

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
БОЛЬНЫХ



המלצות תזונתיות
למתמודדים עם מחלת הסרטן





Автор, составитель и редактор

Яэль Шпац, дипломированный клинический диетолог Института онкологии при Медицинском центре им. Шибы, Тель-а-Шомер

Подробную информацию о медикаментах, упомянутых в данной брошюре, можно найти в буклетах на интернет-сайте министерства здравоохранения и в информационных листках на сайте Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями.

Содержание настоящей брошюры является исключительно информативным и не представляет собой медицинскую рекомендацию и экспертное заключение, а также не заменяет собой консультацию у специалиста. В случае медицинской проблемы необходимо обратиться к врачу.

Перевод: Эдуард Шапиро

Отдел информационно-разъяснительной работы и ЗОЖ,
Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями
тел. 03-5721677 | факс 03-7322780 | info@cancer.org.il
©Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями (НКО), апрель 2021 г.



Содержание

Введение	4
Каково влияние раковых заболеваний на пищевые потребности?	5
Перемены в привычном рационе питания вследствие онкологического заболевания	7
Поддерживающее питание во время лечения	8
• Операция	
• Лучевая терапия (радиотерапия)	
• Химиотерапия	
• Гормональная терапия	
• Таргетная (молекулярно-прицельная, биологическая) терапия	
Питание при побочных действиях лечения	13
• Потеря веса и отсутствие аппетита	
• Тошнота	
• Рвота	
• Ощущение быстрого насыщения	
• Изменения во вкусовых ощущениях	
• Отечность и скапливание жидкости в организме	
• Утомляемость и усталость	
• Набор веса	
• Диарея	
• Непереносимость лактозы (молочного сахара)	
• Чувствительность в полости рта, на языке и в гортани	
• Сухость во рту	
• Трудности при глотании	
• Сужение пищевода	
Обогащающие пищевые продукты	31
Рецепты питательных блюд	37
Рекомендации по питанию и ЗОЖ после лечения	45
Службы информации, поддержки и помощи при Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями	47



Введение

Правильное питание имеет особое значение для раковых больных, проходящих лечение от недуга. В этот период на организм оказывается большая нагрузка.

Диетология для пациентов, борющихся с раковым заболеванием, преследует три основные цели:

- 1) Сохранить нормальный вес тела.
- 2) Отдать предпочтение потреблению продуктов с высокой питательной ценностью, обеспечивающих организм энергией, а также жизненно важных питательных компонентов, способствующих укреплению организма, излечению и выздоровлению
- 3) Предотвратить риск рецидива заболевания и развития других видов рака.

Настоящая брошюра написана для пациентов и для тех, кто помогает им во время лечения. Ее цель — предоставить новейшую научно-обоснованную информацию и помочь справиться с проблемами питания, возникающими вследствие заболевания и его лечения.

В брошюре разъяснено значение питания, предоставлена информация о рекомендуемых и менее рекомендуемых продуктах питания, предложены идеи по дневному рациону или добавок к приему пищи при необходимости.

На интернет-сайте Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями (www.cancer.org.il) действует форум по вопросам питания для онкологических больных и излечившихся от ракового недуга.



Каково влияние раковых заболеваний на пищевые потребности?

Правильное питание

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

Основные питательные вещества

1. Жидкости

2. Поставщики энергии:

- углеводы (например, хлеба и злаки, желательно цельнозерновые, а также картофель, рис, макаронные изделия, овощи и фрукты)
- жиры (например, различные масла, кунжутная паста, авокадо, орехи)
- белки (например, мясо, яйца, молоко и молочные продукты, бобовые)

3. Витамины и минералы

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

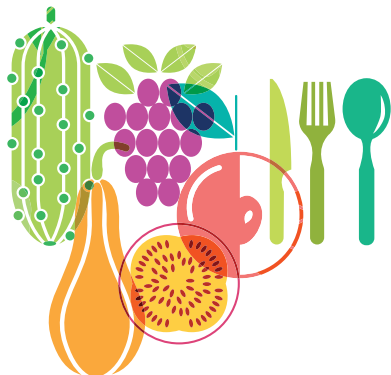


Перемены в привычном рационе питания вследствие онкологического заболевания

Иногда количественные и качественные изменения в привычном рационе происходят еще до обнаружения ракового заболевания. Обычной реакцией после установления диагноза и начала лечения является уменьшение количества потребляемой пищи, но и увеличения потребляемой пищи не является чем-то неординарным. Побочные эффекты онкологического лечения могут сказаться на привычном рационе питания. Определенные блюда покажутся менее вкусными и привлекательными, что приведет к сокращению их употребления. Существовавшие до установления диагноза проблемы с питанием могут обостриться из-за болезни и ее лечения. Возможно, вам покажется, что вам не хватает какого-то продукта, возникнут опасения, что какое-либо блюдо вредно, или появится ощущение недоедания. Такая реакция естественна и совершенно понятна.

Ниже приводятся советы для эффективного противостояния с переживаемыми вами изменениями.

Иногда могут возникнуть трудности с потреблением достаточного количества всех основных питательных веществ. Чтобы в данном случае обеспечить питательные потребности, рекомендуется обратиться к диетологу для поиска альтернативных продуктов и соответствующих решений.





Поддерживающее питание во время лечения

Пищевая терапия поддерживает пациента во время онкологического лечения. Ее цель — улучшить, насколько это возможно, состояние пациента с помощью правильного питания. Пищевая терапия варьируется в зависимости от стадии и вида лечения:

- До начала лечения или перед ним.
- Во время лечения.
- Между курсами лечения.
- После окончания лечения.

А. До лечения или непосредственно перед ним

При онкологических заболеваниях правильное питание имеет большое значение. Если пациент употребляет множество разнообразных продуктов, у него стабильный вес и он не страдает дефицитом веса, особых обогащающих добавок не требуется, нужно питаться правильно и сбалансированно. Правильное питание позволит пациенту легче пережить лечение и снизит риск ухудшения состояния организма.

Если вследствие заболевания или психологической реакции на него у больного снизился аппетит, следует мотивировать его питаться сбалансированно.

При необходимости можно использовать пищевыми добавками или обогащенными пищевыми продуктами. Некоторые виды раковых заболеваний, особенно в системе пищеварения, вызывают множество изменений в привычном рационе питания.

Б. Во время лечения

Каждый из видов лечения раковых заболеваний по-своему и в различной степени влияет на организм. Часто лечение отражается и на здоровых органах. При полноценном питании существует большая вероятность того, что эти органы восстановятся.



Операция

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

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

Область хирургического воздействия	Хирургическое вмешательство	Возможная проблема питания
Область головы и шеи, язык и челюсть	Частичное или полное удаление одного из органов	Трудности при жевании и глотании пищи, сложности при обучении питанию через зонд
Пищевод	Частичное или полное удаление пищевода	Сужение пищевода, затруднения при прохождении пищи, пища может попасть в легкие
Желудок	Частичное или полное удаление желудка	Раннее насыщение, пища слишком быстро попадает в кишечник, снижение уровня сахара в крови, дефицит витамина B12
Тонкая кишка	Частичное или полное удаление тонкой кишки, формирование искусственного выводного отверстия кишечника на переднюю брюшную стенку (стомы)	Ограниченное усвоение пищи, недостаточное функционирование и слабое усвоение витамина B12, дисбаланс жидкостей и солей в организме, кишечная непроходимость
Поджелудочная железа	Частичное или полное удаление поджелудочной железы, перенаправление в обход органов системы пищеварения	Ограниченное усвоение пищи, жировые испражнения (стеаторея), сахарный диабет
Толстая кишка	Частичное или полное удаление толстой кишки с или без формирования искусственного выводного отверстия кишечника на переднюю брюшную стенку (стомы)	Ограниченное усвоение пищи и жидкости, что может вызвать диарею



Лучевая терапия

Последствия излучения на состояние питания пациента проявляются главным образом в зависимости от вреда, нанесенного непосредственно в облучаемой области. Иногда проблемы, появившиеся в начале курса, продолжают усугубляться в ходе лечения и даже после его окончания.

