками.

- **Имейте еду с собой.** Если едете в больницу, поликлинику или другое место, где не будет возможности поесть дольше 4 ч, положите еду в емкость или термос и везите с собой.

- **Экспериментируйте на кухне.** Ешьте разнообразную пищу и блюда для получения всех нужных питательных веществ, витаминов и минералов.

- **Выбирайте свежеприготовленную домашнюю пищу.** Консервированные, соленые продукты употребляйте в ограниченном количестве, избегайте копченых продуктов и полуфабрикатов.

- **Ешьте достаточно круп и других зерновых продуктов.** Хотя бы раз в день съедайте блюда из крупы или зерен, например на завтрак — кашу из крупы или зерен, на обед — гарнир из крупы или на ужин — блюда из крупы.

- **Ешьте больше овощей и фруктов.** Рекомендуется в день съедать не менее 400 г овощей и 300 г фруктов.

- **Не ешьте грейпфруты, не пейте грейпфрутовый сок.** Если вам назначены лекарства по основной болезни либо вы

принимаете любые другие лекарства, запрещается есть грейпфруты, а также помело, лайм и севилские горькие апельсины.

- **Выбирайте нежирное мясо.** Отдавайте предпочтение белому мясу — куриной грудке или индейке без кожи, крольчатине. Из красного мяса — нежирной говядине и свинине.

- **Обеспечьте достаточное количество в рационе жирных кислот омега-3.** Хотя бы 2–3 раза в неделю ешьте вместо мяса морскую рыбу, в которой много жирных кислот омега-3 (сельдь, скумбрия, лосось, треска). Если не любите рыбу или съедаете ее недостаточно, после консультации с лечащим врачом или врачом-диетологом употребляйте рыбий жир.

- **Избегайте приготовления пищи на большом количестве растительного масла или других жиров.** Еду рекомендуется тушить, варить, готовить на пару, запекать в духовке, а не жарить на сковороде.

- **Измеряйте свой вес.** Только при постоянном измерении веса можно оценить его изменения, а оценка веса является важным фактором для оценки состояния питания. Во время лечения рекомендуется взвешиваться каждый день и фиксировать вес.

- **Ограничивайте употребление сладостей, жирной выпечки и десертов.**

- **Ограничивайте употребление соли.** Запомните, что много соли присутствует во всех консервированных, квашеных, сушеных и копченых продуктах, полуфабрикатах, минеральной воде, в смесях приправ с солью.

7

Питание: психологические аспекты

Онкологическая болезнь и ее лечение влияют на многие сферы жизни: приоритеты и ценности, работу и отношения в семье. Заболев онкологической болезнью, появляется много трудностей и вызовов, изменений и неожиданностей. Вы и ваша семья будете изучать саму болезнь и ее лечение, побочные эффекты лечения, будете учиться жить со всеми этими изменениями и неприятными симптомами. Вопрос — что есть и как есть? — один из тех, который крутится в голове пациентов и их близких как во время подготовки к лечению, так и во время лечения, а также после него. Питание, ритуалы и пищевые привычки, подбор подходящей и полноценной пищи может помочь вам почувствовать себя лучше, сохранить силы и энергию, легче переносить побочные явления, вызванные лечением, выздороветь и быстрее восстанавливать силы после лечения.

Известие об онкодиагнозе и длительное лечение вызывают большое беспокойство, растерянность, больных и их близких охватывает чувство бессилия, потеря контроля. Забота о питании и еде становится важным способом вернуть контроль в свои руки и стать активным участником своего лечения и выздоровления.

Почему онкопациенты начинают так активно интересоваться питанием?

Вот их ответы:

- «Обращая внимание на питание, регулируя то, что ем, я чувствую, что больше контролирую эту неограниченную ситуацию болезни, в которой нахожусь»;
- «Я хочу быть уверен, что сделал все, что могу для своего здоровья. Сидеть и ничего не делать — не по мне»;
- «Здорово питаюсь, я хочу, чтобы мой организм стал сильнее во время лечения или после него»;
- «Я хочу использовать все возможности, которые могут помочь мне победить болезнь»;
- «Заболев, я часто чувствую себя бессильным перед болезнью, ничего не могу сделать, чтобы она ушла. Врачи лечат болезнь, а что делать мне? Забота о своем питании, спорт — это конкретные и ясные способы помочь себе, которые уменьшают чувство бессилия. Я чувствую, что присоединяюсь к своему выздоровлению».

7.1. Символическое значение еды и питания

Еда и питание чаще всего ассоциируются у нас с удовольствием, наслаждением, удовлетворенностью, общением. На чувство удовольствия опирается вся наша психология. Ведь когда человек сыт, и настроение улучшается, и улыбка становится шире, и любовь к окружающему миру сильнее.

Еда у нас ассоциируется не только с питанием, но и с некоторыми любимыми ритуалами. Например, это может быть традиционный семейный обед в выходные, утренняя чашка кофе за чтением газеты, вкусный кусочек пирога с подругами, распитие пива или вина по выходным с друзьями и т. д. Обычно все это так просто и само по себе понятно, что тяжело представить, что может быть иначе.

Онкологическая болезнь и ее лечение переворачивают с ног на голову обычные пищевые ритуалы. От своих паци-

ентов часто приходится слышать полные удивления слова: «Никогда бы не подумал, что так не захочется есть, что так вообще бывает», «Теперь даже не могу посмотреть в сторону любимых блюд».

Еда, раньше связанная с удовольствием, при заболевании и во время лечения часто вызывает много вопросов: «Что есть?», «Как есть?», «Что могу и не могу есть?», «Как улучшить аппетит, когда кажется, что только при мысли о еде начинает тошнить?»

7.2. Питание во время болезни, или когда еда становится источником стресса

Во время болезни или лечения (химиотерапии, радиотерапии, долговременного лечения антибиотиками) пациенты часто теряют аппетит: пища утрачивает свой положительный оттенок удовольствия. Она становится «трудом, обязанностью, необходимостью», которую акцентируют все вокруг — и врачи, и близкие: «Ешь, а то не восстановишься», «Ешь, а то ослабнешь», «Обязан есть, а то не удастся лечение». Все это еще больше увеличивает напряжение, уменьшает желание есть, появляются отрицательные эмоции и ассоциации, которые мешают восстановить аппетит и радоваться еде.

Отрицательные ассоциации, мысли, связанные с едой, приемом пищи вызывают закономерные физические реакции. Например, пропадает аппетит или появляется тошнота после возвращения в больницу либо при воспоминании о больнице, больничном подносе с едой. Иногда подташнивает не от еды, но от мыслей, с ней связанных, или от постоянных уговоров близких что-нибудь съесть.

Причина этого кроется в нашей чувствительной памяти, а также в ассоциированном воображении и самозащитных механизмах организма. Неприятные чувства, напоминающая

среда или переживания заставляют организм защищаться, противиться этой реальности — именно так объясняется психологический механизм тошноты.

Психологическая тошнота чаще всего появляется после длительного периода лечения, после нескольких курсов химиотерапии, когда уже видна психологическая и физическая усталость, когда пациент натурально устает. Как бороться с психологической тошнотой?

Существует несколько способов: в первую очередь следует заботиться об общем психологическом самочувствии (следить за ним, позволить выражаться, а не заглушать скопившиеся чувства, организовать команду поддержки, когда надо ехать в больницу, общаться), проконсультироваться с лечащимся врачом по поводу лекарств от тошноты, если появляется подавленное настроение и признаки депрессии — обращаться за психологической помощью. Также немало пользы приносит и повышение мотивации человека к жизни, акцентирование усилий воли: «Ведь хочу жить, у меня есть цель, хочу выдержать лечение».

Самое главное — знать, что так бывает и существуют способы помощи, только надо не бояться, не терпеть, а громко говорить о переживаемых трудностях, не закрываться и не оставаться в одиночестве.

На аппетит большое влияние оказывает психологическое состояние пациента. Болезнь и лечение могут сопровождать различные сложные чувства: страхи, беспокойства, апатия, безнадежность, усталость, депрессия. В таких случаях есть совсем не хочется («Когда рушится весь мир вокруг, какой смысл есть?»). Чтобы вернулся аппетит и еда приносила удовольствие, в первую очередь иногда надо позаботиться о своем психологическом самочувствии — лечить депрессию, обратиться за помощью к психологам, говорить о трудностях с близкими и т. д.

