



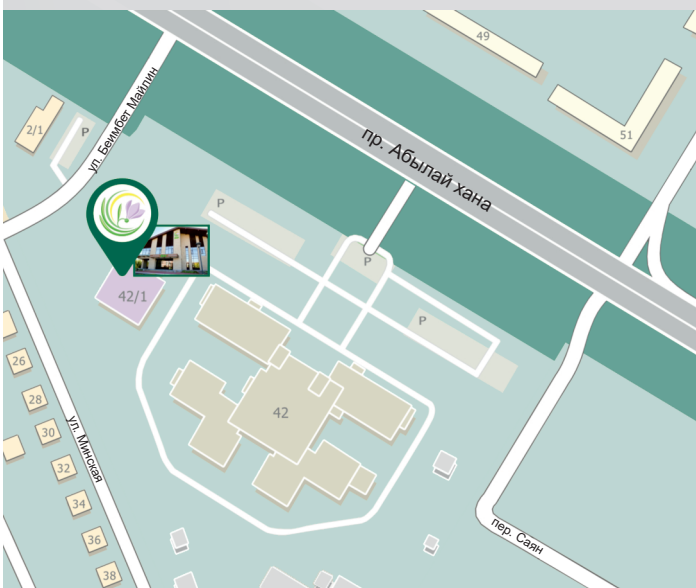
ÚMIT

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ТОМОТЕРАПИИ



ÚMIT


МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ТОМОТЕРАПИИ




 tomo.kz



 tomo.kz

 Казахстан, г. Астана,
ул. Абылай-хана, 42/1

 Call-центр:
+7(7172) 954 484
+7 777 201 44 44
+7 702 201 94 44



РУКОВОДСТВО ПО ПИТАНИЮ ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ

 info@tomo.kz  [tomocenter.kz](https://www.instagram.com/tomocenter.kz)  [tomocenter.kz](https://www.facebook.com/tomocenter.kz)

СОДЕРЖАНИЕ

■ Предисловие	1
■ Достаточное и сбалансированное питание	2
■ Группы продуктов питания	5
■ Очищенные продукты питания	8
■ Рекомендации по достаточному и сбалансированному питанию	10
■ Подготавливайте себя к терапии	12
■ Процесс терапии	13
■ Побочные эффекты, которые могут развиваться в процессе прохождения терапии	17
■ Безопасность питания	23



ПРЕДИСЛОВИЕ

Питание -это достаточно важный фактор для того, чтобы защитить себя от рака. К тому же достаточное и сбалансированное питание после болезни, важно для хорошего самочувствия и восстановления сил. Вначале, Вы захотите получить любую информацию о Вашей болезни. Общих сведений о раке на первом этапе достаточно. После начала терапии Вам понадобится более подробная информация о том, как на Вас повлияет терапия.

Перед, вовремя и после терапии соблюдение правил здорового питания будет способствовать тому, что Вы будете чувствовать себя еще лучше, сильнее и энергичней.

Международный Онкологический Центр томотерапии «UMIT» подготовил данный справочник с целью научить Вас и Ваших близких правилам здорового питания, основным принципам питания при раке, и как справляться с некоторыми осложнениями, которые могут развиваться при противоопухолевой терапии.

ДОСТАТОЧНОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Достаточное и сбалансированное питание важно для потребления в нужном количестве и использования в организме нужным образом энергии и пищевых компонентов, необходимых для восстановления и работы организма, пока Вы боретесь с болезнью. Пищевые компоненты состоят из белков, углеводов, жиров, воды, витаминов и минералов.

В особенности у подобных больных очень важно, чтобы питание было сбалансированным. Потому что как болезнь, так и программы терапии, назначенные в соответствии с болезнью, могут повлиять на Ваш аппетит. Ваша болезнь и терапии, назначенные в соответствии с болезнью, могут изменить переносимость и способность употребления организмом некоторых пищевых компонентов.

Достаточное и сбалансированное питание очень важно. Энергия и пищевые компоненты необходимы для восстановления и работы организма, пока Вы боретесь с болезнью.

Как болезнь, так и программы терапии, назначенные в соответствии с болезнью, могут повлиять на Ваш аппетит. Ваша болезнь и терапия, назначенные в соответствии с болезнью, могут изменить переносимость и способность употребления организмом некоторых пищевых компонентов. Пищевые компоненты состоят из белков, углеводов, жиров, воды, витаминов и минералов.

Определяя потребность больных в пищевых компонентах, Ваш диетолог поможет Вам в подборе правильной диеты.

Достаточное и сбалансированное питание в ходе противоопухолевой терапии поможет Вам:

- Хорошо себя чувствовать.
- Быть сильным и энергичным.
- Сохранять свой вес и питательные вещества накопленные в организме.
- Переносить осложнения, возникающие при терапии.
- Снизить риск занесения инфекции.
- Быстро выздороветь и прийти в себя.



ПИЩЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Белки: Белки - это пищевой компонент, отвечающий за рост, развитие, обновление клеток и работу здоровой иммунной системы. Если белки употребляются в недостаточном количестве, процесс выздоровления затягивается и падает сопротивляемость организма инфекциям. Вследствие таких процедур, как операции, химиотерапия и радиотерапия, поврежденные клетки нуждаются в большей степени в белках для выздоровления и защиты от инфекций. Качественные источники белков Вы можете найти в разделе группы продуктов питания нашего справочника.