Последствия облучения в различных областях тела:

Месторасположение раковой опухоли	Область воздействия лучевой терапии	Краткосрочные эффекты	Долгосрочные эффекты
Рот, пищевод, щитовидная железа	Голова и шея	Повышенная чувствительность во рту, на языке и в пищеводе, затруднения при приеме пищи и глотании, изменения в ощущении вкуса, запаха и консистенции потребляемой пищи, затрудненная речь, затруднения при раскрытии рта, язвы и боль во рту	Ощущение сухости во рту, крошение зубов, сужение пищевода, потеря вкусовых ощущений, потребность в мягкой и жидкой пище
Грудь, легкие	Верхняя часть тела	Поражение слизистой пищевода и желудка, проявляющееся в затрудненном глотании, тошноте и рвоте	Некоторые краткосрочные симптомы могут стать долгосрочными
Желудок, печень, поджелудочная железа, почка	Живот	Чувствительный желудок, диарея, непереносимость молока, тошнота и рвота	Некоторые краткосрочные симптомы могут стать долгосрочными
Толстая и прямая кишка	Нижняя часть тела	Диарея и частые испражнения, нарушенное усвоение пищи и существенная потеря жидкостей и таких минералов, как калий, натрий, кальций и магний	Некоторые краткосрочные симптомы могут стать долгосрочными
Простата, матка, яичники, шейка матки, мочевого пузыря	Таз	Диарея, мальабсорбция	Некоторые краткосрочные симптомы могут стать долгосрочными



Химиотерапия

Влияние химических препаратов сказывается как на питании, так и в целом на организме. Иногда они вызывают стоматит, запор, тошноту и рвоту, дисбаланс минералов в организме, снижение количества белков в ослабление иммунной системе и другие явления. Данные явления могут привести к изменениям веса и другим проблемам питания. Возможные побочные действия химиотерапии: раздражения и воспаления в полости рта, диарея, запор, тошнота и рвота, изменения во вкусовых ощущениях, изменения аппетита (снижение или повышение), непереносимость молочных продуктов, отвращение от пищи, слабость, анемия.

Гормонотерапия (эндокринотерапия)

Гормонотерапия часто используется при лечении определенных видов опухолей, например, рака молочной железы, простаты, яичников и матки. Побочные действия гормонотерапии, влияющие на питание, включают тошноту, рвоту, отечность, повышение веса, приливы жара, усиление аппетита, потерю мышечной массы и увеличение жировой массы.

Антигормональная терапия при лечении рака простаты у мужчин и рака молочной железы у женщин может отразиться на состоянии костей. Такое явление требует наблюдения врача или клинического диетолога. Эта же рекомендация имеет место и для пациентов, принимающих стероиды в высоких дозах.

Таргетная (молекулярно-прицельная) терапия

Таргетная терапия (именуемая также биологической) основана на использовании веществ, естественным образом содержащихся в организме человека для разрушения раковых клеток. Существует несколько видов лечения — иммунотерапия, моноклональные антитела, ингибиторы ракового роста и вакцинация.

Влияние данных методик на питание еще окончательно не ясно. Возможны диарея, слабость, потеря аппетита.



В. Между курсами лечения

Если состояние пациента удовлетворительное, нет необходимости менять рацион, следует лишь питаться так же, как и ранее. При низком статусе питания требуется консультация диетолога.

Г. После лечения

По окончании лечения, в период выздоровления и реабилитации желательно придерживаться рекомендаций по правильному питанию на постлечебной стадии. Не следует есть больше, чем нужно на ежедневной основе, необходимо сконцентрироваться на разнообразном питании и достижении стабильной нормативной массы тела (кроме тех случаев, когда пациент получил иные инструкции от врача или клинического диетолога). Подробная информация — далее в данной брошюре.





Питание при побочных действиях лечения

В данной главе описываются побочные действия лечения заболевания, сказывающиеся на питании, а также способы противостояния с ними. Глава разделена на две части: вначале подробно описываются общие побочные действия, а затем - побочные действия, связанные с глотательной функцией, например, сужение пищевода, затрудненное глотание и т. д.

Потеря веса и отсутствие аппетита

Потеря веса — это наиболее распространенное побочное явление эффект у раковых больных. Она может быть вызвана различными факторами, например, отсутствием аппетита, повышенным расходом энергии, изменениями метаболизма, изменениями в усвоении и потреблении пищи, проблемами при питательном процессе, возникшими вследствие операции, или побочных действий лечения - боли или психологическими нарушения, например, тревога или депрессия.

Ниже описываются способы противостояния при таких явлениях:

- **Прием пищи в небольших количествах** - ешьте часто и небольшими порциями на протяжении дня или три раза в день с легкой закуской между приемами пищи.
- **Высокий уровень белков** - ешьте малообъемную и высококалорийную пищу и продукты с высоким содержанием белков — яйца (яичница), мясные блюда (отбивная или котлеты), сливки, гранола, масло, различные виды орехов, желтый сыр, пицца и даже жареный картофель.
- **Система приоритетов** - начинайте с продуктов с высоким содержанием белка, например, мясо перед супом, а бутерброд — перед кофе.
- **Изменение привычного рациона питания** - меняйте привычный режим питания в соответствии с появлением чувства голода. Утром плотно позавтракайте — сливками, яичницей, хлебом, оливками и авокадо, вместо привычной чашки кофе.
- **Разнообразная пища** - разнообразьте дневной рацион, включайте в него новые блюда, а также аппетитные продукты и приправы: оливки, соленые огурцы, сардины, селедку, соль.
- **Дело запаха** - если вам мешает запах пищи, употребляйте ее охлажденной или комнатной температуры.



- **В свое удовольствие** — ешьте медленно и не спеша.
- **Питье** — рекомендуется пить не во время еды, а между приемами пищи. Употребление напитков во время еды ускоряет появление ощущение насыщения.
- **Рекомендуемые напитки** — желательно употреблять высококалорийные напитки: молоко, напитки на основе молока и йогурта, фруктовые соки и прохладительные напитки
- **Физическая активность** — прогуляйтесь перед едой, чтобы пробудить аппетит.
- **Пищевые добавки** — в большинстве случаев потребление пищевых добавок нежелательно, за исключением доказанного дефицита витаминов и минералов в организме. Проконсультируйтесь с диетологом или лечащим врачом по вопросу о включении медицинских пищевых добавок в дневной рацион.

Рецепт пудинга с высоким содержанием калорий и белков

Перемешать в блендере: баночку сметаны 15% жирности, пачку 5-процентного жидкого творога, полстакана молока и любой готовый молочный пудинг. Всего блюдо содержит примерно 700 калорий и около 33 г. белка.

Тошнота

Тошнота — распространенный побочное действие лечения. Иногда возможны также ощущение изжоги, кислотность в горле или желудке и рвота. Реакция на пищу у каждого пациента является индивидуальной и непостоянной. Не существует разрешенных и запрещенных продуктов. Вот некоторые способы, которые помогут справиться с этими явлениями.

- В течение дня ешьте часто и понемногу, медленно и тщательно пережевывая пищу.
- Отдавайте предпочтение блюдам и напиткам комнатной температуры или охлажденным, так как горячая пища усиливает тошноту.



- Если запах пищи вызывает тошноту, регулярно проветривайте дома.
- Пейте между приемами пищи, а не во время еды
- Ешьте сидя, держа спину ровно, отдыхая после еды, примерно в течение часа держите голову поднятой
- Делайте акцент на эстетическое и привлекательное оформление подаваемой пищи, используйте разные цвета.

Рекомендуется употреблять продукты с нейтральным вкусом и запахом:

- Молоко и молочные продукты, йогурты, каши, сыры различных видов (желтые, белые, зерненный творог, брынза), мороженое и молочный коктейль
- Блюда, сваренные в воде или приготовленные на пару: курятина вареная или в гриле, тефтели без приправы, крутое яйцо.
- Сухие продукты, впитывающие желудочный сок: гренки и сухари, рис, печеный картофель, крекеры, рисовые крекеры, несладкое печенье из цельной муки, кренделя, соленые палочки.
- Консервированные фрукты.
- Пейте воду, воду с газом, лимонад и фруктовые соки.

Не рекомендуется употреблять продукты-раздражители вкуса и обоняния:

- Жареную пищу - лук, мясо и все виды рыбы.
- Кислую пищу (цитрусовые, томаты).
- Продукты с резким запахом — чеснок, перец, хрен, схуг (острая аджика)
- Очень сладкую пищу, например, шоколад
- Особо пикантные продукты, например, гамбургеры, сосиски, колбасу, соусы.
- Фрукты и овощи с ароматным запахом — дыню, бананы, кольраби, брокколи, цветная капуста
- Свежую выпечку — свежий хлеб, кренделя, торты и пироги.

