



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Правильное питание во время и после лечения рака

Здесь приведена информация, которая поможет вам поддерживать в норме ваше питание во время и после лечения рака.

Для больных раком людей очень важно правильно питаться. Возможно, существуют некоторые изменения в питании, которые можно сделать сейчас, что поможет вам во время вашего лечения. Начните с употребления здоровой пищи. Это может придать вам сил, помочь поддерживать вес и помочь в борьбе с инфекциями. Это даже может помочь справиться с побочными эффектами лечения.

■ Руководство по питанию «Моя тарелка»

Руководство по питанию «Моя тарелка» – это изображение столовых принадлежностей, на котором нарисовано, как должна выглядеть порция здоровой пищи. Сюда включены 5 групп продуктов питания, из которых состоит здоровая диета. В эти группы входят цельнозерновые культуры, фрукты, овощи, постные белки и молочные продукты с низким содержанием жира. Следует ограничивать или избегать употребления продуктов питания с высоким содержанием жира и сахара. Для получения более подробной информации о руководстве по питанию «Моя тарелка», посетите сайт www.myplate.gov.



Побочные эффекты рака и его лечения могут привести к трудностям с приемом пищи. Когда это происходит, вам может быть сложно следовать указаниям руководства по питанию «Моя тарелка». Если вы не можете употреблять определенные виды продуктов, возможно, вам понадобится изменить свой план питания.

■ Каким образом лечение может повлиять на то, как вы питаетесь

Операция

Если ваш вес ниже нормального, вам может понадобиться набрать вес до операции. В этом источнике вы найдете советы о том, как употреблять больше калорий и белка. Это может помочь вам прибавить в весе до операции и способствовать процессу заживления после нее.

Если вам предстоит операция в полости рта, горле или на желудке, то вам может быть трудно употреблять пищу. Возможно, вам придется получать питание другими способами, например, внутривенно (через вену), через трубку в носу или через трубку, помещенную в желудок или в верхнюю

часть кишечника.

Лучевая терапия

Лечение лучевой терапией области головы и шеи может вызвать такие проблемы, как сложности при глотании, вкусовые изменения, сухость во рту или болезненность в полости рта или в горле. Лечение области грудной клетки может вызвать у вас сложности с глотанием. Лечение желудка, брюшной полости (живота) или области таза может привести к тошноте и рвоте, диарее, спазмам и вздутию живота.

Химиотерапия

Многие химиотерапевтические лекарственные средства могут повлиять на вашу систему пищеварения. Они могут вызвать тошноту и рвоту, снижение аппетита, диарею, запор, прибавление в весе или потерю веса и изменения в ощущении вкуса или запаха пищи.

Иммунотерапия

Иммунотерапия стимулирует иммунную систему вашего организма к борьбе с клетками рака. Побочные эффекты включают в себя

- Тошноту и рвоту
- Диарею
- Болезненность в полости рта
- Сухость во рту
- Потерю веса
- Изменения во вкусе пищи
- Боли в мышцах
- Утомление
- Жар

Гормональная терапия

В гормональной терапии используются лекарства, которые способствуют остановке производства некоторых гормонов в вашем организме или изменяют их способ действия. Побочные эффекты включают в себя изменение аппетита, изменения, связанные с удержанием воды, прибавление в весе, и тошноту и рвоту.

■ Основные указания относительно питания

Витамины и минеральные пищевые добавки

Если вы соблюдаете хорошо сбалансированную диету, вы можете получать 100% ежедневно рекомендуемых питательных веществ. Если в вашей диете чего-то не хватает, то вам могут помочь витамины и минеральные пищевые добавки. Некоторые люди употребляют большое количество

антиоксидантов, трав или дополнительных витаминов и минеральных веществ, потому что они думают, что это поможет вылечить их раковое заболевание. Доказательств того, что эти средства помогают в борьбе с раком, нет. Во время некоторых видов лечения рака это даже может вам навредить. Если вы думаете о том, чтобы это сделать, сначала поговорите со своим врачом. Диетолог или фармацевт также могут ответить на любые возникшие у вас вопросы.

Клинические испытания являются научными исследованиями. Они проводятся для тестирования новых

- Видов терапии
- Лекарств или комбинаций лекарств
- Методов предоставления
- Дозирования и расчета времени

В некоторых испытаниях тестируются витамины и пищевые добавки. Это проводится с целью того, чтобы увидеть, оказывают ли они воздействие на определенный вид рака. В одном испытании рассматривают эффекты высокой дозы витамина D на метастазирующий колоректальный рак (колоректальный рак, который распространился на другие области организма). Если вы хотите узнать подробнее об этом или о других клинических испытаниях, то:

- Посетите раздел клинических испытаний Национального института злокачественных новообразований (англ. NCI) на сайте www.cancer.gov/clinicaltrials.
- Позвоните в Информационную службу по вопросам о раковых заболеваниях Национального института злокачественных новообразований (англ. NCI) по телефону 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237).

Нетрадиционная и комплементарная терапии

Вы, вероятно, читали или слышали о нетрадиционных видах терапии. Иногда они используются вместо обычного лечения. Безопасность и эффективность многих из этих видов лечения не были подтверждены. Мы знаем, что некоторые виды являются небезопасными. Другие могут оказывать влияние на получаемую вами химиотерапию или лучевую терапию. **Поговорите со своим врачом или медсестрой прежде, чем начать какой-либо из этих видов лечения.** Это может привести к тому, что ваше лечение будет менее эффективно, и нанести вред.

Комплементарные виды терапии могут помочь людям справиться с некоторыми симптомами рака и побочными эффектами лечения, такими как тошнота, рвота и утомление. Они также могут помочь понизить стресс и способствовать ощущению хорошего самочувствия. Они не причиняют никакого вреда. Комплементарные виды терапии включают в себя:

- Рефлексологию
- Медитацию

- Массаж
- Музыкальную терапию
- Йогу
- Тай цзи
- Акупунктуру
- Рэйки

Безопасность продуктов питания

Во время лечения рака вашему организму сложно бороться с инфекцией. В это время более важно, чем когда-либо еще, убедиться, что употребляемые вами продукты питания безопасны. Это снизит ваш риск возникновения пищевого отравления и других инфекций. Ниже приведено 4 простых метода для сохранения безопасности продуктов питания.

Часто мойте руки и рабочие поверхности

- До и после приготовления пищи хорошо мойте руки теплой водой с мылом в течение 15-20 секунд.
- Тщательно мойте разделочные доски, посуду, столовые принадлежности и кухонные рабочие поверхности мылом и горячей водой при приготовлении каждого продукта питания и, прежде чем перейти к следующему продукту.
- Подумайте об использовании бумажных полотенец для очищения рабочих поверхностей на кухне. Часто заменяйте чистыми использованные губки и тряпочки для мытья посуды.
- Хорошо мойте все сырые фрукты и овощи перед употреблением, даже если вы собираетесь снимать кожуру.

Разделяйте сырые продукты питания от других продуктов

- Разделяйте сырые продукты (напр., сырое мясо, птицу и рыбу) от других продуктов питания в продуктовой тележке в магазине, в пакетах для продуктов и в холодильнике.
- Используйте 1 разделочную доску для свежей сельскохозяйственной продукции и отдельную доску для сырого мяса, птицы и рыбы.

Готовьте пищу до правильной температуры

- Избегайте употребления каких-либо продуктов питания, в которых содержатся сырые или недостаточно приготовленные яйца, мясо, птица или рыба.
- Используйте термометр для измерения внутренней температуры приготовленной пищи. Убедитесь, что блюда, содержащие мясо, птицу, рыбу, яйца, и запеканки приготовлены до внутренней температуры, которая показана в приведенном ниже графике:

Продукт питания	Внутренняя температура
Рыба	145° F (62.8° C)
Стейки, отбивные и жаркое из говядины, свинины и баранины	145° F (62.8° C)
Блюда из яиц	160° F (71.1° C)
Говяжий фарш	160° F (71.1° C)
Куриная грудка	165° F (73.9° C)
Целая птица (курица, индейка)	165° F (73.9° C)
Фарш из птицы (курица, индейка)	165° F (73.9° C)
Остатки еды и запеканки	165° F (73.9° C)

Источник: Министерство сельского хозяйства США (англ. USDA)

Незамедлительно поставьте в холодильник

- Храните в холодильнике или замораживайте мясо, птицу, яйца и другие портящиеся продукты, как только вы их принесете из магазина домой.
- Поддерживайте постоянную температуру в холодильнике на уровне 40° F или ниже. Температура в морозильной камере должна быть 0° F или ниже.
- Размораживайте продукты питания в холодильнике. Не оставляйте их размораживаться при комнатной температуре.
- После приготовления охлаждайте пищу в холодильнике. Не оставляйте пищу охлаждаться при комнатной температуре.

