



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

Руководство по питанию для тех, кто придерживается диет с употреблением пюреобразной и мягкой, механически обработанной пищи

Здесь приведена информация, в которой объясняется, что можно употреблять в пищу в то время, как вы придерживаетесь диеты с употреблением пюреобразной или мягкой, механически обработанной пищи. Сюда включены шаги, которые вы можете предпринять, чтобы убедиться, что вы правильно питаетесь, даже если у вас существуют проблемы с пережевыванием или глотанием. Хорошее питание, которое является составной частью здорового образа жизни, может помочь укрепить ваш организм и улучшить ваше самочувствие в целом. Также сюда включены примеры меню и рецепты.

Продукты питания в диетах с употреблением пюреобразной и мягкой, механически обработанной пищи имеют более однородную консистенцию по сравнению с обычной пищей. Такая пища требует очень незначительного пережевывания или не требует пережевывания вообще, чтобы ее проглотить. Вам может понадобиться придерживаться диеты с употреблением пюреобразной или мягкой, механически обработанной пищи, если:

- У вас имеются трудности с пережевыванием или глотанием
- Вам была сделана операция во рту
- У вас имеются сложности с движением или потеря чувствительности таких частей полости рта, как губы или язык

Диета с употреблением пюреобразной пищи состоит из пищи, не требующей пережевывания, как например, картофельное пюре и пудинг. Другие виды пищи можно измельчить в блендере или через сито для получения правильной консистенции. Чтобы добиться правильной консистенции, к пище можно добавить такие жидкости, как отвар, молоко, сок или воду.

Диета с употреблением мягкой, механически обработанной пищи состоит из пищи, требующей меньшего пережевывания, чем обычная диета. Пациенты, которые придерживаются этой диеты, могут переносить пищу с разнообразной консистенцией. Сюда относится нарезанная, измельченная и пюреобразная пища, а также пища, легко разламывающаяся без использования ножа.

Если во время или после глотания вы испытываете какое-либо из следующих явлений или симптомов, то вам следует связаться со своим врачом и логопедом или специалистом по глотанию:

- Кашель
- Частички пищи попадают в рот или горло
- Проблемы с дыханием
- Осиплый голос или избыточное выделение мокроты
- Инфекция легких (пневмония)

Если вы не знаете, какая диета вам подойдет, или у вас появятся какие-либо вопросы, то поговорите со своим врачом или логопедом либо специалистом по глотанию. Вы также можете поговорить с диетологом в Отделении по вопросам продовольствия и питания (англ. Department of Food and Nutrition), позвонив по телефону 212-639-7071.

Поддержание или повторный набор веса

Ваши потребности в калориях являются то количество калорий, которое вам ежедневно необходимо для поддержания своего веса. Употребление необходимого для вашего организма количества калорий, может вам помочь предотвратить потерю веса. Если вам необходимо набрать вес, вы также можете увеличить количество калорий.

У каждого человека различные потребности в калориях. Это основано на:

- Возрасте
- Поле
- Росте и весе
- Уровне физической активности

Обычно, у пожилых или менее активных людей более низкая потребность в калориях. Ваш врач или диетолог может помочь вам узнать вашу потребность в калориях. Однако наиболее легким способом проверить, достаточно ли вы едите, является наблюдение за своим весом. Попробуйте взвешиваться два раза в неделю. Если вы теряете вес, сделайте список всей употребляемой вами пищи. Делайте это на протяжении нескольких дней. Позвольте диетологу просмотреть ваш список, чтобы определить, где вы можете добавить больше калорий. Если вы едите меньше, чем обычно, или теряете вес, пожалуйста, позвоните своему диетологу.

Руководство по полезному питанию

Употребляйте пищу, которая содержит все питательные вещества, необходимые вашему организму для поддержания здоровья. Это включает в себя:

- Белки
- Углеводы
- Жиры
- Пищевые волокна
- Витамины и минеральные вещества

Также убедитесь, что вы пьете большое количество жидкости. Вашей целью должно быть употребление 8 стаканов воды в день. Тем не менее, поговорите со своим врачом или диетологом, чтобы узнать, будет ли для вас наиболее подходящим употребление большего или меньшего количества жидкости.

Белок

Белок помогает вашему организму при образовании ткани и заживлении после операции. Богатая белком пища включает в себя:

- Мясо
- Рыбу
- Птицу (курицу, индюшку)
- Молоко, соевое молоко, сухой обезжиренный молочный порошок
- Сыр
- Йогурт (особенно греческий йогурт)

- Яйца или яичные белки
- Бобовые или бобовое пюре
- Орехи и ореховое масло
- Соевые продукты, такие как тофу и эдамам (соевые бобы)
- Жидкие пищевые добавки, как Ensure[®], Ensure Plus[®], Boost[®] или Boost Plus[®]

Углеводы

Углеводы представляют собой крахмалы и сахара. Они должны составлять как минимум половину вашего потребления калорий. Большинство углеводов в вашей диете должны быть сложными углеводами (необработанными крахмалами, которые богаты клетчаткой), такими как:

- Крахмалистые овощи (картофель, зеленый горошек, тыква)
- Цельные злаки (овсянка, коричневый рис)
- Зерновые
- Хлеб
- Макароны изделия

Эти продукты питания считаются «сберегающими белок». Это значит, что они могут предотвратить расщепление белка организмом для образования энергии. Тогда ваш организм может использовать этот белок для построения ткани.