Во время тошноты большинство людей отвергают или уменьшают потребление кофе. Это совершенно естественное явление.



Рвота

Рвота обычно следует за тошнотой из-за медицинских процедур, различных запахов пищи, газов или кислотности в желудке. Если вы страдаете от рвоты более 24 часов, следует немедленно сообщить об этом лечащему врачу.

- Не следует есть или пить до тех пор, как рвота прошла.
- После того, как вы вырвали, пробуйте пить небольшими порциями напитки без мякоти с невысокой кислотностью (клюквенный сок или лимонад), натуральные соки или газированную воду.
- После того, как вы смогли проглотить напиток, попробуйте есть мягкую пищу, например, пудинг, йогуртовое мороженое, шербет или желе.
- Если вы в состоянии принимать мягкую пищу, постепенно возвращайтесь к своему повседневному рациону
- Попробуйте восстановить утраченные вследствие рвоты минералы (главным образом, натрий и калий), употребляя богатые ими продукты, например, бананы, вареный или печеный картофель, фруктовые соки и добавляя в пищу соль.

Быстрое насыщение

Быстрое насыщение после принятия небольшого количества пищи – это распространенное явление, особенно после операции верхней части ЖКТ. Недостаток питательных веществ может привести к ослаблению организма и замедлить процесс выздоровления.

Если вы быстро испытываете чувство насыщения:

- Ешьте небольшими порциями на протяжении всего дня, обогащая рацион питательными и высококалорийными продуктами, такими, как яйца (яичница), мясные блюда (отбивная или котлеты), сливки, гранола, масло, различные виды орехов, желтый сыр, пицца и даже картофель-фри.
- Между приемами пищи можно есть несладкий батончик, семечки или различные орешки.
- Пейте между приемами пищи, а не во время еды. Питье во время еды приводит к быстрому насыщению.
- После еды желательно отдохнуть, подняв голову.
- Проконсультируйтесь с диетологом о замене приемов пищи напитками, обогащенными биологически активными добавками, продуктами лечебного питания либо питательными порошками. Эти препараты имеют энергетическую ценность и способны обеспечить организм недостающими пищевыми веществами.



Изменения во вкусовых ощущениях

Изменения во вкусовых ощущениях могут быть результатом химио-, лучевой терапии или самого ракового заболевания. Проблемы с деснами и зубами также могут повлиять на изменения во вкусе. Некоторые пациенты жалуются на металлический или горький привкус, особенно, при употреблении мяса. Специфические вкусовые ощущения сугубо индивидуальны у каждого человека. Предлагаем вам ряд советов, которые помогут справиться с этим явлением:

- Выбирайте и готовьте блюда, которые приятны вам с точки зрения внешнего вида и запаха. Пища вкуснее, если ее она подана охлажденной или комнатной температуры.
- Замороженная пища, например, шарики дыни, виноград, финики, дольки апельсина или грейпфрута в увлажненном и подслащенном виде выглядят привлекательнее.
- Если говядина стала невкусной, перейдите на курятину или индюшатину, рыбу, тофу, фасоль, яйца или молочные продукты без резкого запаха.
- Попробуйте есть мясо, маринованное в соусе с богатым вкусом - соевом, барбекю, или цитрусовом соке.
- Кислые блюда и напитки, например, йогурт, апельсины, лимоны или лимонад могут помочь (не следует употреблять их при повышенной чувствительности и боли во рту).
- Регулярно промывайте рот и чистите зубы и язык (не пользуйтесь покупной жидкостью для полоскания рта при повышенной чувствительности и боли во рту).
- Регулярно посещайте стоматолога, чтобы удостовериться, что во рту не появились новые источники инфекции.

Отечность и скапливание жидкости в организме

Иногда пациенты в процессе лечения прибавляют в весе, не увеличивая при этом количество потребляемой пищи. Такая прибавка в весе может быть вызвана отечностью или отеками. Некоторые препараты, например, Преднизон® (Prednisone®)*, вызывают скопление жидкости в организме. Если вы заметили существенную прибавку в весе, сообщите об этом врачу, чтобы тот выявил ее причину и принял соответствующие меры. При отечности и скапливании жидкости рекомендуется сократить потребление соли и продуктов, содержащих натрий, например, переработанную пищу и консервы. Относительно количества питья, разрешенного для пациентов во время лечения, следует проконсультироваться с лечащим врачом.

* либо препараты с аналогичным действующим веществом с другими торговыми наименованиями



Утомляемость и усталость

Это очень распространенное явление у онкологических больных. Ощущение утомляемости и усталости мешают пациенту готовить и принимать пищу.

Если вы испытываете усталость:

- Обратитесь за помощью к друзьям или близким.
- Употребляйте готовую замороженную пищу, в наше время имеется широкий ассортимент полезных полуфабрикатов.
- приготовление пищи можно облегчить, используя, например, консервированные или мороженые овощи и фрукты, полуфабрикаты с макаронами и рисом. Проверяйте пищевые ингредиенты, указанные на этикетке. Отдавайте предпочтение продуктам с высокими питательными показателями.
- Держите под рукой такие продукты, как сухофрукты (изюм, финики, урюк), различные сыры и крекеры, холодные пудинги и энергетические батончики. Готовьте шейки из фруктов и йогуртов, держите их в холодильнике, чтобы перекусить между принятием пищи.
- Когда вам становится легче, приготовьте свое любимое блюдо в больших количествах и заморозьте часть в таре для хранения.
- Заказывайте готовую пищу по телефону в продуктовой лавке по месту жительства.

Рекомендуется пользоваться брошюрой "Утомляемость и усталость у раковых больных" Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями, содержащей дополнительную информацию и советы. Брошюру можно бесплатно получить, обратившись в информационную службу "Телемейда" на русском языке Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями по тел. 1-800-34-33-44



- Отдавайте предпочтение здоровой пище, включайте в рацион разнообразные овощи, фрукты, цельные злаки и бобовые. Эти продукты по природе своей малокалорийны и содержат широкий спектр питательных веществ и клетчатку, способствующую ощущению сытости
- Откажитесь от высококалорийной (бурекасы, пироги, снеки), жирной (масло, сезамовая паста, сливки) пищи, а также продуктов с высоким содержанием сахара (шоколад, мороженое).
- Откажитесь от высококалорийных прохладительных напитков
- Обращайте внимание на объем порции. Иногда и порции поменьше достаточно для насыщения.
- Ешьте только при появлении чувства голода. Еда в качестве компенсации за нервное напряжение, стресс и депрессию не решит проблемы.

Только если дефекации становятся частыми или начинается понос, необходимо



соблюдать приводимую ниже диету. Цель диеты — избежать потребления продуктов, вызывающих обильные дефекации. Можно кушать твердую пищу, и нет особой необходимости ограничиваться мягкой или жидкой пищей. Следует проконсультироваться с лечащим врачом в случае сильного и продолжительного поноса в виду опасности обезвоживания и потери питательных веществ, витаминов и минералов.

Питье

- Старайтесь выпивать в день 8 стаканов жидкости (в зависимости от массы тела и обильности поноса).
- Желательно пить небольшими порциями.
- Напитки комнатной температуры усваиваются лучше, чем очень горячие или очень холодные напитки.
- Рекомендуется пить воду, чай, куриный бульон, прохладительные напитки, разбавленные водой, отвар яблочного компота, колу, спрайт, квас.
- Сладкие напитки могут вызывать понос
- Следует отказаться от молока, кофе, фруктовых, томатного и сливового соков.

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

- Продукты с низким содержанием клетчатки: хлеб (хала, белый и серый хлеб, предпочтительнее, гренки и сухари), картофель (пюре или запеченный в духовке), белый рис, вермишель, макароны, лапша, кускус, бублики (соленые палочки), рисовые крекеры, крекеры.
- Молочные продукты: жидкий творог, брынза, зернистый, желтый сыр, йогурт, сливочное масло.
- Крутые яйца (временно, можно есть несколько яиц в день).
- Супы: куриный бульон с лапшой, рисом или гренками, "легкий" овощной суп из моркови, кабачков, лука.
- Курятина и рыба: курятина из бульона или приготовленная на гриле, запеченная рыба, тефтели.
- Мягкие вареные (не слишком) овощи.
- Свежие фрукты без шкурки: яблоки (сырые, тертые, печеные, в компоте), бананы, груши, фруктовое пюре, консервированные фрукты.