Если ваша иммунная система ослабится, то врач может попросить вас следовать более строгим указаниям, чем указания, приведенные выше. Вам может понадобиться исключить большинство сырых или неприготовленных фруктов и овощей, холодную мясную нарезку и переработанные виды мяса, сырой мед и непастеризованные продукты.

■ Калории и белок

Рекомендации в данном источнике могут отличаться от тех, которые приведены в указаниях руководства по питанию «Моя тарелка». Вас могут попросить добавить больше определенных видов продуктов питания для увеличения потребляемых калорий и белков или для уменьшения дискомфорта во время принятия пищи. Ваш диетолог может вам помочь найти план питания, который подходит вам наилучшим образом.

Советы для получения наибольшей пользы от употребления пищи

Большие порции могут казаться ошеломляющими или непривлекательными. Это происходит, когда у вас понижен аппетит или если вы чувствуете насыщение вскоре после начала еды. Приведенные ниже рекомендации могут помочь вам получать достаточное количество калорий:

- Употребляйте пищу небольшими порциями по 6-8 раз в день вместо 3 больших порций.
- Подавайте небольшие порции с пищей на салатных тарелках вместо использования обеденных тарелок.
- Пейте горячий шоколад, фруктовые соки и нектары с высоким содержанием калорий.
- Избегайте употребления низкокалорийных напитков, таких как вода, кофе, чай и диетические напитки. Готовьте коктейль Двойное молоко и молочные коктейли, используя рецепты в разделе «Рецепты».
- Имейте под рукой вашу любимую закуску дома и на работе.
- Употребляйте вашу любимую пищу в любое время дня. Например, ешьте продукты для завтрака, такие как блины или омлеты, на обед или ужин.
- Включайте в свой рацион пищу разных цветов и текстуры, чтобы придать ей большую привлекательность.
- Сделайте прием пищи благоприятным временем, употребляйте пищу в приятной, расслабленной обстановке с семьей или друзьями.
- Запахи, такие как при выпекании хлеба или обжаривании бекона, могут способствовать повышению аппетита.

Советы для увеличения количества белка в диете

Для наилучшего функционирования вашему организму необходимо сбалансированное количество калорий и белка. Ваш врач или диетолог может вам попросить временно увеличить количество белка в вашей диете. Если в недавнем времени вам была сделана операция или у вас есть раны, употребление большего количества белка может помочь заживлению. Приведенные ниже рекомендации помогут вам увеличить количество белка в вашей диете:

- Употребляйте богатую белком пищу, такую как курица, рыба, свинина, говядина, мясо ягненка, яйца, молоко, сыр, фасоль и тофу.
- Пейте Двойное молоко (см. раздел «Рецепты») и используйте его для рецептов, в которых требуется молоко или вода. Вы можете использовать его в растворимых пудингах, какао, омлетах и смесях для блинов.
- Добавляйте в омлеты сыр и приготовленное мясо, нарезанное кубиками.
- Добавляйте молоко в виде порошка в кремообразные супы, картофельное пюре, молочные коктейли и запеканки.
- Употребляйте сыр или ореховое масло в качестве снеков (например: арахисовое масло, масло из орехов кешью, миндальное масло) с крекерами.
- Намазывайте ореховое масло на яблоки, бананы или сельдерей.
- Попробуйте ломтики яблока с кусочками сыра, покрытые сверху капельками меда.

- Добавляйте арахисовое масло в шоколадные или ванильные коктейли.
- Употребляйте в качестве закусок обжаренные орехи и семечки подсолнуха, тыквы или семена чиа.
- Попробуйте хумус (вкусное Средневосточное нутовое пюре) с хлебом пита.
- Добавляйте приготовленное мясо в супы, запеканки, салаты и омлеты.
- Добавляйте пшеничные зачатки или перемолотое льняное семя в каши, запеканки, йогурт и мясные пасты.
- Ешьте десерты, приготовленные с яйцами. Это включает в себя Ангельский бисквит, пудинги, заварные кремы и чизкейки.
- Добавляйте натертый сыр к соусам, овощам и супам. Вы можете также добавить его в запеченный картофель или в картофельное пюре, запеканки и салаты.
- Расплавляйте сыр на гамбургерах и обваленных в сухарях котлетах.
- Добавляйте в салаты нут, красную фасоль, тофу, сваренные вкрутую яйца, орехи и приготовленное мясо или рыбу.

Советы для увеличения количества калорий в диете

Приведенные ниже рекомендации помогут вам употреблять большее количество калорий. Может показаться, что они противоречат тому, что говорят или пишут о здоровом питании. Однако во время заживления, более важным является то, чтобы вы получали достаточно калорий, чем только употребление «здоровой» пищи.

- Не употребляйте обезжиренную пищу или пищу с пониженным содержанием жира. Избегайте пищи и напитков с надписями на этикетках, такими как «с низким содержанием жира», «без жира» или «диетический». Например, используйте цельное молоко вместо обезжиренного.
- Употребляйте в качестве снеков сухофрукты, орехи или сухие семена. Добавляйте их в горячие каши, мороженое или в салаты.
- Пейте фруктовые нектары или фруктовые коктейли.
- Добавляйте сливочное масло, маргарин или растительные масла в картофель, рис и макаронные изделия. Также добавляйте их в приготовленные овощи, на бутерброды, тосты и в горячие каши.
- Добавляйте кремный сыр на тост или бублики или используйте его в качестве спреда на овощах.
- Намазывайте кремный сыр и джем или арахисовое масло и варенье на крекеры.
- Добавляйте варенье или мед на хлеб и крекеры.
- Смешивайте джем с нарезанными кубиками фруктами и используйте это поверх мороженого и пирогов.

- Употребляйте в качестве закуски чипсы тортилья с гуакамоле.
- Добавляйте кусочки авокадо в салаты.
- Используйте заправки с высоким содержанием калорий в салатах, на печеной картошке и на охлажденных приготовленных овощах, таких как зеленая фасоль или спаржа.
- Добавляйте сметану, смесь сливок и молока или сливки в картофельное пюре и в рецепты пирогов и печенья. Вы также можете добавить их в тесто для блинов, соусы, подливки, супы и запеканки.
- Добавляйте взбитые сливки на пироги, вафли, французский тост, фрукты, пудинги и в горячий шоколад.
- Делайте овощи или макаронные изделия со сливочными соусами.
- Используйте майонез в салатах, на бутербродах и в овощных закусках.
- Смешивайте гранола с йогуртом или добавляйте ее поверх мороженого или фруктов.
- Наливайте подслащенное сгущенное молоко на мороженое или неглазированные пироги. Соединяйте сгущенное молоко с арахисовым маслом для того, чтобы добавить больше калорий и вкуса.
- Добавляйте крутоны в салаты или омлеты.
- Включите хлебную начинку в качестве гарнира к вашей пище.
- Пейте коктейли домашнего приготовления. Попробуйте рецепты коктейлей, описанные в разделе «Рецепты». Вы можете также пить высококалорийные напитки с высоким содержанием белка, такие как Carnation[®] Breakfast Essentials или Ensure[®]. В следующем разделе вы найдете список пищевых добавок, которые вы можете приобрести.

■ Пищевые добавки

Если вы не можете сами приготовить коктейль, существуют многие пищевые добавки, которые вы можете купить. Некоторые являются напитками, в которые добавлены витамины и минералы. Большинство также не содержат лактозы, что означает, что вы можете их употреблять, даже если вы не переносите лактозу (вам сложно переваривать молочные продукты). Проверьте на ближайшем рынке или в аптеке, нет ли у них в наличии каких-либо из приведенных ниже сортов напитков.

