ПИТАНИЕ

при химиотерапии

Полезная информация
для пациентов и их родственников

Межрегиональная Общественная Организация
помощи пациентам с гематологическими
заболеваниями "Мост Милосердия"

МОСТ МИЛОСЕРДИЯ
межрегиональная общественная организация
mm-blood.ru
mmpatient.ru
mdspatient.ru

Терехова А. О.
врач-диетолог, аллерголог-иммунолог

ПИТАНИЕ

при химиотерапии

Уважаемые читатели! Вашему вниманию предлагается брошюра по питанию пациентов, получающих химиотерапевтическое лечение. Информация поможет вам выстроить режим и рацион правильного питания, обеспечив свой организм всеми полезными витаминами и микроэлементами.

Выражаем признательность врачу-гематологу, к.м.н. Яне Константиновне Мангасаровой за ценные рекомендации и помощь в работе над пособием.

Данная брошюра не претендует на полноту информации и не преследует цель заменить консультацию или лечение у медицинских специалистов.

Терехова Анна Олеговна – практикующий врач диетолог, аллерголог-иммунолог.

В 2002 окончила Московский государственный медико-стоматологический университет, клиническую ординатуру, аспирантуру по специальности «Аллергология и иммунология».

В 2018 году прошла профессиональную переподготовку по специальности «Диетология» в Российском национальном медицинском университете им. Н.И. Пирогова.

Успешно совмещает работу по обеим специальностям.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение..... 6

Основные принципы питания в период ремиссии..... 9

Основные принципы питания в период химиотерапии..... 18

Основные принципы питания
между курсами химиотерапии..... 21

Рекомендации по питанию при тошноте и рвоте..... 24

Рекомендации по питанию при сухости во рту..... 26

Рекомендации по питанию при мукозитах..... 27

Рекомендации по питанию при анорексии..... 29

Рекомендации по питанию при диарее..... 30

Рекомендации по питанию при агранулоцитозе..... 33

Питание при тромбозах..... 38

Особенности питания пациентов
на терапии Варфарином..... 42

Питание при анемии..... 45

Примеры рецептов..... 49

Уважаемые пациенты! Вы получаете химиотерапию – лечение опухоли сильнодействующими химическими препаратами. Правильное питание поможет укрепить организм и дать ему возможность легче перенести этот агрессивный вид терапии.

Химиотерапевтическое лечение оказывает ряд отрицательных воздействий на приём пищи пациентов. Эти эффекты можно разделить на прямые (влияние на воспроизведение клеток, их метаболизм) и косвенные (тошноту, рвоту, отвращению к пище, извращению вкуса, диарею). Это связано с выраженным влиянием химиотерапии на клетки пищеварительного тракта. На этом фоне развиваются мукозиты (стоматиты, эзофагиты), снижается всасывающая способность кишечника. Все это в итоге приводит к развитию белково–энергетической недостаточности (БЭН). Грамотно подобранная и составленная диета при лечении онкогематологических заболеваний помогает поддержать защитные силы организма, обеспечивает здоровые ткани необходимыми питательными веществами, в результате чего значительно снижается риск развития негативных эффектов.

Наличие опухоли уже само по себе вносит значительное изменение в метаболизм (обмен веществ) организма. В норме у нас преобладают процессы синтетические (анаболические) над процессами распада. При заболеваниях различного характера, особенно онкологических, происходит сдвиг в сторону процессов разрушения (катаболизма):

- наблюдается снижение синтеза белка в скелетных мышцах, усиление распада белка, повышение синтеза маркеров воспаления;
- происходит снижение толерантности к глюкозе, снижается чувствительность тканей (мышцы, кишечник и др.) к действию инсулина (главного анаболического гормона); активизируются процессы образования глюкозы из собственных ресурсов организма, повышается общая продукция

глюкозы, ее обмена;

- происходит истощение жировых депо и жировых запасов скелетной мускулатуры, активизация распада жировой ткани;
- нарушается обмен микроэлементов.

Все вышеперечисленные изменения приводят к развитию синдрома анорексии-кахексии, неконтролируемой потери массы тела, которая может усилиться на фоне проведения химиотерапии и ее осложнений (тошнота, рвота, нарушение вкусового восприятия, мукозитов и др.). Такое состояние часто приводит к раздражительности, депрессии, апатии, может практически полностью исчезнуть желание сотрудничать с медицинским персоналом.

Для профилактики потери массы тела, снижения токсического эффекта химиотерапии, повышение ее эффективности (снижение веса может привести к уменьшению концентрации используемого химиопрепарата) и для улучшения общего состояния, питание должно быть полноценным, разнообразным и максимально сбалансированным по основным питательным веществам (белкам – жирам – углеводам), витаминам, микроэлементам и воде. Вы не должны воспринимать это как диету, это должно стать вашим образом жизни. Но не только правильно подобранное питание помогает улучшить ваше самочувствие, не стоит забывать и о физической нагрузке. Лечебная физкультура (ЛФК) ускоряет процессы восстановления после химиотерапии, способствует поддержанию мышечной массы в тонусе, профилактике саркопении (распада скелетной мускулатуры), улучшает функцию легких и функциональное состояние в целом, поднимает эмоциональный фон. Тем не менее, прежде чем начинать заниматься каким-либо видом физических упражнений, необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом на предмет отсутствия противопоказаний.

Существует несколько вариантов опросников, отвечая на которые вы можете самостоятельно понять, есть у вас недостаточность питания и, если есть, насколько она выражена.

Вы можете ответить на вопрос, происходило ли снижение массы тела более, чем на пять процентов за последние 3 месяца или на десять

процентов за последние 6 месяцев; используя сантиметровую ленту, вы можете самостоятельно измерить окружность мышц плеча (ОМП) в сантиметрах:

Степень БЭН	Мужчины	Женщины
Норма	25,7 – 23,0 см	23,4 – 21,0 см
Легкая	23,0 – 20,4 см	21,0 – 18,8 см
Средняя	20,4 – 18,0 см	18,8 – 16,4 см
Тяжелая	<18,0 см	<16,4 см

Также вы можете рассчитать индекс массы тела (ИМТ), поделив вес (в килограммах) на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Если полученный результат менее 20 для возрастной категории младше 70 лет или менее 22 для тех, кому больше 70 лет, стоит обратить на это внимание. Вам следует иметь в виду, что вес – не точный маркер. Его можно использовать в качестве контроля в течение периода терапии, между консультациями с целью оценки динамики. Вы всегда должны помнить, что существует множество дополнительных моментов, влияющих на вес (количество потребляемой жидкости, наличие отеков (прием гормональных препаратов может способствовать задержки жидкости), работы желудочно–кишечного тракта (склонность к запорам) и др.

Более точным методом исследования массы и состава тела является биоимпедансометрия. Благодаря этому методу, вы можете четко узнать, каков процент мышечной и жировой массы в вашем теле, насколько равномерно распределены эти составляющие, есть ли отечный синдром и, самое главное, понять, за счет какого компонента идет потеря массы тела. Данный метод используется в классической диетологии с целью коррекции пищевого рациона пациентов, страдающих ожирением.

Что касается лабораторных методов исследования, то показателями БЭН служат такие белки как альбумин, трансферрин, преальбумин. Но эти маркеры лучше оставить для врачей.

Важно помнить, что переедание, как и недоедание, у

онкогематологических больных связано с развитием неблагоприятных исходов во время и после лечения.

ВАЖНО!

Важно убедить родственников в тщетности и даже вреде насильственного кормления. Необходимо понимать, что больной имеет право питаться в том объеме, в котором может.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ОНКОГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ В ПЕРИОД РЕМИССИИ:

В период ремиссии придерживайтесь основных принципов рационального питания:

1. Суточная калорийность рациона должна составлять примерно 25-35 ккал/кг/сут

2. БЕЛКИ

Белок является важным компонентом рациона пациента, так как представляет собой основной строительный материал для организма. Для улучшения анаболических (синтетических) процессов, преобладания их над процессами распада (катаболизма) при химиотерапии, в рационе должно быть достаточное количество белка. При недостаточности белка в питании может возникнуть саркопения – распад собственной скелетной мускулатуры, нарушение обмена и синтеза гормонов, ферментов. Это состояние усугубляет общий статус пациента и может привести к серьезным последствиям.

Вам полезно знать: необходимо, чтобы на 1 кг массы тела ежедневно поступало 1,2-1,5 г белка. Суточную норму белка рекомендовано разделить на три основных приема пищи – завтрак – обед – ужин,

так как за один прием усваивается в среднем 20-25 грамм белка при соотношении животного белка к растительному 1/1.

2.1. Основные источники белка:

- Животный белок – полноценный (источник незаменимых аминокислот): мясо, рыба, морепродукты, птица, молочная продукция (пастеризованное молоко, сыр, сметана, кефир, йогурт и др.)
- Источники растительного белка: соевые и бобовые продукты, орехи, семечки, крупы. Помните, что в отличие от животных белков, растительные являются неполноценными по аминокислотному составу.

Чтобы повысить потребление белка, используйте цельное пастеризованное или сухое молоко вместо воды при приготовлении каш, теста для блинов, выпечки, соусов, супов-пюре и др. Добавляйте сыр, нарезанный кубиками, в готовые блюда. Также мягкий сыр можно намазывать на продукты, которые вы используете во время перекусов — крекеры, яблоки, бананы, и др.

2.2. Для повышения усвояемости белка могут быть рекомендованы следующие комбинации продуктов, белки + углеводы:

- молочные продукты (или яйца) + каши;
- бобовые (соя, чечевица, фасоль) + яйца;
- яйца + картофель;
- спагетти + сыр

Вам следует придерживаться этих простых правил:

2.1.Необходимо ежедневно съедать 3 порции пищи, богатой белком: мяса (телятины/говядины, нежирной баранины), рыбы, яиц, орехов, бобовых, сои, тофу и др.;

2.2.Постараться ежедневно потреблять 2–3 порции молочных продуктов: творога, сыра, молока, йогурта или альтернативных продуктов из сои, овса, миндаля, кокосового молока и др. Не следует употреблять некипяченое или не прошедшее пастеризацию молоко, а также творог без термообработки. Можно: пастеризованное молоко, изделия из термообработанного творога (запеканки, вареники, муссы, пудинги и пр.).

2.3.Ежедневно употреблять мясную и рыбную продукцию. Вся пища должна быть идеально свежей, с достаточной термической обработкой. Рекомендуемая кулинарная обработка мяса – варка, тушение, приготовление в духовке, в фольге. Старайтесь избегать жареного мяса, так как это может вызвать дискомфорт в животе. Также исключите вяленую и копченую мясную продукцию, недостаточно прожаренное мясо. Нельзя употреблять фаст-фуд: шаурму, хот-доги, чебуреки, копчености, колбасы, сосиски и пр.

3. УГЛЕВОДЫ

Углеводы – основной источник энергии в нашем организме. При недостатке энергии организм будет восполнять ее из белков.