Способы борьбы со стрессом и напряжением, которые могут повлиять на аппетит:

- поговорите о своих чувствах страха с психологом;
- не оставайтесь наедине со своими переживаниями, поделитесь ими с близкими;
- помните: это нормально и объяснимо, что во время лечения или после него вы почувствовали печаль, разочарование, словно потеряли надежду, устали;
- ищите помощи, обратитесь в сообщество пациентов;
- верующим людям помогает молитва или беседа со священником;
- постарайтесь быть более физически активным — это тоже действенное средство в борьбе со стрессом;
- займитесь деятельностью, которая помогает отвлечь внимание как дома, так и на улице;
- несколько раз в день делайте дыхательные и расслабляющие упражнения;
- если испытываете сильное долговременное беспокойство или симптомы депрессии, проконсультируйтесь с врачом по поводу применения антидепрессантов или лекарств, ослабляющих беспокойство.

Не оставайтесь со своими переживаниями один на один, не подавляйте свои чувства и не вините себя, что сейчас вам грустно или вы подавлены. Ваш врач может посоветовать вам специалистов, которые работают в сфере онкологии и помогают жить со всеми изменениями и неприятными чувствами, появляющимися при онкозаболеваниях. Все эмоциональные реакции для онкобольного — тоска, злость, беспокойство, огорчение — являются нормальными. Однако если эти чувства продолжают несколько недель или месяцев после окончания активного лечения и мешают вашей каждодневной жизни (еде, сну, отдыху, работе), надо срочно обратиться к специалисту, так как это может быть признаком депрессии.

7.3. Как жить с усталостью, которая также может ухудшать аппетит

Усталость, развивающаяся у онкобольного, — одно из наиболее распространенных состояний, которые переживают пациенты. Усталость может повлиять на качество жизни и ее важнейшие сферы: отношения, общение, выполнение работ, желание заняться любимой деятельностью, а также на аппетит и питание.

Иногда очень тяжело определить точную причину появившейся усталости. Усталость может быть связана с самим онкозаболеванием, с его лечением (после операции, химиотерапии, радиотерапии или во время таргетной терапии) и побочными действиями лечения — нейтропенией, анемией, недостатком сна, рвотой и тошнотой, диареей, язвой рта, недостатком аппетита, болью, стрессом и напряжением, долгим пребыванием в больнице.

Усталость, которая чувствуется во время лечения, отличается от привычной каждодневной усталости. Этот недостаток энергии и сил может появиться вдруг или постепенно и не исчезает после хорошего сна.

Возможные признаки усталости:

- чувствуется отсутствие энергии;
- сон длится дольше, чем обычно (не только ночной, но и дневной);
- нет желания заняться обычной приятной деятельностью;
- не хочется заботиться о собственной гигиене и внешности;
- появляется чувство усталости, хотя ночью вы высыпаетесь;
- становится трудно сконцентрировать внимание;
- появляется чувство раздраженности, нетерпимости.

После лечения усталость начинает уменьшаться, но в некоторых случаях может продолжаться несколько месяцев и даже лет.

Как же вырваться из этого заколдованного круга? Важно определиться с тем, что вызывает усталость — чтобы можно было эффективно ее устранить. В борьбе с усталостью может помочь сбалансированное питание, уменьшающее стресс, забота о своем психологическом самочувствии, физическая активность.

Советы, которые могут помочь уменьшить усталость:

- во время выполнения каждодневных работ планируйте короткие перерывы, во время которых можно отдохнуть;
- гуляйте, выполняйте физические упражнения дома — сначала кажется, что от этого устаешь еще больше, однако именно такая деятельность чаще всего активизирует жизненные силы организма;
- выбирайте приоритеты: в первую очередь займитесь самой важной деятельностью, позже — менее важной; позволяйте себе отдыхать;
- позаботьтесь о своем сне и помещении, в котором спите — в нем не должно быть шумно; иногда самыми прекрасными помощниками сна могут стать беруши (особенно когда рядом кто-то храпит);
- при необходимости проконсультируйтесь с врачом по поводу приема лекарств, помогающих улучшить сон;
- вспомните, что чаще всего усталость является временным состоянием, которая после возвращения домой после лечения постепенно исчезает;
- позвольте другим вам помочь во время выполнения работ по дому и приготовления пищи;
- не заставляйте себя делать больше, чем вы можете в данный момент.

7.4. Желание изменить питание: как себе не навредить

Во время или после болезни и лечения пациенты стараются вести здоровый и активный образ жизни, поэтому часто возникают вопросы по здоровому питанию.

Информации о диетах, питании (как питаться во время рака, чудесные продукты, защищающие от рака, и т. п.) очень много. Часто информация очень противоречивая и научно необоснованная. Поэтому появляется большой риск не помочь себе, а навредить. Всегда относитесь критически к предъявляемой информации, не верьте на 100 %. Онкологическая болезнь и ее лечение вызывают чувство небезопасности и ранимости, которые могут сильно повлиять на ваше поведение и выбор: желая помочь себе одолеть болезнь, почувствовать себя сильнее и больше контролировать ситуацию, вы можете использовать необоснованные и непроверенные способы, рекомендации. Самое лучшее решение в данной ситуации — проконсультироваться с квалифицированными специалистами, профессионалами-диетологами, врачами, которым вы можете задавать интересующие вас вопросы о питании.

7.5. Как вернуть удовольствие от еды

Как вернуть удовольствие от еды? Важно не концентрировать внимание на еде как на необходимости, как на самом большом труде. Лучше всего, если питание является обычным каждодневным действием, которому вы не придаете чересчур большое значение, просто едите — рекомендованную и любимую еду.

7.6. Что может увеличить аппетит и сделать более сильной мотивацию есть?

- Ешьте не в одиночку, а в приятной компании — с членами семьи или друзьями.

- Создайте приятную уютную атмосферу для еды: накройте стол, зажгите свечи, поставьте цветы в вазу, во время еды слушайте любимую музыку или смотрите телевизионную передачу, которая вам нравится.

- Думайте о еде как о важном помощнике в лечении и выздоровлении.

- Ешьте вкусную и красиво поданную еду (например, из самого любимого сервиза, который используете только во время праздников).

- Ешьте то, что хочется, и столько, сколько хочется.

- Готовьте сами, пробуйте, наслаждайтесь процессом.

- С целью вызвать аппетит полистайте цветные иллюстрированные журналы, меню, книги рецептов с фото блюд — выберите, чем хотите себя побаловать.

- Ходите по магазинам и выбирайте еду самостоятельно. Конечно, если чувствуете себя нормально и врачи позволяют.

- За час до еды можно немного подвигаться — потанцевать под любимую музыку, прогуляться (только не перестарайтесь). Физическая активность также помогает поднять аппетит.

- Вспомните приятные вам ритуалы, связанные с едой: может, это чашка кофе, приготовление любимого пирога и т. д. Не откажитесь от них, вспоминайте их, создавайте новые.

- Экспериментируйте с едой. Если в этот период жизни вам вкусен только один продукт, например творог, все хорошо: важно, что едите. Готовьте себе и другим. Часто пациенты, вернувшись домой после долгого лечения, втягиваются в подобную деятельность — ведь у них еще некоторое время нет

сил идти на работу, нужен период для восстановления, но хочется чувствовать себя полезным «здесь и сейчас», чем-то порадовать домочадцев.

- Похвалите себя, порадитесь тому, что начинаете есть/едите. Себя похвалить, поощрить гораздо полезнее для лечения, выздоровления и улучшения аппетита, нежели постоянно упрекать себя и переживать, что не едите, не хотите есть, нет аппетита.

8

«Раковые» диеты и научные доказательства их эффективности

Количество раковых заболеваний в обществе увеличивается, заинтересованность онкопациентов в правильном питании усиливается, а ученые стараются найти новые способы борьбы с болезнью. Один из таких способов — поиски «раковой» диеты, поскольку давно известно, что на развитие рака влияют не только такие факторы, как болезни, генетика, окружающая среда, образ жизни, но и неправильное питание.

Диета из свежих фруктов и овощей (сыроедение)

Такая диета часто пропагандируется при лечении различных болезней. Делается акцент на то, что человеческий организм не привык к переработанным, рафинированным или термически обработанным питательным веществам. Бытует мнение, что употребление людьми такой пищи приводит к очень распространенным в современном обществе болезням, например: раковым, сердечно-сосудистым заболеваниям, ожирению и т. д. Так, согласно мнению сторонников этой диеты, единственный способ защититься от упомянутых болезней — отказ от переработанной, рафинированной или

термически обработанной пищи. Это касается не только фруктов и овощей, но и зерновых, мяса, рыбы, яиц.

Все-таки пока научными исследованиями не подтверждается, что такая диета является полезной для онкопациентов. Хорошо известно, что избыток соли, жарка на жиру, гриль участвуют в формировании раковых процессов. Но, по сути, термическая обработка пищи не только не вредит, но и облегчает переваривание и усвоение питательных веществ.