Пищевая добавка (Производитель)	Описание	Содержание питательных веществ	Примечания
Osmolite [®] 1 Cal (Abbott) Isosource [®] HN (Nestlé) Glytrol [®] неароматизированный (Nestlé)	Пресный, неароматизированный напиток. Полезен для людей, которым нравится мягкий сладковатый вкус. Может использоваться в качестве основы для слегка подслащенных молочных коктейлей.	В порции на 8 унций: 255 калорий и 9 грамм белка	<ul style="list-style-type: none"> • Без лактозы • Безглютеновый • Кошерный • После открытия упаковки храните в холодильнике.
Ensure [®] (Abbott) Boost [®] и Boost [®] High protein (с высоким содержанием белка) (Nestlé) (Примечание: версия “Plus” также доступна для некоторых сортов)	Ароматизированный, подслащенный напиток, который бывает со вкусом ванили, шоколада, клубники и других ароматов, в зависимости от сорта.	В порции на 8 унций: 255 калорий и 9 грамм белка В порции на 8 унций версий “Plus”: 355 калорий и 13 грамм белка	<ul style="list-style-type: none"> • Без лактозы • Безглютеновый • Кошерный • После открытия упаковки храните в холодильнике.
Glucerna [®] Shake (Abbott) Boost [®] Glucose Control (Nestlé) Nutren [®] Glytrol [®] Vanilla (Nestlé)	Жидкая пищевая добавка с низким содержанием сахара для людей с диабетом. Доступна со вкусом ванили, шоколада и других ароматов, в зависимости от сорта.	В порции на 8 унций: от 190 до 250 калорий и 10 грамм белка	<ul style="list-style-type: none"> • Без лактозы • Безглютеновый • Кошерный • После открытия упаковки храните в холодильнике.
Ensure [®] Enlive! (Abbott) Ensure [®] Clear (Abbott) Boost [®] Breeze (Nestlé) Resource [®] Diabetishield (Nestlé)	Фруктовый напиток доступен со вкусом персика, апельсина, лесных ягод, охлажденного чая, яблока, черники с гранатом и других ароматов, в зависимости от сорта. Resource [®] Diabetishield предназначен для людей с диабетом.	В порции на 8-10 унций: 180 до 250 калорий и 9 грамм белка В порции на 8 унций Resource [®] Diabetishield: 150 калорий, 7 грамм белка и 30 грамм углеводов	<ul style="list-style-type: none"> • Обезжиренный • Без лактозы • Безглютеновый • Кошерный • После открытия упаковки храните в холодильнике.

<p>Carnation[®] Breakfast Essentials[™] (Carnation)</p> <p>Scandishake[®] (Aptalis)</p>	<p>Ароматизированные, подслащенные порошки на молочной основе, которые можно смешивать с молоком или водой, в зависимости от сорта. Доступны со вкусом ванили, шоколада и клубники. Carnation[®] Breakfast Essentials[™] также доступен в предварительно смешанном виде в жестяных банках, а некоторые ароматы также доступны в версии без сахара.</p> <p>Scandishake[®] доступен в версии без лактозы.</p>	<p>На порцию в 8 унций Carnation[®] Breakfast Essentials[™] с цельным молоком: 280 калорий и 12 грамм белка</p> <p>На порцию в 8 унций Carnation[®] Breakfast Essentials[™] без сахара (искусственно подслащенный) с цельным молоком: 210 калорий и 14 грамм белка</p> <p>На порцию в 11 унций Scandishake[®] с цельным молоком: 580 калорий и 12 грамм белка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Большинство продуктов содержат лактозу. • Количество жира на порцию различно, в зависимости от сорта. • После открытия жидкой формулы или после смешивания порошка храните в холодильнике.
<p>Scandical[®] (порошок) (Aptalis)</p> <p>Venecalorie[®] (жидкость) (Nestlé)</p> <p>Duocal[®] (порошок) (Nutricia)</p>	<p>Неароматизированная добавка, которую следует смешивать с влажной пищей или напитками для дополнительных калорий, белка, или и того, и другого.</p>	<p>На столовую ложку пудры: 23-35 калорий</p> <p>На 1,5 унции жидкости: 330 калорий и 7 грамм белка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Не следует использовать в качестве основного источника питания. • Используйте под медицинским наблюдением.
<p>Nepro[®] (Abbott)</p> <p>Suplena[®] (Abbott)</p> <p>Novasource[®] Renal (Nestlé)</p> <p>Renalcal[®] (Nestlé)</p>	<p>Пищевая добавка для людей, которым необходимо ограничить количество калия и/или фосфора в своей диете. Бывает со вкусом ванили, масла из орехов пекан и ягод.</p>	<p>В порции на 8 унций: 425 калорий и 11-19 грамм белка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Без лактозы • Безглютеновый • Кошерный
<p>Boost[®] Nutritional[®] pudding (пудинг) (Nestlé)</p> <p>Ensure[®] pudding (пудинг) (Abbott)</p>	<p>Пудинг с высоким содержанием калорий и белка, который бывает со вкусом ванили, шоколада и ирисок.</p>	<p>На порцию в 4 унции: 250 калорий и 9 грамм белка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Без лактозы • Безглютеновый • Кошерный

<p>Glucerna® Snack Bar (закусочная плитка) (Abbott)</p> <p>Glucerna® Meal Bar (питательная плитка) (Abbott)</p>	<p>Закусочная плитка для людей с диабетом.</p>	<p>На одну плитку: 150-220 калорий и 8-10 грамм белка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Кошерный
<p>Orgain™ (Nutricia)</p>	<p>Органический питательный коктейль, который бывает со вкусом сладких ванильных бобов, кремообразной шоколадной помадки, кофе Мокко-глясе и клубники со сливками.</p>	<p>В порции размером в 11 унций: 255 калорий и 16 грамм белка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Безглютеновый • Не содержит сои • 99,3% без лактозы • Кошерный

Контактная информация для покупки пищевых добавок

Компания **Abbott Nutrition**

1-800-258-7677

www.abbottstore.com

Компания **Aptalis**

1-800-472-2634

<http://store.foundcare.com/aptalis>

Компания **Carnation**

1-800-289-7313

www.carnationbreakfastessentails.com

Компания **Nestlé**

1-800-422-ASK2 (2752)

www.nestle-nutrition.com

Компания **Nutricia**

1-800-365-7354

www.Nutricia-NA.com

■ Примеры меню

Используйте эти примеры меню для полета своей фантазии. Они могут подсказать вам идеи для приготовления дома своих собственных блюд с высоким содержанием калорий и белка. Вам может показаться легче, если вы разделите блюдо на 2 порции, так чтобы у вас были небольшие уже приготовленные блюда, которые вы можете съесть позже. Если вам сложно сделать свои блюда, попросите членов семьи или друзей вам помочь. Попробуйте приготовить блюда партиями в дни, когда у вас есть силы, и заморозить их на последующие дни. Вы также можете употреблять уже готовые продукты питания, если это необходимо.