Углеводы: Основной функцией углеводов является обеспечение организма энергией. Этот показатель меняется в зависимости от потребности в калориях, возраста, пола, роста, веса и уровня активности человека. Ваш диетолог поможет Вам в вопросе Вашей потребности в энергии (калориях).

Жиры: Жиры - это пищевой компонент, поставляющий самое большое количество энергии (калорий) организму. Способствует усвоению организмом таких витаминов как А, D, E, К), находящихся в продуктах питания. Жиры, медленно выходящие из желудка, способствуют чувству насыщенности.

Витамины и минералы: Витамины и минералы являются пищевыми компонентами, необходимыми для оптимального роста и развития, способствуют усвоению организмом энергии (калорий), получаемых нами при употреблении продуктов питания. Люди, получающие достаточное и сбалансированное питание, получают большое количество витаминов и минералов с потребляемыми в течение дня продуктами питания. Однако в результате осложнений, возникших в процессе терапии, сбалансированной диеты придерживаться иногда не представляется возможным. В подобных случаях Ваш врач или диетолог может предложить Вам препараты с мультивитаминами и минералами.

Вода: Вода - это самый важный после кислорода элемент для жизни человека. Если не получая питание, человек может оставаться в живых в течение недель, то без воды он может прожить всего несколько дней. Если Вы не потребляете достаточно жидкости, или речь идет о таких состояниях, как рвота или понос, возможно, Ваш организм обезвожен.

Функции воды / жидкости в организме, необходимой для жизни:

Переваривание съеденных нами продуктов, абсорбция и перенос в клетки:

- Работа клеток, тканей, органов и систем.
- Перенос и выброс вредных веществ, образовавшихся в результате обмена веществ
- Обеспечение контроля температуры тела.
- Создание различных биохимических процессов.

Взрослый человек в течение дня в среднем теряет 10 стаканов жидкости, и эта потерянная жидкость должна быть восполнена. Даже если мы думаем, что восполняем нашу потребность в жидкости, употребляя другие напитки, то в действительности чай, кофе и газированные напитки являются мочегонными и поэтому являются причиной потери жидкости, необходимой нашему организму. Употребление этих напитков должно быть ограничено и восполнено за счет воды, необходимой организму. 8-12 стаканов воды, выпиваемые нами в течение дня, удовлетворяют нашу потребность в жидкости. Если же речь идет о таких состояниях, как рвота и/или понос, температура, при которых организм обезвоживается еще больше, мы должны увеличить потребление жидкости.



ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Принимая во внимание производство продуктов питания и состояние питания в нашей стране, используется четыре группы продуктов питания в планировании основных продуктов питания, необходимых употреблять в течение дня.

✓ МОЛОЧНАЯ ГРУППА:

- Богата белками, кальцием, фосфором, витаминами B2 и B12.
- Это самая важная группа продуктов питания для здорового развития костей и зубов.
- Наряду с молоком и молочными продуктами кальций содержится также в употребляемой в особенности с костями рыбе, овощах с темно-зелеными листьями, злаковых продуктах, виноградной патоке и сухих бобовых. Однако их биологическая ценность ниже по сравнению с молочными продуктами.



МОЛОЧНАЯ ГРУППА ЭТО ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, САМЫЕ БОГАТЫЕ Кальцием, необходимым для здорового развития костей и зубов.

- Не выливайте сыворотку от йогурта, так как в ней содержится витамин B2.
- Молочные продукты богаты насыщенными жирами и холестерином. Поэтому предпочитайте любое обезжиренное молоко и молочные продукты или молоко и молочные продукты со сниженным количеством жира.
- Ни в коем случае не употребляйте молоко, купленное на улице, покупайте пастеризованное или молоко с высокотемпературной обработкой.
- Если будете делать дома молочные десерты, перед тем как добавить сахар в смесь, снимите ее с огня, ни в коем случае не кипятите вместе с сахаром. В противном случае сахар и молочные белки взаимодействуют между собой и снижают качество, белков.

✓ ГРУППА МЯСО - ЯЙЦА - СУХИЕ БОБОВЫЕ - ЖИРНЫЕ СЕМЕНА:

- Это группа содержит белки, витамины В (В1, В6, В12) и витамины А, железо, цинк, фосфор, магний и клетчатка (сухие бобовые).
- В этой группе находятся яйца и мясные продукты (в особенности красное мясо), которые отвечают за выработку гемоглобина в крови. Это группа играет роль в приобретении сопротивляемости болезням, укреплении иммунной системы. Она очень важна для обновления хороших клеток, которые были повреждены в ходе противоопухолевой терапии. После материнского молока яйца являются продуктом питания с самым высококачественным белком. Свойство повышать холестерин не так высоко, как считается.
- Яйцо варите 10 минут, если Вы будете варить его дольше, то вокруг желтка образуется темно-зеленый слой сернистого железа. При образовании этого слоя наш организм не сможет усвоить железо яйца.

Съедать 1 яйцо в день очень важно для того, чтобы удовлетворить потребность в белках и железе.

- Если употреблять эти продукты, способствующие выработке гемоглобина в крови, вместе с витамином С, способность организма усваивать железо станет еще выше.

Ешьте красное мясо минимум 2 раза в неделю.