Еда, не обработанная при высоких температурах, часто трудно усваивается при заболевании раком, особенно при таких побочных явлениях болезни и их лечении, как рвота, диарея, вздутие живота. Сыроедение эти симптомы только ухудшило бы. Также увеличилась бы вероятность того, что больной потеряет вес, начнет развиваться недостаточность питания.

Пациентам, у которых проявляется сильное ослабление иммунной системы, нейтропения, диета из свежих фруктов и овощей может быть опасна из-за большой вероятности инфекций.

Рекомендации: польза диет, которые составлены только из пищи, которая не обработана при высоких температурах, для онкопациентов не доказана. Фрукты и овощи нужно употреблять в пищу по общим рекомендациям. Термическая обработка продуктов даже улучшает усвоение некоторых питательных веществ.

Диета Бухингера (голодание)

Согласно теории Бухингера, рак развивается тогда, когда организм «отравлен» неподходящими питательными веществами.

Эта диета построена так, что несколько дней пациент ест только фрукты, рис и овес. Количество калорий дневного рациона не должно превысить 600 ккал. Период, когда

применяется голодание и слабительные лекарства каждый второй день, якобы способствует очищению организма от «яда». После голодовки количество калорий дневного рациона увеличивается до 800–1200 ккал.

Научных исследований, подтверждающих пользу данной диеты для онкобольных, также не существует. При этой диете очень быстро развивается недостаток разных питательных веществ. Иногда пациенты, думая, что голодом уничтожат рак, голодают даже неделями. Нет никаких доказательств, что голодание способно вызвать дефицит различных веществ для рака, поскольку рак сам по себе может взять недостающие вещества из самого организма.

Существуют данные, что такая диета приносит вред иммунной системе и тем самым приостанавливает борьбу с раковым процессом.

Рекомендации: в борьбе против рака нет смысла голодать. При этой диете очень быстро может развиваться недостаточность питания, что только ухудшит состояние. Пациенты при желании могут воспользоваться этой диетой только после лечения рака, когда уже не угрожает недостаточность питания и вес пришел в норму.

Диета Бреусса

Рудольф Бреусс (1899–1990) — врач, который верил, что раком можно заболеть из-за локальной анемии. Он создал лечение от рака, во время которого минимум 42 дня следовало пить только овощной сок и чай. В ту пору бытовало мнение, что рак возникает из-за еды твердой консистенции, поэтому при употреблении только жидкости болезнь будет «голодать» и человек сможет выжить. Кроме того, сторонники данной диеты верили, что из-за недостатка еды в крови не будет хватать белков — организм начнет брать их из раковых клеток, что по-

может уничтожить болезнь. Во время диеты по отношению к пациенту не может применяться никакое лечение от рака.

Не существует никаких научных публикаций об этой диете. При ее применении появляется очень большой риск недостаточности питания. Кроме этого, отказ от обычного лечения от рака тоже может быть опасным и даже смертельным.

Рекомендации: пациентам должен быть дан полезный совет не придерживаться такой диеты.

Диета Бадвиг (льняное масло и белки)

Йоханна Бадвиг (1908–2003) — биохимик и фармаколог. По ее мнению, рак развивается из-за переизбытка трансжирных кислот и недостатка жирных кислот омега-3 и омега-6. По этой причине не хватает кислорода. Цель данной диеты — замена анаэробного метаболизма на аэробный. Поэтому назначается большое количество белков, содержащих серу и жирные кислоты омега-3. Пациент должен отказаться от рафинированного сахара. Рекомендуется пить фруктовые и овощные соки. Все-таки нет научных доказательств, подтверждающих пользу этой диеты для онкобольных.

Рекомендации: эта диета может быть назначена пациентам, которые борются с избыточным весом. Дополнительно белковые продукты и льняное масло рекомендовано назначать онкобольным, которым угрожает недостаточность питания.

Диета Герсона

Макс Герсон (1881–1959) — терапевт. По его мнению, причина рака кроется в дисбалансе в организме калия и натрия, поэтому в диете было предложено использовать небольшое количество натрия (соли) и много калия. Герсон рекомендовал ежедневно выпивать выжатый сок минимум из 10 кг фруктов

и овощей. Также надо было избегать жиров, ограничить белки животного происхождения. С целью очистки организма ежедневно по 3–4 раза назначались кофейные клизмы на долгий период. Писали, что вводились экстракты печени, поджелудочной железы, щитовидки, которые, как думали, ускоряют обмен веществ. Также дополнительно вводили калий, глюкозу, инсулин. Лечение длилось месяцы или годы — до достижения результата.

Положительный эффект такой диеты на раковые процессы не установлен.

Рекомендации: пациентам должен быть дан активный совет не придерживаться такой диеты. Самостоятельно употреблять добавки некоторых микроэлементов или продукты, содержащие их в большом количестве, в некоторых ситуациях может быть опасно для здоровья или даже жизни!

«Долговечная» диета

Эта диета была создана двумя японскими учеными — Георге Осхавой и Михио Кусхи. Согласно японской философии, люди заболевают тогда, когда нарушается равновесие между Инь и Ян. Поэтому рак нельзя лечить химиотерапией, радиотерапией и прибегать к хирургическим операциям.

С целью восстановления упомянутого равновесия надо менять диеты и образ жизни. В современной версии «долговечной» диеты 50–60 % составляют зерновые, 20–30 % — овощи. Разрешается в небольшом количестве употреблять рыбу и яйца. Рекомендуется добавлять в пищу как можно больше соли и мало пить. Согласно принципам этой диеты, мясо, молоко, сахар, картофель и помидоры «отравляют» организм.

Ученые не обнаружили подтвержденной пользы этой диеты при лечении рака. Кроме этого, она может вызвать тяжелые нарушения здоровья, например потерю веса, недостаток

в белке, витаминах B12, C, D, цинке, кальции и железе, недостаток в питании.

Рекомендации: такую диету нельзя рекомендовать онкопациентам.

Уменьшающая углеводы и кетогенная диета

Клетки рака получают энергию из бескислородного дробления глюкозы. Пропагандисты этих диет верят: уменьшив количество углеводов в рационе, можно приостановить развитие рака. Руководствуясь этими диетами, запрещается есть продукты, содержащие углеводы, и фрукты, в которых много сахаров. Диета опирается на энергию, получаемую из белка и ненасыщенных кислот.

Существует очень мало научных исследований, подтверждающих положительный эффект этих диет для онкобольных, или они не достоверны, чтобы можно было из них делать выводы. Кроме того, такие диеты могут вызвать недостаток в витаминах, минералах, потерю аппетита, тошноту, запоры, большую усталость, вялость, уменьшение уровня глюкозы и увеличение уровня жиров в крови, ацидоз, потерю жидкости, уменьшение веса.

Рекомендации: нет достоверных научных исследований, подтверждающих эффективность данных диет при лечении рака, поэтому каждый пациент, решивший придерживаться таких диет, должен быть предупрежден о побочных явлениях.

Выводы

- Диеты для лечения рака, имеющей научное подтверждение, не существует.
- Большинство диет вызывает или увеличивает риск недостаточности питания.

- Пациенты должны не придерживаться так называемых раковых диет.
- Пациенты должны быть предупреждены о побочных явлениях таких диет.
- Если пациент решает придерживаться так называемой раковой диеты, должен вестись строгий контроль показателей его здоровья.

9

Продукты питания и их влияние на рак

Говорят, некоторые продукты питания могут вызвать рак, защитить от него, а также возобновить или стимулировать болезнь. С раком связаны разные продукты питания: одни — с его появлением, другие — с профилактикой. Цель данного раздела — дать научные доказательства о влиянии разных продуктов на появление и лечение рака. Здесь также уделяется внимание некоторым особенностям продуктов питания, которые могут вызвать осложнения или проблемы у онкобольных.

Во время чтения этого раздела вы должны вспомнить, что хоть некоторые продукты и полезны для здоровья, употреблять в пищу только их не является хорошим решением. Лучшее питание — сбалансированное, которое состоит из различных продуктов, например овощей, фруктов, цельное зерно, постное мясо, курица, рыба.

КОФЕ

Кофе — зерна распространенных в Африке кустов и деревьев рода *Coffea*, особенно арабского кофейного дерева (лат. *Coffea arabica*). Зерна сушат, жарят и перемалывают. В состав готового напитка входит кофеин — слабый стимулятор, который также встречается в освежающих напитках и чае.

Люди говорят

Кофе вызывает рак.

Доказательства

На сегодня доказательств, что кофе или присутствующий в нем кофеин вызывают рак, не существует. В прошлом вызвавшая много внимания связь между кофе и поджелудочной железой является спорной и не была подтверждена после проведения клинических исследований. Большинство исследований не показали никакой значимой связи между употреблением кофе и раком. Исследования показывают, что кофе незначительно связано либо совсем не связано с риском возникновения рака поджелудочной железы.