Основные моменты

- Если у вас диабет или высокое содержание сахара в крови, используйте неподслащенные продукты или продукты, сделанные с использованием заменителей сахара. Ограничьте количество потребляемого вами фруктового сока.
- В планах питания содержится небольшое количество жидкости, чтобы вы не ощущали раннее насыщение во время еды. Попробуйте употреблять наибольшее количество жидкости в промежутках между приемами пищи. Большинству взрослых людей необходимо употреблять 8-10 стаканов (8 унций) жидкости в день. Это включает в себя соки, воду, молочные коктейли и супы. Это также включает в себя твердую пищу, которая принимает жидкую форму при комнатной температуре, такую как десерт Итальянский лед.
- Если вы не переносите лактозу, то вам не следует пить обыкновенное коровье молоко. Вместо этого, вам следует пить молоко Lactaid[®], рисовое молоко, миндальное молоко или соевое молоко.* Попробуйте подслащенные версии этих видов молока для получения дополнительных калорий. Принимайте таблетки или капли Lactaid[®] при употреблении других молочных продуктов, таких как мороженое или мягкие сыры. Люди с легкой или умеренной непереносимостью лактозы обычно, без какого-либо вреда, могут употреблять твердые зрелые сыры и йогурт.
- Прилагаются вегетарианские и веганские меню. Обеим группам, вегетарианцам и веганам, следует употреблять больше орехов, семян и масел для увеличения количества калорий. Веганам следует особенно позаботиться о том, чтобы они употребляли пищу, богатую витамином B12, кальцием, железом и цинком. Поговорите с диетологом, если вы придерживаетесь вегетарианской или веганской диеты.
- Фрукты и овощи содержат небольшое количество калорий. Следовательно, они не часто включены в планы питания. Вы можете заметить, что вы не употребляете ежедневно рекомендуемые порции. Возможно, вам придется принимать мультивитамин, но сначала посоветуйтесь со своим врачом.
- Смотрите раздел «Рецепты» для рецептов Двойного молока и коктейлей, перечисленных в примерах меню.

*Если у вас есть или был рак молочной железы, спросите своего врача, можно ли вам употреблять пищу с соей.

Пример меню для обычной диеты

Прием пищи	Обычная диета	Обычная диета	Обычная диета
Завтрак	Омлет из 1 яйца с 1 унцией натертого сыра 1 небольшой круассан с маслом и вареньем 4 унции апельсинового сока	2 небольших блина с маслом и сиропом 4 унции ананасового сока	4 унции грушевого нектара 1 ломтик французского тоста с маслом и сиропом
Утренний полдник	2 столовые ложки арахисового масла и 1 столовая ложка варенья на 4 крекерах 4 унции коктейля Двойное молоко	4 крекеров Грахама с ¼ чашки творога и абрикосовым джемом 4 унции коктейля Двойное молоко	8 унций персикового Фруктового коктейля
Обед	½ бутерброда с индюшкой, приготовленной на гриле, со швейцарским сыром на ржаном хлебе 4 унции горячего шоколада, приготовленного с Двойным молоком и покрытым сверху взбитыми сливками	½ чизбургера с майонезом и кетчупом 15 кусочков картошки фри 4 унции шоколадного молока, приготовленного с Двойным молоком	½ чашки макарон с сыром с дополнительным натертым сыром сверху ½ чашки цветной капусты с панировочными сухарями, поджаренной на сливочном масле 4 унции абрикосового нектара
Полдник во второй половине дня	½ чашки фруктово-ореховой смеси (смесь сухофруктов и орехов) 4 унции клюквенного сока	1 ломтик хлеба с 1 унцией расплавленного сыра моцарелла 4 унции грушевого нектара	8 унций фруктового йогурта
Ужин	1 кусочек (2 дюйма) пирога киш ½ чашки брокколи с кремовым или сырным соусом 4 унции персикового нектара	1 порция (2x2 дюйма) мясной лазаньи ½ чашки горошка с луком и сливочным маслом или кремовым соусом 4 унции обычного газированного напитка	2 унции стейка ½ чашки обжаренной зеленой фасоли со стружками миндаля 4 унции виноградного сока
Вечерний полдник	½ чашки супер-премиум* ванильного мороженого, покрытого нарубленными орехами-пекан, кленовым сиропом и взбитыми сливками	½ чашка заварного крема с взбитыми сливками	1 кусочек (2 дюйма) яблочного пирога с 1 унцией сыра чеддер 4 унции Двойного молока

* В супер-премиум мороженом содержится приблизительно на 100 калорий больше, чем в обычном мороженом. В нем также приблизительно 20 грамм жира на порцию величиной в ½ чашки.

Пример меню для обычной диеты

Прием пищи	Обычная диета	Обычная диета	Обычная диета
Завтрак	Омлет из 1 яйца с сыром и крутонами, обжаренными в сливочном масле 4 унции апельсинового сока	$\frac{3}{4}$ чашки хлопьев для завтрака Frosted Flakes® 4 унции коктейля Двойное молоко	1 черничный блинчик со сливочным маслом и сиропом 1 кусочек ветчины 4 унции горячего шоколада, приготовленного с Двойным молоком
Утренний полдник	$\frac{1}{2}$ чашки обжаренного арахиса, покрытого сахаром 4 унции виноградного сока	2 фаршированные половинки яйца 4 унции грушевого нектара	$\frac{1}{4}$ чашки фисташек 4 сухих абрикоса 4 унции яблочного сока
Обед	$\frac{1}{2}$ бутерброда с рыбой тунец, приготовленного с майонезом 4 унции персикового нектара	$\frac{1}{2}$ бутерброда с ветчиной, приготовленной на гриле, и сыром 4 унции шоколадного молока, приготовленного с Двойным молоком	1 ломтик цельнозернового хлеба, покрытый арахисовым маслом и медом 4 унции коктейля Двойное молоко
Полдник во второй половине дня	10 чипсов тортилья с соусом из сыра начо 4 унции обычного газированного напитка	1 стебелек сельдерея, наполненный кремовым сыром или спредом из сыра и приправ 4 унции абрикосового нектара	2 запеченных фаршированных моллюска 4 унции виноградного сока
Ужин	Куриный запеченный пирог 4 унции малинового Фруктового коктейля	2 унции жареной курицы $\frac{1}{2}$ чашка кремообразной кукурузы $\frac{1}{2}$ чашка сырного картофельного пюре, приготовленного со сливочным маслом и Американским сыром	1 чашка запеченных макарон зити, приготовленных с сыром рикотта из цельного молока и моцареллы $\frac{1}{2}$ чашки брокколи с чесноком и растительным маслом 4 унции обычного газированного напитка
Вечерний полдник	$\frac{1}{2}$ чашки рисового пудинга, покрытого взбитыми сливками 4 унции коктейля Двойное молоко	“Бутерброд” из крекеров Грахама с 1 столовой ложкой арахисового масла и мини-пастилы маршмеллоу 4 унции шоколадного Стандартного молочного коктейля	$\frac{1}{2}$ чашки супер-премиум мороженого, покрытого шоколадным сиропом, орехами и взбитыми сливками 4 унции коктейля Двойное молоко

Пример меню для обычной и вегетарианской диеты

Прием пищи	Обычная диета	Вегетарианская	Вегетарианская
Завтрак	<p>½ чашки гранолы</p> <p>¾ чашки фруктового йогурта</p> <p>4 унции абрикосового нектара</p>	<p>¾ чашки приготовленной овсяной каши с Двойным молоком, изюмом, грецкими орехами, коричневым сахаром и сливочным маслом</p> <p>4 унции растворимого какао с Двойным молоком</p>	<p>1 ломтик цельнозернового хлеба</p> <p>1 унция сыра Мюнстер</p> <p>4 унции апельсинового сока</p>
Утренний полдник	<p>Небольшой маффин со сливочным маслом или кремовым сыром и вареньем</p> <p>4 унции коктейля Двойное молоко</p>	<p>½ булбика с кремовым сыром на растительной основе</p> <p>4 унции клубничного Фруктового коктейля</p>	<p>1 чашка коктейля из Арахисового масла</p>
Обед	<p>1 кусочек в форме клина (3 дюйма) кесадильи из курицы и сыра, покрытой сметаной</p> <p>4 унции яблочного сока</p>	<p>½ бутерброда с арахисовым маслом и вареньем на цельнозерновом хлебе</p> <p>4 унции коктейля Двойное молоко</p>	<p>½ овощного бургера с сыром на булочке с салатной заправкой “ранч”, солеными огурцами, луком</p> <p>15 кусочков картофеля фри</p> <p>4 унции обычного газированного напитка</p>
Полдник во второй половине дня	<p>½ чашка обжаренных орехов кешью</p> <p>4 унции бананового Фруктового коктейля</p>	<p>½ чашки фруктового ассорти с ½ чашки сметаны и сахара по вкусу</p> <p>4 унции яблочного сока</p>	<p>4 столовых ложек гвакамоле</p> <p>8 чипсов тортилья</p> <p>4 унции персикового нектара</p>
Ужин	<p>2 унции запеченной рыбы в уксусной приправе с красным луком</p> <p>1 небольшая картошка, покрытая сметаной и луком-резанцом</p> <p>½ чашки зеленой фасоли и моркови со сливочным маслом</p> <p>4 унции клюквенного сока</p>	<p>1 кусочек (2 дюйма) пирога киш из брокколи и сыра</p> <p>Небольшой салат из сыра фета, оливок, оливкового масла и уксуса</p> <p>4 унции Шоколадно-миндального коктейля</p>	<p>1 чашка феттучине с соусом Альфредо</p> <p>½ чашки обжаренного шпината с чесноком на масле</p> <p>4 унции виноградного сока</p>
Вечерний полдник	<p>½ чашки клубники с жирными сливками или со смесью сливок и молока, посыпанной сахаром</p> <p>4 унции коктейля Двойное молоко</p>	<p>4 столовые ложки хумуса на ½ пите, обжаренной в тостере</p> <p>4 унции персикового нектара</p>	<p>1 небольшой банан в шоколадном сиропе, покрытый нарубленным арахисом</p> <p>½ чашки Двойного молока</p>