Жир

Жир является наиболее концентрированным источником калорий. Например, в 1 чайной ложке масла содержится 45 калорий, в то время как в 1 чайной ложке сахара содержится 20 калорий. Жиры присутствуют в:

- Мясе
- Молочных продуктах
- Кокосе и консервированном кокосовом молоке или сливках
- Орехах или ореховых маслах
- Семенах
- Растительных маслах
- Авокадо
- Оливках
- Жареной и слегка обжаренной в масле пище
- Выпечке

Одни виды жиров полезнее для здоровья, чем другие. Ненасыщенные жиры полезнее для вас, чем насыщенные жиры.

Ненасыщенные жиры можно найти в:

- Оливковом масле
- Масле канола
- Орахисовом масле
- Рыбьем жире
- Авокадо

Насыщенные жиры можно найти в:

- Мясе
- Молочных продуктах с полным содержанием жира (цельное молоко, сыры, сливки-крем, кремковый сыр)
- Сливочном масле
- Кокосе
- Пальмовом масле

Употребление излишнего количества жира может способствовать прибавлению в весе. Старайтесь употреблять более здоровые (ненасыщенные) жиры, если вашей целью является увеличение веса. Если вы пытаетесь потерять вес, или ваш вес уже в пределах здоровой нормы, то при планировании блюд выбирайте пищу с меньшим содержанием жира.

Пищевые волокна

Существует 2 вида пищевых волокон: растворимые и нерастворимые. Растворимые волокна присутствуют в ячмене, овсе и мякоти свежих фруктов без кожицы. Растворимые пищевые волокна могут помочь размягчению стула и замедлению пищеварения.

Нерастворимые пищевые волокна присутствуют в кожице фруктов и овощей, зернобобовых культурах (фасоли, чечевице), семенах и цельных злаках. Они не расщепляются в кишечнике и добавляют массу к стулу. Это может способствовать более регулярным опорожнениям кишечника. Даже если фрукты и овощи находятся в виде однородной смеси или сока, пищевые волокна в них все еще присутствуют, если не убрана мякоть. Важно употреблять достаточное количество обоих видов пищевых волокон.

Витамины и минеральные вещества

Витамины и минеральные вещества в различных количествах можно найти во всех продуктах питания. Человеку, употребляющему хорошо сбалансированную диету, скорее всего, не понадобятся добавки. В вашу диету должны входить некоторые из следующих продуктов:

- Хлеб, злаковые и зерновые культуры
- Фрукты
- Овощи
- Молочные продукты (молоко, йогурт)
- Птица, рыба и яйца
- Бобовые культуры

- Семена
- Орехи

Пожалуйста, поговорите со своим врачом, если вы подумываете о приеме добавки.

Лактоза

Лактоза – это сахар, найденный в молоке и молочных продуктах, например, в йогурте, сыре и мороженом. Многие люди не могут переносить лактозу. Она может вызвать у них образование газа, колики или диарею. Если это является проблемой и для вас, то это может стать препятствием для употребления молочных продуктов. Найдите в молочном отделе вашего супермаркета молоко и сырные продукты с низким содержанием лактозы или без нее. Lactaid® является маркой, выпускаемой некоторые из этих продуктов. Многие люди могут получать питательные вещества из молочных продуктов, употребляя сыр или йогурт. В этих продуктах питания содержится меньшее количество лактозы, чем в молоке или мороженом. Вы также можете попробовать следующие немолочные продукты питания и напитки без лактозы:

- Рисовое молоко или сыр
- Соевые продукты, такие как соевое молоко, сыр и йогурт
- Продукты из миндаля, такие как миндальное молоко, сыр или йогурт
- Тофу

Добавление калорий и белка в вашу диету

Повышение количества калорий

Если вам нужно употреблять больше калорий, вот несколько простых советов для повышения количества калорий в вашей пище:

- Употребляйте пищу в виде небольших частых порций или закусок. Например, если во время каждого приема пищи вы едите в два раза меньше, чем обычно, то вам следует есть в два раза чаще.
- Добавляйте 2-4 столовые ложки консервированного кокосового молока или сливок в напитки смузи, коктейли, зерновые продукты или йогурт для дополнительных калорий. Вы также можете добавить его в рис или нарезанную кубиками курицу для придания дополнительных калорий и вкуса.
- Выбирайте супы кремообразной консистенции, а не супы с прозрачными бульонами.
- Употребляйте пудинги и заварные кремы, вместо жележных десертов.
- Добавляйте в пищу соусы, подливки или дополнительное растительное масло.
- Пейте абрикосовые или персиковые фруктовые нектары. В них содержится меньше кислоты.
- Пейте фруктовые коктейли или фруктовые напитки смузи, приготовленные из йогурта или мороженого.
- Делайте замороженные кубики из молока или фруктового нектара. Используйте эти высококалорийные кубики в напитках смузи или для того, чтобы ваши коктейли оставались холодными. Когда они растают, они добавят калории в ваши напитки.
- Пейте высококалорийные напитки, например, молочные коктейли, коктейли из соевого молока или пастеризованный эгг-ног.