У некоторых женщин присутствующее в кофе растительное химическое вещество метилксантин может вызывать болезненные симптомы опухоли груди — фиброцистной болезни груди (незлокачественной болезни груди). Но на сегодня никаких доказательств, что кофе увеличивал бы риск возникновения рака груди или других типов рака, нет. Во время одного исследования даже было установлено, что кофеин оказывал слабое защитное действие от возникновения рака груди у женщин после менопаузы.

Во время одного небольшого исследования ученые старались выяснить: может ли употребление кофеина во время химиотерапии увеличить выживаемость пациентов, болеющих саркомы. Результаты исследований позволили сделать выводы об увеличенной выживаемости. Но, желая установить возможную пользу кофеина и химиотерапии, следует провести больше исследований.

Возможные проблемы и осложнения

Кофеин обладает диуретическим (мочегонным) действием, которое длится несколько часов после употребления

кофеина, поэтому большое количество кофе может способствовать дегидратации организма. Кроме того, пациенты, нуждающиеся в большем количестве калорий, из кофе их не получают. Дополнительные калории кофе придают сливки или молоко. Обильное употребление напитков с кофеином тоже может влиять на желудок и вызывать дискомфорт пищеварительного тракта.

Выводы

Было проведено несколько больших исследований для установления возможной связи между употреблением кофе и риском заболевания раком. Утверждение, что люди, которые пьют кофе, чаще болеют раком, не подтвердилось.

ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

Льняное семя и его масло часто используются в производстве препаратов из лекарственных растений. Его можно найти в хлебе, хлопьях, батончиках для завтрака и кексах. Прожаренные семена иногда вмешивают в тесто для выпечки хлеба или добавляют в салаты, йогурты, хлопья. Льняное масло можно приобрести во многих магазинах здорового питания. Масло также можно приобрести в виде капсул. Молотое льняное семя и масло должны храниться в холодильнике, чтобы не испортиться.

Льняное семя и его масло с середины XX века ценились как продукты питания, обладающие защитными особенностями и лечебными от рака свойствами. Только недавно появились клинические исследования о том, что добавки из льняного семени и диета уменьшенных жиров могут быть полезны мужчинам, болеющим раком простаты ранних стадий. С целью более точной оценки его пользы необходимо провести больше тщательных исследований.

Люди говорят

Льняное семя или присутствующее в еде молотое льняное семя и его масло может защитить от рака или вылечить от него.

Доказательство

Масло из льняного семени содержит много альфа-линоленовой кислоты (АЛК) жирной кислоты омега-3, которая имеет полезные антираковые особенности. Совсем недавно ученые обратили внимание на само льняное семя, содержащее лигнаны — соединения, которые могут действовать как антиэстрогены или слабые эстрогены. Существует мнение, что лигнаны помогут защитить от болезней, связанных с эстрогенами, например рака груди. Лигнаны также могут действовать как антиоксиданты и замедлять рост клеток. В кишечнике лигнаны активизируются бактериями.

Было проведено несколько небольших исследований среди тех, кто употребляет льняное семя. Доказано, что оно уменьшает концентрацию специфического антигена простаты в крови и рост незлокачественных клеток простаты.

Возможные проблемы и осложнения

Неспелые стручки льняного семени ядовиты, поэтому их нельзя употреблять в пищу. Семя надо держать в холоде, в защищенном от света, воздуха и влаги месте.

Семена льна могут вызвать диарею, вздутие живота и рвоту. Их нельзя использовать со слабительными или смягчающими кал препаратами. Льняное семя может иметь связь с тамоксифеном, поэтому до тех пор, пока эта связь тщательно не исследована, женщинам, которые принимают тамоксифен, следует избегать использования льняного семени в больших количествах.

Выводы

Хотя исследования дают надежду на получение результатов положительного влияния льняного семени на болеющих раком пациентов, следует провести больше исследований. Предупредите своего лечащего врача, если решите употреблять семена льна.

ЧЕСНОК

Съедобный чеснок (лат. *Allium sativum*) относится к растениям семейства амариллисовых. Они похожи на лук. Экстракты и масла из чеснока часто используются в качестве лекарственных препаратов.

Люди говорят

Чеснок и добавки с чесноком могут защитить от рака или вылечить его.

Доказательства

В последнее время проводятся исследования с целью выяснить, может ли чеснок уменьшить риск возникновения рака. Хотя доказательства, что чеснок влияет на некоторые типы рака, имеются, но их недостаточно, чтобы на сегодня можно было утверждать, что чеснок или его добавки в больших количествах можно использовать с целью профилактики рака. Чеснок стоит включить в состав сбалансированной диеты кроме тех случаев, когда у человека имеются некоторые проблемы со здоровьем или он употребляет лекарства, на которые чеснок оказывает отрицательный эффект.

У некоторых соединений с чесноком могут присутствовать особенности, помогающие защититься от рака. Есть мнение, что некоторые соединения веществ помогают организму удалить вызывающие рак химические вещества и способствуют натуральной смерти раковых клеток (т. н. апоптоз). Также

существует мнение, что чеснок обладает укрепляющими иммунную систему особенностями, которые могут уменьшить рост рака и помочь организму бороться с такими болезнями, как простуда или грипп. Эти утверждения в последнее время исследуются.

Иногда идет спор, какие способы приготовления чеснока и количества могут повлиять на здоровье. Жарка и варка уменьшают эффект активных составных веществ чеснока, поэтому лучше всего чеснок помельчить и употреблять в пищу в свежем виде или добавить в блюдо в самом конце его приготовления.

Некоторые проведенные исследования показали, что у людей, употребляющих в пищу много чеснока, уменьшается риск возникновения некоторых типов рака, например рака желудка, простаты, полости рта, гортани, почек и толстой кишки. Обзор исследований показал: включив в рацион чеснок, риск возникновения рака толстой кишки может уменьшиться на треть. Но исследования не установили такого же эффекта для БАДов, содержащих экстракт чеснока — они не имеют значительного антиракового эффекта.

Возможные проблемы и осложнения

Большое количество чеснока способно раздражать пищеварительный тракт, вызывать боль в желудке, вздутие живота или рвоту. Одно исследование показало, что из-за антикоагуляционных свойств чеснок может увеличить риск кровотечения. Людям накануне операции нужно избегать употребление чеснока.

Есть мнение, что чеснок способен воздействовать на ферменты печени, выводящие из организма некоторые лекарства. Это может ослабить действие некоторых лекарств во время химиотерапии, поэтому пациенты, которые планируют употреблять добавки с чесноком, должны проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Выводы

Польза чеснока хоть и выявлена, требуется провести больше исследований, чтобы доказать его положительное влияние при борьбе с раковыми клетками.

ИМБИРЬ

Имбирь — растение родом из Юго-Восточной Азии, которое в последнее время растет и в США, Китае, Индии и разных тропических регионах. Для производства лекарственных препаратов чаще всего используют корни имбиря.

Люди говорят

Употребление имбиря или добавок с имбирем может защитить от тошноты во время химиотерапии.

Доказательства

Имбирь помогает избежать тошноты, рвоты, морской болезни или ослабляет эти симптомы. Это растение также используется как лекарство, подавляющее воспаление (боль и отечность, например при артрите), лекарство от простуды, улучшающее пищеварение, и лекарство, действующее на кишечные газы. Оно употребляется в целях уменьшения тошноты у пациентов, которые проходят химиотерапию. Некоторые сторонники имбиря утверждают, что он способен приостанавливать развитие опухолей, но проведенные научные исследования этого не подтверждают.

Химиотерапевтическое лекарство цисплатин может вызывать сильную тошноту и рвоту, замедлить работу желудка. Во время одного исследования было доказано, что экстракты имбиря ускоряют работу желудка. Но экстрагированные химические вещества и соединения отличаются от зеленого растения. Было проведено клиническое исследование, во время которого пациентов лечили цисплатиной. Ученые

установили: прибавив имбирь к стандартным лекарствам от тошноты, эти симптомы не уменьшились.

Вновь проведенные исследования показали, что использование добавок имбиря перед химиотерапией и во время ее (употребляя разные лекарства, не только цисплатину), помогло некоторым пациентам уменьшить тошноту, связанную с лечением. Поинтересуйтесь у вашего лечащего врача, подходят ли вам добавки с имбирем.

Возможные проблемы и осложнения

Некоторых людей успокаивает вкус и запах имбиря. Изредка может проявиться аллергическая реакция или незначительное раздражение желудка. Хотя имбирь может быть эффективен при лечении тошноты и рвоты, возникающих при химиотерапии, он также может быть эффективным для свертываемости крови. Это побочное действие может быть опасным для тех онкопациентов, которые получают антикоагуляционное лечение (кроверазжижающими лекарствами). Перед употреблением добавок с имбирем проконсультируйтесь с врачом.