*См. отдельные пояснения на данную тему



Продукты, от которых следует отказаться:

- Трудноусваиваемые продукты: все виды бобовых (нут, чечевица, белая фасоль, кукуруза, зеленый горошек, бобы).
- Крестоцветные овощи — белокочанная, цветная, брюссельская капуста, брокколи
- Свежие овощи и фрукты — есть как можно меньше вплоть до полного исключения из рациона. Изредка можно употреблять небольшую порцию вареных овощей и фруктов
- Жирная пища, жареное, сладкое и блюда с большим количеством острых приправ.
- Молоко и молочные продукты — простокваша, кефир, сметана.
- Сушеные и высушенные фрукты: орехи (любые), семечки, арахис, миндальные орехи, кешью, чернослив, курага, финики, инжир, изюм.
- Пищевые волокна: хлеб и крекеры из цельной муки, коричневый рис, хлопья, обогащенные волокнами.
- Продукты с сахарозаменителем (действующим, как легкое слабительное)
- Алкогольные напитки и напитки, содержащие кофеин.

При поносах имеет место усиленная потеря калия и натрия (соли), поэтому рекомендуется пища, содержащая данные элементы. Калий содержится в бананах, картофеле, курятине/индюшатине, а натрий - в соленой пище, например, в бульоне, соленых палочках, брынзе, желтом сыре.

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



Пример рациона для пациентов, страдающих от диареи

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

Завтрак:

- Каша из стакана воды, стакана молока, 2 ложек манки либо молотого риса
- 1-2 чайных ложек сахара
- 1-2 ломтика белого хлеба (желательно, в виде тоста)
- Обезжиренный сыр — 5%-ый жидкий творог, желтый сыр, брынза
- Крутое яйцо
- Питье: чай с чайной ложкой сахара

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

Обед:

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

16:00: Сухой пирог (бисквитный, штрудель), яблоко, запеченное в духовке или микроволновой печи с горячим напитком

Ужин:

- Овощной бульон
- 2 ломтика белого хлеба (тост)
- Кефир, йогурт или другой жидкий молочный продукт до 1,5% жирности
- Любой сыр
- Консервированный тунец в воде

20:00: Бублик или крендель + жидкий творог



Запоры

В данном состоянии следует придерживаться следующих указаний:

- 24-



- **Включение физической активности в распорядок дня:** физическая активность может способствовать облегчению запоров. Вид физической активности и ее объем устанавливается в соответствии с индивидуальными возможностями каждого пациента и согласно рекомендациям врача. Желательно добавить упражнения на брюшной пресс (хотя бы в положении лежа).

Инструкции по потреблению пищевых волокон:

- Добавляйте в рацион сухофрукты: чернослив, курагу, изюм, сушеный инжир, сушеные финики, миндальные и другие орехи, арахис, семечки и др.
- Отруби пшеницы и овса можно добавлять в каждодневный рацион в ограниченных количествах. На каждую порцию отрубей (1 ст. ложка) необходимо выпивать 1-2 стакана жидкости.
- Препараты на основе сухофруктов.
- Препараты на основе псиллиума: Муцивитал, Консил, Агиокур, Бенефайбер (для некоторых требуется рецепт врача, некоторые продаются без рецепта)

Несмотря на многие достоинства пищевых волокон, не следует ими злоупотреблять. Пищевые волокна в больших количествах могут вызвать крайне неприятные ощущения в ЖКТ и даже непроходимость кишечника. Если добавка волокон из определенного источника вызывает дискомфорт, рекомендуется попробовать волокна из другого источника.

Другие идеи для облегчения запора:

- Есть йогурт или сметану с 1 ст. ложкой отрубей, 1 ст. ложкой гранолы, 1 чайной ложкой льняных семян, нарезанными фруктами и молотыми орехами
- Примерно за полчаса до завтрака выпивать горячий напиток с теплой водой, холодное молоко, или сок из цитрусовых.
- Перемешать в блендере сухофрукты со сливовым соком.
- Есть яблочное пюре.

Проблемы, связанные с изменениями в полости рта и органах глотания

Химио- или лучевая терапия могут привести к поражению слизистой в полости рта, языка и пищевода и иметь такие побочные действия, как воспаления и язвы, отеки, затруднение при глотании, тошнота и отсутствие аппетита. Лучевая терапия может иметь еще такие действия, как потеря вкусовых ощущений, недостаток слюны и сухость во рту.



Некоторые из этих явлений уже были описаны выше, однако здесь будут даны развернутые советы о том, как можно справляться с явлениями, связанным с изменениями в органах глотания, а также будет предложен примерный рацион, который может помочь в такой ситуации.

Повышенная чувствительность и боли приводят к сокращению количества потребляемой пищи, что может привести к истощению. Следует обратиться к лечащему врачу и получить медикаменты, которые облегчат эти явления.

Чувствительность во рту, на языке и в гортле

Как можно справляться с данными явлениями:

- Отдавайте предпочтение пище вязкой или густой консистенции, холодной или прохладной температуры.
- Горячая пища может раздражать и вызывать болевые ощущения во рту или гортле. Холодные продукты (например, фруктовый лед) утоляют боль.
- Рекомендуется при готовке доводить продукты до наиболее мягкого состояния, что облегчает их пережевывание и переваривание.
- Разрезайте пищу на мелкие кусочки, раздавливайте и перемешивайте в блендере.
- Ешьте влажную пищу, пользуйтесь различными соусами, чтобы облегчить глотание.
- Пользуйтесь соломкой при потреблении жидкостей
- Откажитесь от алкоголя. Спиртные напитки могут вызвать раздражение чувствительных клеток в полости рта.

Рекомендованная пища:

- Каши (манная, овсяная, кукурузная) и хлопья.
- Различные молочные продукты: молоко, молочные напитки, сыры, йогурты, мороженое, пудинг, молочный коктейль.
- Картофельное пюре, макароны с сыром, яичница, крутое яйцо, шакшука.
- Овощи, измельченные в блендере, мясной фарш, мягкие котлеты, заливные пироги.
- Различные холодные и негорячие супы (при необходимости пропускать через блендер).
- Натуральные соки, бананы, яблочное пюре, арбуз, консервированные фрукты, различные фруктовые напитки.



Менее рекомендуемые продукты:

- Продукты, раздражающие полость рта.
- Кислые фрукты или напитки, например, грейпфруты, апельсины, лимоны.
- Блюда с приправами и солью.
- Квашенные или маринованные продукты.
- Блюда на основе томатов — чили, соус сальса, кетчуп и пицца.
- Жесткая, грубая и сухая пища
- Острые пряности: черный перец, порошок чили, мускатный орех, гвоздика, карри и хрен.

Сухость во рту

Данное явление обычно имеет место после химиотерапии или лучевой терапии в области головы и шеи. Эти процедуры приводят к уменьшению количества слюны, в результате чего пациенту становится трудно жевать и глотать, возможны также изменения во вкусовых ощущениях. Для облегчения состояния пользуйтесь советами о поражении слизистой органов глотания, приведенными выше, а также следующими рекомендациями:

- Пейте воду и другие напитки через соломку или из спортивной бутылки, так будет легче глотать.
- Выпивайте не менее 8 стаканов жидкости ежедневно.
- Пейте напитки погуще, например, фруктовые соки, молочные напитки и коктейли, комнатной температуры или охлажденные
- Употребляйте кислые напитки (например, лимонад), повышающие выработку слюны в ротовой полости, в небольших количествах.
- Можно сосать кубики льда, особенно перед сеансами лучевой терапией в области головы и шеи.
- Ешьте мягкую и жидкую пищу, например, супы, а также блюда с соусами, например, салаты. Такие блюда легче глотаются.
- Откажитесь от соленой пищи.
- Рекомендуется сосать леденцы, например, лимонные, замороженный виноград или фруктовый лед, или жевать резинку без сахара.
- Откажитесь от спиртного.
- Регулярно мажьте губы увлажняющей мазью

Если вы страдаете от сильной сухости, проконсультируйтесь с лечащим врачом.



Трудности при глотании

Трудности при глотании возникают вследствие самого заболевания, из-за лечения, например, операции в области головы и шеи. В случае возникновения трудностей при глотании, стоит проконсультироваться с врачом. Необходимо поставить врача в известность при кашле или удушье во время еды.