- Пейте жидкую пищевую добавку типа Ensure вместо молока, чтобы получить питательный, высококалорийный молочный коктейль.
- Добавляйте мед в напитки смузи, чай, йогурт, горячие зерновые культуры, коктейли или мороженое.
- Если вы **не** придерживаетесь низкокалорийной диеты, добавляйте в свою пищу сметану, заменитель сливок (half 'n half), жирные сливки или цельное молоко. Вы можете это добавлять в картофельное пюре, соусы, подливки, зерновые культуры, супы и запеканки. Подумайте над тем, чтобы добавить майонез в яйца, курицу, тунец, макаронные изделия или картошку, чтобы сделать однородный увлажненный салат.
- Добавляйте авакадо в блюда или напитки смузи.
- Добавляйте ореховые масла, например, орахисовое масло, в коктейли и напитки смузи.

Повышение употребления белка

Если вам нужно увеличить количество белка в диете, вот несколько простых советов:

- Добавляйте тофу к приготовленным овощам, супам, напиткам смузи или вместо курицы или мяса, если вы испытываете трудности с употреблением белков животного происхождения.
- Добавляйте приготовленные яйца к супам, бульонам и готовым овощам. Если необходимо, делайте из приготовленных яиц пюре.
- Для дополнительного белка используйте простой греческий йогурт в напитках смузи, сливочных соусах или там, где бы вы использовали сметану.
- Добавляйте сыр (натертый на крупной или мелкой терке) в супы, приготовленные яйца, овощи и крахмалы. Например, добавление сыра рикотта полной жирности может увлажнить блюдо, а также добавить калорий и белка. Добавляйте домашний творог в напитки смузи, пюре или консервированные фрукты.
- Используйте обогащенное молоко (см. рецепт в разделе «Рецепты») вместо обычного молока, чтобы увеличить в нем количество белка вдвое. Используйте это молоко в коктейлях, горячих зерновых культурах, картофельном пюре, горячем шоколаде или в быстрорастворимых пудингах, чтобы создать десерт с высоким содержанием белка и калорий. Также вы можете добавлять один лишь нежирный сухой молочный порошок в пюре и напитки смузи для увеличения количества калорий и белка.
- Измельчите в кофемолке орехи и добавьте их в напитки смузи, горячие зерновые культуры, пудинги или йогурты.

Жидкие пищевые добавки

Если ваш врач или диетолог рекомендует, чтобы вы пили высококалорийные пищевые добавки или добавки с высоким содержанием белков, то пейте их в промежутках между едой. Попробуйте некоторые из продуктов, приведенных ниже. Большинство из них вы можете купить в любом супермаркете или аптеке. Если вы их не видите в магазине, попросите аптекаря или менеджера магазина заказать для вас эти продукты. Вы можете также заказать их в Интернете.

Жидкие пищевые добавки	Калории	Белок (г.)	Вода (мл.)	Без лактозы
Ensure (8 унций)	220	9	196	Да
Ensure Active Clear™ (10 унций)	180	9	274	Да
Ensure Plus или Ensure Complete™ (8 унций)	350	13	180	Да

Glucerna® (8 унций)	200	10	200	Да
Boost (8 унций)	240	10	200	Да
Boost Plus (8 унций)	360	14	185	Да
Boost Glucose Control® (8 унций)	190	16	200	Да
Питательный пудинг Boost (5 унций)	240	7	140	Да
Порошок Carnation Breakfast Essentials® (1 пакетик)	130	5	не относится	Нет
Готовый напиток Carnation Breakfast Essentials (11 унций)	250	14	285	Нет
Boost VHC (8 унций)	530	22.5	168	Да
Scandishake® (1 пакетик)	440	5	не относится	Нет
Scandishake без лактозы (1 пакетик)	430	8	не относится	Да
Resource® Boost Breeze (8 унций)	250	9	196	Да
Enlive® (6.7 ounces)	200	7	166	Да
Resource Venecalorie® (1.5 унций)	330	7	не относится	Да
Быстрорастворимый белковый порошок Resource Veneprotein® (7 грамм)	25	6	не относится	Да

Рекомендуемые продукты питания

Ниже вы найдете список рекомендуемых продуктов питания, а также продуктов питания, которых следует избегать во время пребывания на диете с употреблением пюреобразной или мягкой, механически обработанной пищи.