- Для здорового питания два раза в неделю ешьте рыбу, содержащую в большом количестве омега-3 жирных кислот.
- Для того чтобы потреблять больше клетчатки, минимум два раза в неделю ешьте сухие бобовые.
- Вместо жареного предпочитайте вареное, тушеное и запеченное в духовке мясо.

Мясо, яйца, сухие бобовые и жирные семена очень важны для больных, которым в высоких дозах необходимы белки и железо.

- Не употребляйте мясные продукты, которые становятся причиной заболевания раком, такие как салями, сосиски. Если все же Вы их употребляете, обязательно вместе с ними ешьте продукты питания, богатые витамином С, такие как помидоры, зеленый перец и фрукты.
- Ни в коем случае не употребляйте сырые яйца.

✓ ЖИРНЫЕ СЕМЕНА:

Эти продукты питания богаты витаминами группы Е, минералами, жирами и белками.

Поскольку в состав жирных семян входят ненасыщенные жиры, витамин Е и флавоноиды, они снижают риск заболевания ишемической болезнью сердца и раком.

- Несмотря на то, что они содержат много жира, они растительного происхождения, поэтому не содержат холестерина. В связи с тем, что они содержат много энергии, в малых количествах семена рекомендуется употреблять больным раком. Поскольку в их состав входит цинк, семена способствуют укреплению иммунной системы.
- Лесной орех богат мононенасыщенными жирными кислотами, грецкий орех богат как мононенасыщенными жирными кислотами, так и омега-3 жирными кислотами.

✓ ГРУППА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ:

- Основную часть компонентов составляет вода.
- Стоят на первом месте по содержанию витамина С, витамина В, витамина А, богаты клетчаткой, железом, магнием и витамином Е.
- Способствуют росту и развитию.
- Способствуют обновлению клеток, которые были повреждены в ходе терапии.
- Очень важны для здоровья кожи и глаз.
- Влияют на повышение сопротивляемости организма болезням.



В день употребляйте минимум 5 порций овощей и фруктов.

- Необходимы для выработки гемоглобина в крови.
- Способствуют систематической работе кишечника, предупреждают запоры благодаря входящей в состав клетчатке.
- Способствуют ощущению насыщенности.
- Не используйте проросшие овощи (картофель, лук и т.п.), так как ими можно отравиться.
- Употребляйте овощи и фрукты различных цветов и видов. Фрукты и овощи различных цветов имеют различные виды витаминов и минералов.

**ХЛЕБ И ЗЛАКОВАЯ ГРУППА:**

- Содержит углеводы (комплекс углеводов).
- Богата белками, витамином В (все витамины группы В за исключением витамина В 12) и клетчаткой.
- Такие злаковые как пшеница, рис, кукуруза, рожь и овес, а также продукты их переработки, такие как мука, крупа из пшеницы, крупномолотая пшеница, хлопья и другие подобные им продукты, занимают место в этой группе.
- Поскольку злаковые и продукты из злаковых содержат витамины, минералы, углеводы (крахмал, клетчатку) и другие пищевые компоненты, они являются очень важными продуктами питания с точки зрения здоровья.
- Блюда, приготовленные из цельных злаковых, то есть у которых оболочка и семя не отделены друг от друга, богаты витаминами, минералами и диетической клетчаткой.
- Употребление этих продуктов питания с высоким содержанием клетчатки приведет в порядок работу кишечника.

ОЧИЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Сахар и продукты питания с содержанием сахара:

- Повышают потребляемую калорийность и не обладают пищевой ценностью.
- Становятся причиной кариеса.

**Ограничьте употребление продуктов питания и напитков с содержанием сахара.**

- При излишнем употреблении становятся причиной увеличения веса, поэтому по возможности избегайте употреблять эти продукты питания.
- Предпочитайте свежевыжатые фруктовые соки, молоко и молочные продукт.
- Если Вы употребляете продукты питания с содержанием сахара, обязательно чистите зубы.

ПИТАЕТ ЛИ САХАР РАКОВЫЕ КЛЕТКИ?

Люди, употребляющие большое количество сахара и продуктов питания с высоким содержанием сахара, насыщаясь этими продуктами, не смогут употреблять достаточное количество продуктов с высокой пищевой ценностью. Сахар и продукты питания с содержанием сахара бедны такими пищевыми компонентами, как витамины, минералы и клетчатка.

На протяжении лечения главной Вашей целью должны стать: получение достаточного количества калорий, энергичность и поддержание идеального веса. Если в соответствии со своим графиком Вы теряете в весе, то для того, чтобы набрать вес, Ваш диетолог может посоветовать Вам включить в ежедневный рацион продукты питания с высоким содержанием калорий, такие как сахар. Однако если Ваш вес идеальный и стабильный, или если наблюдается набор веса, ведущего к ожирению, то употребление сахара и продуктов питания с содержанием сахара не рекомендовано.

Сахар не является прямой причиной возникновения рака, так же он не является причиной роста раковых клеток.

Как видно из данного предложения сахар не рекомендуется употреблять больным раком не потому, что он питает раковые клетки, а потому, что он не имеет пищевой ценности.