По своей структуре углеводы бывают простые (легкоусвояемые) и сложные. Постарайтесь к каждому блюду добавлять источники углеводов: хлеб, картофель, рис, макароны, крупы;

- Максимально ограничьте употребление простых сахаров. Под запретом находятся покупные изделия с кремом, глазурью, начинками, которые имеют ограниченный срок хранения.
- Обязательно употребляйте растительную пищу. Старайтесь съедать некоторое количество овощей и фруктов ежедневно (свежих, в виде смузи, тушеных, сушеных и т.д.), в среднем 400 – 500 гр. Все растительные продукты должны быть свежими, без признаков плесени, гнили. Нельзя есть немытые овощи и

фрукты (в том числе и сухофрукты), покупные салаты.

- В меру употребляйте продукцию из муки, крупы. Хлебобулочные изделия должны быть свежими, без признаков плесени. Рекомендуется отдавать предпочтение цельнозерновым крупам, муке, так как они богаты пищевыми волокнами и витаминами группы В.

4. ЖИРЫ

Жиры (липиды) – запасной источник энергии в организме. Они необходимы для выработки половых гормонов, жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), составляют 55-60% клеточных структур мозга. Придают вкус и аромат пище (улучшают органолептические свойства), повышают калорийность рациона. По своей химической структуре жиры бывают насыщенные (животные, кокосовое, пальмовое масло) и ненасыщенные (мононенасыщенные – оливковое, рапсовое масло, авокадо, полиненасыщенные: омега 6 (орехи, семена) и омега 3 (рыба, криль, водоросли северных морей, льняное масло). Ненасыщенные жиры относятся к группе эссенциальных (незаменимых, жизненно важных) веществ, не способных синтезироваться в нашем организме. Соотношение насыщенных жиров к ненасыщенным должно быть 1:2 (мононенасыщенных к полиненасыщенным 1:1).

- Животные жиры содержатся в мясе (телятина, говядина, постная баранина, кролик), птице (индейка, курица, перепелка, цесарка), молочной продукции (сливочное масло 82% жирности 5-15 гр в сутки, сыры, сметана, молоко). Внимательно изучайте этикетки при покупке продукции, не стоит отдавать предпочтение обезжиренным продуктам, зачастую они богаты простыми углеводами – сахарами (обезжиренная пища лишена ее вкусовых качеств, поэтому с целью улучшения вкуса производители добавляют сахарозу). Если вы предпочитаете рыбу, отдавайте предпочтение более жирным сортам (богатым полиненасыщенными жирными кислотами) – скумбрии, сельди, лососю, форели, сардинам, анчоусам и др., преимущественно в запеченном и тушеном виде.

- **Исключите полностью из питания трансжиры (трансизомеры ненасыщенных жирных кислот) – кулинарный жир (спреды, маргарин), фастфуд, фритюр, кондитерский жир (кремы, торты, пирожные), копчености, колбасы, сосиски.**

5. ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Витамины и минералы также являются неотъемлемой составляющей питания. Обязательно включайте в рацион продукты, содержащие витамины, в том числе с антиоксидантными свойствами - С, Е и ß-каротин. Их прекрасные источники – овощи и фрукты, особенно темно-красные и оранжевые: морковь, тыква, помидоры и абрикосы, персики, апельсины, смородина, малина, клубника, черника и темный виноград. Витамин D (источники: жирная рыба северных морей, икра, яйца, сливки, сметана) участвует в регуляции клеточного деления, стимуляции образования клеток иммунного ответа (макрофагов). Из минералов наиболее важными в питание являются: калий (сухофрукты, картофель, бананы), кальций (молочная продукция), магний (цельнозерновые продукты, миндаль), цинк (грецкие орехи, тыквенные семечки), селен (бразильский орех), железо (красное мясо).

6. ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

- Количество жидкости должно составлять не менее 30 – 40 мл на кг массы тела (при отсутствии патологии почек). Если вес человека составляет 60 кг, то в сутки ему необходимо употреблять не менее 1800 мл чистой воды. Наиболее подходящий вариант – это бутилированная вода, компоты, кисели и морсы из ягод и фруктов, слабый чай с молоком, бульон. Пользоваться водопроводной водой не рекомендуется. Если вы пользуетесь водопроводной водой, водой из колодцев, родников и других природных резервуаров, то её обязательно следует кипятить.
- Свежевыжатые соки употреблять можно, но необходимо разбавлять их водой, примерно 1:1. Если вы принимаете какие-либо медицинские препараты, рекомендованные вашим лечащим врачом, ни в коем случаи нельзя запивать их соком (особенно грейпфрутовым), для это используйте простую воду.

- Алкоголь. Идеальный вариант, по мнению врачей, – это 50 мл натурального красного сухого вина в промежутках между курсами лечения. Вам обязательно нужно проконсультироваться с лечащим врачом по поводу приема алкоголя.

Для наилучшего результата:

- Выбирайте легкоусвояемые продукты и их сочетания, богатые незаменимыми нутриентами и обладающие высокой питательной ценностью;
- Перед походом в магазин составляйте список необходимых продуктов, это поможет вам избегать лишних покупок;
- Составляйте рацион питания с учетом ваших вкусовых предпочтений, пища должна приносить вам удовольствие;
- Прием пищи должен быть неторопливым, с тщательным пережевыванием, ничто не должно отвлекать вас от трапезы (телевизор, гаджеты, газеты, книги);
- Пищу необходимо принимать часто (до 5 - 6 раз в сутки) небольшими порциями, без переедания;
- Избегайте высоких и низких температур, резких вкусов;
- Продукты всегда должны быть свежими, под рукой, чтобы вы могли поесть сразу при появлении чувства голода;
- Для возбуждения деятельности желез и слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта (при отсутствии противопоказаний) в диету разрешается включать кислые продукты: сухие вина, кисломолочные продукты, кислые соки, морсы и сиропы из плодов и ягод, кислые овощи;
- Приготовленные блюда старайтесь красиво сервировать, раскладывать в небольшие тарелки;
- По возможности питайтесь за столом и одевайтесь к каждому приему пищи;
- Ежедневно совершайте пешие прогулки, поднимайтесь по лестнице, старайтесь не пользоваться лифтом. Кроме того, если лечащий врач и ваше самочувствие позволяют, можете заниматься физическими упражнениями 30-45 минут, 3 раза в неделю на регулярной основе (катание на велосипеде, плавание, гимнастика и т. п.).

Всегда проверяйте срок годности продуктов, независимо от того, что именно вы покупаете. Не приобретайте незнакомые вам продукты или те, в качестве которых вы сомневаетесь. Не покупайте готовые блюда, фаст-фуд и полуфабрикаты.

НЕЛЬЗЯ!

Категорически нельзя употреблять в пищу:

- сырое мясо и рыбу, морепродукты, суши;
- сырые яйца и молоко;
- немытые фрукты, сухофрукты и овощи.

Употребление этих продуктов может быть связано с высоким риском инфицирования!

В качестве дополнительного источника питания на фоне ремиссии и на фоне проведения химиотерапии (особенно при наличии осложнений от лечения) могут применяться сбалансированные лечебные смеси (сухие смеси для энтерального питания, жидкие готовые смеси, сипинг). «Сипинг» (в переводе с английского siping, sip feeding – пить маленькими глотками) — это готовые сбалансированные специальные смеси для энтерального питания. В настоящее время на рынке представлен большой выбор сипингового питания (напитки, кремы, муссы, супы и другие продукты для перорального приема с улучшенными вкусовыми качествами). Данные продукты обладают высокой осмолярностью, поэтому их необходимо пить медленно, небольшими глотками, как правило, через трубочку (примерно около 50 мл в час) во избежание проблем с ЖКТ (повышенная осмолярность может привести к расстройству кишечника - диарее), их можно употреблять холодными (в виде мороженного) и теплыми. Важно помнить, что данные смеси необходимо применять в ситуациях, когда обычный прием пищи, даже высококалорийной, не может полностью компенсировать возросших энергозатрат организма. Особенно это важно при снижении и отсутствии аппетита, при

сложностях проведения питания, невозможности приема обычной твердой пищи вследствие дискомфортных или болевых ощущений, возникающих во время приема пищи на фоне воспалительных процессов, нарушении целостности слизистых, при нарушении глотания. В подобных ситуациях назначение жидких питательных смесей для перорального питания помогает замедлить и даже остановить потерю массы тела, нормализовать пищевой статус и обеспечить проведение противоопухолевой терапии.

Готовые смеси для перорального приема, помимо высокой калорийности, при меньшем объеме жидкости, имеют и ряд других преимуществ по сравнению с обычным диетическим питанием. Они сбалансированы по содержанию основных питательных веществ (белки – жиры – углеводы), обогащены витаминами и микроэлементами, как правило, содержат пищевые волокна, омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты и другие биологически активные вещества. В настоящее время разработаны смеси, специально предназначенные для пациентов с онкологическими заболеваниями с целью профилактики развития раковой кахексии. В качестве поддержки дополнительный суточный прием 2–3 порций

готовых смесей (800–1200 ккал) в виде сипинга позволяет приблизить объем потребляемых питательных веществ к его физиологической потребности.

Не нужно обделять вниманием такой продукт как детское питание. Оно может служить отличным источником необходимых питательных веществ. Большим преимуществом детского питания является многообразие вкусов (мясные, фруктовые, овощные, с добавлением молочных продуктов) и форм выпуска. Небольшие объемы порции легко умещаются даже в дамской сумочке, а приобрести его можно практически в любом магазине. Немаловажным фактом является то, что детское питание, в зависимости от вида консервов, подвергается следующим методам теплового консервирования: стерилизация в герметически закупоренной таре, пастеризация, горячий розлив и асептическое консервирование, за счет чего уничтожаются бактерии, но при этом готовое пюре сохраняет все полезные свойства. В качестве альтернативного источника энтерального питания можно рассматривать сухие гиперкалорийные смеси для кормящих матерей, однако нужно внимательно изучать состав конкретного продукта на предмет большого содержания сахара.

Вышеперечисленные продукты существенно облегчают вашу жизнь, но они не должны становиться основным источником питания. Их целесообразно применять лишь в качестве дополнения к основным приемам пищи или при развитии осложнений онкологического заболевания и противоопухолевого лечения.

Диетическое питание при химиотерапии можно разделить на 2 варианта: диета во время химиотерапии и диета в промежутках между курсами.

Протоколы лечения у гематологических больных агрессивны, и возникающие осложнения на фоне лечения неизбежно приводят к нарушению питания. Агрессивная химиотерапия усиливает процессы окисления, нарушает функцию желудочно-кишечного тракта, оказывает токсическое воздействие. Применение наркотических обезболивающих препаратов вызывает тошноту, рвоту, анорексию.

Тошнота, рвота и диарея являются одними из наиболее часто встречающихся осложнений химиотерапии. До 70 % пациентов, получающих химиолучевую терапию, испытывают значимую потерю веса. Хотя многие пациенты не испытывают осложнений во время первых курсов химиолучевого лечения, риск их появления в дальнейшем возрастает. Нарушение питания может служить причиной изменения схемы терапии, влиять на результаты лечения, снижать качество жизни. Очень важно использование лечебного питания для пациентов, которым планируется проведение длительных курсов лечения. Начинать поддерживающую питательную терапию необходимо не дожидаясь возникновения мукозитов, энтеритов или других осложнений, а заранее, за 7–10 дней до начала курса химиотерапии. Своевременное начало может помочь избежать тяжелых осложнений и провести лечение по более радикальной программе, главным образом, за счет снижения частоты осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта.