Диета с употреблением пюреобразной пищи

Тип продуктов питания	Рекомендуется	Исключается
Молоко и молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко, простой или хорошо смешанный йогурт без кусочков фруктов, пахта, сгущенное или конденсированное молоко, молочные коктейли, солодовые напитки • Пюреобразный домашний творог, разбавленный сыр рикотта, мягкие или обработанные сыры, расплавленные в соус • Мороженое, замороженный йогурт • Жидкие питательные добавки типа Ensure или Carnation Breakfast Essentials 	<ul style="list-style-type: none"> • Твердые сыры, обычный домашний творог, творог, творожная масса
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> • Овощные соки, пюре из приготовленных овощей, овощное детское питание 	<ul style="list-style-type: none"> • Все остальное, даже хорошо приготовленные овощи, которые не требуют сильного пережевывания

Тип продуктов питания	Рекомендуется	Исключается
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> • Фруктовые соки и нектары • Яблочный соус однородной консистенции, фруктовое пюре, фруктовое детское питание 	<ul style="list-style-type: none"> • Все остальное, включая банановое пюре и консервированные фрукты
Крахмалы	<ul style="list-style-type: none"> • Приготовленные злаки, Cream of Wheat®, манка марки Farina®, Cream of Rice®, овсянка, кукурузная крупа • Кремообразное или однородное картофельное пюре • Макароны изделия в виде пюре, пюреобразный рис 	<ul style="list-style-type: none"> • Все остальное
Мясо и заменители мяса	<ul style="list-style-type: none"> • Мясо, рыба и птица в протертом виде или в виде пюре • Яичный салат однородной консистенции, суфле, хумус или пюре из бобовых 	<ul style="list-style-type: none"> • Все остальное, включая яичницу, жареные яйца, яйца-пашот, вареные яйца вкрутую или всмятку
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • Сливочное масло, маргарин, сметана, жиры и масла для приготовления пищи, подливки • Взбитые сливки, жирные сливки 	<ul style="list-style-type: none"> • Все остальное
Супы	<ul style="list-style-type: none"> • Отвар, бульон • Супы с пюреобразными или протертыми овощами • Крем-супы в протертом виде или в виде пюре • Пюреобразные куриные супы с лапшой или рисом 	<ul style="list-style-type: none"> • Все остальное
Сладости и десерты	<ul style="list-style-type: none"> • Простые заварные кремы или пудинги • Сорбет, мороженое, замороженный йогурт • Желе Jell-O® • Фруктовый лед, фруктовое мороженое, взбитые фруктовые десерты, ароматное желе • Прозрачное желе, мед, сахар, заменители сахара • Шоколадный сироп, кленовый сироп 	<ul style="list-style-type: none"> • Все остальное, включая все, что сделано с добавлением кокоса, орехов или целых фруктов (например, йогурт, содержащий фрукты)

Тип продуктов питания	Рекомендуется	Исключается
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Все напитки 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые напитки, содержащие сырые яйца
Разное	<ul style="list-style-type: none"> • Соль, перец, кетчуп, горчица, майонез • Приправы, специи • Сиропы <p>*Избегайте острых видов пищи или пищи с содержанием кислоты, если у вас болезненность полости рта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Орехи, кокосы, оливки, маринованные огурцы, семена

Диета с употреблением мягкой, механически обработанной пищи

Тип продуктов питания	Рекомендуется	Исключается
Молоко и молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко, пахта, эгг-ног, йогурт (простой и с добавлением фруктов), молочные коктейли, сгущенное и конденсированное молоко, солодовые напитки • Домашний творог, мягкие сыры типа рикотта или творог и соусы из горшечного сыра, шинкованные и измельченные сыры • Мороженое и замороженный йогурт • Жидкие питательные добавки типа Ensure или Carnation Breakfast Essentials 	<ul style="list-style-type: none"> • Твердые сыры
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> • Любые хорошо приготовленные, нарезанные овощи, как например, морковь, горошек, зеленые бобы, свекла, тыква баттернат или акорн, восковая фасоль • Нарезанный или кремообразный шпинат • Овощи в виде пюре, овощное детское питание • Овощные соки 	<ul style="list-style-type: none"> • Сырые овощи, обжаренные овощи, жареные овощи, салат-латук

Тип продуктов питания	Рекомендуется	Исключается
Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> • Спелые бананы • Любые консервированные фрукты • Любые приготовленные фрукты без кожицы (Все должно быть перетерто или нарезано маленькими кусочками.) • Однородный яблочный соус, фруктовое пюре, фруктовое детское питание • Нектары, фруктовые соки 	<ul style="list-style-type: none"> • Свежие фрукты, кожица фруктов, фрукты с косточками, сухофрукты
Крахмалы	<ul style="list-style-type: none"> • Хлеб любого сорта, нарезанный кубиками, например, мягкие булочки, маффины, мягкий французский тост, блины • Пирожные, пироги без корочки, выпечка без орехов или сухофруктов, мягкое печенье • Сухие злаки, замоченные в небольшом количестве молока • Белый или коричневый рис • Запеканки • Приготовленные злаки, Cream of Wheat, манка марки Farina, Cream of Rice, овсянка, кукурузная крупа, кускус • Мягкие, нарезанные кубиками макаронные изделия, макаронный салат, мелкие макароны «пастина», макароны «оричетте» • Мягкие цельнозерновые культуры (например, перловка, крупа «фарро») 	<ul style="list-style-type: none"> • Хрустящие ржаные хлебцы, сухие крекеры, попкорн, лепешки для тако, сухие тосты «Мельба» • Хлеб и маффины с семенами или орехами, хлеб пита, ржаной хлеб или хлеб сорта пумперникель, бублики, французский хлеб или хлеб из закваски, тост • Лапша чоу мейн • Любые пироги или хлеб, сделанные с орехами, семенами, изюмом или финиками • Каша (гречневая), дикий рис, сухие завтраки из клочков пшеницы, гранола
Картофель или заменители картофеля	<ul style="list-style-type: none"> • Картофельное пюре, запеченная картошка или кремообразная картошка, сладкая картошка 	<ul style="list-style-type: none"> • Драники, жареный картофель, картофельные шкурки, картошка-фри