**ЖИРЫ:**

- Являются поставщиками высокой энергии.
- Способствуют усваиванию организмом витаминов, растворяющихся в жире. С этой точки зрения для усвоения этих витаминов добавляйте некоторое количество растительного масла в приготовленные салаты.
- Пищевые свойства по сравнению с другими группами низкие.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДОСТАТОЧНОМУ И СБАЛАНСИРОВАННОМУ ПИТАНИЮ

- Увеличьте разнообразность продуктов питания.
- Не пропускайте приемы пищи, питайтесь 6 раз в день: 3 основных приема пищи и 3 перекуса.

Поскольку продукты питания с высоким содержанием сахара и жира не имеют пищевой ценности, они могут послужить причиной набора веса.

- Поддерживайте Ваш идеальный вес.
- Уменьшите употребление сахара и десертов.
- Если Вам не противопоказано, увеличьте употребление клетчатки.
- Увеличьте употребление овощей и фруктов.
- Употребляйте продукты питания с низким содержанием жира.
- Употребляйте продукты питания с высоким содержанием железа и кальция.
- Снизьте потребление соли.
- Увеличьте потребление жидкости.
- Не добавляйте дополнительно масла в овощные блюда с мясом.
- Следите за правилами гигиены.
- Заботьтесь о здоровье ротовой полости и зубов.
- Ни в коем случае не курите.
- Ограничьте употребление алкоголя и кофеина.
- Правильно подготавливайте и готовые продукты питания.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТЕРАПИИ

Если Вы здоровы, то сбалансированное питание и получение необходимых пищевых компонентов не приведет к затруднениям. Однако в ходе терапии, в особенности, если возникли осложнения, связанные с терапией, или если Вы себя плохо чувствуете, положение может усложниться.

Чтобы восстановить свои силы, противостоять болезни и нежелательной реакции, связанной с терапией, возможно, будет необходимо внести изменения в Вашу диету.

Когда в первый раз Вам поставят диагноз болезни, Ваш врач предоставит Вам информацию о плане проводимой терапии. В этот план может входить химиотерапия, радиотерапия, хирургическое вмешательство, гормональная терапия, биологическая терапия (иммунотерапия) или

программа с несколькими видами терапий. Все эти терапии убивают раковые клетки, однако в этот период, к сожалению, идет отрицательное воздействие и на некоторые здоровые клетки. Вот почему могут развиваться осложнения, связанные с противоопухолевой терапией.

Ниже указаны некоторые осложнения, которые могут развиваться и отрицательно повлиять на потребление продуктов питания:

- Потеря аппетита
- Снижение или набор веса
- Раны во рту или в горле
- Сухость во рту
- Проблемы с зубами и деснами
- Изменения во вкусе и обоняние
- Тошнота
- Рвота
- Понос
- Запор
- Бессилие
- Депрессия



Какие из осложнений проявятся у Вас, и как они на Вас повлияют, заранее предположить невозможно. Это определяется многими факторами.

Среди этих факторов имеют место:

- Тип рака
- Участок тела, в котором установлен диагноз рак
- Тип и продолжительность терапии
- Доза терапии

В конце терапии многие осложнения можно взять под контроль и избавиться от них. Спрашивайте у Вашего врача и медсестры, какие изменения возникнут у Вас в связи с этими осложнениями, и как они будут протекать.

Пути обеспечения необходимыми пищевыми компонентами:

Для осуществления нижеприведенных пунктов в процессе болезни Вы должны потреблять столько продуктов, чтобы обеспечить себя достаточным количеством пищевых компонентов:

- Избегать недостатка пищевых компонентов

- Снизить неблагоприятные эффекты, которые могут развиваться в связи с раком и противоопухолевой терапией
- Для повышения качества Вашей жизни до максимума Вы должны потреблять.

Продукты обогащенные витаминами, чтобы обеспечить себя достаточным количеством пищевых компонентов.

ПОДГОТАВЛИВАЙТЕ СЕБЯ К ТЕРАПИИ!

До тех пор, пока не начнется терапия, окажет она на Вас эффект или нет, если окажет, то как это повлияет на Вас, Вы точно знать не будете. В качестве пути подготовки себя к этой терапии можете считать период «концентрации на себе и выздоровлении».

ДУМАЙТЕ ПОЗИТИВНО!

Позитивно относясь к беспокойству, испытываемому Вами по поводу осложнений, которые могут развиваться в связи с терапией, выражая свои чувства по этому поводу, Вы можете уменьшить это беспокойство, будучи осведомленным о раке и противоопухолевой терапии. И как следствие этого спланированные действия в отношении того, как справиться с возможными осложнениями терапии, помогут Вам почувствовать себя под контролем и сохранить желание вылечиться.

Возможные осложнения, которые могут развиваться в связи с терапией, у многих людей или в незначительной степени или вообще не влияют на аппетит. Если даже и разовьются осложнения, которые снизят Ваш аппетит, эти осложнения не опасны, и многие из них исчезают после противоопухолевой терапии. Существуют также различные лекарства для того, чтобы взять под контроль возможные осложнения, которые могут развиваться.

Здоровый рацион

- Здоровый рацион имеет существенное значение для проявления функций организма человека оптимальным образом.
- Если Вы будете придерживаться здорового рациона, то сохраните силы на протяжении всей терапии, предупредите изнашивание тканей организма, обновите Ваши ткани и сможете противостоять инфекции.
- Люди, придерживающиеся здорового рациона, всегда успешно справляются с возможными осложнениями терапии. В действительности некоторые противоопухолевые терапии являются достаточными, и они более эффективны для людей, придерживающихся здорового рациона.
- Не бойтесь пробовать новые продукты. Продукты, которые Вам не нравились раньше, могут показаться вкусными в ходе терапии.