Пример меню для вегетарианской и веганской диеты

Прием пищи	Вегетарианская	Веганская	Веганская
Завтрак	<p>1 жареное яйцо</p> <p>1 ломтик цельнозернового хлеба со сливочным маслом и малиновым джемом</p> <p>4 унции абрикосового нектара</p>	<p>½ чашки мюсли с кусочками свежего персика</p> <p>4 унции соевого, рисового или миндального молока</p>	<p>1 кусочек соевой колбаски</p> <p>2 небольших блина, приготовленных с соевым молоком, маргарином и кленовым сиропом</p> <p>4 унции ананасового сока</p>

Утренний полдник	4 сухих абрикоса ¼ чашки миндаля 4 унции ванильного Стандартного коктейля из йогурта	1 чашка Коктейля из кленового сиропа и грецких орехов без молока ½ чашки обжаренных фисташек	4 унции Шоколадно-вишневого коктейля без молока
Обед	½ бутерброда фалафель (вкусного Средне-Восточного бутерброда) с дополнительным тахини 4 унции обычного газированного напитка	½ чашки лингвини с чесноком и маслом 1 соевая тефтеля 1 небольшой кусочек чесночного хлеба 4 унции ванильного рисового молока	½ соевый бургер с соевым сыром на булочке с соевым майонезом, кетчупом, солеными огурцами и луком 15 кусочков картофеля фри 4 унции ванильно-миндального коктейля без молока
Полдник во второй половине дня	4 крекера Грахама с 2 столовыми ложками арахисового масла 4 унции коктейля Двойное молоко	4 цельнозерновых крекера с 2 столовыми ложками миндального масла 4 унции абрикосового нектара	½ чашки фруктово-ореховой гранолы 4 унции персикового нектара
Ужин	1 чашка макарон с сыром ½ чашки охлажденных верхушек спаржи с салатной заправкой «синий сыр» 4 унции виноградного сока	½ чашки запеканки из тофу и белой фасоли ½ чашки коричневого риса ½ чашки обжаренного шпината с запеченными кедровыми орехами 4 унции персикового нектара	1 чашка супа-чили из фасоли, покрытого соевым сыром 1 ломтик кукурузного хлеба, не содержащего молока и яиц 4 унции газированного сидра
Вечерний полдник	1 запеченное яблоко с корицей и сахаром, сливочным маслом и грецкими орехами 4 унции ванильного соевого молока	1 кусочек (2 дюйма) нежного чизкейка из тофу 4 унции ванильного Молочного коктейля без содержания молока	½ чашки черники, посыпанной сахаром и не молочными взбитыми сливками 4 унции клюквенного сока

■ Рецепты

Прежде чем вы приготовите эти рецепты, пожалуйста, имейте в виду, что сырые яйца могут привести к пищевому отравлению. **Не добавляйте сырые яйца в свои коктейли.**

Если у вас диабет или повышенный уровень сахара в крови, эти рецепты могут вам не подходить. Поговорите со своим диетологом.

Коктейль Двойное молоко

1 кварта цельного молока

1 пакетик обезжиренного сухого молочного порошка (чтобы приготовить 1 кварту продукта)

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций: 230 калорий и 16 грамм белка

Стандартный молочный коктейль

1 чашка описанного выше коктейля Двойное молоко

2 чашки супер-премиум мороженого (любого вкуса)

2 столовые ложки сахара или сиропа

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций: 470 калорий и 11 грамм белка

Стандартный молочный коктейль из йогурта (коктейль для того, кто предпочитает легкий сладковатый вкус)

8 унций простого йогурта (используйте йогурт с низким содержанием жира, если вы не можете найти обычный йогурт)

2 чашки супер-премиум мороженого (любого вкуса)

4 унции коктейля Двойное молоко

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций: 380 калорий и 10 грамм белка

Стандартный молочный коктейль для людей с диабетом

8 унций коктейля Двойное молоко

2 чашки мороженого без сахара (любого вкуса)

4 чайные ложки масла канолы или оливкового масла

2 чайные ложки NutraSweet® или другого безкалорийного заменителя сахара (не обязательно)

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций: 260 калорий и 10 грамм белка

Стандартный безмолочный коктейль

8 унций овсяного молока, соевого молока или миндального молока

2 чашки соевого мороженого (любого вкуса)

4 столовые ложки масла канолы или оливкового масла

2 столовые ложки кленового сиропа или сахара (пропустите этот ингредиент, если вы используете подслащённое безмолочное молоко)

Только для ванильных коктейлей добавьте 1 чайную ложку экстракта ванили

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций: 285 калорий и 6 грамм белка

Коктейль из кленового сиропа и грецких орехов или орехов-пекан

1 чашка Двойного молока, как описано выше

2 чашки ванильного супер-премиум мороженого

¼ чашки кленового сиропа

½ чашки перемолотых грецких орехов или орехов-пекан

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций: 480 калорий и 12 грамм белка

Ванильный или шоколадный миндальный коктейль

Используйте ванильное мороженое в рецепте Стандартного молочного коктейля и добавьте следующее:

½ чашки перемолотого отбеленного (без шелухи) миндаля

1 чайная ложка экстракта ванили (добавьте больше подсластителя, если пожелаете)

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций: 480 калорий и 15 грамм белка

ИЛИ

Замените 1/2 чашки шоколадного сиропа на другой вид подсластителя в рецепте Стандартного молочного коктейля и добавьте 1/2 чашки перемолотого отбеленного миндаля.

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций: 500 калорий и 13 грамм белка

Коктейль из арахисового масла

Добавьте 1/2 чашки арахисового масла в любой рецепт стандартного коктейля.

Замените 1/2 чашки подслащенного сгущенного молока или шоколадного сиропа на другой подсластитель в рецепт стандартного коктейля.

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций с арахисовым маслом и подслащённым сгущенным молоком: 660 калорий и 19 грамм белка

В порции на 8 унций с арахисовым маслом и шоколадным сиропом: 640 калорий и 16 грамм белка

Фруктовый коктейль

Добавьте следующее к любому рецепту стандартного коктейля:

1 чашка замороженных, свежих или консервированных фруктов, таких как клубника, малина, черника, бананы, манго или персики

Вы можете добавить больше подсластителя, в зависимости от того, насколько терпкий вкус у фруктов.

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций: 380 калорий и 8 грамм белка

Вишнево-ванильный или –шоколадный коктейль

Добавьте следующее к любому рецепту стандартного коктейля:

1 чашка вишни без косточек

1/2 чайной ложки экстракта ванили или замените на 1/2 чашки шоколадного сиропа вместо подсластителей в рецепте стандартного коктейля

Смешайте в блендере и храните в холодильнике.