Побочные эффекты химиотерапии определяются видом используемых препаратов и конкретной схемой лечения.

Наиболее часто встречаются тошнота, рвота, отвращение к пище и диарея. Особенно мучительны возникающие в результате лечения стоматиты, мукозиты, эзофагиты.

Еще одним опасным общим для химио и лучевой терапии осложнением является подавление иммунитета (нейтропения, лейкопения). При наличии таких осложнений крайне важно следить за подготовкой, обработкой и сроком годности употребляемых продуктов, поскольку малейшее бактериальное обсеменение

грозит развитием тяжелых инфекций. Именно поэтому строго рекомендован прием продуктов, выпускаемых в стерильной или обработанной в специальных условиях упаковке.

Во время проведения химиотерапии придерживайтесь следующих принципов питания:

- Старайтесь подсчитывать суточную калорийность рациона. Если говорить проще, то нельзя при прохождении лечения соблюдать различные диеты для похудения. Пища должна быть гиперкалорийной, чтобы покрывать всю потраченную организмом энергию; количество потребляемого белка должна составлять не менее 1,5 г/кг/день.
- Для того чтобы предупредить потерю аппетита, сразу же настройтесь на определенный, удобный для себя, режим питания. Принимайте пищу в одинаковое время, через равные промежутки времени и только в определенном количестве, при этом не переедая и не испытывая чувства голода. Приемы пищи, по возможности, должны быть полноценными, без «сухих бутербродов» и вредных перекусов «на бегу»;
- Для снижения токсического эффекта химиотерапии пейте достаточное количество жидкости, предпочтительнее чистую воду. Употребление зеленого чая не приветствуется – он способен снижать эффект применяемых химиопрепаратов и усугубляет течение железодефицитной анемии. Пользоваться водопроводной водой не рекомендуется. Если вы все-таки пользуетесь водопроводной водой, водой из колодцев, родников и других природных резервуаров, то обязательно кипятите ее. При повышенной температуре, лихорадке, обильном потоотделении, гипервентиляции рекомендован дополнительный прием жидкости в количестве 300-500 мл;
- Не употребляйте соки (как свежевыжатые, так и пакетированные) при диарее, обезвоживании и агранулоцитозе;
- Пища для вас должна быть многообразной, свежей, желательно только что приготовленной;
- Для того, чтобы продукты легче усваивались организмом,

откажитесь от обжаренных, жирных блюд, а также от соли и перца, полуфабрикатов, консервов, копченостей, колбас. Следует также избегать продуктов длительного переваривания, так как они задерживают эвакуацию пищи из желудка. К таким продуктам относятся квашеная капуста, баклажаны, свинина, сало и копчености;

- Старайтесь максимально исключить сахар и простые углеводы (мед, сиропы, джемы, варенье);
- Из–за склонности к запорам рацион должен состоять преимущественно из продуктов, богатых растительной клетчаткой (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп). Овощи – различные виды овощей и зелени, особенно рекомендуется свекла. Фрукты и ягоды – особенно слива, инжир, абрикосы, чернослив, дыня;
- Если вы не укладываетесь в суточный рацион по количеству калорий, используйте готовые питательные смеси (сипинг), преимущественно с повышенным содержанием белка;
- Обсудите с вашим лечащим врачом возможность добавления к основному рациону питания дипептида глутамина в дозе 30 мг в сутки с 1 по 5 день химиотерапии. L-глутамин относится к заменимым аминокислотам. Прием дипептидов глутамина приводит к улучшению интегративной функции кишечника, ускоряя всасывание воды и электролитов, ряда макро- и микронутриентов и восполняя тем самым водно-солевой баланс и повышая последующее усвоение питательных веществ. Все это приводит к усилению анаболических процессов, уменьшению потери веса. Также отмечено усиление фагоцитоза на фоне приема, снижение развития инфекционных осложнений и мукозитов.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПОСЛЕ (МЕЖДУ КУРСАМИ) ХИМИОТЕРАПИИ

Для пациентов, прошедших курс химиотерапии, специального диетического стола не существует. Еда после химиотерапии заслуживает предельного внимания, она обеспечивает организм необходимыми калориями и питательными веществами. Питание после химиотерапии должна быть максимально рациональным и разнообразным. Пища должна быть сбалансированной и содержать все необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы. В ежедневном рационе обязательно должны присутствовать такие продукты, как: мясо, молоко, овощи, зелень и фрукты, хлеб и злаки.

Употребляйте пищу, которая при минимальном объеме позволит возместить максимальное количество питательных веществ. Общие принципы организации питания:

- Калорийность вашего суточного рациона должна составлять примерно 2700–2800 ккал/сутки при отсутствии дефицита массы тела, и 3500-4000 ккал/сутки при ее наличии;
- Вы должны соблюдать сбалансированность рациона питания по содержанию основных пищевых нутриентов; убрать из рациона бесполезные продукты: торты, сладости, конфеты, свежевыжатые соки;
- Ваш рацион должен содержать повышенное количество витаминов/микроэлементов;
- Ваши блюда должны быть разнообразными и вкусными;
- Придерживайтесь дробного приема пищи 5-6 раз в день небольшими порциями; не допускайте переедания и чувства голода. Пища не должна быть горячей;
- Соблюдайте водно-питьевой режим (1,5-2 литра свободной жидкости за день). Воду и другую жидкость следует пить за 1 ч до приема пищи, либо спустя 1 час после него;
- Перед приемом пищи гуляйте на свежем воздухе;
- Перед едой можете съесть дольку лимона (если нет повышенной кислотности желудка и других противопоказаний);
- Во время еды не торопитесь, хорошо пережевывайте пищу.

Пища должна возбуждать аппетит. Самое скромное блюдо

приобретает пикантный вкус благодаря правильно подобранной приправе. Для улучшения аппетита и функции работы обонятельных/осязательных рецепторов вводите в рацион продукты/блюда, вызывающие аппетит и обладающие приятным ароматом и разнообразным вкусом. Добавляемые в пищу пряности и ароматические растения (петрушка, укроп, корица, тмин, ягоды можжевельника, гвоздика, кориандр, цедра лимонов и апельсинов, каперсы, паприка, имбирь, мята, мускатный орех) способствуют повышению аппетита при химиотерапии, выделению желудочного сока, обеспечивают хорошее пищеварение и приятное ощущение во время еды. Для повышения аппетита после химиотерапии совершайте прогулки на свежем воздухе или проветривайте помещение.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ!

Категорически не рекомендуется в раннем периоде перегружать пищеварительный тракт жирными, жареными блюдами, необходимо исключить из рациона консервированные продукты, копчёности, твердые животные жиры, фастфуд, колбасные изделия, полуфабрикаты и продукты, содержащие пищевые добавки, кофеин содержащие и алкогольные напитки.

Диетическое питание в период после химиотерапии предусматривает включение в рацион:

Продуктов, содержащих полноценные легкоусвояемые животные/растительные белки.

- Мясо диетических сортов (нежирная говядина/телятина, курица, индейка, перепела, мясо кролика). Предпочтительный способ приготовления – паровые или отварные котлеты, пудинги, суфле. Исключите: сало, жирные части мяса, жареные мясные блюда, консервированное мясо, пельмени и манты;
- Речная или морская рыба. Исключите: копчености, обжаренную, засоленную, вяленую рыбу, консервы;

- Стручковые бобовые;
- Куриные или перепелиные яйца. Отдавайте предпочтение паровым омлетам;
- Молочные продукты. Приветствуются: некислый творог, йогурт, молочные каши. Не рекомендуются: острый сыр, слишком кислый творог и кефир;
- Соевые продукты;
- Злаковые продукты и блюда из них (хлеб зерновой, хлеб из муки грубого помола, каши, рис, гречка, овес, киноа). Исключите: сдобу, изделия с начинками и кремами, оладьи, темный хлеб;
- Продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (нерафинированные растительные масла, рыбий жир, красную рыбу); небольшое количество сливочного масла. Исключаются: спред, маргарин, кулинарный жир, топленое сало, копчености, колбасы, сосиски;
- Овощи: спаржа, цуккини, брокколи, столовая свекла, морковь, цветная капуста, картофель, кольраби, огородная зелень, ростки пшеницы, помидоры, огурцы. Желательно употреблять любые сырые и свежие овощи (при отсутствии агранулоцитоза), а также в отварном, запеченном и тушеном виде. Исключить: соленья, маринованные и консервированные овощи;
- Фрукты и ягоды. Употребляйте любые спелые фрукты и ягоды (яблоки, бананы, груши, мандарины, клубнику, виноград, малину, персики, абрикосы, дыни, арбуз), как в свежем, так и в запеченном, отварном виде, в качестве пюре и муссов, киселей, компотов и джемов. Исключаются: неспелые фрукты, а также подгнившие и немытые.
- Орехи, семечки, сухофрукты (источник цинка, селена, магния) термически обработанные;
- Сухие/крепленые вина для стимуляции аппетита (в количествах 20-30 мл) при одобрении лечащим врачом;
- Из напитков — травяные чаи на основе ромашки, шалфея, мяты, отвар шиповника, некрепко заваренный чай, негазированная минеральная вода, витаминизированные напитки. Не

рекомендуются: газировка, кола, квас, крепкий кофе, алкоголь, пиво, зеленый чай;

- Соусы. Рекомендуются: не острые, на молочной основе, с зеленью. Исключаются: соусы на основе перца чили или уксуса, покупные на рынке домашние соусы (ткемали, сацибели), готовые покупные соусы (кетчуп, майонез).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ТОШНОТЕ И РВОТЕ

Тошнота – это неприятное чувство дискомфорта или расстройство желудка, которое может привести к позыву рвоты. Рвота – это рефлекторное изгнание содержимого желудка. Это два самых распространенных симптома при химиотерапии. Пациенты, получающие химиотерапию, особенно женщины до 50 лет, находятся в группе риска по развитию химиоиндуцированной тошноты и рвоты. Химиопрепараты оказывают действие на энтерохромаффинные клетки слизистой кишечника, что приводит к выбросу вещества серотонина. Серотонин действует на окончания блуждающего нерва, по которому нервный импульс поступает в рвотный центр головного мозга, также серотонин приносится в рвотный центр с током крови. Далее из головного мозга нервный импульс проводится во внутренние органы, в результате этого происходит повышение выработки слюны и желудочного сока, учащение сердцебиения и глотания, потоотделение, тошнота и рвота.