Предотвращение проблемы с аппетитом в процессе терапии. В процессе терапии у больного могут возникнуть проблемы с аппетитом. Проблемы могут меняться в зависимости от вида терапии. Проблемы, которые могут возникнуть в зависимости от вида терапии, и примеры их разрешения описаны ниже:



1 ОПЕРАЦИОННОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

После операции для излечения и заживления ран организму требуется большее количество калорий и белков. В эти периоды многие люди чувствуют боли и недомогания. Кроме того, под воздействием операции при потреблении продуктов питания могут возникнуть трудности. Способность организмом усваивать пищевые компоненты может ухудшиться, если вырезаны: часть рта, пищевода, желудка, тонкого или толстого кишечника или прямой кишки.



Советы по питанию в послеоперационный период:

Если Вам сделана операция, не забывайте, что через несколько дней последствия от операции пройдут. Некоторые лекарства и определенные изменения, которые будут сделаны в Вашем рационе, помогут Вам снизить имеющиеся последствия операции. Если эти последствия не исчезнут, Вы можете обратиться к своему врачу, медсестре или диетологу.

Здоровое питание в послеоперационный период поможет Вам:

- хорошо чувствовать себя
- поддерживать свою энергию и силу на высоком уровне
- увеличить вес и запас пищевых компонентов в организме
- перенести осложнения, которые могут возникнуть в результате терапии
- быстро выздороветь и прийти в себя.



2 РАДИОТЕРАПИЯ

Возможные осложнения, которые могут развиваться в результате радиотерапии, зависят от области организма, подвергающейся радиации, величине зоны, подвергающейся радиации, общей дозе радиации и количества терапий. В нижеприведенной таблице показаны связанные с питанием осложнения в зависимости от части тела, подвергающейся радиации.

Область, подвергающаяся радиации

Мозг, спинной мозг, язык, голосовые связки, миндалины, слюнные железы, глотка, носовая область, печень, пищевод, область груди.

Толстый или тонкий кишечник, простата, шейка матки, матка, прямая кишка, поджелудочная железа.

Осложнения, связанные с питанием

Тошнота, рвота, горький привкус и краснота во рту, возникновение трудностей или горького привкуса при проглатывании, изменения во вкусе, потеря вкуса, боли в горле, сухость во рту.

Возникновение трудностей при проглатывании, изжога в желудке.

Снижение аппетита, тошнота, рвота, понос, газ, вздутие, возникновение трудностей при употреблении молочных продуктов.

Осложнения в основном начинаются на 2-й или 3-й неделе терапии и достигают своего высшего уровня по окончании 2/3 части терапии. По окончании радиотерапии многие осложнения исчезают в течение 2-3 недель. Однако иногда могут продлиться дольше.

Если какое-либо осложнение усугубляется, Вы можете попросить лекарство у медицинского персонала или изменений в рационе, или можете проконсультироваться, чтобы получить другой совет.

Здоровое питание при прохождении радиотерапии поможет вам:

- хорошо чувствовать себя
- поддерживать свою энергию и силу на высоком уровне
- увеличить вес и запас пищевых компонентов в организме
- перенести осложнения, которые могут возникнуть в результате терапии
- быстро выздороветь и прийти в себя.



3 ХИМИОТЕРАПИЯ

Это метод терапии, применяемый с сильными лекарствами, разработанный для уничтожения опухоли. Химиотерапия убивает раковые клетки, но наряду с этим наносит вред здоровым клеткам. Сильнее всего страдают костный мозг, волосы и пищеварительный канал, начинающийся со рта и заканчивающийся прямой кишкой или анусом.

В основном нижеперечисленные осложнения препятствуют потреблению пищи:

- Потеря аппетита
- Изменения в обонянии и вкусе
- Раны во рту и чувствительность слизистой оболочки
- Тошнота
- Рвота
- Изменения в работе кишечника
- Недомогание, усталость
- Низкий уровень белых телец в крови, увеличивающих риск заражения инфекциями
- Изменения в весе.



Если у Вас возникли осложнения при прохождении химиотерапии, обратитесь к медицинскому персоналу.

Здоровое питание при прохождении химиотерапии поможет вам:

- хорошо чувствовать себя
- поддерживать свою энергию и силу на высоком уровне, увеличить вес и запас пищевых компонентов в организме
- перенести осложнения, которые могут возникнуть в результате терапии
- быстро выздороветь и прийти в себя.

Советы по питанию больным, проходящим химиотерапию:

Старайтесь есть перед прохождением курса терапии. Перед химиотерапией лучше переносится легкая пища.

В процессе прохождения химиотерапии Вы можете чувствовать себя уставшими. Слабость очень распространена в процессе прохождения химиотерапии. Если Вам не установили другой рацион, придерживайтесь сбалансированного питания, в состав которого входят белки (мясо, молоко, яйца и т.п.).

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ РАЗВИТЬСЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕРАПИИ

В первом разделе нашего справочника мы упомянули о рационе питания при раковых заболеваниях, о важности достаточного и сбалансированного питания и группах продуктов питания. В этом же разделе Вы найдете, как нужно бороться с некоторыми побочными эффектами, проявляющимися в процессе противоопухолевой терапии.