В порции на 8 унций вишнево-ванильного коктейля: 380 калорий и 8 грамм белка

В порции на 8 унций шоколадно-вишневого коктейля: 430 калорий и 7 грамм белка

Другие варианты коктейлей

Проведите эксперимент с другими ингредиентами после того, как вы попробуете рецепты коктейлей в этом источнике. Вы можете использовать любые из следующих ингредиентов для обогащения вкуса и увеличения количества калорий в ваших коктейлях:

- Арахисовое масло и бананы
- Бананы и грецкие орехи
- Ананас и кокосовый крем*
- Печенье Oreo® *
- Драже M&M®*

- Конфеты Peanut butter cups*
- Ароматные ликеры* с разрешения вашего врача и только время от времени

*Если у вас диабет или повышенный уровень сахара в крови, эти ингредиенты могут для вас не подходить. Прежде чем их пробовать, поговорите со своим диетологом.

■ Управление симптомами и побочными эффектами с помощью питания

В этом разделе описываются некоторые советы, которые вы можете использовать, чтобы помочь вам с:

- Запором
- Диареей
- Сухостью или болезненностью в полости рта
- Вкусовыми изменениями
- Тошнотой

Пожалуйста, сообщите о каких-либо симптомах своему врачу, прежде чем следовать этим советам.

Запор

Запор – это снижение количества опорожнения кишечника. Сюда можно включить:

- Трудности со стулом (испражнением)
- Твердый стул
- Неспособность освободить кишечник

Запор может быть вызван многими вещами, включая диету, уровень активности и стиль жизни.

Некоторые лекарства химиотерапии и обезболивающие средства также могут вызвать запор.

Диетические причины включают в себя нерегулярное употребление пищи, недостаточное потребление пищевых волокон и недостаточное употребление жидкостей. Пищевые волокна важны, потому что они увеличивают объем стула. Это помогает выводить продукты отходов из организма. Фрукты, овощи и цельные злаки содержат пищевые волокна. Ниже приведены способы контроля запора с помощью диеты.

Употребляйте больше пищи с высоким содержанием пищевых волокон

Добавляйте пищевые волокна в свою диету по одному продукту в определенное время. Убедитесь, что вы пьете достаточное количество жидкостей, чтобы предотвратить газообразование и вздутие живота.

Примерами продуктов питания с высоким содержанием пищевых волокон являются:

- Фрукты
- Овощи
- Цельные зерна (например, цельнозерновые каши, макаронные изделия, маффины, хлеб и коричневый рис)

- Орехи и семена

Пейте больше жидкости

Попробуйте выпивать как минимум 8-10 стаканов (8 унций) жидкости в день. Пейте воду, фруктовые и овощные соки, молоко и другие виды жидкости. Это поможет вашему стулу оставаться мягким.

Употребляйте пищу в определенное время

Попробуйте питаться в одно и то же время каждый день. Если вы вносите изменения в свою диету, делайте это медленно.

Диарея

Диарея – это частые жидкие водянистые испражнения кишечника. Она заставляет пищу быстро продвигаться по вашему кишечнику. Когда это происходит, вода и пищевые вещества не всасываются организмом должным образом. Диарея может быть вызвана:

- Химиотерапией
- Лучевой терапией
- Операцией на желудке или кишечнике
- Лекарствами
- Сложностью переваривания молока и молочных продуктов
- Другими видами пищевой чувствительности

Прежде чем использовать приведенные ниже рекомендации по управлению диареей, посоветуйтесь со своим врачом.

Пейте большое количество жидкости

Выпивайте как минимум 8-10 стаканов (8 унций) жидкости в день. Это поможет заменить воду и питательные вещества, потерянные вами во время диареи. Попробуйте пить

- Воду
- Смесь фруктовых соков и нектаров с водой
- Спортивные напитки, такие как Gatorade®
- Прозрачный бульон
- Pedialyte® без вкусовых добавок
- Газированные напитки без кофеина. Позвольте газированным напиткам постоять, не накрывая их, в течение нескольких минут перед их употреблением, чтобы снизить количество газа

Избегайте слишком горячей или холодной пищи, пищи с высоким содержанием сахара, жира и острой пищи. Они тяжело перерабатываются пищеварительной системой и могут ухудшить диарею.

Следуйте приведенным ниже диетическим рекомендациям, если вы испытываете диарею

Фрукты и овощи	
<p>Пища, которую можно попробовать</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Хорошо приготовленные, очищенные от кожуры и перетертые в пюре или консервированные фрукты и овощи ■ Бананы ■ Очищенные от кожуры яблоки ■ Смешанные с водой соки и нектары ■ Однородное арахисовое масло <p>Большинство из этих продуктов содержат калий и жидкость, чтобы помочь заменить то, что ваш организм теряет из-за диареи. В них также содержатся растворимые пищевые волокна, которые могут уменьшить диарею.</p>	<p>Пища, которую следует избегать</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Сырые фрукты и овощи, орехи и семена (за исключением тех, которые разрешены) ■ Овощи, которые могут привести к газообразованию, такие как брокколи, цветная капуста, капуста, фасоль и лук
Крахмалы и углеводы	
<p>Пища, которую можно попробовать</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Переработанный белый хлеб, каши, рис, макаронные изделия и манная крупа ■ Вареный картофель или картофельное пюре (без кожицы) ■ Крекеры, сухие крендельки и крекеры Грахамы <p>В некоторых из этих продуктах питания содержится соль, чтобы помочь заменить того, что ваш организм теряет во время диареи.</p>	<p>Пища, которую следует избегать</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Цельнозерновые сорта хлеба, макаронные изделия, каши и коричневый рис ■ Хлебобулочные изделия с орехами или семенами ■ Жирные хлебобулочные изделия и выпечка, такие как круассаны и пончики ■ Жареный картофель
Мясо и заменители мяса	
<p>Пища, которую можно попробовать</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Постные виды мяса, такие как куриная или индюшачья грудка без шкурки ■ Яйца вкрутую ■ Тофу <p>Это пресные продукты питания с низким содержанием жира и пищевых волокон. Вашей пищеварительной системе их легче переработать.</p>	<p>Пища, которую следует избегать</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Жирные или жареные виды мяса и тофу ■ Мясо со шкуркой <p>Вашей пищеварительной системе сложно переработать эти продукты питания. Они могут вызвать дискомфорт и ухудшить диарею.</p>
Молочные продукты	
<p>Пища, которую можно попробовать</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Молоко или йогурт с низким содержанием жира <p>Если у вас проблемы с перевариванием молока и молочных продуктов, попробуйте молоко LactAid[®], соевое молоко или рисовое молоко</p>	<p>Пища, которую следует избегать</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Цельное молоко ■ Мороженое ■ Сыры с высоким содержанием жира ■ Сметану
Приправы	

<p>Пища, которую можно попробовать</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Соль, за исключением, если вам нужно избегать ее употребления по другим причинам ■ Обезжиренные подливки и салатные заправки 	<p>Пища, которую следует избегать</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Большое количество сахара и специй ■ Жирные подливки и салатные заправки ■ Пищу или напитки с кофеином (например, шоколад, чай или газированные напитки) <p>Вашей пищеварительной системе сложно переработать эти продукты питания. Они могут вызвать дискомфорт и ухудшить диарею.</p>
---	--

Сухость или болезненность полости рта

Когда вы испытываете сухость или болезненность в полости рта, прием пищи может быть сложным или болезненным. Некоторые виды продуктов питания могут приводить к сложностям при пережевывании и проглатывании. Сухость или болезненность полости рта могут быть вызваны:

- Химиотерапией
- Лучевой терапией
- Лекарствами
- Операцией в области шеи и головы
- Инфекциями
- Другими проблемами со здоровьем

Сухость или болезненность полости рта может также привести к возникновению кариеса зубов. Это происходит из-за того, что вырабатывается меньшее количество слюны, которая защищает зубы от повреждения.

Употребляемые вами виды продуктов питания могут внести изменения. Выбирайте пищу с влажной, мягкой текстурой и пищу, которую легко проглатывать. Избегайте употребления сухой и твердой пищи. Ниже приведен список продуктов питания, которые вы можете попробовать.