Выводы

В обычную диету может быть включен имбирь, который способен помочь защитить здоровье, поскольку имеется потенциальная польза от имбиря и ограничены доказательства его вреда. Самый лучший способ использовать все полезные свойства имбиря — употребление в пищу корней свежего растения. В составе некоторых напитков с имбирем или конфет присутствует настоящий имбирь, но его количество минимальное, а продукты могут добавить нежелательные калории. Хорошо также пить чай из корней имбиря. Предупредите своего врача, если решите употреблять много имбиря или добавок с этим растением.

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Зеленый чай производят из распаренных сушеных листьев китайского чайного дерева (лат. *Camellia sinensis*). Черный чай тоже готовится из этого растения, только, в отличие от зеленого, черный готовится из ферментированных листьев. Травяные чаи готовятся из лекарственных трав и приправ, а не из листьев чая, поэтому в их составе отсутствуют антиоксиданты. Антиоксиданты — соединения, которые блокируют эффект активных молекул кислорода, так называемых свободных радикалов, способных разрушать целостность клеток.

Люди говорят

Зеленый чай или добавки зеленого чая могут защитить от рака или его вылечить.

Доказательства

Некоторые исследователи полагают, что зеленый чай имеет защитный эффект благодаря присутствующим в нем химическим веществам (полифенолам), которые обладают антиоксидантным действием. Большая часть полифенолов, присутствующих в зеленом чае, называется катехинами, самый главный катехин — галлат эпигаллокатехина. Он может вызвать гибель раковых клеток таким же способом, как погибают нормальные клетки. Этот эффект очень важен, поскольку раковые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что они не погибают сами по себе — они продолжают расти и размножаться.

Некоторые лабораторные исследования показали, что зеленый чай может защитить от развития некоторых типов рака, в том числе кожи, легких, груди, мочевого пузыря, печени, простаты, толстой кишки, пищевода. Проводимые в пробирках исследования показывают, что находящиеся в чае соединения могут помочь остановить формирование новых

кровеносных сосудов и прервать подачу крови в раковые клетки.

Во время больших эпидемиологических исследований в Восточной Азии не было установлено, что у людей, которые пьют зеленый чай, уменьшается риск заболевания раком груди, желудка или толстой кишки. Одно исследование показало, что у американок, уроженок Азии, которые регулярно пьют зеленый чай, меньше риск рака груди. Во время исследования, проведенного в Китае, было доказано, что зеленый чай связан с меньшей заболеваемостью рака пищевода у некурящих людей. С другой стороны, исследование, проведенное в 2006 году, показало, что люди, болеющие раком пищевода, чаще пили чай, чем те, кто не болеет раком. Результаты других исследований воздействия зеленого чая на рак легких, простаты, мочевого пузыря и другие типы рака, также неоднозначные.

Возможные проблемы и осложнения

Зеленый чай считается в большей степени безопасным напитком. Одна или две кружки зеленого чая в день не являются вредными. Но у некоторых людей может появиться аллергические реакции на чай, в таком случае его употребление следует прекратить. Кроме этого, увеличивается количество заявлений об острой (но подлежащей восстановлению) недостаточности печени, которая проявилась у людей, которые употребляли экстракты зеленого чая. Поэтому лучше пить зеленый чай, а не его экстракты.

Если вы принимаете варфарин или другие разжижающие кровь препараты, не пейте много зеленого чая. Большое количество зеленого чая — от 2 до 4 л — может уменьшить эффективность этого лекарства.

Кроме этого, большое количество зеленого чая может вызвать проблемы, связанные с питанием. В состав зеленого

чая входит кофеин, а большие дозы кофеина способны стимулировать дегидратацию. Присутствующие в чае танины могут уменьшить усвоение железа в организме. Онкопациенты, имеющие проблемы с питанием и поддержанием веса, должны заменить зеленый чай более калорийными напитками.

Выводы

Несмотря на то что результаты лабораторных исследований обнадеживают, на сегодня нет подтвержденных доказательств, что зеленый чай способен вылечить некоторые типы рака или защитить от них. Предупредите своего врача, если в последнее время пьете много зеленого чая или употребляете добавки с ним.

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3 (РЫБА, РЫБИЙ ЖИР И СТРУЧКОВЫЕ ОВОЩИ)

Жирные кислоты омега-3 — важное питательное вещество для большинства процессов организма. Он не может сам «приготовить» эти кислоты, их можно получить только с едой или пищевыми добавками. К жирным кислотам омега-3 относятся: альфа-линоленовая кислота (АЛК), эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК). АЛК содержится в грецких орехах, некоторых сортах фасоли, а также в рапсовом, соевом, льняном масле и масле из маслин. ЭПК и ДГК содержатся в рыбе, рыбьем жире и пищевых добавках.

Люди говорят

Жирные кислоты омега-3 могут защитить от рака или его вылечить.

Употребление рыбьего жира с жирными кислотами омега-3 может защитить от связанной с раком потери веса.

Нужно минимизировать употребление рыбы, поскольку в ней может быть небезопасное количество ртути (распространенное убеждение, не связанное с раком).

Доказательства

Некоторые люди верят, что жирные кислоты омега-3 защищают от распространения метастазов опухолей (тех, которые формируют образования), особенно рака груди. Распространение этих опухолей связано с производством гормонов. Также бытует мнение, что жирные кислоты омега-3 заглушают развитие рака толстой кишки, поджелудочной железы и простаты. Появляется мнение, что жирные кислоты омега-3 можно употреблять при лечении ревматоидного артрита, болезни Крона, экземы, астмы, недостаточности почек, депрессии и других болезней. Жирные кислоты омега-3 могут уменьшить физическую усталость и недостаточность питания, которые появляются во время запущенных стадий рака. Некоторые врачи-диетологи рекомендуют употреблять много рыбы или 1–2 ч. л. льняного масла в день.

Исследования с животными показали, что употребление рыбы, в которой содержится много жирных кислот омега-3, тормозит образование рака и уменьшает воспаление. Результаты исследований, опубликованные в рецензированных медицинских журналах, неоднозначные. Больше всего существует доказательств о положительном эффекте жирных кислот рыб при сердечных болезнях и факторах их риска (например, гипертензии).

В 2006 году для выяснения влияния жирных кислот омега-3 на раковые клетки ученые пересмотрели 38 исследований, проведенных за последние 40 лет. В одних исследованиях был достигнут положительный эффект, в других — никакого эффекта или отрицательный эффект на развитие рака. Во время окончательного анализа никакой эффект не был достигнут. Ученые сделали вывод, что жирные кислоты омега-3, вероятно, не защищают от рака.

Растет заинтересованность в значении добавок жирных кислот омега-3 для людей, у которых диагностирована какек-

сия — проблема значительной потери веса, появляющаяся во время запущенного рака. Одно исследование показало, что жирные кислоты омега-3 продлевают выживаемость пациентов, истощенных от недостаточности питания. Другие исследователи утверждают: доказательств, что ЭПК помогает людям, страдающим от потери веса, не хватает.

После обследования более 34 тысяч женщин выяснилось, что более обильное употребление жирных кислот омега-3 не влияет на риск развития рака толстой кишки, но уменьшает появление незлокачественных опухолей (аденом).

Возможные проблемы и осложнения

Жирные кислоты омега-3 могут увеличить концентрацию холестерина в крови и снизить свертываемость крови, поэтому люди, принимающие аспирин или другие разжижающие кровь препараты, должны осторожнее употреблять жирные кислоты омега-3.

Сами источники жирных кислот омега-3 также могут негативно влиять на здоровье. Большинство больших хищных рыб загрязнены токсичными веществами. Меч-рыбы, акулы и золотые окуни богаты жирными кислотами омега-3, но в них также много ртути. В морских окунях и тунцах присутствует среднее количество ртути. В других больших рыбах, например тунцах или лососях, могут присутствовать и другие химические вещества, хотя в свежих или замороженных тушках лосося ртути мало. Некоторые исследования показывают, что у разводимых рыб обычно больше токсинов, чем у тех, которые выловлены в море. К сожалению, покупатель никак не может узнать уровень загрязненности приобретаемой рыбы.

Конкретный риск употребления в пищу упомянутой рыбы и польза на сегодняшний день не выяснены, поэтому эксперты рекомендуют включать в рацион разную рыбу — чтобы

минимизировать употребление загрязненного продукта. Ртуть вызывает больше риска у маленьких детей и детей не родившихся. Женщины, которые планируют забеременеть, кормящие матери и маленькие дети должны избегать употребления рыбы, которая с большей долей вероятности может быть заражена.