Потеря аппетита:

Потеря аппетита -это самое распространенное среди осложнений, возникающих в процессе болезни и терапии. Что именно влияет на потерю аппетита неизвестно. Причинами потери аппетита могут быть терапия, сама болезнь или некоторые чувства, такие как страх, беспокойство. Иногда тошнота, рвота или потеря вкуса и обоняния, являющиеся причиной терапии, могут снизить желание есть пищу. Если причина в этом, попросите Вашего врача или медсестру, чтобы они помогли Вам взять под контроль эти осложнения.

У некоторых людей потеря аппетита длится один или несколько дней, а для других может составлять неограниченный срок.

Здесь приведены несколько практических советов, как повысить аппетит:

- Ешьте любимые высококалорийные продукты питания
- Старайтесь есть чаще и маленькими порциями
- Во время еды не пейте жидкость, которая может стать причиной вздутия

Если аппетит не восстановлен, и Вы теряете вес, обязательно обратитесь за помощью к медицинскому персоналу.

- Старайтесь принимать пищу в кругу своей семьи или родных и близких, в приятной обстановке.
- Во время приготовления еды не заходите на кухню, запахи еды могут стать причиной потери аппетита.
- Делайте физические упражнения в течение 5-10 минут минимум за полчаса до еды, это будет способствовать появлению аппетита.
- Во время еды старайтесь избегать какого-либо стресса.
- Более изысканная сервировка блюд может повысить Ваш аппетит.
- Не забывайте: *«Хорошее блюдо едят сначала глазами, затем носом и в самом конце ртом».*
- Пользуйтесь моментами, когда Вы хорошо чувствуете себя, и тогда ешьте много. Многие люди по утрам чувствуют себя более отдохнувшими, поэтому и аппетит у них в это время лучше.
- Не ешьте сразу после терапии.

- Если возможно, предпочитайте есть что-нибудь перед сном. Это не повлияет на Ваш аппетит в следующий прием пищи.
- По возможности не употребляйте продукты, которые нужно долго жевать перед проглатыванием, поскольку они не дадут Вам много питательных веществ.

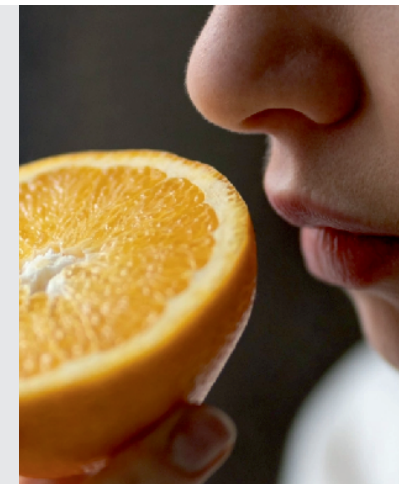
Набор веса:

Некоторые больные могут набирать вес в ходе терапии. В особенности лекарства, прописываемые для рака груди, простаты и яичников, гормональная терапия или химиотерапия может привести к набору веса. Если Вы почувствуете, что набираете вес, вместо того, чтобы самостоятельно придерживаться диеты, спросите у Вашего врача, почему Вы набрали вес. Некоторые лекарства, способствуя задержке воды в организме, становятся причиной увеличения веса. Если в Вашей ситуации речь идет о том же, Ваш врач может направить Вас к Вашему диетологу для того, чтобы он уменьшил количество потребляемой соли и натрия. Это важно, так как соль и натрий способствуют дополнительной задержке воды в организме. Ваш врач, кроме того, может посоветовать Вам принимать так называемые мочегонные лекарства, способствующие выводу излишней воды из организма.

Если причина увеличения веса связана с употреблением большого количества калорий, попросите помощи у Вашего диетолога. Ваш диетолог поможет Вам сбросить вес без вреда для здоровья с помощью сбалансированного рациона, соответствующего Вашим особенностям питания, обеспечивающего Ваш организм необходимой энергией и пищевыми компонентами.

Снижение вкусовых и обонятельных ощущений:

В зависимости от назначенной Вам терапии могли быть повреждены некоторые вкусовые рецепторы на языке, способствующие восприятию вкуса, а это может снизить Ваши вкусовые ощущения. В особенности от мяса или продуктов питания с высоким содержанием белков во рту остается металлический привкус. Многие продукты питания могут показаться безвкусными. Химиотерапия, радиотерапия или сама опухоль может стать причиной этих проблем. После окончания терапии вкусовые и обонятельные ощущения восстановятся.



Здесь приведены несколько наиболее весомых советов, как решить проблемы со вкусом и обонянием:

- Готовьте еду с хорошим запахом.
- Если вкус мяса Вам кажется странным, попробуйте курицу, рыбу, яйца или молочные продукты.
- Попробуйте изменить запах мяса, маринуя его.
- Попробуйте кислые, кисловатые напитки, такие как лимонад или апельсиновый сок.
- Подавайте блюда холодными или комнатной температуры.
- Придавайте вкус блюдам с помощью различных пряностей или специй.
- Предпочитайте продукты разных видов и цветов.
- Для того чтобы избавиться от сухости во рту, Вы можете попробовать мятные или лимонные конфеты.
- Перед едой прополаскивайте рот.
- Избегайте запахов съестного или продуктов с плохим запахом.