Чтобы есть было легче:

- Старайтесь ежедневно выпивать не менее восьми стаканов жидкости. Пейте между приемами пищи, а не во время еды. Проще проглатываются напитки комнатной температуры. Не употребляйте слишком холодные или горячие напитки
- Иногда тяжело глотать жидкость, поэтому рекомендуется употреблять густые жидкости. Можно добавить желатин, протертые овощи или фрукты, картофельный порошок, кукурузный крахмал, молочные напитки и супы, детское питание. Также можно воспользоваться медицинскими загустителями, которые продаются в аптеке по рецепту врача.
- Пользуйтесь блендером или крошите пищу.
- Заправляйте твердую пищу соусом или желатином, например, грибной соус с макаронами, желе с пирогом.
- Пациентам после операции в полости рта с проблемами жевания и глотания, рекомендуется проконсультироваться с логопедом для изучения различных техник и другой помощи в данном вопросе.

Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями предоставляет услуги консультации и инструктажа по восстановлению речи и глотательной функции для пациентов с опухолью головы и шеи. Услуга предоставляется логопедом Ассоциации. Обращаться по тел. 03-5721638, эл. почта: Fridak@cancer.org.il.

Сужение пищевода

Иногда после операции или лучевой терапии происходит сужение пищевода, что затрудняет попадание пищи в желудок. Возможно, что по рекомендации врача можно будет расширить проход или использовать трубку для питания, чтобы решить проблему до тех пор, пока место заживет. Старайтесь пить жидкости, чтобы облегчить проход через пищевод. Держите голову поднятой в процессе и после еды и питья.



Пример рациона при поражении органов глотания

Завтрак:

- Молочный пудинг
- Теплая каша с маслом/маргарином или хлопья, вымоченные в холодном молоке
- Жидкий творог
- Сметана
- Яблочное пюре или морковный сок
- Прохладительный напиток

10:00: Мороженое

Обед:

- Густой холодный суп, или овощной суп с овсяными хлопьями, или молотый рис
- Картофельное пюре с маргарином
- Рубленая печенка, рыбный фарш, тефтеля или начиненные овощи
- Вареные овощи: шпинат, цветная капуста, морковь
- Компот

16:00: Пирог и прохладительный напиток

Ужин:

- Французские гренки (слегка поджаренный хлеб, вымоченный в молоке и яйце)
- Яичница, блины или блинчики
- Овощная запеканка
- Жидкие молочные продукты
- Питье

Перед сном:

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



"Альтернативное" питание

Сообщества по онкологическим исследованиям не обнаружили в пищевых добавках, включая всевозможные витамины, минералы и лекарственные растения, медицинской пользы для профилактики и лечения различных раковых заболеваний. Принимая добавки, следует учитывать возможные помехи для онкологического лечения. Потребление витаминов рассматривается только в случае доказанного дефицита.

Также не обнаружено свидетельств медицинской эффективности диет, "излечивающих" рак либо определенных продуктов, которым приписывают лечебные свойства или якобы позитивно влияющих на ход заболевания. Существует опасение, что в "излечивающих" диетах не хватает питательных элементов, необходимых для организма, дефицит которых может привести к недоеданию. Сообщества по онкологическим исследованиям выступают против любого вида питания, если он не основан на клинических показаниях, его эффективность не доказана и существует вероятность его вредности.

Отказ от употребления сахара и взаимосвязь с онкологическим заболеванием

Тот факт, что раковые клетки питаются сахаром, не является причиной для полного прекращения его употребления. Здоровые клетки в организме также нуждаются в сахаре (глюкозе). Нехватка сахара в пище заставит организм использовать другие ресурсы, например, превращая белки в глюкозу. Исследования обнаружили косвенную связь между сахаром и раком: повышенное потребление сахара приводит к лишнему весу и ожирению. В состоянии ожирения, особенно у диабетиков, нарушается механизм действия инсулина. Это нарушение приводит к повышению риска заболевания некоторыми видами рака. Однако рекомендации о запрете на потребление сахара не существует. При правильном и сбалансированном питании можно сократить или полностью отказаться от потребления простого сахара, добавляемого в пищу.



Обогащающие пищевые добавки

На рынке имеются пищевые добавки, цель которых обогатить существующий рацион или предоставить концентрированное питание. Для выбора подходящей добавки рекомендуется проконсультироваться с диетологом. Некоторые из упомянутых в данной брошюре препаратов продаются в аптеках больничных касс, а при наличии рецепта на них предоставляется скидка. Желательно перед приобретением выяснить, какие добавки предоставляются клиентам вашей больничной кассы. Большая часть данных продуктов импортируется, и их поставка зависит от импортера.

1. Жидкие продукты со сбалансированным питательным составом

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

Эншур Плюс Эдванс – Ensure Plus Advance

Специальный продукт с высоким содержанием белка, витамина D и HMB, соответствующий пищевым потребностям взрослых пациентов, нуждающихся в пищевых добавках и/или в случае утери мышечной массы, мышечной силы и пониженного функционирования. Принимается в виде напитка, порционная бутылочка объемом 220 мл содержит 330 к/кал, 20 грамм белка, 1,2 г HMB, 13 мг витамина D, 500 мг кальция и 1,7 г пищевых волокон типа FDS. Производится с ванильным вкусом. Рекомендуется потреблять в холодном виде. Не содержит глютен, пригоден для пациентов с непереносимостью лактозы.

Эншур Плюс – Ensure Plus

Специальный продукт для потребления в качестве пищевых добавок или полного сбалансированного рациона, содержащий все жизненно важные питательные элементы. Порция (баночка/бутылочка) "Эншура Плюс" (237 мл) содержит 355 к/кал, 13 грамм белка и около 3 г пищевых волокон. Производится с ванильным, шоколадным и кофейным вкусами. Рекомендуется потреблять в холодном виде. Не содержит клетчатку, пригоден для пациентов с непереносимостью лактозы.

Эншур Компакт – Ensure Compact

Специальный сбалансированный высококонцентрированный продукт для случаев повышенной питательной потребности или при ограничении на потребление жидкости. Эншур Компакт производится с ванильным вкусом, содержит 300 к/кал, 13 грамм белка в бутылочке объемом 125 мл. Следует проверить денежное участие больничной кассы. Пригоден для пациентов с непереносимостью лактозы.

Изи Милк 2 – Easy Milk 2



Нутрен 2.0 – Nutren 2.0

Специальный жидкий, полноценный и особо концентрированный продукт. Предназначен для полного зондового либо перорального кормления. В упаковке (250 мл) содержится 500 к/кал и 20 г. белка. Содержит жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, а также масло МСТ. Подходит для пациентов, нуждающихся в концентрированной пище в малых объемах. Предназначено для зондового кормления или питья. Не содержит клейковины, с низким содержанием лактозы. С нежным ванильным вкусом. Можно варьировать вкус с помощью вкусовых добавок - ванильной, кофейной, шоколадной и малиновой, а также подслащать сахаром или сахарозаменителем.

Глюцерна плюс – Glucerna plus

Специальный продукт для потребления в качестве пищевых добавок или полного сбалансированного рациона для больных сахарным диабетом и для пациентов с нарушенным метаболизмом глюкозы. В порции Глюцерны плюс (бутылочка 220 мл) содержится 330 к/кал и примерно 17 г. белка. Продукт содержит пищевые волокна типа FOS и особую смесь медленно усваивающихся углеводов. Без клейковины. Подходит для пациентов, страдающих непереносимостью лактозы.

Осмолайт – Osmolite NH

Специальный продукт для полноценного сбалансированного питания с низким содержанием остатков, предназначенный и для зондового кормления, с нейтральным вкусом. Он несладкий, и поэтому рекомендуется при нарушениях во вкусовых ощущениях. Можно разнообразить его вкус вкусовыми добавками - ванильной, кофейной, шоколадной и малиновой, а также подслащать по вкусу сахаром или искусственным подсластителем. Поступает в продажу в бутылках RTH объемом 1 литр. В 100 мл Осмолайта содержится 106 к/кал и 4,5 г. белка. Без клейковины. Подходит для пациентов, страдающих непереносимостью лактозы.