Тип продуктов питания	Рекомендуется	Исключается
Мясо или заменители мяса	<ul style="list-style-type: none"> • Перемолотое, мелко нарезанное нежное мясо или птица с подливкой • Мягкий салат из курицы, кремообразный салат из тунца без сельдерея, яичный салат без сельдерея • Нарезанный кубиками мясной рулет (митлоф); тефтели, рулет из лосося или крокеты • Запеканки • Нарезанная кубиками запеченная или жареная рыба (филе солея, атлантического большеголова, камбалы, семги) • Хорошо приготовленная фасоль, тофу • Яичница или нарезанные кубиками яйца вкрутую • Обыкновенный киш из сыра 	<ul style="list-style-type: none"> • Вырезка или нарезанное кубиками мясо или птица • Хот-доги, колбаски, колбаса кнаквурст, братвурст, свиные отбивные, стейк, бекон • Жареная рыба, пикша, палтус, тунец • Орахисовое масло с кусочками орехов • Суп чили с фасолью
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • Сливочное масло, маргарин, жиры и масла для приготовления пищи • Подливки, взбитые сливки, заправки к салатам, майонез • Мелко порубленные оливки 	<ul style="list-style-type: none"> • Орехи, миндаль, кешью, арахис, пекан, семена, кокосы, целые оливки
Супы	<ul style="list-style-type: none"> • Отвар, бульон • Супы с пюреобразными или протертыми овощами, крем-супы в протертом виде или в виде пюре • Куриный суп с лапшой в виде кубиков 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые супы с кусочками мяса или хрустящими овощами
Сладости и десерты	<ul style="list-style-type: none"> • Варенье только без семян, мед, сахар, заменители сахара, сироп • Мороженое, замороженный йогурт, пидинги, заварные кремы • Пироги без корочки, выпечка и пирожные без семян или орехов, мягкое печенье (все нарезанное кубиками) 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые сладости и десерты с кокосом, орехами или сухофруктами • Батончики из гранолы • Пироги • Жевательные конфеты, леденцы или твердые конфеты • Желе или варенье с семенами, джем • Хрустящее печенье • Лакричные конфеты, жевательные конфеты таффи, карамель

Тип продуктов питания	Рекомендуется	Исключается
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Вода, кофе, чай, газированные напитки, горячий какао, фруктовый пунш, кокосовая вода • Напитки Gatorade®, Pedialyte®, лимонад Isopure® без мякоти 	<ul style="list-style-type: none"> • Любые напитки, содержащие сырые яйца
Разное	<ul style="list-style-type: none"> • Соль, перец, кетчуп, горчица, приправы, специи, желе 	<ul style="list-style-type: none"> • Избегайте острых видов пищи/пищи с содержанием кислоты, если у вас раздражение полости рта

Трудности с приемом пищи

Во время и после химиотерапии и лучевой терапии у некоторых людей возникают побочные эффекты, из-за которых прием пищи становится тяжелым процессом. Ниже вы найдете рекомендации, которые помогут с этими побочными эффектами.

Изменения вкуса

Во время или после химиотерапии или лучевой терапии вы можете обнаружить, что продукты питания, которые вам когда-то нравились, имеют другой вкус. В ближайшие недели после окончания лечения химиотерапией, ваш вкус должен медленно нормализоваться. Возможно, понадобится немного больше времени, чтобы вернулись ваши вкусовые ощущения после лучевой терапии. Попробуйте некоторые из этих советов для преодоления изменений вкуса:

- Поэкспериментируйте с различными продуктами питания. Вы можете найти новую пищу, которая вам понравится.
- Повторно пробуйте пищу через каждую неделю или 2, чтобы посмотреть, вернулись ли вкусовые ощущения.
- Замените мясо рыбой, яйцами, сыром или молоком. Возможно, вам будет легче переносить эти продукты питания.
- Попробуйте различные приправы, включая травы и специи. Используйте соль, если вы не придерживаетесь диеты с низким потреблением соли.
- Регулируйте уровни сахара в пище в соответствии со своим вкусом.
- Если в употребляемой вами пище присутствует металлический привкус, используйте пластиковые столовые принадлежности или стеклянную посуду для приготовления пищи.
- Попробуйте холодную пищу или пищу комнатной температуры.
- Маринуйте пищу во фруктовых нектарах, утином соусе или цитрусовом соке.
- Поддерживайте хорошую гигиену полости рта.