Продолжительное употребление пищевых добавок с рыбьим жиром может вызвать недостаток витамина Е, поэтому его часто включают в эти добавки. При передозировке препаратов с рыбьим жиром может начаться интоксикация витамина А и Д. Добавки также могут вызвать отрыжку или вздутие живота. Во время менструации эти добавки увеличивают риск малокровия. Беременные и кормящие женщины перед началом употребления рыбьего жира должны проконсультироваться со своим врачом. Рыбьего жира также должны избегать люди с аллергической реакцией на рыбу.

Выводы

На сегодня нет достаточных данных, позволяющих утверждать, что употребление в большом количестве омега-3 жирных кислот безопасно. Кроме того, доказательства, что рыбий жир помогает во время потери веса, неоднозначны. Если вы принимаете или планируете принимать рыбий жир, предупредите об этом своего врача.

Для мужчин средних лет и женщин после менопаузы польза рыбьего жира выше, нежели возможный вред содержащихся в рыбе токсинов, например ртути. Тем не менее эксперты рекомендуют, чтобы употребление загрязненной рыбы было ограничено до одной порции в неделю. Большая часть рыбьего жира и его добавки не загрязнены.

СОЯ

Соя — растение родом из Юго-Восточной Азии. Является хорошим источником белка, из нее готовят соевый творог, молоко, фасоль, порошок и т. д.

Люди говорят

Употребление соевых продуктов или продуктов, которые содержат сою, может защитить от рака.

Женщины, болеющие раком груди, не должны употреблять сою или продукты, содержащие сою, поскольку она может способствовать возобновлению рака.

Доказательства

Соевые продукты часто употребляются в качестве антираковых, которые могут защитить от рака груди, простаты, толстой кишки или легких. Антираковые свойства сои проявляются из-за присутствующих в ней растительных химических веществ, называемых изофлавонами, хотя значение могут иметь и другие вещества. Изофлавоны иногда называются растительными эстрогенами или фитоэстрогенами, поскольку они могут копировать (но слабо) действия эстрогенов, производимых человеком.

Соя — хороший источник белка, в ней мало жира. Результаты многих исследований, проведенных в лабораториях или на людях и животных, доказали: изофлавоны могут уменьшить риск некоторых типов рака, среди них — рак груди, простаты и толстой кишки. Некоторые исследования показали, что частое употребление сои уменьшает риск возникновения у женщин рака груди и эндометрия. Однако надежных доказательств антираковых свойств сои все еще недостаточно.

Некоторые исследования показали, что влияние сои на вероятность развития рака груди зависит от возраста. Соевые продукты для молодых женщин, у которых ткань груди

находится еще в стадии формирования, а концентрация эстрогенов большая, могут иметь защитный эффект. А вот влияние сои на женщин во время менопаузы неизвестно. Во время исследования рака простаты было доказано: соевые продукты могут уменьшить или замедлить рост концентрации специфического антигена простаты (ПСА), что указывает на снижение опасности развития рака. Результаты воодушевляющие, но для их подтверждения исследований должно быть больше.

Возможные проблемы и осложнения

Соевые продукты безопасно употреблять тем, у кого нет на них аллергии. Побочные действия встречаются редко, чаще всего это проблемы с кишечником: боль в желудке, диарея. Присутствующие в составе сои изофлавоны обладают слабым эстрогенным эффектом. Некоторые исследователи полагают, что они действуют так же, как антиэстрогены, и замедляют рост рака. Часть исследователей рекомендует женщинам, у которых диагностирован рак груди с положительными рецепторами эстрогенов, все же ограничить применение сои во время лечения: якобы есть опасение, что соя может тормозить действие тамоксифена или других лекарств. Но проведенные тесты этого не подтвердили. То есть даже если у женщины диагностирован рак груди, в сбалансированную диету можно спокойно включить 1–3 порции сои в день. При этом рекомендуется употреблять соевые продукты (творог, молоко и др.), а не соевые добавки.

Выводы

При здоровом питании онкопациентам употребление сои не повредит.

КАПУСТА БРОККОЛИ И ДРУГИЕ КРЕСТОЦВЕТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Люди говорят

Брокколи и другие крестоцветные растения (в том числе белокочанная капуста, репа, редис, цветная капуста и др.) могут защитить от рака или вылечить его.

Доказательства

В брокколи содержатся вещества, которые могут уменьшить риск возникновения рака толстой кишки и других типов рака, однако до сих пор не ясно, какие именно вещества обладают защитным действием. Брокколи считается питательным продуктом, поскольку в ней содержится витамин С, каротиноиды (вещества, похожие на витамин А), пищевые волокна, кальций и фолаты.

Брокколи — также хороший источник растительных химических веществ, которые могут обладать антираковыми свойствами. Некоторые исследования показали, что эти вещества действуют как антиоксиданты и стимулируют ферменты, очищающие организм. Кроме этого, они действуют на концентрацию эстрогенов, значит, могут уменьшить риск возникновения рака груди.

Зеленая брокколи немного горькая, но после варки горечь уменьшается. Горький вкус связан с большим количеством химических веществ, которые могут иметь антираковый эффект. В вареной брокколи уменьшается активность присутствующего в ней фермента, отвечающего за выделение защитных веществ, но в кишечнике есть ферменты, которые немного компенсируют эффект варки. Все-таки эти овощи лучше употреблять в пищу в сыром виде или после минимальной термической обработки.

Употребление в пищу крестоцветных овощей часто связано с меньшим риском возникновения некоторых типов рака. Проведенные исследования показывают: эти овощи, скорее всего, уменьшают связанный с гормонами риск возникновения рака (эндометрия, простаты или груди, а также толстой кишки и мочевого пузыря), но данные не являются однозначными.

Исследователи предупреждают: хоть брокколи и дает надежды как прекрасный продукт питания для профилактики рака, но результаты нельзя считать абсолютными. Положительный эффект одного продукта не может компенсировать общий рацион питания. Все еще не совсем ясно: обладают ли антираковым эффектом сами растительные химические вещества, находящиеся в брокколи, или эффект достигается из-за комплексного влияния определенного количества витамина С, бета-каротина, фолатов и других веществ.

Возможные проблемы и осложнения

Большое количество крестоцветных овощей в рационе может вызвать вздутие живота. Лекарства, уменьшающие образование газов, могут помочь улучшить их толерантность, чтобы вы смогли употреблять в пищу больше этих овощей. Кроме того, при увеличении потребления съедаемых овощей со временем увеличивается и толерантность. Если принимаете варфарин или другие препараты, разжижающие кровь, не ешьте много сырых крестоцветных овощей или других овощей и фруктов зеленого цвета, например шпината, зеленой фасоли, дыни и киви. Чаще всего эти продукты содержат много витамина К, который может уменьшить действие препаратов, разжижающих кровь. При возникновении каких-либо сомнений проконсультируйтесь со своим врачом.

Выводы

Пока исследования с крестоцветными овощами продолжаются, поэтому самый лучший совет на сегодня: употребляйте разные овощи, в том числе брокколи и другие крестоцветные.

ЛЕЧЕБНЫЕ ГРИБЫ

Из-за возможности стимулировать иммунный ответ при профилактике рака предлагаются разные растущие в лесах Азии грибы (лат. *Lentinus edodes*).

Люди говорят

Лечебные грибы или добавки с ними могут защитить от рака или вылечить от него.

Доказательства

Утверждается, что лечебные грибы, стимулируя ответ иммунной системы организма, останавливают развитие или прогрессирование рака. Сторонники употребления этих грибов утверждают, что в их составе — много полезного для здоровья, грибы тормозят рост опухолей, а также их активность, уменьшают нежелательный эффект лечения. В данный момент проводятся соответствующие исследования: неизвестно, можно ли будет применить полученные результаты исследований к грибам, которые продаются в магазинах, либо они будут касаться только их экстрактов.

Возможные проблемы и осложнения

В очень редких случаях лечебные грибы могут вызвать диарею или вздутие живота. У некоторых людей могут появиться аллергические реакции.

Выводы

Лечебные грибы и их экстракты считаются безопасными.

ПОМИДОРЫ И ЛИКОПИН

Ликопин — соединение, которое придает помидорам, другим овощам и фруктам красный цвет. Основным источником ликопина — помидоры, хотя он содержится в абрикосах, арбузах, папайях и красных грейпфрутах. Когда помидоры подвергаются обработке (консервирование, приготовление томатного соуса или сока) и используются вместе с подсолнечным маслом (соусом, пастой), они являются источником ликопина, который быстрее абсорбируется, нежели при употреблении зеленых помидоров. Во время обработки из помидоров выпаривается вода, остаются легче абсорбируемые выжимки помидоров и ликопин. Ликопин растворяется в жиру, поэтому присутствующие в помидорах жиры способствуют его усвоению.

Люди говорят

Помидоры или добавки ликопина могут защитить от рака или вылечить от него.