Джевити – Jevity

Специальный продукт для полноценного сбалансированного питания с добавкой пищевых волокон, предназначенный и для зондового кормления. Он несладкий, и поэтому рекомендуется при нарушениях во вкусовых ощущениях. Можно разнообразить его вкус вкусовыми добавками - ванильной, кофейной, шоколадной и малиновой, а также подслащать по вкусу сахаром или искусственным подсластителем. Поступает в продажу в бутылках RTH объемом 1 литр. В 100 мл Джевити содержится 106 к/кал и 4,4 г. белка. Без клейковины. Подходит для пациентов, страдающих непереносимостью лактозы.



Джевити плюс – Jevity plus

Специальный высококалорийный продукт для полноценного сбалансированного питания с добавкой особого состава пищевых волокон и FOS. В бутылке RTH объемом 1 литр. содержится 1500 к/кал и 63,8 г. белка. Подходит и для зондового кормления. Без клейковины. Походит для пациентов, страдающих непереносимостью лактозы.

Импакт – Impact

Особая формула с высоким содержанием калорий и белка, обогащенная аргинином, нуклеотидами и Омега 3. Предназначено для пациентов перед операцией ЖКТ или в области головы и шеи с целью укрепления иммунной системы и профилактики послеоперационных осложнений. Подходит для полноценного питания и в качестве пищевой поддержки. Без клейковины и с низким содержанием глюкозы. С тропическим вкусом. В упаковке (237 мл) содержится 332 калории и 18 г. белка. Без клейковины. Походит для пациентов, страдающих непереносимостью лактозы.

2. Препараты для специального питания при низкой пищевой переносимости (требуется рекомендация диетолога)

Витал 1,5 к/кал – Vital 1.5 kcal

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

Ператив – Perativ

Особая жидкая питательная смесь для полноценного сбалансированного питания. С высоким содержанием калорий, гидролизованного белка и аргинина. В бутылке RTH объемом 1 литр содержится 1300 к/кал и 63,8 г. белка. Без клейковины. Походит для пациентов, страдающих непереносимостью лактозы. С нейтральным вкусом.

Пептамен AF – Peptamen AF

Жидкая полноценная высококонцентрированная и калорийная смесь на основе гидролизованного белка, обогащенная рыбьим жиром и пребиотическими волокнами. Применяется при пищевой непереносимости для полноценного или вспомогательного питания через зонд либо перорально. Изотоническая низколактозная смесь без клейковины. Без вкуса. Упаковка (250 мл) содержит 300 к/кал и 19 г. белка.



Пептамен Пре-Био – Reptamen Pre-Bio

Жидкая полноценная и сбалансированная смесь на основе гидролизованного белка, применяющаяся при пищевой непереносимости. Идеально подходит в качестве добавок либо для полной замены питания. Предназначена для зондового кормления или питья с добавкой пробиотических волокон. Без клейковины и с низким содержанием лактозы. С улучшенным ванильным вкусом. Упаковка (250 мл) содержит 250 к/кал и 10 г. белка.

3. Специальный обогащенный порошок

Добавка к полноценному сбалансированному рациону

Абаунд – Abound

Питательная добавка, обеспечивающая поддержку для заживания ран или восполнения массы истощенного тела. Абаунд - это порошок для приготовления напитка с апельсиновым вкусом, содержит 89 к/кал, 7,4 г. аргинина, 7,4 г. глутамина и 1,3 г. НМВ (без клейковины). Рекомендуемая дозировка: два пакетика Абаунда в день в качестве добавки к полноценному сбалансированному рациону.

4. Порошки для повышения калорийности и количества белков

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

А. Порошки для приготовления обогащенных шейков или для обогащающих добавок к пище, например:

- Милшейк (Mealshake), Хадасса шейк (Hadassa Shake), Изи Шейк (Easy Shake) - обогащающие препараты в виде порошка с различными вкусами, которые можно приготовить на воде, молоке, соке или жидкой пище, например, на молокопродуктах, сливках, каше и др. Существует и нейтральный вкус, который применяется в тех случаях, когда пациент предпочитает соленые вкусы или несладкие блюда.
- Хадасса ланч (Hadassa lunch), порошок Мид-дэй (Mid-day) - обогащающие препараты в виде порошка (парве) с нейтральным вкусом, которые можно сочетать с различными блюдами, существенно не изменяя их вкуса или консистенции. Можно добавлять в супы, к пюре, к котлетам, к спагетти с соусом, к запеканкам и др. Порция (4 дозирующих ложки) содержит 400 к/кал и 10 г. белка.
- Обогащенная каша (Hadassa Cereal) - порошок для приготовления манной/рисовой высококалорийной каши с повышенным содержанием белка: в порции каши на основе стакана молока содержится 500 к/кал



Рецепты обогащенных блюд

Белковый пудинг

200 калорий, 12 г. белков

Продукты:

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

Способ приготовления:

Ингридиенты перемешать. Подавать в охлажденном виде.

Густой творожный пудинг

250 калорий, 15 г. белков

Продукты:

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

Способ приготовления:

Тщательно перемешать. Подавать в охлажденном виде.

Оладьи (панкейки)

Около 255 калорий, 39 г. углеводов, 8 г. белков, 7,5 г. жиров.

Продукты для приготовления шести порций (2 оладья на порцию)

- 2 стакана муки с разрыхлителем
- 1/2 Эншура плюс с ванильным вкусом
- 1 яйцо
- 2 столовых ложки растительного масла

Способ приготовления:

Перемешивать все ингредиенты ложкой до достижения гладкой и однородной массы. Вылить смесь на горячую сковороду, слегка поджарить с двух сторон и выложить на бумажную салфетку. Подавать в горячем виде, можно с кленовым сиропом и шариками ванильного мороженого.



Рецепты, приведенные ниже, любезно предоставлены компанией «Абботт» и запрещены к публикации без ее разрешения.

Банановый шейк

Около 505 калорий, 16 г. белков

Продукты:

- 1 бутылка Эншур плюс, как следует охлажденная
- 1/2 стакана ванильного мороженого
- 1/2 порезанного банана
- 1/2 чайной ложки экстракта с миндальным вкусом

Способ приготовления:

Поместить все ингредиенты в блендер. Перемешивать до получения гладкой массы и подавать в холодном виде.

Молочный коктейль с фруктами

Около 390 калорий, 13 г. белков

Продукты:

- 1 бутылка Эншур плюс, как следует охлажденная
- 1/2 стакана свежих или мороженных фруктов (бананы, персики, клубника и др.)

Способ приготовления:

Поместить все ингредиенты в блендер. Перемешивать до получения необходимой консистенции и подавать в холодном виде.

Шоколадный напиток

Около 400 калорий, 13 г. белков

Продукты:

- 1 бутылка Эншур плюс с шоколадным вкусом
- 1 столовая ложка кофе без кофеина
- 1 столовая ложка сахара
- 1/4 чайной ложки ванильного экстракта
- 1/8 чайной ложки молотой корицы

Способ приготовления:

Поместить все ингредиенты в кастрюльку или в стакан, пригодный для использования в микроволновой печи. Подогреть до желаемой температуры. Не доводить до кипения! Перемешать как следует перед подачей.



Маффины с яблочным вкусом

Около 120 калорий, 3,5 г. белков на порцию (один кекс)

Продукты (на 15 кексов):

- 1 стакан муки
- 1/3 стакана коричневого сахара
- 1 1/2 чайной ложки пекарского порошка
- 1 очищенное и натертое на терке яблоко
- 1/2 чайной ложки питьевой соды
- 1/2 стакана апельсинового сока
- 1/2 чайной ложки молотой корицы
- 1 яйцо
- 2 стакана злаковых (овес, кукурузные хлопья и т. п.)
- 1 1/3 стакана Эншур плюс с ванильным вкусом

Способ приготовления:

Разогреть заранее духовку до 200 градусов. Перемешать муку, пекарский порошок, питьевую соду и молотую корицу. В другой посуде перемешать злаковые, Эншур плюс и сахар. Оставить смесь на 5 минут. Добавить тертое яблоко, яйцо и апельсиновый сок. Добавить смесь в посудину с мукой и перемешать. Промаслить форму для маффинов и вылить смесь до 2/3 высоты ячеек. Выпекать в течение 18-20 минут либо до получения коричнево-золотистого цвета. Подавать в горячем виде.