Раздражение полости рта

У людей, прошедших лечение химиотерапией или лучевой терапией, может появиться раздражение полости рта. Если эта проблема возникла у вас, попробуйте эти рекомендации:

- Употребляйте мягкую пищу, например, молоко, заварные кремы или пудинги.

- Ваш врач может дать вам распылитель для рта, чтобы управлять болью во время приема пищи. Избегайте употребления кислотной пищи, например, апельсиновый сок и томатный соус. Избегайте употребления острой или соленой пищи. Также старайтесь держаться подальше от слишком горячей или слишком холодной пищи.
- Жидкие или мягкие продукты питания, как например, суфле или запеканки, можно легче проглотить, чем твердую пищу. Поэкспериментируйте с консистенцией, чтобы посмотреть, какая лучше всего ощущается.

Сухость во рту

Сложно употреблять пищу, если у вас во рту сухость, и в нем не вырабатывается достаточное количество слюны. Попробуйте эти советы:

- Выбирайте мягкую, увлажненную пищу.
- Добавляйте в свою пищу подливки, соусы, яблочный соус или другие жидкости.
- Съедайте ложку теплого супа или другой жидкости между употреблением небольших количеств пищи.
- Попробуйте пищу, приготовленную с желатином, например, муссы. Обычно они легче проходят по горлу.
- Всегда носите с собой бутылку воды. Также вы можете попробовать носить небольшую чистую бутылку-распылитель, наполненную водой. На протяжении дня распыляйте воду в рот, чтобы поддерживать влажность.
- Чтобы вырабатывалось больше слюны, попробуйте употреблять мятную леденцовую карамель или жевательную резинку, которые не содержат сахара.
- Если у вас имеется проблема с поддержанием веса, то вместо воды пейте напитки, которые содержат калории. Например, фруктовые соки, фруктовые нектары и жидкие пищевые добавки, такие как Ensure.

Примеры меню

У каждого есть своя манера питания. Если вы привыкли к 3 питательным приемам пищи в день и можете сохранить или заново набрать вес, то у вас все в порядке. Многие люди считают, что легче кушать 6 или 7 небольших блюд в течение дня. Ниже приведен пример меню для обеих диет, с употреблением пюреобразной и мягкой, механически обработанной пищи.

Прием пищи или закуска	Диета с пюреобразной пищей	Диета с мягкой, механически обработанной пищей
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Банан в виде пюре • Приготовленные злаки с молоком • Приготовленное яйцо в виде пюре 	<ul style="list-style-type: none"> • Мягкий, нарезанный кубиками фрукт без кожицы или кожуры • Размягченные в молоке злаки или мягкий блин, нарезанный кубиками с сиропом и сливочным маслом • Яичница
Утренний полдник	<ul style="list-style-type: none"> • Ванильный йогурт или йогурт с наполнителем 	<ul style="list-style-type: none"> • Рисовый пудинг

Обед	<ul style="list-style-type: none"> • Любого суп в виде пюре или в протертом виде • Куриный салат в виде пюре • Фасоль в виде пюре • Фруктовое пюре 	<ul style="list-style-type: none"> • Овощной суп с перловкой • Куриный или яичный салат • Хорошо приготовленные овощи в форме кубиков • Консервированные персики
Полдник	<ul style="list-style-type: none"> • Напиток Ensure Plus 	<ul style="list-style-type: none"> • Напиток Boost Plus
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • Суп в виде пюре или в протертом виде • Пюреобразное мясо или рыба • Картофельное пюре • Овощное пюре с оливковым или сливочным маслом • Яблочный соус 	<ul style="list-style-type: none"> • Суп • Запеченное рыбное филе (без костей) с соусом • Нарезанная кубиками, мягкая картошка • Нарезанные кубиками, хорошо приготовленные овощи с оливковым или сливочным маслом • Консервированная, нарезанная кубиками груша
Вечерняя закуска	<ul style="list-style-type: none"> • Пудинг 	<ul style="list-style-type: none"> • Мороженое с нарезанным кубиками мягким печеньем

Эти меню являются рекомендациями. Можете свободно заменить какие-либо из перечисленных продуктов питания на другие. Вы можете разделить пищу на протяжении дня по своему усмотрению. Если вам нужна помощь в планировании своего питания, пожалуйста, позвоните в Отделение по вопросам продовольствия и питания, чтобы поговорить с диетологом.

Что следует выбирать при совершении покупок продуктов питания

Существует большое количество продуктов, которые вы можете купить в продовольственном магазине и которые требуют небольшого приготовления или совсем не требуют приготовления. Ниже перечислены рекомендуемые продукты питания, и где их можно найти в продовольственном магазине. Если вы придерживаетесь низкокалорийной диеты, используйте некоторые из этих продуктов с низким или пониженным содержанием жира.

Если вам сложно совершать покупки, найдите рынок, которым осуществляется доставка в вашу местность. Также проверьте продуктовые магазины в Интернете, которые доставляют продукты на дом, как например, магазин Fresh Direct®. Спросите своего диетолога или социального работника, соответствует ли вы требованиям для получения услуги по доставке пищи на дом, как Meals on Wheels («Обед на колесах») или God's Love We Deliver («Мы доставляем любовь Господа»). Многие рестораны также предоставляют услугу доставки.

