



## Правильное питание во время лечения

Правильное питание чрезвычайно важно для успешного лечения рака. Однако этого не так просто достичь.

Рак и его лечение могут изменить ваши потребности и желания в еде. Также болезнь и ее лечение могут повлиять на ваши вкусовые ощущения, реакцию организма на некоторые продукты и усвояемость питательных веществ. Когда вы чувствуете себя хорошо, съесть нужное количество еды, необходимое вашему организму, несложно. Но при лечении рака это не так просто, так как появляются побочные эффекты или вы просто плохо себя чувствуете. Возможно, вам придется изменить диету, чтобы увеличить силы, нужные для борьбы с болезнью и побочными эффектами лечения рака.

Диеты для людей с онкологией часто включают в себя большое количество высококалорийных продуктов, богатых белками. Например, молоко, сыр и вареные яйца. Если вы теряете вес во время лечения, вам посоветуют есть больше соусов и подливок, добавлять больше сливочного масла и растительных жиров в еду, чтобы увеличить калорийность. Вам также могут посоветовать есть меньше продуктов с высоким содержанием клетчатки. Клетчатка вызывает чувство насыщения (а значит, вы будете есть меньше) или спровоцировать диарею.

Оптимальная диета для вас может отличаться от диет других пациентов с онкологией. Лечащие врачи помогут вам понять, что нужно именно вашему организму и как вам получать необходимые питательные вещества. Правильное питание при лечении рака поможет вам:

- Лучше себя чувствовать
- Оставаться сильным
- Поддерживать вес и запас необходимый питательных веществ
- Переносить побочные эффекты лечения
- Снизить риск заражения инфекцией
- Быстрее восстановиться и вылечиться

Правильное питание включает в себя потребление любой пищи, которая содержит питательные вещества, необходимые для вашего здоровья, чтобы бороться с раком. К ним относятся белки, углеводы, растительные масла, вода, витамины и минералы.

**Белок** помогает организму восстановиться и создать здоровую иммунную систему. При недостаточном количестве белка организму потребуется больше времени на борьбу с болезнью и инфекцией. Люди с онкологией часто нуждаются в большем количестве белка, чем обычно.

Хорошим источником белка являются постное красное мясо, рыба, курятина, индюшати́на, молочные продукты, орехи, сухая фасоль, горох, чечевица и соевые продукты.

**Углеводы и жиры** дают максимальное количество калорий. Сколько калорий необходимо человеку зависит от его возраста, роста и уровня активности. Углеводы находятся во фруктах, овощах, хлебо-булочных, макаронных, зерновых и крупяных изделиях, а также в сухой фасоли, горохе и чечевице. Жиры находятся в сливочном и растительном масле, орехах, семенах, а также в жире мяса, рыбы, курятины и индюшатины. Одна ложка жира содержит больше калорий, чем ложка белка или углеводов.

**Витамины и минералы** нужны для быстрого восстановления. Человек, соблюдающий сбалансированную диету, обычно получает достаточное количество витаминов и минералов. Однако соблюдать сбалансированную диету при лечении рака не просто. Если так, то лечащий врач или диетолог могут предложить ежедневно принимать мультивитамины и минералы в таблетках. Многие люди самостоятельно принимают витамины и гомеопатию. Обо всех препаратах, которые вы принимаете, необходимо рассказать лечащим врачам.

**Вода** и жидкость жизненно необходимы для здоровья. Если вы потребляете недостаточное количество жидкости или теряете жидкость при рвоте и диарее, то вы можете очень быстро заболеть. Желе, яблочное пюре, шербет и мороженое из фруктовых соков считаются жидкостью. Возможно для вас их проще съесть, чем выпить стакан воды. Они также добавляют калорий. Узнайте у своего врача или медсестры, какое количество жидкости вы должны потреблять ежедневно для компенсации жидкости, теряемой в результате выделения пота, диареи или рвоты.

## Рекомендации по правильному питанию

Следующие рекомендации расскажут вам, какие продукты должен ежедневно потреблять здоровый человек. Если у вас нет других потребностей, вы можете придерживаться следующих рекомендаций:

- Съедайте как минимум 2½ порции овощей или фруктов в день.
- Выбирайте цельнозерновые продукты вместо переработанных, также выбирайте нерафинированный сахар.
- Ограничьте потребление колбасных изделий (например, мясной нарезки, бекона, сосисок) и красного мяса (говядины, баранины, свинины).
- Выбирайте еду, которая помогает вам поддерживать здоровый вес.
- Если вы употребляете алкоголь, ограничьте его потребление. Спросите вашего доктора, будет ли алкоголь влиять на ход лечения.

Помните, что люди, живущие с раком, могут нуждаться в особом питании, особенно во время лечения. Людям, которым с трудом удается заставить себя есть во время лечения, стоит ограничить потребление овощей, фруктов и зерновых, содержащих много клетчатки. Продукты, богатые жирами и калориями, будут лучшим выбором. Спросите вашего доктора или диетолога, что необходимо во время лечения именно вам.

# Планируйте заранее: советы по здоровому питанию

- Запаситесь едой, которую вы любите, чтобы вам не пришлось ездить в магазин очень часто. Добавьте еду, которую вы будете есть, даже если больны.
- Здоровые перекусы поддержат силы, наполнят энергией и помогут чувствовать себя лучше. Старайтесь держать под рукой продукты с высоким содержанием протеина, которые легко готовятся и потребляются. К ним относятся йогурт, хлопья с молоком, половинка бутерброда, плашка густого супа, сыр и крекеры.
- Готовьте еду заранее и замораживайте порционно.
- Попросите друзей и родственников помочь с покупкой продуктов и их приготовлением. Друзья и родные могли бы даже готовить для вас.
- Обсуждайте с врачом, медсестрой или диетологом любой волнующий вас вопрос о правильном питании.

Если у вас есть вопросы по правильному питанию или по течению вашего онкологического заболевания, пожалуйста, звоните нам в любое время дня или ночи по телефону **1-800-227-2345**.

**Last Medical Review: 10/8/2014**

**Last Revised: 10/8/2014**

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)