Тыквенный суп с кремовой консистенцией

Около 260 калорий, 8 г. белков на порцию

Продукты (на 4 порции):

- 1 столовая ложка сливочного масла
- 2 стакана нашинкованного лука
- 1/2 стакана нашинкованного сельдерея
- 2 чайных ложки супового порошка с куриным вкусом (парве)
- 1/2 чайной ложки молотого имбиря
- 1/4 чайной ложки черного перца
- 2 бутылки Эншур плюс с ванильным вкусом
- 300 г. вареной тыквы

Способ приготовления:

В кастрюле средней величины растопить масло. Добавить лук, сельдерей, суповой порошок, имбирь и черный перец. Слегка поджарить, чтобы лук и сельдерей стали мягкими. Переложить смесь в блендер, добавить Эншур плюс и вареную тыкву и перемешивать до получения гладкой однородной массы. Подогреть до температуры подачи, не доводить до кипения!

Несколько моментов, которые следует помнить при использовании продуктов Эншур плюс

- * Разогревайте продукты постепенно, не доводя до кипения!
- * Используя Эншур плюс для рецепта, содержащего сахар, уменьшите количество сахара в сравнении с указанным в рецепте.
- * Добавляйте сначала Эншур плюс, а потом уже необходимое количество сахара (пока не получится нужная пропорция).
- * Эншур плюс можно замораживать как отдельный ингредиент.



Рецепты, приведенные ниже, любезно предоставлены компанией «Хадасса Баймель – фармацевтика и природа» и запрещены к публикации без ее разрешения.

Сырные драники, обогащенные шейками Хадасса

Продукты (на 30 порций):

- 250 г. мягкого белого сыра 5%
- 3 столовых ложки муки с разрыхлителем
- 3 столовых ложки сахара
- 2 яйца
- 1/2 пакетика ванильного сахара
- 8 дозировочных ложек порошка для шейка Хадасса с ванильным вкусом.
- Растительное масло для жарки

Способ приготовления:

Перемешать все ингредиенты, кроме масла в миске до получения однородной массы. Подогреть ложку растительного масла на сковороде с тефлоновым покрытием. Так как масса жидкая, следует выкладывать драники на сковороду с помощью ложки. Накрывать сковороду крышкой на время жарки на слабом-среднем огне, так чтобы драники не подгорели и было просто их переворачивать. После того, как драники немного встали, и на их поверхности образовались пузырьки, следует перевернуть их и немного поджарить с другой стороны.

Маффины, обогащенные шейками Хадасса

Продукты (на 10 порций):

- 1 большое яйцо
- 1/2 стакана сахара
- 25 г. топленого сливочного или кокосового масла
- 2 столовых ложки рапсового масла
- 1/2 стакана молока/ соевого молока
- 1/4 чайной ложки ванильного экстракта
- 1 стакан муки с разрыхлителем
- 10 дозировочных ложек порошка для шейка Хадасса с ванильным вкусом.

Способ приготовления:

Перемешать миксером или венчиком яйцо, сахар, сливочное и растительное масло, молоко и ванильный экстракт в течение 3 минут. Добавить муку и порошок для шейка и продолжать перемешивать до получения однородной массы. Перелить в форму для маффинов, поместив в ячейки бумажные формы - всего 10 обогащенных маффинов.



Яичница, обогащенная Хадасса ланч

Продукты:

- 1 яйцо
- 1 ложка растительного масла для жарки
- 1 дозировочная ложка Хадасса ланч

Способ приготовления:

Перемешать порошок Хадасса ланч с яйцом, пока порошок не растворится и жарить на горячей промасленной сковороде.

Суп, обогащенный Хадасса ланч

Продукты:

- 1 миска супа - 250 мл - можно использовать различные супы
- 2 дозировочные ложки Хадасса ланч

Способ приготовления:

Размешать порошок Хадасса ланч в тарелке с супом, пока порошок не растворится, и подать.

Пюре, обогащенное Хадасса ланч

Продукты:

- 6 ложек пюре
- 2 дозировочные ложки Хадасса ланч

Способ приготовления:

Размешать порошок Хадасса ланч в горячем пюре, пока порошок не растворится, и подать.



Рецепты, приведенные ниже, любезно предоставлены компанией «Изи Лайн» и запрещены к публикации без ее разрешения.

Омлет с зеленью и луком

Продукты на 2 порции:

- 3 яйца
- 1 средняя луковица
- 1/2 стакана порезанной петрушки
- 45 г. (3 столовых ложки) Мид Дэй
- 1 чайная ложка рапсового масла
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Взбить яйца в миске с порошком Мид Дэй, солью и перцем. Добавить в смесь петрушку и тщательно перемешать. Нарезать лук кубиками и жарить на сковороде, смазанной маслом до получения золотистого оттенка. Добавить яичную смесь на сковороду и жарить, пока яичница не подрумянится.

Пищевая ценность	Все блюдо	Порция
Калории (энергия)	577	289
Белки (в граммах)	39	19,5
Углеводы (в граммах)	35	17,5
Жиры (в граммах)	31	15,5



Рекомендации по питанию после лечения

После того, как онкологическое лечение закончилось, и вы пришли в себя, желательно выполнять рекомендации по ведению здорового образа жизни, в том числе, сбалансировано питаться, быть физически активным и сохранять нормальную массу тела. Рекомендации публикуются и часто обновляются международными организациями по исследованиям в области онкологии, в частности, Международным агентством онкологических исследований (IARC).

Рекомендации даются, чтобы снизить риск как рецидива некоторых онкологических заболеваний, так и возникновения других раковых и прочих распространенных хронических болезней, например, диабета, гипертонии, гиперхолестеринемии и др. Переход на здоровый образ жизни возможен и доступен в любом возрасте, и его можно вести в течение неограниченного времени.

Следует отметить, что существует взаимосвязь между определенными онкологическими заболеваниями с одной стороны, и нездоровым образом жизни и неправильным питанием - с другой. Вместе с тем, важно подчеркнуть, что факторы многих раковых заболеваний остаются неизвестными или неисследованными. Ниже приведены основные рекомендации по здоровому образу жизни.

1. Поддерживайте как можно меньший вес тела, не опускаясь ниже нормы. Сохранение нормального веса является одним из важнейших аспектов, позволяющих снизить риск заболевания определенными видами рака и такими хроническими недугами, как сахарный диабет и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Известно, что лишний вес активизирует метаболические пути организма, повышающие риск заболеть раком, главным образом, раком толстой кишки, поджелудочной железы, матки и молочной железы.
2. Посвящайте умеренной физической активности по меньшей мере 30 минут ежедневно. Доказано, что физическая активность способствует снижению риска заболевания некоторыми видами рака. Кроме профилактики ожирения, физическая активность способствует сохранению мышечной массы, укреплению иммунной системы, положительно влияет на ЖКТ, помогает сохранять здоровые кости, способствует профилактике усталости и тревоги, улучшает настроение, повышает качество и продлевает продолжительность жизни. До начала занятий следует проконсультироваться с лечащим врачом.



3. Откажитесь от потребления сладких напитков и сократите потребление высококалорийных продуктов (особенно, переработанных, с повышенным содержанием сахара, с низким количеством клетчатки либо с высоким уровнем жиров). Данные указания помогут избежать ожирения и сократить риск заболевания раком. Пример высококалорийного продукта - шоколад, содержащий около 550 калорий на 100 грамм. А, например, в яблоке содержится всего 50 калорий на 100 грамм.

4. Питайтесь разнообразными видами растительной пищи - овощами, фруктами, злаками (желательно, цельными) и бобовыми. Рацион, основанный на пище растительного происхождения, способствует снижению риска заболевания многими видами рака. К тому же, растительная пища, богатая витаминами и минералами, способствует здоровому функционированию организма и укреплению иммунной системы. Продукты, содержащие клетчатку, также имеют отношение к снижению риска заболеть. Рекомендуемый ежедневный рацион должен состоять на две трети из растительной, и на треть - из животной пищи.

5. Ограничьте потребление красного мяса (говядины и баранины) и избегайте потребления переработанного мяса. Переработанные продукты питания - это продукты, прошедшие консервацию (копчение или соление) либо продукты с добавлением консервантов. Исследования показали, что потребление красного мяса повышает риск заболевания раком толстой и прямой кишки.