- Ешьте часто и понемногу, тщательно пережевывая. Делайте небольшие и частые приемы пищи каждые 2-3 часа. Если тошнота или рвота беспокоят вас в начале дня, рекомендован прием сухих продуктов (тосты или крекеры). Если эти симптомы появляются во время сеансов химиотерапии, постарайтесь не есть в течение двух часов до сеансов;
- Если у вас многократная рвота, сначала выпейте жидкости (вода, неконцентрированные бульоны) небольшими глотками; если

через некоторое время вы увидите, что удерживаете их, можно постепенно начать вводить в небольших количествах овощные или картофельные пюре, коктейли. Далее – мясо и рыбу;

- Увеличьте потребление жидкости вне приемов пищи;
- Избегайте жирных продуктов, кислот (соки, маринады), острой пищи, продукты, которые трудно переваривать (цельные бобы), а также молочные коктейли, молочные соусы;
- Отдавайте предпочтение обезжиренным продуктам (мясо индейки и курицы, обезжиренные молочные продукты, белая рыба);
- Рекомендуемый способ приготовления пищи – на пару, отваривание, запекание, допустимо использование таких приправ как мята, корица, фенхель, тимьян, базилик, лавровый лист;
- Исключите темный шоколад;
- Пища и напитки должны быть комнатной температуры или охлажденные, так они лучше переносятся, чем горячие;
- Проветривайте помещение до и после приема пищи. Избегайте резких и неприятных запахов. Не принимайте пищу в помещении, в котором стоит неприятный для вас запах;
- Не пейте воду во время приема пищи;
- Ешьте сидя (полусидячий прием пищи), не ложитесь спать сразу после еды;
- Отдавайте предпочтение продуктам с нейтральным вкусом и запахом;
- Делайте акцент на эстетическое оформление пищи;
- Носите свободную одежду, которая не стягивает область живота;
- Следите за гигиеной полости рта, чистите зубы и используйте эликсир для ополаскивания полости рта после каждого эпизода рвоты.

Ксеростомия – это симптом, характеризующийся сухостью во рту, который появляется при уменьшении, либо при полном прекращении слюноотделения. Слюна обладает защитными и бактерицидными свойствами, а также необходима для формирования пищевого комка. Главный признак ксеростомии – это сухость во рту. Так как слюноотделение снижается, сильно повышается вероятность возникновения инфекций и кариеса, различных заболеваний мягких тканей рта, появления грибковых инфекций. Если сухость во рту нарастает, то возможно извращение вкуса и снижение вкусовых ощущений, затруднение жевания, глотания, боль при разговоре. Химиопрепараты оказывают пагубное влияние на слюнные железы, делают слюну более вязкой. Ситуацию также усугубляют противорвотные препараты.

- Для стимуляции слюноотделения рекомендовано использовать жевательную резинку, приправы с лимоном, кислые продукты (лимон, апельсин, киви, клюква) в виде соков, морсов, лимонадов, сорбетов и мороженого;
- Держите под рукой воду, которой всегда можно прополоскать рот;
- Пейте больше нектаров;
- Периодически держите во рту замороженные ягоды и кусочки фруктов;
- Избегайте очень сухих продуктов (печенье, орехи), очень волокнистых (твердое мясо), пряных продуктов, а также жирной пищи замазкообразной консистенции (например, арахисовая паста). Употребляйте продукты мягкой консистенции: пюре, кремы, бульоны, йогурты. При приготовлении еды используйте больше масла, сметаны или соусов;
- Способ приготовления – на пару, тушение, варка, желательно готовить сочные блюда. Старайтесь избегать жарки;
- Старайтесь принимать пищу комнатной температуры, избегая резких перепадов температур;
- Избегайте употребления алкоголя, табака и избытка кофеина;

- Увеличьте потребление жидкости до 2-3 литров в день. Пейте во время еды небольшими глотками;
- Перед едой можно прополоскать рот водой;
- Если есть чувство горечи во рту, можно пососать дольку лимона или мятные леденцы;
- Для предотвращения разрушения зубов и стимуляции слюноотделения строго соблюдайте гигиену полости рта – чистка зубов, десен и языка до и после каждого приема пищи, а также полоскание полости рта водой или эликсиром для ополаскивания полости рта без содержания спирта 5-6 раз в день.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ МУКОЗИТАХ (СТОМАТИТЕ)

В формальном смысле слово «мукозит» обозначает воспаление слизистой оболочки, но с точки зрения патогенеза изменений слизистой на фоне химиотерапии подразумевается наличие более широкого спектра патологических состояний. Клинические проявления мукозита зависят от локализации поражения слизистых в пределах ЖКТ. Наиболее изученным является мукозит слизистой оболочки полости рта, самым частым клиническим проявлением которого бывает боль в полости рта различной интенсивности, сухость во рту, невозможность адекватного приема пищи.

- Ешьте часто, небольшими порциями, примерно каждые 2-3 часа;
- Желательно, чтобы пища была комнатной температуры или прохладной (с целью уменьшение болевых ощущений);
- Ешьте пищу вязкой или густой консистенции;
- При приготовлении пищу необходимо измельчать, с этой целью можно использовать блендер. Пища готовится на пару или методом отваривания с подачей блюд в пюреобразном состоянии или тщательно измельченными, чтобы не травмировать слизистую оболочку пищевода и ЖКТ;
- Используйте трубочку при употреблении жидкости;

- Из рациона исключите острые, соленые, горькие, очень сладкие, горячие, кислые и сухие блюда, жареные/цельно-кусковые блюда, пряности, горячую или холодную пищу. Избегайте продуктов, которые прилипают к нёбу (нарезанный хлеб, картофельное пюре), сухих продуктов (крекеры, орехи, печенье).
- В вашем рационе должны присутствовать слизистые супы, супы-пюре, мясные и рыбные паровые котлеты, паровые омлеты, каши, кисели и молочные продукты (молочные коктейли на основе жирных сливок);
- Для облегчения глотания используйте нейтральные соусы, сливки, оливковое масло, сливочное масло;
- Из яиц готовьте паровые омлеты. Исключите яйца, сваренные вкрутую, и жареные;
- Рекомендуются каши: слизистая овсяная, рисовая, гречневая;
- Употребляйте не менее 2-3 литров жидкости в день;
- Исключите спиртные и раздражающие напитки, кофе. Если пьете газированную воду, предварительно выпускайте из нее газ;
- Воздержитесь от курения;
- Соблюдайте гигиену полости рта: чистите зубы мягкой щеткой (или снимайте зубной налет с помощью бинта, пропитанного зубной пастой) минимум 2 раза в сутки и после каждого приема пищи. Осторожно используйте зубную нить минимум 1 раз в сутки. В течение дня и после каждого приема пищи часто ополаскивайте полость рта физиологическим раствором, раствором пищевой соды или водой. Температура используемого раствора может быть различной, главное, чтобы она была комфортной для вас (на ваше усмотрение).
- Для уменьшения болевых ощущений допускается рассасывание кусочков льда перед приемом пищи, за полчаса до еды полоскание рта обезболивающими средствами (предварительно согласовав с лечащим врачом).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ АНОРЕКСИИ (ОТСУТСТВИИ АППЕТИТА)

Отсутствие аппетита – очень распространенная проблема, вызванная основным заболеванием, его лечением и побочными эффектами, некоторыми лекарственными препаратами и настроением пациента. Анорексия обычно сопровождается потерей веса, вследствие снижения или отсутствия потребления белка. Нарушение вкуса, подавление обоняния, а также снижение способности ощущать сладкий вкус усиливает нарушение аппетита. Снижение пороговой чувствительности к горечи усиливает отвращение к мясу, богатому горькими субстратами (пуринами, полипептидами, аминокислотами). Недоедание приводит к вторичным изменениям ЖКТ: снижается секреторная способность, атрофируется слизистая, кишечная мускулатура и, как следствие – неполноценная всасываемость нутриентов, замедление опорожнения ЖКТ.

- Выбирайте легкоусвояемые продукты и их сочетания, обладающие высокой питательной ценностью. С целью повышения калорийности продуктов вы можете добавить в супы, кремы, пюре, рагу или различные соусы: сливки, молоко, масло, измельченные орехи, яичный белок; к десертам и коктейлям: мед, сливки, молоко, измельченные хлопья, варенье, какао, шоколад, печенье, сахар;
- Пищевой рацион составляйте с учетом ваших вкусовых предпочтений. Экспериментируйте с новыми рецептами, ароматами и специями;
- Прием пищи должен быть неторопливым, с тщательным пережевыванием;
- Уделяйте внимание сервировке блюд, используйте для подачи небольшие тарелки;
- Прием жидкости нужно отсрочить примерно на 1 час после еды;
- Пищу необходимо принимать часто (до 6 раз в сутки) маленькими порциями по мере переносимости;
- Избегайте слишком горячей и слишком холодной пищи, резких вкусов;

- Продукты всегда должны быть под рукой, чтобы вы могли поесть сразу при появлении чувства голода. Держите на виду такие простые перекусы как орехи, крекеры, сушки, домашнюю выпечку;
- Для возбуждения деятельности пищеварительных желез и слизистой оболочки ЖКТ в рацион разрешается включать кислые продукты: сухие вина, кисломолочные продукты, квас, кислые соки и сиропы из плодов и ягод, кислые и маринованные овощи;
- Для стимуляции аппетита совершайте прогулки на свежем воздухе за несколько минут до еды;
- Уточните у лечащего доктора, есть ли среди ваших лекарственных средств препараты, которые усугубляют анорексию и нарушение аппетита;
- Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом о возможности приема дополнительных пищевых добавок.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ДИАРЕЕ

Диарея – это жидкий или водянистый стул, более частое, чем обычно опорожнение кишечника. Диарея после химиотерапии обусловлена следующими причинами: прямое повреждающее действие лекарственных препаратов на клетки кишечника; гибель нормальной микрофлоры в желудочно-кишечном тракте с формированием дисбактериоза, развитие патогенной микрофлоры в кишечнике, как правило, на фоне глубокой нейтропении; обострение имеющихся хронических болезней - гастрита, колита, энтероколита.

Большое влияние на развитие осложнений со стороны кишечника имеют не только конкретные химиотерапевтические препараты (схема, дозы, длительность приема), но и исходное состояние органов пищеварения.

При диарее организм теряет не только жидкость, но и различные микроэлементы. Чтобы сократить риски ее возникновения, старайтесь минимально включать в пищевой рацион богатые

клетчаткой продукты, так как это может вызвать спазм кишечника и понос.