Если у вас сухость во рту	
<p>Пища, которую можно попробовать</p> <p>Мягкая и пюреобразная пища</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Запеканки, блюда из фасоли, макароны с сыром и яичница-болтуня ■ Нежная приготовленная курица или рыба ■ Густые супы и кремообразные супы ■ Приготовленные каши ■ Детское питание ■ Добавленные в пищу соусы, подливки, соки, прозрачные бульоны, маргарин и сметана ■ Хлеб, крекеры и другая выпечка, размоченные в молоке или чае <p>Холодная пища</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Молочные коктейли, напитки смузи, йогурты, желатин, творог и пищевые добавки (См. раздел «Пищевые добавки») ■ Пюреобразные фрукты и овощи 	<p>Пища, которую следует избегать</p> <p>Твердая или сухая пища</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Сухие виды мяса без соуса ■ Сухой хлеб, хлеб грубого помола, крекеры, сухие крендельки и каши ■ Необработанные сырые фрукты и овощи
Если у вас во рту болезненные ощущения	
<p>Пища, которую можно попробовать</p> <p>Пресная мягкая пюреобразная пища</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Обыкновенные запеканки, картофельное пюре, макароны с сыром и яичница-болтуня ■ Приготовленная до мягкого состояния или перетертая в пюре курица и рыба ■ Кремообразные супы ■ Приготовленные каши ■ Детское питание (со вкусом тапиоки и обыкновенное) ■ Добавленные в пищу маргарин, сметана и неострые соусы (по мере переносимости) ■ Хлеб, крекеры и другая выпечка, размоченные в молоке или чае <p>Холодная пища</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Молочные коктейли, напитки смузи, йогурт, желатин, заварной крем, творог и пищевые добавки 	<p>Пища, которую следует избегать</p> <p>Твердая или сухая пища</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Сухие виды мяса ■ Сухой хлеб, крекеры и сухие крендельки ■ Необработанные сырые фрукты и овощи ■ Острую, соленую и кислую пищу ■ Пищу, приготовленную с большим количеством приправ, таких как перец или порошок перца чили ■ Продукты питания с высоким содержанием соли или уксуса ■ Продукты с цитрусовыми фруктами (например, апельсиновый сок и лимонад) ■ Томатные продукты (например, соус для макаронных изделий или томатный суп)

То, каким образом вы едите, может иметь большое значение. Далее приведены некоторые советы для того, чтобы избежать раздражения полости рта:

- Готовьте пищу до мягкого и нежного состояния. Используйте блендер для измельчения пищи в пюре.
- Нарезайте пищу маленькими кусочками, чтобы вам было легко ее пережевывать.
- Часто полощите рот водой.
- Пейте жидкости во время приема пищи, делая глоток между укусами.

- Используйте трубочку для употребления жидкостей, чтобы жидкость не касалась болезненного рта.
- Если у вас сухость во рту, попробуйте мятные конфеты или жевательную резинку без сахара для выработки большего количества слюны.
- Чистите зубы (с разрешения вашего врача или дантиста) и язык. Пейте больше жидкости, чтобы поддерживать свой рот в чистоте.

Вкусовые изменения

Химиотерапия, лучевая терапия и другие лекарства могут повлиять на ваше чувство восприятия вкуса. Изменения во вкусе у каждого человека различны. Наиболее частыми изменениями являются ощущение горечи и металлического привкуса во рту. Иногда пища может не иметь никакого вкуса.

Когда пища кажется безвкусной:

- Измените текстуру пищи. Например, возможно, вы предпочтете картофельное пюре вместо запеченного картофеля или наоборот. Некоторые продукты питания могут быть вкуснее холодными или комнатной температуры.
- Выбирайте и готовьте пищу, которая, на ваш взгляд, хорошо выглядит и пахнет.
- По мере переносимости, используйте больше специй и ароматизаторов, например:
 - Добавляйте в пищу соусы и приправы, такие как соевый соус или кетчуп.
 - Маринуйте мясо и заменители мяса в салатных заправках, фруктовых соках или других соусах.
 - Используйте лук или чеснок для придания аромата овощам или мясу.
 - Добавляйте в свою пищу пряности, такие как розмарин, базилик, душицу и мяту.
 - Смешивайте фрукты с молочными коктейлями или йогуртом. Вы также можете попробовать молочные коктейли с ароматом мяты или кофе.
- Попробуйте кислую и терпкую пищу. Это может помочь стимулировать ваше ощущение вкуса.

Если вы ощущаете во рту вкус горечи или металлический привкус:

- Споласкивайте рот водой перед употреблением пищи.
- Поддерживайте хорошую гигиену полости рта, осуществляя чистку зубов (если ваш врач разрешит) и языка и употребляя больше жидкостей.
- Если мясо горчит, попробуйте мариновать его в соусах или фруктовых соках.
- Включайте в свой рацион белковые заменители, такие как молочные продукты и фасоль.
- Используйте пластиковые столовые приборы для снижения металлического привкуса.

- Попробуйте мятные конфеты или жевательную резинку без сахара.

Если вкус или запах пищи отличается от обычного:

- Избегайте употребления пищи с сильными запахами. Попробуйте кушать птицу, яйца и молочные продукты, так как говядина и рыба имеют самые сильные запахи.
- Поэкспериментируйте с использованием различных приправ и комбинаций продуктов питания, как например:
 - Добавляя к пище соусы.
 - Изменяя температуру и текстуру продуктов питания.
- Попробуйте добавить лимонный сок или соль, если вкус пищи слишком сладкий.
- Если ваш рот не болит, попробуйте терпкую пищу, такую как ломтики лимона и цитрусовых фруктов с подобным вкусом.
- Споласкивайте рот до и после еды.
- Пейте небольшие глотки жидкости во время приема пищи, чтобы споласкивать вкус пищи.
- Поддерживайте хорошую гигиену полости рта, производя чистку зубов (если ваш врач разрешает) и языка и выпивая больше жидкостей. Ваш врач может также порекомендовать использование ополаскивателя рта. Это может помочь вам управлять вкусовыми изменениями.

Посоветуйтесь со своим врачом или дантистом, чтобы определить причину ваших вкусовых изменений. Это следует сделать до того, как вы внесете какие-либо долгосрочные изменения в свою диету. Свяжитесь с диетологом, если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства в связи с вашими диетическими потребностями.

Тошнота

Тошнота представляет собой чувство расстройств желудка или недомогание. Если у вас тошнота, у вас также может быть рвота. Тошнота может возникнуть вследствие лучевой терапии, химиотерапии и операции. Она также может возникнуть из-за боли, лекарств и инфекции. Ниже приведены рекомендации для того, чтобы управлять вашей тошнотой с помощью питания. Посоветуйтесь со своим врачом или медсестрой прежде, чем попробовать какие-либо из приведенных ниже советов. Также, вы можете спросить своего врача или медсестру, нужно ли вам противорвотное средство. Это лекарство для предотвращения или лечения тошноты и рвоты.

Пища, которую можно попробовать	Пища, которую следует избегать
<p>Крахмалистая безвкусная пища с низким содержанием жира</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Сухой тост, крекеры и бублики ■ Ангельский бисквит и ванильное печенье ■ Шербет, мороженое с низким содержанием жира или замороженный йогурт ■ Желатин ■ Консервированные неподслащенные фрукты <p>Холодная пища</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Холодные источники белков, такие как курица без шкурки, сыры и йогурты ■ Легкие макаронные салаты ■ Замороженные соки ■ Охлажденные прозрачные жидкости, такие как бульон, пищевые добавки (такие как Ensure®) и разбавленные водой соки 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Пища с высоким содержанием жира, слишком острая или слишком сладкая ■ Жирное мясо ■ Жареные продукты питания, такие как яйца и кусочки картофеля фри ■ Супы с жирными сливками ■ Кремовые овощи ■ Сдобные продукты, пончики и печенье с высоким содержанием жира, сахара. ■ Продукты питания сделанные с обильным использованием специй, такие как перец или перец чили, лук, острый соус или салатная заправка <p>Пища с высоким содержанием жира может оставаться в вашем желудке дольше ее сложнее переварить. Многие из этих видов продуктов питания имеют сильные запахи или ароматы, что может вызывать тошноту или усугубить ее.</p>

Основные советы

- Обращайте внимание на количество употребляемой вами пищи.
- Попробуйте удобную пищу для предотвращения тошноты во время приготовления или подготовки пищи. Если будет нужно, попросите других людей готовить для вас.
- Употребляйте небольшие частые порции. Это может помочь вам не переесть и позволит потреблять большее количество пищи в течение дня.
- Пейте большинство жидкостей в промежутках между приемами пищи для предотвращения чувства быстрого перенасыщения, вздутия живота или и того, и другого.
- Ешьте медленно и хорошо пережевывайте пищу, чтобы помочь пищеварению. Избегайте повышенной активности сразу после еды.
- Принимайте пищу в приятном окружении. Выберите расслабляющее место с комфортной температурой. Избегайте мест с сильными запахами. Употребление пищи с друзьями или членами семьи также может помочь отвлечь вас от чувства тошноты. Носите одежду свободного покроя для удобства.
- Если вы испытываете тошноту по утрам, имейте под рукой рядом с кроватью крекеры или сухой тост. Ешьте их перед тем, как встать с постели.
- Избегайте употребления своих любимых продуктов питания непосредственно перед или после лечения. Вы можете разлюбить эту пищу.