Доказательства

Проведенные исследования показывают, что питание, в которое включено много помидоров, связано с меньшим риском рака полости рта, глотки, гортани и простаты. На защитный эффект ликопина могут повлиять и другие присутствующие в помидорах вещества: витамины, калий, каротиноиды и антиоксиданты. Лучшее доказано возможный защитный эффект ликопина применительно к раку легких, желудка и простаты. Ликопин также может защитить от рака шейки матки, груди, рта, поджелудочной железы, пищевода, толстой кишки и прямой кишки. Некоторые исследования также показали, что питание, в котором много томатного ликопина, связано с меньшим риском рака простаты, хотя во время других исследований этот эффект обнаружен не был.

Недавно были объявлены результаты несколько исследований о влиянии ликопина на людей. Надо привести больше доказательств, что продукты питания, богатые ликопином, могут быть полезны для профилактики рака или лечения. Проведенные к этому времени клинические исследования показали только кратковременный эффект специфического антигена простаты (ПСА) на концентрацию в крови. ПСА является хорошим показателем роста рака простаты.

Возможные проблемы и осложнения

Ликопин, получаемый с пищей, считается безопасным. О влиянии добавок ликопина ничего не известно. Во время одного исследования, когда использовали 15 мг ликопина 2 раза в день, у участников исследования появились тошнота, рвота, диарея, вздутие живота. Обильное долговременное использование помидоров может повлиять на изменения цвета кожи (она станет оранжевой).

ЯГОДЫ (ЭЛЛАГОВАЯ КИСЛОТА)

Эллаговая кислота — растительное химическое вещество, которое можно найти в малине, клубнике, клюкве, грецких орехах, гранатах и др. Самая большая ее концентрация содержится в малине, клубнике, гранатах, особенно замороженных и сушеных. Экстракты листьев красной малины, гранатов содержат много эллаговой кислоты и продаются как добавки в виде капсул, порошка или жидкостей.

Люди говорят

Ягоды или эллаговая кислота может защитить от рака или вылечить от него.

Доказательства

Похоже, эллаговая кислота может обладать антираковыми свойствами и действовать как антиоксидант. В лабораторных

условиях установлено: данная кислота вызывает гибель раковых клеток. Другие лабораторные исследования показали, что эллаговая кислота в культурах клеток может помочь ослабить влияние эстрогенов на рост раковых клеток груди. Также утверждается, что эта кислота может помочь печени в раздроблении и устранении некоторых вызывающих рак веществ из крови.

Некоторые сторонники применения эллаговой кислоты утверждают, что она может защитить от рака или вылечить от него. Но до сих пор эти утверждения не подтверждены. Почти все исследования с этой кислотой проводились в лабораториях на животных или культурах клеток. Исследования показали, что эллаговая кислота подавляет влияние канцерогенов (вызывающих рак веществ) и рост кровяных сосудов опухоли. Но необходимо провести дополнительные исследования, чтобы можно было подтвердить это влияние в отношении людей. Единственное до сих пор проведенное исследование на людях показало, что эллаговая кислота способна уменьшить нежелательный эффект химиотерапии у мужчин, болеющих раком простаты (запущенная стадия).

Возможные проблемы и осложнения

Эллаговую кислоту можно приобрести и в виде добавок. Некоторые исследования показывают, что она может повлиять на ферменты печени, что в свою очередь способно повлиять на абсорбцию некоторых лекарств в организме. Поэтому пациенты, принимающие лекарства или другие добавки, перед применением эллаговой кислоты должны проконсультироваться с врачом. Листья малины или препараты на их основе следует осторожно употреблять во время беременности — они могут спровоцировать преждевременные роды.

Выводы

Употребление ягод и других натуральных источников эллаговой кислоты является безопасным. Такая еда должна стать частью сбалансированной диеты и составить несколько порций овощей и фруктов в день. Если принимаете добавки, предупредите об этом своего врача.

ПИТАЕТ ЛИ САХАР РАКОВЫЕ КЛЕТКИ?

Некоторые люди думают, что сахар стимулирует быстрое развитие рака, поэтому больным не рекомендуется его употреблять. Но специалисты не связывают напрямую употребление сахара с увеличенным риском заболевания раком. Сахар также не стимулирует рост раковых клеток. Люди, употребляющие большое количество сахара, чаще всего не съедают так много овощей и фруктов, которые защищают от рака. Вместо этого они чаще выбирают еду, в которой много жиров, переработанные продукты питания, и фастфуд. Скорее всего, эти факторы, а не сахар, могут повлиять на увеличенный риск заболевания раком. Кроме этого, избыточное употребление сахара может повлиять на большую концентрацию инсулина в крови, особенно это касается людей старшего возраста. Большая концентрация инсулина способна увеличить риск возникновения некоторых типов рака, а это позволяет сделать предпосылку, что неумеренное употребление сахара опосредованно связано с риском возникновения рака.

В еде, содержащей много сахара, или в рафинированной еде чаще всего не хватает питательных веществ, пищевых волокон, содержится очень много углеводов. Диете такая еда придает только калории. Еда, в которой много рафинированного сахара или углеводов, тоже может стимулировать сопротивляемость инсулину. Неизвестно, влияет ли сопротивляемость инсулину на возможности борьбы против рака, но он

увеличивает вероятность ожирения, диабета, и болезней сердечно-сосудистой системы. Ученые все больше интересуются, увеличивают ли рафинированные углеводы и еда, содержащая много сахара, опосредованным образом риск возникновения определенного рака (например, груди, толстой кишки или поджелудочной железы).

При оценке влияния концентрированных источников сахара (таких как подслащенные освежающие напитки) на риск возникновения рака, получены неоднозначные результаты. Есть мнение, что употребление концентрированных источников сахара увеличивает риск возникновения рака поджелудочной железы, особенно у женщин с ограниченной сопротивляемостью инсулину. Во время одного исследования было установлено значительное увеличение риска возникновения рака груди у женщин, которые употребляли большое количество подслащенных напитков. Надо провести больше исследований, чтобы установить, появляется ли этот риск только у людей, имеющих сопротивление к инсулину.

Во время лечения вы должны употреблять достаточно калорий, чтобы получить нужное количество энергии. С этой целью врач может посоветовать вам использовать калорийную пищу. Однако не спешите есть блюда, в которых много избыточных рафинированных продуктов или содержится сахар. Уделите внимание хорошо сбалансированному питанию, в котором содержатся комплексные углеводы, белок и жиры.

ПРОБИОТИКИ

Пробиотики — продукты питания и добавки, содержащие потенциально полезные живые бактерии или дрожжевые грибы. Такие бактерии молочной кислоты, как *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*, — это микроорганизмы, которые чаще всего присутствуют в пробиотиках. Бактерии молочной кислоты

расщепляют сахар и другие углеводы на молочную кислоту, они уже много лет используются в пищевой промышленности. Считается, что пробиотические бактерии помогают организму восстановить нормальную микрофлору кишечника. Врачи и врачи-диетологи часто советуют использовать пробиотики после лечения антибиотиками или во время лечения диареи.

Чаще всего источниками пробиотиков служат йогурты, сыворожка и продукты с пробиотиками. Также на рынке можно найти бактерии в виде таблеток, капсул и других высушенные при низкой температуре форм бактерий. В составе некоторых ферментированных продуктов тоже содержатся бактерии молочной кислоты, которые, как считается, положительно влияют на здоровье. К этим продуктам относятся маринованные овощи*, ферментированные продукты фасоли, кефир, квашеная капуста*, соевый соус.

Перед употреблением пробиотиков необходимо посоветоваться с врачом. Иногда (например, при нейтропении) это может быть даже опасно.

АЛКОГОЛЬ И РАК

Руководствуясь современными рекомендациями, мужчины должны ограничить употребление алкоголя до двух приемов в день, женщины — до одного. Граница для женщин ниже, так как их масса тела меньше, им свойственен более медленный метаболизм алкоголя. Алкоголь признан причиной рака полости рта, глотки, гортани, пищевода и печени. Риск каждого из этих типов рака увеличивается при превышении нормы приема алкоголя в день. Результаты исследований показали, что употребление алкоголя может спрово-

* В составе этих продуктов содержится много натрия, поэтому они не подходят людям с повышенным кровяным давлением.

цировать возникновение рака груди, рака толстой и тонкой кишки. Хотя алкоголь связан с риском возникновения рака груди, пока нет доказательств, что он увеличил бы риск рецидива или влиял бы на выживаемость.

Люди, у которых во время лечения рака нет аппетита, могут его вызвать, если перед едой выпьют небольшое количество алкоголя, например бокал вина. Алкогольные напитки калорийны, но в них мало питательных веществ, поэтому очень важно не подменять еду алкоголем.