- Важно питаться небольшими порциями до 6 раз в сутки, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт. Ешьте до чувства легкого насыщения, чтобы организм смог восстановить силы и переработать полученную пищу;
- Пища должна быть теплой, так как холодная плохо усваивается, а горячая раздражает желудочно-кишечный тракт;
- Готовьте пищу на пару или отваривайте. Допускается запекание;
- Добавляйте в рацион жидкую, полужидкую или протертую пищу;
- Из яиц готовьте паровые омлеты. Исключите яйца, приготовленные вкрутую и жареные;
- Диетическое мясо курицы, индейки, телятина, очищенное от фасций (пленок) – используйте отварное, приготовленное на пару, протертое, в виде котлет, кнелей и фрикаделек. Нежелательно употреблять субпродукты – печень, почки, мозги и др. Исключаются: консервы, копчености, колбасные изделия, жирные сорта мяса, наваристые бульоны;
- Рыба должна быть не жирная (треска, минтай), отварная, приготовленная на пару в виде котлет и фрикаделек. Исключаются: консервы, копчености, вяленая, соленая, жирные сорта рыбы, наваристые бульоны;
- Замените обычное молоко на безлактозное. При хорошей переносимости включите другие молочные продукты, такие как йогурт, творог и свежий неострый сыр. Исключите: жирные сливки, газированные напитки на основе молочной сыворотки (тан, айран, кумыс);
- Употребляйте в пищу продукты с небольшим содержанием клетчатки (белый, несдобный хлеб, сухари, сухое печенье, сушки очищенный рис, картофельное пюре, печеные яблоки). Хорошо помогают при диарее рисовые и овсяные каши, сваренные на воде или приготовленные с добавлением 1/3 молока, гречка. В готовую кашу добавляйте сливочное масло. Можно есть пудинги из круп и слизистые супы. Из макаронных изделий

лучший вариант – отварная вермишель. Исключаются продукты, богатые клетчаткой: хлеб из муки грубого помола, свежие овощи и фрукты, капуста, сухофрукты, бобовые (горох, фасоль, нут, маш, чечевица), орехи, авокадо, твердые и волокнистые мясные продукты;

- Вам необходимы овощи, богатые калием – картофель, кабачки, морковь, тыква, баклажаны. Овощи должны быть отварные, запеченные без румяной корочки, а лучше в виде пюре. Исключить: все виды капусты, свеклу, редьку, брюкву, репу, огурцы, хрен, горчицу, грибы, консервированные овощи (поскольку они содержат уксус и специи), за исключением детского питания;
- Ягоды и фрукты можно запеченные, в виде киселя, варенья, желе, муссов. Необходимо исключить: сырые и кислые сорта ягод и фруктов (кислые яблоки, лимоны, клюкву, крыжовник, смородину);
- Пейте много жидкости для того, чтобы компенсировать ее потерю в результате диареи. Лучше всего пить некрепкий чай, неконцентрированный бульон, кипяченную воду, кисели из черники, черноплодной рябины, айвы. Показаны регидрационные смеси для восполнения не только уровня жидкости, но и основных микроэлементов (магния, калия);
- Любая жидкость должна быть комнатной температуры, и пить ее следует медленно, небольшими глотками. Старайтесь не употреблять газированные напитки. Избегайте пить кофе, крепкий чай и алкогольные напитки;
- В случае прекращения диареи и улучшения общего состояния начинайте постепенно включать в пищевой рацион продукты, содержащие небольшое количество клетчатки.

ВАЖНО!

Если частота рвоты и/или диареи два и более раз в сутки, необходимо поставить в известность лечащего врача!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ АГРАНУЛОЦИТОЗЕ (СНИЖЕННЫХ ЛЕЙКОЦИТАХ)

Во время химиотерапии происходит снижение эффективности работы иммунной системы за счет уменьшения количества лейкоцитов и иммунокомпетентных клеток, развивается такое состояние как нейтропения (снижение количества нейтрофилов в крови) и агранулоцитоз (тяжелая степень нейтропении). У пациентов с агранулоцитозом, как правило, наблюдаются следующие симптомы: лихорадка, озноб, апатия, миалгия, слабость, фарингит, гингивит, синусит, стоматит, бронхит и даже сепсис. Приблизительно у половины пациентов с нейтропенией и лихорадкой имеется явная или скрытая инфекция. Пациенты с абсолютным числом нейтрофилов <0,5×109/л в крови находятся в группе риска развития по бактериемии. Нейтропения может быть обусловлена как самим заболеванием, так и проводимой химиотерапией. В большинстве случаев лекарственно-индуцированный агранулоцитоз развивается на 7–14 сутки от начала приема лекарственных препаратов. После отмены препарата разрешение нейтропении происходит обычно на 10–14 сутки, но при значительном повреждении миелоидного ростка этот срок может превышать 14 суток. Появление нейтропении на фоне химиотерапии зависит от агрессивности последней, однако, в большинстве случаев, абсолютное количество нейтрофилов (АКН) резко снижается на 7–10 сутки от начала курса лечения. При высокодозной химиотерапии снижение АКН может происходить в течение нескольких дней. Нейтропения, сохраняющаяся в течение более 14 дней, значительно увеличивает риск развития генерализованных форм грибковой инфекции – аспергиллеза и кандидоза.

В связи с этим очень большое внимание уделяется предотвращению инфекционных заболеваний, в том числе пищевых инфекций. Инфекция или пищевое отравление могут вызвать тошноту, рвоту и диарею, что может усугубить потерю веса и негативно повлиять на состояние питания больного и его здоровья в целом.

При таких условиях вам следует соблюдать диету с низкой

бактериальной нагрузкой. Она исключает продукты или напитки, которые могут содержать бактерии или микроорганизмы, вызывающие инфекции.

С этой целью разработаны определенные рекомендации, которые помогут свести риски к минимуму:

- При покупке продуктов всегда обращайте внимание на срок годности, независимо от того, что именно вы покупаете. Не покупайте поврежденные продукты (нарушение целостности упаковки, помятые банки). Не приобретайте незнакомые вам продукты или те, в чьем качестве вы сомневаетесь;
- Приобретайте замороженные продукты в конце покупки и, если возможно, используйте термопакет. Переложите продукты в морозильную камеру как можно скорее. Не допускайте оттаивания замороженных продуктов, если вы не планируете их употребить сразу;
- Не смешивайте (разделяйте) сырые и приготовленные продукты на всех этапах до их употребления в пищу, начиная от покупки в магазине. Открытое мясо или продукты, которые оттаивают, могут обсеменять другие продукты бактериями, поэтому убедитесь, что они правильно хранятся в холодильнике. Приготовленная пища должна храниться выше сырой пищи;
- Храните яйца в холодильнике в отдельных контейнерах;
- Продукты не должны дважды подвергаться разморозке;
- Не разогревайте пищу дважды;
- Следите за температурным режимом хранения продуктов – температура холодильника должна быть между 0ºC и +5ºC, морозильной камеры не выше -18 ºC;
- Мойте руки теплой водой с мылом как можно чаще. Вытирайте руки одноразовыми полотенцами;
- Содержите кухню, холодильник и рабочие поверхности в чистоте. Как можно чаще дезинфицируйте рабочие поверхности, особенно после приготовления сырого мяса и птицы;
- Используйте разную посуду для сырых и приготовленных продуктов (используйте отдельные разделочные доски и ножи для

сырого мяса, рыбы, птицы и хлеба). Пластиковые разделочные доски являются самыми гигиеничными. Убедитесь, что они промываются и дезинфицируются после каждого использования и регулярно заменяются;

- Во время приготовления пищи в целях уменьшения бактериального обсеменения используйте одноразовые перчатки, шапочку и маску;
- Перед вскрытием консервных банок и бутылок тщательно протрите верхнюю часть банки и бутылочной крышки;
- Готовьте и подавайте блюда непосредственно перед употреблением, выбрасывайте недоеденную пищу;
- Многоразовые губки и кухонные полотенца замените одноразовыми салфетками;
- Тщательно мойте овощи и фрукты перед приготовлением, даже если вы собираетесь счищать с них кожуру;
- Не ешьте и не пробуйте во время приготовлении блюд сырые яйца, фарш, мясо и рыбу;
- В процессе приготовления выдерживайте оптимальный температурно-временной режим. Температура в центре продукта должна быть выше 75º С. Для контроля температуры используйте кухонный термометр;
- ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. Если вы пользуетесь водой из кулеров, бытовых фильтров, колодцев, родников и других природных резервуаров, то её обязательно следует кипятить. Пользоваться водопроводной водой не рекомендуется. Идеальный вариант – это бутилированная вода, а также свежезаваренный чай, компот или отвар. Также используйте бутилированную кипяченую воду для умывания и чистки зубов. Если у вас есть сомнения в качестве воды прокипятите ее в течение 1 минуты. Кубики льда должны быть сделаны из кипяченой питьевой или кипяченой минеральной воды. Рекомендуемые напитки – чай, кофе и какао без молока. Отвары и кисели из шиповника, сушеной черники, черной смородины, клубники. В период агранулоцитоза вам необходимо исключить любые соки, газированные и холодные

напитки, квас, морс. Нельзя пить пакетированный чай;

- ЯЙЦА. Готовьте паровой омлет и/или добавляйте яйца к основному блюду. Необходимо исключить яйца, приготовленные вкрутую и жареные, десерты из яиц – безе и меренги. Обязательно выкидывайте яйца с треснувшей скорлупой;
- МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ. Категорически не следует употреблять парное, некипяченое или не прошедшее пастеризацию молоко, а также творог без термообработки. Разрешается свежее сливочное масло по 5-15 г на порцию готового блюда или с хлебом. Нельзя принимать в пищу выдержанные сыры или сыры с плесенью, такие как острый чеддер, старый сыр, пармезан, романо, блю, бри, камамбер, рокфор и стилтон, сыры, содержащие перец чили, зелень или другие сырые овощи и фрукты, йогурты с пребиотиками («Актимель»), кисломолочные продукты и продукты живого (дрожжевого) брожения (кефир, тан, айран, кумыс и др.). Запрет на вышеуказанные продукты связан с содержанием в них большого количества бактерий, которые способны вызывать тяжелые инфекционные осложнения у пациентов в условиях агранулоцитоза. Можно по согласованию с лечащим врачом: пастеризованное молоко, изделия из термически обработанного творога (запеканки, вареники, муссы и пр.), сыр - филадельфия;
- МЯСНАЯ ПРОДУКЦИЯ. Используйте нежирные или обезжиренные сорта говядины, телятины, кур, индейки, кролика. Употребляйте в пищу куском или рубленное мясо, сваренную в воде или приготовленное на пару. Перед употреблением птицы рекомендуется снять кожу. Нельзя употреблять фаст-фуд: шаурму, хот-доги, а также чебуреки, копчености, колбасы, сосиски, любые полуфабрикаты, любую продукцию из общепита и пр. Вся пища должна быть максимально свежей и достаточно термически обработанной. Вам необходимо исключить соленую и вяленую продукцию, мясные деликатесы, мясо средней прожарки, питание в общественных столовых, кафе, ресторанах;
- РЫБА. Употребляйте нежирные сорта свежей рыбы (судак, хек, путассу, треска), куском и рубленные, приготовленные на пару

или сваренные в воде. Исключите консервированную, вяленую и соленую рыбную продукцию;

- ПЕРВЫЕ БЛЮДА. Готовьте супы на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с крупой, вермишелью, лапшой, картофелем, с фрикадельками; исключается грибной суп;
- РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА. Все растительные продукты должны быть свежими, без признаков плесени и гнили. Не используйте в пищу немытые переспелые овощи и фрукты, покупные овощные и заправочные салаты, сырые сухофрукты и продукты их содержащие – мюсли, сырые (не обжаренные) орехи из–за риска заражения сальмонеллезом и ишерихиозом, необходимо исключить грибы. Предпочитайте термически обработанные продукты. Из овощей отдавайте предпочтение картофелю, кабачкам, моркови, тыкве. Фрукты (печеные яблоки и груши), мармелад, варенье, джемы, пастила, пюре (детское питание);
- МУКА И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ. Под запретом находятся покупные изделия с кремом, глазурью, начинкой, которая имеет ограниченный срок хранения. Хлебобулочные изделия должны быть исключительно свежими. Отдавайте предпочтение пшеничному хлебу из муки высшего и 1 сорта, желательно подсушенному, сухому печенью. Вам необходимо исключить ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, изделия из сдобного и слоеного теста;
- КРУПЫ – рисовая, овсяная, гречневая. Каши желательно готовить на воде. Вам показаны паровые пудинги, рисовые или манные запеканки, паровые рисовые котлеты, отварная вермишель и макароны. Исключите пшено, ячневую и перловую крупы, бобовые (горох, фасоль, нут);
- СОУСЫ И ПРЯНОСТИ. Готовьте соусы на основе обезжиренного бульона. В процессе приготовления пищи добавляйте в блюда зелень петрушки, укроп, лавровый лист, ванилин, корицу. Исключите острые и жирные соусы, горчицу, кетчуп, барбекю, ткемали, сацибели, хрен, перец, овощные отвары;
- Вам запрещен сырой, не пастеризованный мед, процеженный

мед, свежий медовый гребень, поскольку продукты пчеловодства богаты дрожжами и спорообразующими бактериями. Пациентам, перенесшим трансплантацию костного мозга, мед и продукты пчеловодства запрещены в течение 9 месяцев после проведенной операции;

- Не забывайте о дополнительных источниках питания – лечебном питании (сипинге);
- Старайтесь очищать полость рта после каждого приема пищи мягкой зубной щеткой или полосканием.