Молочный отдел

- Все виды молока (цельное, с низким содержанием жира или обезжиренное). Используйте марки без лактозы, если для вас лактоза представляет собой проблему.
- Пахта
- Пастеризованный напиток эгг-ног
- Заменители сливок без молока (в банке в виде порошка не нуждается в хранении в холодильнике)
- Сыры, включая непрессованный творог, творог, рикотту и пармезан. Убедитесь, что они правильной для вас консистенции.

- Сметана
- Яйца или заменители яиц
- Сливочное масло и маргарин
- Пудинг
- Желейные десерты
- Йогурт

На полках

Консервированные продукты питания очень удобны. Их можно хранить без холодильника, пока они не открыты. Некоторые продукты содержат большое количество соли. Если ваш врач сказал вам ограничить потребление соли, всегда проверяйте этикетку на банке. Ваш диетолог может вам объяснить, как читать этикетки на продуктах питания. Некоторые продукты могут быть употреблены в том виде, в котором они были приобретены, а некоторые должны быть перемолоты или растерты в пюре. Прежде чем употребить продукт, убедитесь, что его консистенция соответствует вашим потребностям.

Следующие пакетированные или консервированные продукты питания не требуют значительного приготовления и могут быть для вас удобны:

- Детское питание различных видов, как например, мясо, фрукты и овощи. Большинство из них уже приготовлены в виде пюре и готовы к употреблению. В то время как эти продукты питания являются хорошими и простыми в употреблении, **не рассчитывайте на то, что виды продуктов с курицей и мясом смогут удовлетворить ваши потребности в белке.** В них не содержится достаточное количество белка для взрослых людей.
- Растворимое картофельное пюре
- Консервированные куриные или овощные отвары
- Сухой молочный порошок
- Смесь какао или горячего шоколада
- Обычные или растворимые горячие злаковые культуры
- Пакетированные блюда из макаронных изделий или риса

Основные блюда

- Блюда из мелко нарезанного ростбифа или солонины
- Густые наваристые супы
- Овощные супы или супы с фасолью
- Ореховое масло однородной консистенции или другие однородные ореховые масла
- Макароны с мясом или сыром (равиоли или спагетти)
- Консервированная или упакованная в банки рыба, как например, тунец, лосось, фаршированная рыба
- Мягкое или нежное тофу

Гарниры

- Консервированные овощи

- Консервированные фрукты или фрукты в банках, как например, яблочный соус, консервированные персики или измельченный ананас

Фруктовые и овощные соки

- Нектары
- 100% овощные или фруктовые соки, в силу переносимости

Приправы

- Кетчуп
- Майонез
- Варенье
- Мед
- Кленовый и шоколадный сиропы
- Соусы (сливочный, томатный, соевый, Вустершир, барбекю)
- Подливки
- Специи и травы, в силу переносимости

Морозильный шкаф

Эти продукты должны храниться в морозильнике. Убедитесь, что в морозильнике у вас дома есть свободное место. Может понадобиться обработать некоторые из этих продуктов в блендере или перетереть с целью изменить консистенцию. Это будет зависеть от того, что вы можете переносить. Проверьте список или поговорите со своим врачом, диетологом или логопедом либо специалистом по глотанию.

Мясо и основные блюда

- Лазанья
- Макароны с сыром
- Замороженное рыбное филе
- Блинчики
- Мясной рулет и тефтели
- Киш

Продукты для завтрака

- Французский тост
- Блины
- Заменители яиц
- Картофельные блины

Супы

- Кремообразные или протертые овощные супы
- Отвары

- Куриные супы с лапшой или рисом
- Супы чаудер
- Супы с фасоль
- Густые наваристые супы

Гарниры

- Овощи (замороженные овощи по своим питательным свойствам следуют за свежими овощами. Когда это возможно, выбирайте их вместо консервированных овощей.)
- Нарезанный шпинат
- Кабачковое пюре
- Рис или блюда из риса
- Картофель
- Фаршированный запеченный картофель
- Мягкие картофельные пирожки или крокеты

Фрукты

- Замороженные фрукты в оттаянном состоянии
- Фруктовый лед
- Фруктовое мороженое

Десерты

- Мороженое
- Замороженный йогурт
- Мусс
- Взбитые сливки
- Сорбет

Продукты выпечки

Для некоторых людей, придерживающихся диеты с употреблением мягкой, механически обработанной пищи, можно размачивать хлеб в жидкостях до мягкого состояния. Вы можете попробовать замочить его в супе, кофе, отварах или молоке.

Отдел деликатесов

Найдите продукты правильной консистенции, как например, салаты из тунца или яиц. В некоторых отделах деликатесов могут также быть пудинги и железные продукты.

Овощной отдел

Употребляйте фрукты и овощи разных цветов (оранжевого, зеленого, красного, фиолетового и желтого). Это поможет вам удовлетворить свои ежедневные потребности в витаминах и минералах.