Если тошнота является для вас постоянной проблемой, может быть полезным вести пищевой дневник.

Это запись употребляемой вами пищи, времени ее употребления и обстановки, в которой вы ее ели. Записывайте любые ситуации, когда у вас возникало чувство тошноты. Обсудите это со своим врачом, медсестрой или диетологом.

Утомление

Утомление является наиболее распространенным побочным эффектом рака и его лечения. Оно может препятствовать вашему выполнению ежедневных действий. Оно также может оказать воздействие на качество вашей жизни и понизить вашу терпимость к лечению.

Утомление может быть вызвано многими симптомами, такими как

- Слабый аппетит
- Депрессия
- Тошнота и рвота
- Диарея и запор

Ослабление этих симптомов может придать вам больше энергии. Это также может повысить ощущение хорошего самочувствия.

Другим вариантом является сохранение энергии. Вы можете это сделать следующим образом:

- Попросите членов семьи и друзей помочь вам с совершением покупок и приготовлением пищи.
- Когда у вас мало энергии, покупайте приготовленную пищу или возьмите пищу на вынос в ресторанах.
- Храните часто используемые вами ингредиенты и столовые приборы под рукой.
- Присядьте, а не стойте во время приготовления пищи.
- Употребляете пищу или снеки часто, небольшими порциями с высоким содержанием калорий, чтобы вашему организму, возможно, не потребовалось так много энергии для переваривания пищи.

Если вы живете одни и не можете покупать или готовить пищу, возможно, вы соответствуете критериям для участия в пищевых программах, таких как God's Love We Deliver (Мы доставляем дары Божьей любви) или Meals on Wheels (Пицца на колесах). Для некоторых программ могут существовать требования по возрасту и доходу. Ваш работник социальной службы может предоставить для вас более подробную информацию.

Выполнение физической активности может, собственно, увеличить уровень вашей энергии. Поговорите со своим врачом о выполнении упражнений от легкой до умеренной интенсивности, таких как ходьба или работа в саду. Исследования показывают, что некоторое количество физической активности может увеличить вашу ежедневную работоспособность, повысить уровень энергии, стимулировать аппетит и улучшить настроение.

Лекарства

В то время, как изменения в диете могут помочь, вам могут понадобиться лекарства для управления побочными эффектами. Лекарства могут помочь при тошноте, диарее и запоре. Скажите своему врачу или медсестре о каких-либо побочных эффектах, которые у вас возникли во время лечения.

■ После окончания лечения рака

Когда ваше лечение рака завершится, наступает самое подходящее время для того, чтобы подумать о правильном выборе пищи. Вам следует делать выбор тех продуктов питания, которые способствуют здоровью и хорошему самочувствию. Выбирайте пищу с низким содержанием жира, которая богата витаминами, минералами, пищевыми волокнами и фито-химическими элементами. Фитохимические элементы, также известны как фитопитательные вещества, являются растениями, которые могут защитить от рака. Примеры фитопитательных веществ включают в себя ликопин в помидорах, куркумин в турмерике и ресвератрол в коже винограда.

Диета связана со здоровьем. Не существует никакого доказательства того, что употребляемые вами продукты питания предотвратят возвращение вашего рака. Но употребление правильных видов пищи поможет вам вновь приобрести силу, восстановить ткань и чувствовать себя наилучшим образом. Далее приведены советы, которые могут помочь:

- Включайте в свою диету многие виды фруктов и овощей, чтобы убедиться, что вы получаете много различных питательных веществ. Вы можете есть фрукты и овощи в приготовленном или сыром виде в любое время дня. Обязательно употребляйте больше некрахмальных овощей. Они включают в себя артишоки, сердцевину артишоков, спаржу, фасоль (зеленую, итальянскую), побеги фасоли, свеклу, брокколи, брюссельскую капусту, капусту, морковь, цветную капусту, сельдерей, огурец, баклажан, зеленый лук (лук-шалот), кольраби, лук-порей, грибы, окра, лук, перец, редис, салатную зелень (эндивий, эскаррол, латук, салат-ромен, зелено- и краснокочанный салат, шпинат), летние кабачки, помидоры, кормовую репу, водяные орехи, жеруху и цуккини. Крахмалистые овощи, такие как кукуруза, зеленый горошек, плантены, картофель, зимний кабачок (акорн, батернат, тыква) и сладкий картофель, также являются полезными и должны подаваться с вышеперечисленными продуктами питания.
- Ешьте цельнозерновые сорта хлеба и каш. Выбирайте продукты питания с высоким содержанием пищевых волокон, такие как каши с отрубями и натертой пшеницей, коричневый рис и зерновые, цельно-зерновые пшеничные и овсяные хлеба. Попробуйте различные виды зерен, такие как перловка, гречка и булгур.
- Бобовые культуры также являются отличным источником пищевых волокон и питательных веществ. Они включают в себя фасоль и горошек (нут, обыкновенную фасоль, красную, белую фасоль, горох, коровий горох и фасоль лима), чечевицу и мисо (плотную соевую пасту).
- Ограничьте потребление жира, соли, сахара, алкоголя и копченой, вяленой или маринованной пищи.
- Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира, постное мясо, птицу без шкурки и запеченную рыбу.

- Готовьте блюда, используя методы готовки с понижением количества жира, такие как жарки с поступлением тепла сверху, приготовления на пару и варки.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы об этих рекомендациях, поговорите с диетологом.

Если у вас появились особые беспокойства, поговорите со своим врачом или диетологом.

Контактная информация

Врач: _____ Телефон: _____

Медсестра: _____ Телефон: _____

Диетолог: _____ Телефон: _____

Диетолог: _____ Телефон: _____

■ Контактная информация

Академия питания и диететики (AND)

www.eatright.org/public

Академия питания и диететики (AND) является профессиональной организацией зарегистрированных диетологов. Для поиска зарегистрированного диетолога в вашем районе, нажмите на ссылку “Find a Registered Dietitian” (Найти зарегистрированного диетолога) в верхнем правом углу на главной странице сайта.

Американский институт онкологических исследований

www.aicr.org

1-800-843-8114

Включает в себя информацию о диете и предотвращении рака.

Центр по безопасности пищи и прикладного питания при Управлении по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm

Включает в себя полезную информацию о безопасности продуктов питания.

Служба интеграционной медицины МОЦСК (MSKCC)

1-800-525-2225

www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine

Служба интеграционной медицины предлагает пациентам множество услуг в качестве дополнения к традиционному медицинскому лечению, в том числе музыкальную терапию, психосоматические виды терапии, танцевальную терапию и терапию движения, йогу и терапию прикосновения.

Офис пищевых добавок при Национальных институтах здравоохранения

<http://ods.od.nih.gov>

(301) 435-2920

Располагает новейшей информацией о диетических пищевых добавках.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, пожалуйста, поговорите с членом своей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону _____. После 17:00, в выходные дни и по праздникам, позвоните, пожалуйста, по телефону _____. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону (212) 639-2000.

©2014 Memorial Sloan Kettering Cancer Center