В случае сочетания агранулоцитоза с другими патологическими состояниями, возникающими на фоне проводимой химиотерапии, придерживайтесь рекомендаций по питанию при агранулоцитозе.

ВАЖНО!

При снижении уровня показателей крови придерживайтесь диеты! В период агранулоцитоза даже неправильно приготовленные блюда могут представлять для вас опасность и спровоцировать осложнения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ТРОМБОЗЕ

Частым осложнением в онкогематологии являются венозные тромбозы. К факторам риска относятся как наследственные причины, так и другие состояния (возраст после 40 лет, ожирение, нарушения липидного обмена, сахарный диабет, эпизоды тромбозов в анамнезе, болезни сердца, аритмии, наличие искусственного водителя ритма, болезни почек, острые инфекции, наличие венозных катетеров, терапия некоторыми вида лекарственных препаратов, длительная иммобилизация). Помимо этого, в основе патогенеза тромбообразования при злокачественных новообразованиях лежит

взаимодействие клеток опухоли с организмом, а также продуктов метаболизма, выделяемых ею в процессе роста.

В группе риска по тромбообразованию находятся пациенты, получающие противоопухолевую терапию, особенно в сочетании с высокими дозами глюкокортикостероидов, в частности дексаметазона (так применение иммуномодуляторов для лечения множественной миеломы значительно повышает риск тромбозов).

Характер питания также отражается на свертывающей системе крови. Ряд пищевых продуктов (жирное мясо, продукты, содержащие гидрогинезированные жиры (выпечка, кондитерские изделия, колбасные изделия, фастфуд), оказывают негативное влияние на некоторые факторы свертывания крови, которые, в свою очередь, связаны с риском возникновения венозных тромбозов.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ ТРОМБОЗОВ ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:

- **Следите за своим весом**. Избыточная масса тела и ожирение способствует повышению венозного давления, что значительно увеличивает риск развития тромбозов.
- **Потребляйте достаточное количество воды.** Водопроводная вода или бутилированная естественным образом разжижает вашу кровь и снижает вероятность склеивания тромбоцитов, препятствуя образованию тромбов.
- **Выбирайте правильные источники белка.** Отдавайте предпочтение таким источникам белка как рыба (особенно северных морей – лосось, сельдь, скумбрия, иваси, сардины, палтус, так как они содержат большое количество незаменимых полиненасыщенных жирных кислот), птица, кролик, яйца, низкожировые молочные продукты, одновременно уменьшайте потребление более жирного мяса, такого как говядина и свинина. Употребление жирного мяса может спровоцировать увеличение уровня холестерина в крови, что, особенно в сочетании с высоким уровнем триглицеридов увеличивает риск развития тромбозов. Употребление нескольких порций постных белков в

день способствует снижению риска развития тромбозов. Также необходимо помнить, что хорошим источником белка являются бобовые, соевые продукты, орехи.

- **Отдавайте предпочтение «полезным» жирам.** Старайтесь употреблять ненасыщенные жиры, такие как орехи, оливковое масло, рапсовое, соевое и льняное, а также некоторые ореховые масла. Употребление оливкового масла первого отжима снижает активность тромбоцитов из-за содержания в своем составе веществ, называемых фенолами, которые препятствуют тромбообразованию. Следует ограничить потребление «нездоровых» (насыщенных) жиров, таких как сливочное, пальмовое и кокосовое масло. Необходимо сократить количество жиров, содержащихся в продуктах животного происхождения, таких как мясо и молочные продукты, приготовленные из цельного молока. Около 2/3 всех потребляемых жиров должно быть представлено ненасыщенными жирами.
- **Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам**, таким как овес, бурый рис, киноа, кускус, хлеб и макаронные изделия из цельной пшеницы, так как они богаты пищевыми волокнами и витаминами группы В.
- **Необходимо употреблять в пищу достаточное количество свежих овощей и фруктов** – не менее пяти порций в день (400-500 г). Это могут быть не только свежие продукты, а также замороженные, сухофрукты. Цельные фрукты, такие как яблоки, сливы, цитрусовые, груши и виноград являются отличным перекусом. Они содержат большое количество клетчатки и антиоксидантов.
- **Потребление достаточного количества клетчатки**, особенно растворимой, приводит к снижению холестерина в крови (гиполипидемическому эффекту). К растворимым пищевым волокнам относят пектины (например, черная смородина, яблоки, сливы), камеди, декстраны, слизи (овсяная и перловая крупы, рис, семена льна и подорожника), инулин. Пищевые волокна «поглощают» (абсорбируют) триглицериды, липопротеиды

низкой плотности (ЛПНП) и липопротеиды очень низкой плотности (ЛПОНП)в кишечнике, препятствуя, таким образом, их всасыванию. Также они оказывают влияние на всасывание (реабсорбцию) желчных кислот, что в свою очередь снижает синтез фосфолипидов и холестерина в тощей кишке. Растворимые пищевые волокна, такие как овсяные отруби, псиллиум (шелуха подорожника), также способствуют снижению концентрации холестерина, снижают уровень глюкозы в крови и выведению токсинов (например солей тяжелых металлов).

- **Недостаток клетчатки** в рационе может привести к запорам. В результате при натуживании происходит повышение внутрибрюшного давления, из-за этого повреждается венозный клапанный аппарат, что само по себе является тромбоопасным состоянием. Питание с высоким содержанием клетчатки помогает предотвратить эту проблему.
- **Сушеные и консервированные бобы** должны регулярно присутствовать в вашем пищевом рационе, так как обладают большой ценностью в профилактике тромбозов.
- **Будьте осторожны, если вы любите грейпфруты и принимаете лекарства, так как употребление грейпфрута или его сока может повлиять на действие некоторых препаратов. Необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.**
- Листовая зелень содержит большое количество витамина К, который способствует свертыванию крови, также она богата витаминами С, Е, группы В, бета-каротином, ценными микроэлементами (калий, магний, железо и др.). Листовая зелень, такая как салаты, раньше была отнесена к списку «ограничения при тромбозах». В настоящее время допускается потребление небольших порций салата и зелени в день, **за исключением пациентов, принимающих лекарственный препарат Варфарин! Им необходимо придерживаться следующих правил питания, указанных ниже.**
- Ограничьте потребление рафинированных продуктов

(сладости, покупная выпечка, продукты, содержащие частично гидрогенизированное и гидрогенизированное масло), обработанного мяса (колбасы, копчености), фастфуд. Все эти продукты, как правило, содержат большое количество трансжиров, быстрых углеводов и солей, которые вредны для здоровья. Употребление этих продуктов увеличивает вероятность отложения холестериновых бляшек в стенках кровеносных сосудах, что в свою очередь, может способствовать образованию тромбов в артериях.

Таким образом, питание с низким содержанием жира и высоким содержанием клетчатки (пищевых волокон), особенно в сочетании с физическими упражнениями, оказывает положительное влияние на липидный состав крови и снижает риск развития тромбозов.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПАЦИЕНТОВ НА ТЕРАПИИ ВАРФАРИНОМ

Варфарин – лекарство, разжижающее кровь, помогающее лечить и предотвращать образование тромбов. Специфической диеты на фоне приема варфарина не существует. Однако некоторые продукты питания и напитки могут повлиять на эффективность этого препарата, снижая или наоборот увеличивая его противосвертывающую способность. Принимая варфарин, важно обращать внимание на свой рацион.

Одним из таких питательных веществ, которые могут снизить эффективность варфарина, является витамин К. Употребление продуктов, богатых витамином К, может противодействовать эффектам варфарина и снизить протромбиновое время - время, необходимое для формирования тромба.

Важно знать, сколько витамина К вы получаете ежедневно. Адекватный уровень потребления витамина К для взрослых мужчин

составляет 120 мкг, для женщин – 90 мкг.

Простое правило: листовые зеленые овощи, как правило, богаты витамином К, а корнеплоды, фрукты и злаки, обычно, содержат этого витамина мало. Ведение дневника питания и осведомленность о продуктах с высоким содержанием витамина К может помочь вам самостоятельно отслеживать количество потребляемого витамина К в сутки.

Избегайте употребления большого количества определенных продуктов или напитков, в том числе:

- Айсберг
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Говяжья печень
- Зеленая фасоль
- Зелень горчицы
- Зеленый чай
- Капуста
- Киви
- Кресс-салат
- Мангольд
- Ростки гороха
- Салат Кейл
- Соевые бобы
- Спаржа
- Петрушка
- Шпинат

1. Необходимо помнить, что некоторые напитки (алкоголь, растительные напитки, некоторые свежевыжатые соки) также могут усилить эффект варфарина, а это приводит к проблемам с кровотечением. Избегайте или употребляйте только небольшое количество этих напитков при приеме варфарина.

Некоторые эксперты считают, что клюквенный и грейпфрутовый соки могут повлиять на эффективность варфарина, а именно увеличивать риск кровотечения. Если вы собираетесь начать регулярно употреблять клюкву или клюквенный сок, сообщите об этом лечащему врачу, потому что ваша доза варфарина может нуждаться в корректировке.

Алкоголь. Люди, принимающие варфарин, также должны следить за тем, чтобы они употребляли алкоголь только в умеренных количествах. Высокий уровень алкоголя может повлиять на метаболизм варфарина и увеличить риск серьезных кровотечений.

2. Ряд травяных и безрецептурных добавок также могут изменить то, как работает ваш препарат. Нижеследующий список не является исчерпывающим. Тем не менее, любое добавление этого вида продукта в рацион должно быть обсуждено с вашим лечащим врачом.