Дать рекомендации на запрет употребления алкоголя, повышающего риск возникновения рака, останавливает тот факт, что небольшое количество алкоголя уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Однако нет никакой обоснованной причины лицам, не употребляющим алкоголь, начинать его употреблять: уменьшить риск сердечно-сосудистых болезней можно, отказавшись от курения, придерживаясь сбалансированной диеты и активного образа жизни. Во время химиотерапии либо другого интенсивного лечения рекомендуется совсем отказаться от алкоголя.

10

Как позаботиться о питании больного: рекомендации близким

Онкологическая болезнь и ее лечение вызывают беспокойство, напряжение, растерянность, чувство бессилия как для больного, так и для его близких. Современное лечение часто заставляет близких чувствовать себя бессильными и пассивными, поэтому они связывают питание с возможностью «что-то делать» и таким образом принимать активное участие и вносить свою лепту в лечение и выздоровление.

Часто члены семьи или друзья, которые заботятся о больном, очень хотят помочь, каким-нибудь образом облегчить его пребывание в больнице, а потому все свои силы бросают на заботу о его питании. В больнице часто приходится наблюдать, как близкие, навещающие больного, в первую очередь всегда спрашивают у него: «Какую еду принести? Что приготовить?»

Такая искренняя забота важна, но иногда вызывает раздражение и злость, особенно в те моменты, когда есть не хочется и напоминание о еде вызывает отвращение. Пациентам, переживающим неприятные побочные эффекты, вызванные лечением, обычная еда или попытка что-либо съесть может стать вызовом и большим испытанием. Нежелание есть, отсутствие аппетита могут не совпадать с потребностью близкого заботиться о питании больного. Недоразумение, недомолвки

могут вызывать как у больных, так и у близких эмоциональные и физические переживания, которые только усложняют совместное общение и столь необходимое взаимопонимание и поддержку друг друга. Со слов одной пациентки: «Иногда меня начинает брать зло не от еды, а от слов». В таких ситуациях очень важно откровенно и искренне обсудить появляющиеся сложности, прислушаться друг к другу.

Важно помнить

- Большинство пациентов во время лечения ест меньше и реже, чем до лечения.

- Большинство пациентов во время лечения не может съесть много за один раз, поэтому важно научиться не настаивать. Лучше похвалите человека за то, сколько ему удалось съесть, даже если это несколько кусочков. Иногда тему еды лучше вообще избегать — это может возбудить аппетит.

- При возможности поощряется, если близкие пациентам, которые проходят курс лечения в больнице, приносят свежую еду из дома, особенно когда лечение длительное. В таких случаях домашняя еда улучшает не только настроение, но и аппетит, общее состояние.

- Навещая онкопациента в больнице или ухаживая за ним дома, не спрашивайте, **хочет ли он есть**, всегда спрашивайте, **что он хотел бы есть**. Даже если ответ будет отрицательным, не опускайте руки и приготовьте ранее любимое блюдо. Когда эстетически предложенная еда остывает на тарелке, всегда есть вероятность, что будет съеден 1–2 кусочка. Если больной все же отказывается от еды, не давите на него, не настаивайте. Лучше оставьте приготовленную еду — через какое-то время аппетит может проснуться.

- Подготовьтесь к тому, что во время лечения у больного могут измениться предпочтения в еде, ощущения вкуса и за-

паха. Бывают дни, когда любимые блюда становятся невкусными. Не удивляйтесь, если вы принесли желаемую еду, а она стала для больного отвратительной, как только он попробовал или даже увидел ее. Будьте терпеливыми и не расстраивайтесь, если больной откажется от своего любимого блюда, которое вы готовили с любовью.

- Вслушайтесь в потребности больного. Часто близкие, узнав о болезни любимого человека, начинают искать причины болезни и способы помощи. Один из них — питание больного и коррекция диеты согласно его индивидуальным знаниям. Случается, что близкие кормят больного не так, как ему хотелось бы, и предлагают не его любимую еду, а еду, которая, по мнению близких, является «здоровой». И хотя в широком смысле каша из круп для человека является очень здоровым и полезным блюдом, но если больному в тот момент больше всего хочется пиццы или драников, именно это ему и приготовьте.

- Даже в больнице старайтесь организовать совместный прием пищи. Вместе поешьте, попейте чаю, будьте непринужденными, говорите о привычных делах.

- Вовлеките больного в планирование меню, в процесс приготовления еды. Таким образом он будет чувствовать себя полезным, нужным, ценным, будет радоваться тому, что кое-что может сделать дома, может помочь.

Приложение 1

Список использованной литературы

Abby S. Bloch, Barbara Grant, Kathryn K. Hamilton, Cynthia A. Thomson, *American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors: Eating Well, Staying Well During and After Cancer, Second Edition*, Atlanta: American Cancer Society, 2010.

Christian Löser, Rotes KreuzKrankenhaus Kassel, *Nutrition in Modern Oncology, 1st Edition*, Bremen, 2013.

Eating Hints: Before, During and After Cancer Treatment, USA: National Cancer Institute, 2011.

Eating Well During Chemotherapy, UK: Aintree University Hospital, Department of Nutrition and Dietetics, 2012.

Food Sources of Soluble Fibre, Canada: Dietitians of Canada, 2012.

J. Kondrup, S. P. Allison, M. Elia, B. Vellas, M. Plauth, *ESPEN Guidelines for Nutrition Screening 2002*, *Clinical Nutrition* (2003) 22(4):415–421.

Jimmie C. Holland, Sheldon Lewis, *The Human Side of Cancer: Living with Hope, Coping with Uncertainty*, New York: HarperCollins Publishers, 2000.

Jimmie C. Holland, William S. Breitbart, Paul B. Jacobsen, Marguerite S. Lederberg, Matthew J. Loscalzo, Ruth S. McCorkle, *Psycho-Oncology*, New York: Oxford University Press, 2010.

Joan Webster-Gandy, Angela Madden, Michelle Holdsworth, *Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics, 2nd Edition*, UK, 2011.

L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, *Krauses Food & Nutrition Therapy, 12e*, Canada, 2008.

Lawrence H. Kushi, Colleen Doyle, Marji McCullough, etc, *American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention*, Vol. 62, No. 1, January / February 2012.

Luboš Sobotka (Editor-in-Chief), *Basics in Clinical Nutrition, Fourth Edition*, Czech Republic: Publishing House Galén, 2011.

Marcia Nahikian-Nelms, Kathryn P. Sucher, Karen Lacey, Sara Long Roth, *Nutrition Therapy and Pathophysiology, 2nd Edition*, JAV, 2010.

Nutrition for the Person With Cancer During Treatment: A Guide for Patients and Families, USA: American Cancer Society, 2012.

Survivorship: Nutrition Guidelines for Cancer Survivors, USA: The University of Texas MD Anderson Cancer Center.

Timothy J. Key, Arthur Schatzkin, Walter C. Willett, Naomi E. Allen, Elizabeth A. Spencer, Ruth C. Travis, *Diet, Nutrition and the Prevention of Cancer*, USA: Public Health Nutrition: 7(1A), 187–200, 2004.

Tips for Eating during a Chemotherapy Period, Japan: Center of Disaster Nursing, University of Hyogo, 2006.

<http://www.dietos.lt/lt/produktu-kcal> (žiūrėta 2014-04-10).

Эвелина ЦИКАНАВИЧУТЕ
Как питаться, заболев раком?

Руководство по питанию для онкологических пациентов

Автор:

Эвелина Циканавичуте,
эксперт литовской общественной организации
онкогематологических больных «Кровь»,
врач-диетолог клиники «Сантаришкес»
при больнице Вильнюсского университета

Перевод с литовского: *Римма Радыгина*
Редакторы: *Валентина Молочко, Ирина Жихар*
Корректор: *Алина Голоскок*
Верстка: *Ольга Антонова*
Дизайн обложки: *Дарья Климахович*

Книга литовского врача-диетолога Эвелины Циканавичуте «Как питаться, заболев раком?» полезна в первую очередь тем, кто столкнулся с онкологическим заболеванием. Автор дает конкретные рекомендации по питанию до, во время и после лечения, при побочных эффектах лечения и болезни, при недостаточности питания. Хорошо сбалансированное питание до, во время и после лечения может не только помочь чувствовать себя лучше и крепче, но и улучшить эффект лечения и его результаты. Советы, имеющиеся в этой книге, научно обоснованы и опираются на традиционную диетологию.

Перевод книги осуществлен по инициативе социально-просветительского учреждения «Центр поддержки онкопациентов «Во имя жизни» при согласии автора Эвелины Циканавичуте.

Вы можете получить больше информации о деятельности учреждения «ЦПО «Во имя жизни» на сайте www.oncopatient.by.

«Центр поддержки онкопациентов «Во имя жизни»
www.oncopatient.by