Затруднения с глотанием:

Если клетки во рту, в гортани, пищеводе не обновляются, если организм стал более уязвим для микробов, если не употребляется достаточное количество жидкости, нет надлежащего ухода за ротовой полостью и в связи с подобными причинами при прохождении химиотерапии может ощущаться сухость, появиться краснота и раны во рту, в гортани и пищеводе. Это приведет к затруднениям с глотанием, что в свою очередь снизит потребление продуктов питания и увеличит риск подвержения воздействию микробов.

В подобных ситуациях

- Предпочитайте мягкие продукты питания, не ешьте густую пищу и такие продукты, как твердая хлебная корка, сухари.
- Не пейте алкогольные напитки и не курите.
- Старайтесь есть чаще и малыми порциями.
- Предпочитайте высококалорийную жидкую еду с высокой пищевой ценностью.

Преждевременное чувство насыщения (вздутие) и несварение:

- Не употребляйте жирную и жареную в масле пищу.
Не употребляйте продукты, способствующие газообразованию (бобовые, пища с отрубями, кукуруза, зеленый перец, лук, редис, капуста, цветная капуста).
- Старайтесь есть пищу медленно, хорошо пережевывая, часто и маленькими порциями.
- Не спите сразу после приема пищи.
- Молочный сахар (лактоза) является причиной образования газа в организме, покупая молоко, отдавайте предпочтение молоку без лактозы.

Тошнота и рвота:

Тошнота и рвота - это самое распространенное осложнение после операции, химиотерапии и радиотерапии. У некоторых людей тошнота и рвота появляются сразу после терапии, у других же - через два три дня. В подобных случаях противорвотные средства помогут Вам взять ситуацию под контроль. Чтобы ни послужило причиной тошноты, это препятствует потреблению Вами достаточного количества продуктов питания и получению необходимых Вам пищевых компонентов.

Здесь приведены несколько советов, как справиться с проблемой тошноты:

- Попросите у Вашего врача противорвотные средства для того, чтобы избавиться от тошноты и рвоты.
- Отдавайте предпочтение легким для Вашего желудка продуктам питания, таким как:
 - Сухая пища, такая как тосты, крекеры.
 - Йогурт.
 - Вареный картофель, рис.
 - Курица без шкурки (вареная или запеченная в духовке).
 - Супы с густой консистенцией.

Избегайте:

- Жирной и жареной пищи.
- Очень сладких продуктов питания, таких как сахар, торты, печенье.
- Горячей или приправленной пряностями пищи.
- Продуктов питания с резким запахом.
- Следите за тем, чтобы физическая среда была чистой и без запахов
- Принимать пищу необходимо малыми порциями и через небольшие промежутки времени.
- Во время приема пищи избегайте пить жидкость.
- После еды отдохайте.
- Сразу после еды не лежите на спине.
- Если Вас тошнит по утрам, перед тем как встать с кровати, съешьте крекер.
- Холодные и мягкие продукты питания лучше переносятся, по этой причине отдавайте предпочтение таким продуктам.

Воспаление слизистой оболочки:

После противоопухолевой терапии поражается вся слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта и в основном слизистая оболочка рта.

В таких ситуациях:

- Избегайте пищи с зернистой структурой, сырой пищи, газированных напитков, очень горячей, очень холодной, острой, кислой, приправленной пряностями пищи.
- Старайтесь есть пищу мягкой консистенции.
- Используйте анестезирующие средства местного действия для полоскания ротовой полости перед едой.

Стоматит:

Это нагноение слизистой оболочки рта. Химиотерапия, радиотерапия и заболевания многих систем могут привести к проблемам полости рта.

В таких ситуациях:

- До и после еды проводите уход за полостью рта.
- Следите за гигиеной полости рта, позаботьтесь, чтобы рот был чистым, мягким и влажным.
- Не пейте алкогольные напитки и не курите.
- Если Ваши губы сухие, пользуйтесь увлажняющими средствами.
- Используйте мягкую зубную щетку.
- Если вставные зубы вызывают раздражение ротовой полости, снимите их.
- Избегайте употреблять газированные напитки, соленую, приправленную специями пищу.
- Пейте больше жидкости.

Запор-понос:

В связи с противоопухолевой терапией могут возникнуть некоторые изменения во флоре Вашего кишечника, и эти изменения могут стать причиной поноса или запора.

Понос:

В случае поноса главной целью является восстановление воды, потерянной с испражнениями, и восстановление электролитов.

- Для увеличения потребления воды и восстановления потерянных электролитов наряду с водой отдавайте предпочтение соленому айрану, яблочному соку и некрепкому чаю.
- Употребляйте нежирный плов, тосты, вареный картофель, макароны, бананы, персики.
- Избегайте употребления богатых клетчаткой и способствующих газообразованию продуктов питания, таких как сухие бобовые, цветная капуста, редис, фасоль, капуста, хлеб с отрубями.
- Не отдавайте предпочтение напиткам с кофеином и газами.
- Старайтесь есть часто и в небольших количествах.

- Избегайте употреблять очень горячую и холодную пищу, ешьте продукты комнатной температуры.
- Если Вы почувствуете, что понос усилился, не употребляйте молоко и молочные продукты.