Добавки, снижающие свертываемость:

- Пажитник
- Имбирь
- Рыбий жир – Омега 3 (ЭПК + ДГК)
- Чеснок (капсулы)
- Гингко билоба
- Конский каштан
- Экстракт папайи
- Витамин Е

Добавки, усиливающие свертываемость:

- Женьшень
- Зверобой
- Коэнзим Q10
- Витамин К
- Витамин С
- Хондроитин плюс глюкозамин

Также необходимо поставить в известность своего врача, если на фоне терапии варфарином вы также используете или планируете начать прием следующих препаратов:

- ангиагреганты: клопидогрель (плавикс), тикагрелор (брилинта);
- препараты ацетилсалициловой кислоты (аспирин, тромбоасс, кардиомагнил, цитрамон П и др.);
- нестероидные противовоспалительные препараты (ибупрофен, нимесулид, диклофенак и др.);
- жаропонижающие (ацетоминофен парацетамол, панадол, терафлю, фервекс, колдрекс, цитрамон П и др.);
- эзомепразол (нексиум);
- левотироксин;
- розувастатин (крестор, розарт и др.);

Одним из симптомов некоторых онкогематологических заболеваний является анемия, сопровождающаяся снижением уровня гемоглобина. Гемоглобин – сложный белок, который осуществляет перенос кислорода на поверхности эритроцита от легких к тканям и участвует в переносе углекислого газа от тканей в органы дыхания. В состав гемоглобина входит простой белок – глобин и железосодержащая небелковая группа – гем.

Причины анемии:

- Отсутствие определенных витаминов или минералов в рационе из-за недостаточного питания;
- Само заболевание;
- Проводимая терапия – химиотерапия;
- Миеломная нефропатия;
- Сочетание нескольких факторов.

Анемия развивается постепенно, сначала ее проявления остаются незаметными. Но по мере уменьшения запасов железа и снижения уровня гемоглобина появляются один или несколько симптомов:

- Слабость, повышенная утомляемость, сонливость;
- Головокружение, головные боли;
- Раздражительность, плаксивость;
- Снижение памяти и внимания;
- Ухудшение аппетита, появление нарушений вкуса и обоняния;
- Тахикардия - учащенное сердцебиение;
- Одышка - затрудненное дыхание при физической нагрузке или в покое;
- Боль в груди;
- Отеки в руках и/или ногах;
- Выпадение волос, истончение и ломкость ногтей;
- Изменение кожи: бледность, сухость, шелушение;
- Трещины в углах рта;
- Снижение защитных свойств организма, частые простудные заболевания, ОРВИ.

Степени тяжести анемии могут варьироваться от легкой до тяжелой, опасной для жизни, в зависимости от уровня гемоглобина и симптомов, которые испытывает больной. Некоторые из этих симптомов более серьезны, чем другие.

Анемия влияет на качество вашей жизни, продолжительность и эффективность проводимого лечения (может возникнуть необходимость отложить лечение злокачественного заболевания или уменьшить терапевтическую дозу лечения), на продолжительность жизни.

Основные принципы терапии:

Особое значение в развитии железодефицитной анемии (ЖДА) имеет алиментарный, или пищевой фактор. Основным фактором, определяющим уровень плазменного железа, является взаимодействие процессов синтеза и распада эритроцитов. На нужды кроветворения используется железо из депо крови. Потери железа пополняются железом пищи. Суточная потребность составляет для мужчин в среднем – 10 мг/сут, для женщин – 18 мг/сут.

1. Питание должно быть сбалансированным, включающим белок (например, рыбу, мясо, яйца, сыр, молоко, орехи, горох и бобы). Неесбалансированная по белковому составу пища (дефицит белка) – одна из причин ЖДА;
2. Необходимо разнообразить свой пищевой рацион продуктами, богатыми железом. Источниками железа служат гемоглобин и миоглобин (красное мясо), овощи и фрукты, содержащие негемоглобиновое железо. Существует два типа железа в пище: гемовое и негемовое. Гемовое железо содержится в продуктах животного происхождения. Оно легче усваивается организмом, чем негемовое. Примерами продуктов, содержащих гемовое железа являются:

- Красное мясо;
- Субпродукты – говяжья, телячья печень, почки;
- Яичный желток;
- Жирная рыба;
- Курица и индейка;

- Морепродукты – мидии, устрицы.

Негемовое железо содержится в растительной пище:

- Темно-зеленые листовые овощи: шпинат, капуста, листовая капуста или мангольд;
- Фасоль и чечевица;
- Тофу;
- Обогащенные злаки;
- Сухофрукты, такие как изюм, абрикосы и персики;
- Обогащенные макароны и рис.

Всасывание железа из растительных продуктов усиливается при смешанном рационе (продукты, содержащие гемовое железо, увеличивают абсорбцию негемового), также при добавлении фруктов и овощей с высоким содержанием витамина С, сока цитрусовых, плодов других фруктов и ягод без мякоти, отвара шиповника, компота с добавлением аскорбиновой кислоты (25–50 мг).

- Цитрусовые;
- Помидоры;
- Темно-зеленые листовые овощи;
- Ягоды.

Аскорбиновая кислота играет главную физиологическую роль в абсорбции железа. Она повышает усвоение железа путем редуцирующего действия и образования легко усвояемого растворимого комплекса (различного вида негемового железа).

При применении фруктового сока без мякоти, в частности из цитрусовых плодов, повышается усвоение железа из круп, хлеба, яиц, хотя в самих цитрусовых железа мало.

Подавляет усвоение железа крепкий черный чай, зеленый чай, диеты с повышенным содержанием фосфора, а также большое содержание пищевых волокон в рационе (пшеничные отруби, например, максимально препятствуют всасыванию железа из хлеба). Щавелевая кислота и дубильные вещества ухудшают всасывание железа, поэтому богатые ими шпинат, щавель, ревень, черника, кизил, хурма, черноплодная рябина или айва не являются существенными его источниками. Ухудшают всасывание яичный

желток, какао, шоколад.

Железо также плохо абсорбируется из ростков пшеницы, масла бобовых, шпината, чечевицы и свекольной ботвы – пищевых продуктов с высоким содержанием фитатов. Поэтому данные продукты желательно замачивать перед употреблением для уменьшения действия фитатов. Напротив, хорошая абсорбция железа из моркови, картофеля, свеклы, тыквы, брокколи, помидоров, цветной и белокочанной капусты (в том числе квашеной), репы – овощей, которые содержат существенные количества кислот: яблочной, лимонной или аскорбиновой.

Необходимо помнить, что нельзя одновременно применять препараты железа и кальция, так как они являются антагонистами, антацидами; не рекомендуется запивать препараты кофе, чаем.

3. Питание должно быть содержать достаточное количество фолиевой кислоты – витамин В9 и витамин В12.

К сожалению, зачастую не удается компенсировать недостаток железа путем пищевого рациона, в связи с этим лечащим врачом назначаются лекарственные препараты для пополнения запасов железа в организме и для стимуляции эритропоэза.

ВАЖНО!

Обязательно обращайте внимание на источники информации, из которых вы получаете сведения о диетических рекомендациях (исключение и/или включение в ваш пищевой рацион тех или иных продуктов питания)! В настоящее время существует большое количество сообщений в сети Интернет, вводящих пациентов и ухаживающих за ними в заблуждение. Все возникающие вопросы обязательно задавайте лечащему врачу.

Брошюра носит рекомендательный и ознакомительный характер. При наличии сопутствующих хронических заболеваний (сахарный диабет, заболевания почек, сердечно-сосудистой системы и др.) о дополнительном приеме витаминов и минералов необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

Омлет в духовке:

- яйца - 6 шт.
- молоко - 300 мл (50 мл молока на одно яйцо)
- щепотка соли
- сливочное масло для смазывания формы

Для приготовления омлета используют ингредиенты комнатной температуры, поэтому необходимо заранее вытащить яйца и молоко из холодильника. Духовка должна быть достаточно разогрета. В миску вбить яйца и перемешать их вилкой. При смешивании нельзя использовать миксер, иначе омлет не поднимется. К яичной смеси добавить молоко. На одно яйцо 50 мл молока. Посолить и аккуратно перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Яичная смесь должна заполнить форму на две трети объема. Выпекать 30-40 минут при температуре 180°С. Время приготовления зависит от размера формы и порции. Омлет готов при появлении золотистой корочки. Необходимо оставить его в духовке не несколько минут.

Паштет из курицы:

- куриное филе – 400 г
- грецкие орехи – 100 г
- сливочное масло – 60 г
- куриный бульон – 30 мл
- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика по вкусу
- соль, перец, мускатный орех – по вкусу

Куриное филе предварительно отварить в подсоленной воде до готовности. Бульон сохранить. Лук, морковь и чеснок очистить, нарезать небольшими кусочками. В сковороде разогреть небольшой кусочек сливочного масла и тушить на нем овощи около 5 минут.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Грецкие орехи измельчить в блендере, предварительно обжарить их на сковороде. В чашу блендера к орехам добавить курицу и измельчить. Выложить тушеные овощи. Влить бульон и взбить все вместе до однородности. В конце добавить соль, перец, мускатный орех (по желанию) и оставшееся сливочное масло. Взбивать до образования гладкой кремообразной массы. Готовый паштет держать в холодильнике.

Мясное суфле:

- отварная говядина – 300-500 г
- яйцо – 1 шт.
- молоко или вода – ½ стакана
- пшеничная мука – 1 чайная ложка
- сливочное масло – 1 чайная ложка
- щепотка соли

Очистить отварную говядину от сухожилий и два раза пропустить через мясорубку. Разбить яйцо и отделить белок от желтка. Добавить к фаршу молоко, желток и сливочное масло, все хорошо перемешать. Взбить белок до образования пышной пены, аккуратно соединить его с мясной массой. Выложить массу тонким слоем на смазанный растительным маслом противень. Запекать в духовке в течение 20-25 минут при 180 С.

Рыбные кнели:

- филе рыбы нежирных сортов – 150 г
- хлеб белый 25 г
- молоко – 35 мл
- яйцо – 1/3 шт.
- сливочное масло – 8 г
- соль

Рыбу следует подготовить, почистив ее и удалив кости. Полученное рыбное филе 2-3 раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, положить предварительно размоченный в молоке белый хлеб. Массу вымесить и еще раз пропустить через мясорубку. В рыбную

массу осторожно ввести яйцо, тщательно перемешать до получения однородной консистенции, немного посолить. Сформировать кнели. С помощью двух ложек опустить их в подсоленный овощной отвар (или кипяток) и варить в течение нескольких минут.

Рыбные тефтели с картофельным пюре:

- филе белой морской рыбы (треска, хек, пикша, морской окунь) – 600 г
- ломтики подсушенного белого хлеба – 2 шт.
- яйца – 2 шт.
- соль по вкусу
- средняя луковица – 1 шт.
- средняя морковка – 1 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.

Для картофельного пюре:

- картофель – 800 г
- молоко/вода – 150 мл
- сливочное масло – 100 г
- соль

Нарезать рыбное филе маленькими кусочками, порубить ножом или измельчить в режиме «пульс» в кухонном комбайне. Хлеб замочить в воде, отжать и добавить к рыбе. Слегка взбить яйца, посолить, добавить в фарш, хорошо перемешать. Мокрыми руками сформировать небольшие тефтели. Очистить лук и нарезать маленькими кубиками, морковь натереть на терке. В широкой сковороде разогреть оливковое масло и добавить лук и морковь, подлить 2 ст. л. воды и накрыть крышкой, тушить до мягкости 10 мин. Добавить тефтели, подлить кипящей воды, чтобы она доходила до середины тефтелей, и накрыть крышкой. Тушить при минимальном кипении до готовности 15 мин.