6. Ограничьте потребление спиртных напитков до двух порций в день у мужчин и одной порции - у женщин. Чтобы снизить риск заболевания раком желательно вообще не употреблять алкоголь. Обнаружено, что потребление спиртного повышает риск онкологических заболеваний полости рта, глотки, молочной железы, печени и толстой кишки. Влияние алкоголя становится особо опасным для жизни на фоне курения.

7. Ограничьте потребление соленой и засоленной пищи (с солью или натрием). Чрезмерное потребление соли вредит здоровью, повышает риск заболевания раком желудка и приводит к гипертонии.

8. Не принимайте пищевые добавки с целью защититься от раковых заболеваний. Для снижения риска онкологии требуется сбалансированное и разнообразное питание. Богатый и разнообразный рацион обеспечивает организм естественными компонентами, не содержащимися в пищевых добавках - клетчаткой, витаминами и минералами. При желании принимать пищевые добавки рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом.



Службы помощи, информации и поддержки Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями

Под эгидой Ассоциации действуют различные службы информации и поддержки для онкологических больных, выздоравливающих и членов их семей.

**Телефонная информационная служба "Телемейда"® на русском языке
- 1-800-34-33-44**

Информационный центр: 03-5721608 или info@cancer.org.il

**Интернет-форумы по вопросам питания для пациентов, излечившихся
и членов их семей под руководством ведущих специалистов на сайте
Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями: www.cancer.org.il**

Семинары для больных раковыми заболеваниями и членов их семей

Отдел реабилитации и социального обеспечения организует разнообразные семинары, которые посвящены различным вопросам, связанным с онкологическими заболеваниями и их последствиями. Среди них - методы лечения, побочные явления и различные аспекты противостояния заболеванию и то, как оно отражается на пациентах и их близких. Информацию о семинарах можно получить на сайте Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями в интернете и в печатных изданиях. Прочитанные лекции записываются и помещаются на сайте Ассоциации.

Подробная информация - в отделе реабилитации и социального обеспечения, который организует семинары в течение всего года, по телефону по тел. 03-5721678 или по эл. почте shikum@cancer.org.il

Группы поддержки

В Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями созданы группы поддержки онкологических больных и членов их семей. Такие группы создаются в соответствии со спросом и по мере необходимости. Занятиями в них руководят специалисты (социальные работники, психологи), получившие специальную подготовку. Группы собираются при филиалах и центрах поддержки Ассоциации по всей стране.

Для информации и записи обращаться в отдел реабилитации и социального обеспечения Ассоциации, тел. 03-5721678, эл. почта: shikum@cancer.org.il



"Хорошо выглядеть – чувствовать себя еще лучше"® им. Франсин Робинсон

Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями представляет и реализует в Израиле проект "Хорошо выглядеть – чувствовать себя еще лучше"®.

В рамках этого проекта косметологи, гримеры, постижеры и парикмахеры на общественных началах оказывают помощь женщинам, страдающим раковыми заболеваниями, в онкологических отделениях, в филиалах Ассоциации, по месту жительства и при хосписах на дому.

Пациентки получают косметические процедуры и инструктаж по вопросам ухода за лицом и за волосами и/или подбора прически для улучшения самочувствия. Кроме этого, парикмахеры на общественных началах подбирают для пациенток парики. Часто парики выдаются бесплатно.

В штаб-квартире Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями "Бейт-Мати" работает комната для подбора и бесплатного проката париков для женщин, которые нуждаются в такой услуге. **Для получения дополнительной информации обращайтесь по телефону 03-5721618 или по эл. почте lookgood@cancer.org.il.**

"Шаги к лучшему качеству жизни"®

Данный проект призван рассказать онкологическим больным о влиянии активного образа жизни на состояние здоровья, поощрить их к включению физических занятий в свой распорядок дня, а также предоставить консультации и помощь специалистов тем пациентам, которые решили присоединиться к программе. Групповые занятия проводятся физиотерапевтами в медицинских центрах по всей стране. **Для получения дополнительной информации обращаться к координатору проекта по телефону 03-5721618 или по эл. почте silvia_a@cancer.org.il**

"Выздоровливаем и ведем здоровый образ жизни"®

Специальные занятия, цель которых – оказать содействие излечившимся от онкологических заболеваний, улучшить качество их жизни, научить вести здоровый образ жизни и стимулировать их возвращение к обычной личной и общественной жизни. Занятия проходят в центрах поддержки Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями, в ее филиалах и при медицинских центрах. Встречи проводятся под руководством специалистов в области психо-онкологии, социальных работников, медсестер, физиотерапевтов, диетологов и др. **Для получения информации и записи обращайтесь по тел. 03-5721678 или по эл. почте shikum@cancer.org.il**



Инструктаж для родителей, один из которых болен раком

Когда один из родителей (либо дедушек и бабушек) заболевает раком, в длительный и непростой период противостояния вступает вся семья, в том числе и дети. Иногда, заботясь о детях, родители решают скрыть от них факты, переживания и опасения. Чтобы оказать родителям содействие и помощь в этот сложный период, предоставить им информацию, поддержку, дать практические советы, Ассоциация проводит инструктаж, в ходе которого родителям объясняют, как рассказать детям, как пережить курс лечения, справляться с кризисом и болезненностью.

Услуга предоставляется отделом реабилитации и социальной помощи.
Тел. 03-5721614/647 Эл. почта orit-spira@cancer.org.il, danar@cancer.org.il

Консультации по вопросам интимной жизни

Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями предоставляет консультацию на тему образа тела и интимных отношений для больных в любом возрасте. Консультация включает: информацию относительно влияния рака на интимные отношения, консультацию относительно возможностей лечения и восстановления сексуальной дисфункции и фертильности, направление к квалифицированным профессионалам в этой области.

Услуга предоставляется бесплатно сексотерапевтом Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями.
Тел. 03-5721643 Эл. почта miniut@cancer.org.il

Консультации по вопросам налогообложения

Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями при участии Палаты налоговых консультантов Израиля предоставляет консультации по вопросам налогообложения. Консультации предоставляются лицам, которым уже установлен процент инвалидности в медицинской комиссии Ведомства национального страхования, и только по налоговым вопросам, связанным с их заболеванием. **Консультации проводятся на общественных началах и бесплатно, по телефону либо лично.**

Отдел реабилитации и соцобеспечения:
Гиватаим, ул. Ревивим 7, тел. 03-5721670.

Отделение в Хайфе:
Бат Галим, ул. Розенфельд 25, "Бейт Розенфельд", телефон 04-8511715/7.



Пансион имени Чарльза Клора

В 1976 году Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями основала пансион имени Чарльза Клора. Пансион расположен в Гиватаиме. В нем могут получать медицинский уход онкологические больные, проживающие в удаленных местах и проходящие лечение в больницах в центре страны. Пансионом могут пользоваться члены всех больничных касс, и он работает под руководством Ассоциации. Направление в пансион выдают медицинские работники и специалисты по уходу в онкологических отделениях.

Для получения дополнительной информации можно напрямую обращаться в пансион имени сэра Чарльза Клора по телефонам 03-5721623/4/7, по факсу 03-7313812 или по электронной почте maon-clore@cancer.org.il

Деятельность Ассоциации проводится по всей стране, услуги групп поддержки и центров поддержки – бесплатные!



Для получения информации и бесплатных
информационных проспектов о раковых
заболеваниях и их профилактике "Телемейда"

1-800-34-33-44 (русский)
1-800-599995 (иврит)
1-800-36-36-55 (арабский)

Для получения обширной информации
из различных источников:
Информационный центр и библиотека
03-5721608 | info@cancer.org.il

Служба первой психологической помощи:
"Телетмиха" тел. 1-800-200-444

Для женщин, борющихся с раком молочной железы:
"Яд ле-ахлама" 1-800-36-07-07

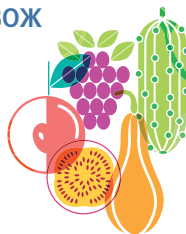
Посетите сайт Ассоциации в Интернете:
<http://www.cancer.org.il/ru>

Для пожертвований*:
1-800-35-46-46



Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями
Отдел информационно-разъяснительной работы и ЗОЖ
тел.: 03-5719577
факс.: 03-7322780
info@cancer.org.il

"Бейт Мати" (памяти Матильды Реканати),
ул. Ревивим 7, Гиватаим 5310302



Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями (НКО), апрель 2021

*Пожертвования в пользу Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями признаются для предоставления льгот при налогообложении, согласно пункту 46 Постановления о подоходном налоге