Запор:

Запором называется состояние, когда частота испражнений становится реже, чем обычно, испражнения причиняют боль и беспокойство. Запор наблюдается чаще, чем понос. Запор может развиваться в связи с приемом лекарств, отсутствием подвижности или изменениями в привычках в питании.

**Несколько советов, как предотвратить запор:**

- Старайтесь употреблять продукты питания, богатые клетчаткой, такие как сухие бобовые, продукты из цельных злаков, хлеб с отрубями, макароны с отрубями, сухофрукты.
- Для увеличения потребления клетчатки, ешьте с кожурой фрукты и овощи, которые можно есть с кожурой, предварительно хорошо вымыв их.
- Старайтесь пить много жидкости, в особенности теплой жидкости. (8-10 стаканов)
- Пытайтесь жить более активной жизнью.

**Что нужно делать при анемии, связанной с раком:**

Лекарства, принимаемые Вами в процессе терапии, могут стать причиной малокровия. Поэтому

- Старайтесь употреблять продукты-источники железа, такие как мясо (в особенности красное) яйца, сухие бобовые, виноградная патока, сухофрукты, овощи с зелеными листьями.
- Для улучшения усвоения организмом железа увеличьте употребление витамина С.
- Старайтесь употреблять продукты питания, в состав которых входит фолиевая кислота и витамин В12.
- Уменьшите употребление чая, который снижает усвоение железа, если Вы все же его пьете то пейте за час до еды или через 1 час после еды.
- Если Вы пьете чай за завтраком, следите, чтобы он был слабый и с лимоном.

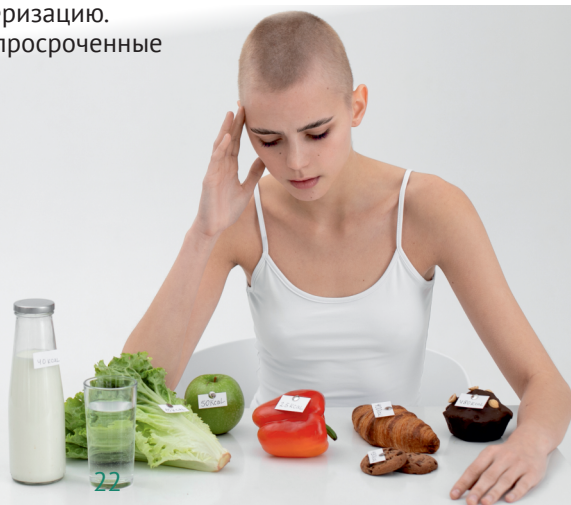
Слабость иммунной системы:

Рак и противоопухолевая терапия, влияя на кровяные клетки, защищающие нас от болезней и вторгшихся организмов, ослабляет иммунную систему. В результате Ваш организм не сможет хорошо бороться с инфекциями, инородными телами, как это делает организм здорового человека.

В этот период, определенный для противоопухолевой терапии, сопротивление Вашего организма иногда может ослабевать, в связи с чем он не сможет защищать Вас от болезней. До тех пор, пока Ваша иммунная система не активизируется до прежнего состояния, Вы должны обращать внимание на некоторые важные моменты. Например, Вы должны избегать употребления некоторых продуктов питания, которые могут содержать большое количество бактерий.

**Советы по питанию людей, у которых ослаблена иммунная система:
Продукты питания, которых следует избегать:**

- Любые виды сырого и недостаточно хорошо приготовленного мяса и мясных продуктов, яйца и морепродукты.
- Копченые продукты (рыба) и соленая рыба.
- Любые виды молочных продуктов, включая молоко, брынзу и йогурт, которые не прошли пастеризацию.
- Фрукты у которых не очищена кожура.
- Немытые сырые и заплесневелые овощи и фрукты.
- Фрукты маленьких размеров, которые тяжело почистить (слива, виноград и т.п.).
- Любые проросшие овощи.
- Фруктовые и овощные соки, не прошедшие пастеризацию.
- Мед, не прошедший пастеризацию.
- Любые заплесневелые и просроченные продукты питания.

**БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ**

При ослаблении иммунной системы, будьте очень внимательны, в особенности покупая готовые продукты питания, а также кушая вне дома. В этом разделе нашего справочника при помощи некоторых советов, которые мы Вам дадим в периоды, когда иммунная система ослаблена, мы поможем снизить риск вторжения бактерий и других организмов, служащих причиной занесения инфекции.

Моменты, на которые необходимо обращать внимание при контакте с продуктами питания:

- Мойте руки горячей водой перед, после того, как еда готова и перед употреблением пищи.
- Храните продукты питания при температуре 4°C или ниже.
- Готовые еду до тех пор, пока температура внутри блюда не достигнет 70 градусов.
- Готовые мясо до полной готовности. Готовые мясо, пока температура блюда с красным мясом не достигнет минимум 70°C, а с белым - минимум 80°C.
- Перед использованием яйца помойте его, затем варите примерно 10 минут, пока белок полностью не затвердеет.
- Перед тем как очистить фрукты и овощи от шкурки, хорошо промойте их под проточной водой.
- Выбросите странно выглядящие, плохо пахнущие продукты, ни в коем случае не пробуйте их на вкус.
- Приготовленную пищу не оставляйте при комнатной температуре более 2 часов.