Очистить картофель и сварить в подсоленной воде до готовности. Слить воду с картофеля и истолочь в пюре. Подогрейть молоко со сливочным маслом и понемногу добавить в пюре, взбивая его венчиком. Сразу подать пюре и тефтели к столу.

Говядина с картофелем и кабачком на пару:

- говядины – 500 г
- картофель – 3-4 шт.
- кабачок – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- соль

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и кабачок очистить, вымыть, крупно нарезать (из кабачка предварительно удалить семена). Морковь очистить, вымыть, нарезать. Мясо посолить, выложить в корзину, готовить 10 минут, добавить морковь и картофель, через 10 минут добавить кабачки и довести до готовности.

Куриные грудки, фаршированные зеленью:

- куриные грудки – 2 шт.
- рис – 250 г
- зелень укропа и петрушки
- чеснок – 1 зубчик
- репчатый лук – 1 шт. или 3 перышка зеленого лука
- морковь – 1 шт.
- оливковое масло – 1 ст. л.

Рис промыть, выложить в поддон для круп, посолить, готовить 10-12 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Чеснок очистить, мелко нарезать, смешать с зеленью. Куриные грудки промыть, удалить кости и кожу, разрезать пополам, сделать на каждом куске продольный надрез, получившиеся кармашки наполнить зеленью. Курицу посолить, завернуть в пергаментную бумагу, выложить в корзину пароварки, готовить 10-12 минут. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, смешать с морковью, добавить к курице и довести до готовности.

Кабачки, фаршированные мясом и рисом:

- кабачки – 100 г
- мясо – 70 г
- рис – 10 г
- яйца – 0,25 шт.
- лук – 3 г
- растительное масло – 10 г
- томатно-сметанный соус – 60 г
- зелень (петрушка, укроп) – 6 г

Мясо очистить от пленок и жира. Отварить в течение 1,5 часов, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Рис отварить в небольшом количестве воды до готовности. Лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Мясной фарш смешать с отварным рисом, пассерованным луком, сырым яйцом, тщательно перемешать. Для приготовления блюда использовать небольшой молодой кабачок. Очистить его от кожи, разрезать поперек на колечки толщиной 4-5 см, удалить сердцевину и семечки. Колечки кабачка опустить на несколько минут в кипяток (слегка подсоленный), после чего вынуть и слегка остудить. Наполнить колечки приготовленной массой, уложить на сковороду и запечь в течение 10 минут в духовке при температуре 180 градусов. Затем залить блюдо томатно-сметанным соусом (в равных пропорциях смешать сметану 10% и томатный сок) и еще раз поставить на 15 минут в духовой шкаф. Перед подачей на стол блюдо можно посыпать рубленой зеленью.

Мусс из форели на пару:

- филе форели (или любой другой морской рыбы) – 600 г
- яйцо – 1 шт.
- сливок – 100 мл
- зелень укропа
- соль

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Филе форели (или любой другой морской рыбы) промыть, нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сливки и зелень, посолить, взбить

миксером. Разложить полученную массу по силиконовым формочкам или выложить в форму, готовить в корзине на пару 25 минут.

Капустно-куриная запеканка:

- грудка куриная – 0,5 кг
- капуста белокочанная – 1 кг
- манка – 3 ст. л.
- белок куриного яйца – 2 шт.
- молоко – 100 г
- масло сливочное (растительное) – 30 г
- сметана для смазывания
- соль, перец по вкусу

Отварить куриную грудку, измельчить блендером или на мясорубке. Нашинковать капусту и залить кипятком на 2-3 минуты. Слить воду. Смешать мясо, капусту, манку, белки, молоко и масло, залить в противень. Смазать сверху сметаной и поставить в духовку на полчаса при температуре 180 градусов.

Морковный пудинг:

- морковь - 250 г
- манка — 20 г
- 1 белок яйца
- сахар – 1 ст.л.
- молотые сухари для обвалки формы
- молоко - 40 г
- сметана - 40 г
- масло сливочное (для протирания формы)
- соль на кончике ножа.

Натереть морковь соломкой. Налить в кастрюлю молоко и засыпать морковь, потушить. За минуту до готовности добавить манку, постоянно перемешивая. Снять с огня и добавить белок яйца. Всыпать сахар и перемешать. Прогретую форму смазать маслом и

посыпать сухарями. Выложить все в форму и отправить в духовку на 20-25 минут при температуре 180 градусов. Подать, смазав сметаной.

Тыквенно-капустные котлеты:

- тыква – 200 г
- цветная капуста – 200 г
- морковь 60 г
- нежирный творог – 1,5 ст. ложки
- соль по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия. Морковь и тыкву почистить. Цветную капусту, морковь и тыкву отварить на пару до полуготовности (можно для этой цели использовать пароварку). Морковь вместе с половиной приготовленной на пару тыквы взбить блендером до пюреобразного состояния. Полученная масса будет своеобразным «клеем», который не позволит котлеткам развалиться. Вареную цветную капусту нашинковать мелко ножом. Тем, кто желает получить совершенно однородную массу, рекомендуется изрубить капусту блендером. Оставшуюся часть вареной тыквы также измельчить – ножом или с помощью блендера. Все ингредиенты (капусту, тыкву, морковно-тыквенное пюре) смешать и посолить по вкусу. Добавить в массу творог, перемешать. По желанию можно добавить зелень. Из овощной массы сформировать котлеты, выложить их на застеленный пергаментной бумагой противень. Запекать котлеты в разогретой до 170 градусов духовке около 40 минут – за это время они подсушатся и приобретут ярко-оранжевый цвет.

Куриный суп с лапшой:

- мясо курицы – 500 г
- лапша – 200 г
- картофель – 2 – 3 шт.
- морковь – 1 шт.
- луковица – 1 шт.
- соль
- зелень укропа/петрушки

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой, довести до кипения. Снять с огня, промыть, залить 1,5 л воды, варить 30 минут. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Положить овощи в бульон, готовить 10 мин, затем добавить лапшу и соль, довести до готовности. Положить зелень довести до кипения.

Тыквенный крем-суп:

- тыква - 200 г
- куриный нежирный бульон – 200 мл
- картофель (батат) – 1 шт. (1/2 шт. если взять батат)
- морковь – ½ шт.
- сливки – 200 мл
- соль – по вкусу

Помыть и очистить овощи. Нарезать морковь и картофель крупными кубиками и положить в кастрюлю для варки. Залить водой и поставить вариться на медленном огне до полной готовности. Добавить кубики тыквы и варить до мягкости тыквы, посолить по вкусу. Пробить овощи погружным блендером прямо в кастрюле или переложить в стакан комбайна и измельчить в нем. Влить в кастрюлю с супом-пюре сливки. Довести до кипения и дать немного настояться. Подавать суп-пюре с тыквой в теплом виде, можно дополнительно сделать сухарики в духовке, добавить обжаренные тыквенные семечки, посыпать тертым сыром и зеленью. Готовить супы-пюре можно из разных овощей, сочетая с мясом, курицей, индейкой. Хорошо дополняет вкус супа молоко или сливки. Из специй можно использовать орегано, базилик, укроп, петрушку и многое другое.

Ленивые вареники с черносливом:

- творог – 250 г
- манка – 1/3 стакана
- мука пшеничная – 1/3 стакана
- яйцо куриное – 1 шт.
- чернослив – 100 г
- сахар - 3 ст. л.
- сливочное масло

Для приготовления теста следует растереть творог с сахаром и яйцом, добавить манку и муку. Творожное тесто скатать в шар, накрыть пищевой пленкой и оставить на 20 минут. За это время курагу измельчить с помощью мясорубки или блендера. Из теста и начинки необходимо сделать тонкий рулет. Для этого творожное тесто раскатать в длинный прямоугольник, вдоль которого посередине выложить начинку тонкой полоской, а верхний и нижний края теста плотно соединить. Далее рулет нарезать на небольшие кусочки1-1,5 см шириной и отварить в течение 4 минут. Ленивые вареники с черносливом подать горячими, сверху полив растопленным сливочным маслом.

Груша с корицей:

- груша – 6 шт.
- сахар (лучше коричневый) – 2 ст. л.
- сливочное масло 1 ст.л.
- корица – ½ ч. л

Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, крупно нарезать, выложить в поддон, полить 2 ст. ложками воды, посыпать корицей. Готовить 10 минут, разложить по тарелкам. Сливочное масло растопить на сковородке, добавить сахар, перемешать. Полить груши.

Фаршированные яблоки:

- яблоко – 3 шт.
- очищенные грецкие орехи – 100 г
- курага – 100 г
- сливки – 150 мл
- бисквитное печенье – 50 г
- небольшой лимон – 1 шт.
- сахар – 2 ст. л.
- корица – ½ ч. л
- яичный белок – 1 шт.

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину и часть мякоти. Лимон вымыть, натереть цедру на мелкой терке, выжать сок. Орехи подсушить в духовке, измельчить. Курагу тщательно вымыть, нарезать, смешать с орехами и лимонной цедрой, наполнить начинкой яблоки. Яичный белок взбить с сахаром и небольшим количеством лимонного сока. Добавить сливки и измельченное печенье, полить полученной смесью яблоки, предварительно выложенные в форму. Готовить 25 минут, при подаче к столу посыпать корицей.

Творожный пудинг с ягодным соусом:

- творог – 500 г
- молоко – 150 мл
- манная крупа + для обсыпки формочек – 3 ст. л.
- яйцо – 1 шт.
- горсть изюма или орехов
- тертая лимонная цедра – 1 ч. л.
- сахар - 2 ст. л.
- сливочное масло + для смазывания формочек - 1 ст. л.

Для соуса:

- ягоды (клубника/черника) – 300 г (можно использовать свежезамороженные)

- крахмал – 1 ст. л.
- лимонный сок (при отсутствии противопоказаний) – 2 ст. л.
- сахар – 2-3 ст. л.

Отделить желток от белка. Желток растереть с сахаром и смешать с молоком. Творог взбить миксером или протереть через сито. Добавить в желтковую смесь манную крупу и растопленное сливочное масло, перемешать, насыпать изюм и лимонную цедру. Взбить белок в пышную пену, аккуратно смешать с творожной массой. Небольшие керамические формочки смазать маслом и обсыпать манной крупой. Разложить по формочкам и накрыть фольгой. Поставить в пароварку и готовить 40-50 мин. Подавать пудинг теплым или полностью остывшим с ягодным соусом.

Для соуса положить ягоды в сотейник, добавить лимонный сок и сахар, влить 100 мл воды и доведите до кипения. Крахмал развести в 100 мл холодной воды и тонкой струйкой влить в сотейник с ягодами, хорошо перемешать и варите 3 минуты. Снять с огня и остудить.

Овсяный пудинг:

- овсяные хлопья – 100 г
- белок куриный – 3 шт.
- молоко – 250 мл
- сливочное масло – 1 ч. л.
- сахар – 2 ст. л.
- соль - щепотка

Все ингредиенты, кроме белков смешать, поставить на огонь и варить кашу до готовности 5-7 мин., помешивая. Далее следует сбить белки в пену, смешать с остывшими хлопьями. Полученную смесь заливают в формы и выпекать в духовке с температурой 170 градусов 20 мин.