Фрукты могут помочь придать разнообразие вашей пище. Некоторые из них можно размять или превратить в пюре в сыром виде. Добавление небольшого количества фруктового сока во время перемешивания в блендере

может способствовать этому процессу. Это поможет вам добиться правильной консистенции и предотвратить появление коричневой окраски. Вы также можете добавить фрукты в молочные коктейли для придания им дополнительного вкуса и пищевой ценности.

Овощи предпочтительно употреблять свежими, так как некоторые питательные вещества могут быть потеряны во время замораживания и консервирования. Большинство овощей для сохранения питательных свойств требуют приготовления в небольшом количестве воды. После приготовления их можно перетереть, нарезать или измельчить в блендере до подходящей вам консистенции.

Для запекания попробуйте белый картофель, сладкий картофель или картофель ямс, свеклу или кабачки. Для приготовления на пару, кипячения, приготовления в микроволновой печи или добавления к супам попробуйте все вышеперечисленные продукты, а также лук, сельдерей, горошек, морковь, зеленые бобы, капусту, пастернак, шпинат, баклажан, брюкву, кормовую репу, брокколи, цветную капусту, помидоры (без семян), спаржу, грибы и цуккини.

Свежие травы

Свежие травы придают вкус и разнообразие и могут помочь придать аромат пище, если у вас наблюдаются изменения вкуса. Приобретайте их пучками. Вымойте их и просушите. Потом вы можете положить их в мешочек Zip-Loc®, заморозить и при надобности использовать. Укроп, петрушка, чеснок и базилик подходят для большинства продуктов питания. Вы можете их добавить к мясу, рыбе и овощам. Укроп придает вкус, когда он приготовлен на пару с картофелем и морковью. Базилик очень вкусный в томатных соусах и супах. Чеснок может быть использован практически со всем.

Тофу

Тофу также известен, как соевый сыр. Это безвкусный, мягкий продукт с высоким содержанием белка и, не содержащий лактозы или холестерина. Вы можете его добавить в коктейли или супы или использовать вместо наполнителя в мясных продуктах из фарша, таких как тефтели. Тофу можно найти в запечатанных упаковках в овощном отделе и в магазинах здорового питания. В некоторых местах замоченный в воде тофу может продаваться из больших открытых контейнеров. Для вашей безопасности покупайте тофу только в запечатанных упаковках.

Мясной отдел

Мясо в виде фарша является наиболее универсальным видом мяса. Вы можете использовать его для приготовления соусов, запеканок, супов, мясных рулетов и тефтелей. Вот несколько типов мясного фарша, которые вы можете найти, например, говяжий, фарш из индюшки, куриный, телячий и бараний. Фарш из грудки индюшки содержит малое количество жира. Убедитесь, что это фарш из грудки индюшки, а не просто фарш из индюшки. Фарш из индюшки содержит кожицу, таким образом, в нем большее количество жира. Вы можете использовать фарш из грудки индюшки вместо красного мяса во всех или некоторых рецептах. Вы также можете попросить мясника измельчить для вас любое мясо, которое вы пожелаете.

Отдел морепродуктов

При покупке свежей рыбы избегайте рыбу с костями, потому что они не перемешиваются или не обрабатываются желаемым образом. Свежая однообразная рыба, как камбала и палтус, подходит лучше всего. Она рассыпчатая, мягкая, и ее легко перемешать в блендере или обработать. Виды морепродуктов в скорлупе, например, креветки или лобстер, можно тщательно обработать на пару, отделить от скорлупы и перемешать в блендере. Замороженное рыбное филе очень удобно и часто дешевле, чем свежая рыба. Его лучше всего готовить, когда оно частично разморожено в холодильнике в течение нескольких часов.

Планирование блюд

Изменение привычного питания может быть сложной задачей. Лучше всего заранее планировать блюда. Это может помочь удостовериться в том, что у вас есть достаточно нужных продуктов для употребления во время приема пищи. Вот несколько вопросов, которые следует учитывать при планировании блюд:

- Где вы будете кушать (дома, в ресторане, на работе, у кого-то в гостях)?
- Если вы едите в ресторане, можете ли вы позвонить заранее и заказать специальные блюда?
- Есть ли у вас доступ к холодильнику и оборудованию для приготовления пищи? Можете ли вы закипятить воду? Можете ли вы использовать микроволновую печь? Можете ли вы использовать блендер или кухонный комбайн?
- Можете ли вы взять с собой термос с уже приготовленной и готовой к употреблению пищей?

Прием пищи дома с семьей и друзьями

Большинство продуктов питания может быть приспособлено для удовлетворения ваших потребностей. К примеру, можно отложить в сторону одну порцию супа, а потом перетереть или перемешать ее в блендере.

Многие блюда, как например, лапша, густые наваристые супы и запеканки, могут быть перемешаны в блендере с добавлением жидкости. В качестве жидкости вы можете использовать молоко, подливку, томатный соус, отвар, сок или просто воду. Добавляйте жидкость до тех пор, пока не получите нужную консистенцию пищи. Многие люди считают более аппетитным раздельное приготовление каждого продукта. Например, перемешать в блендере лапшу, а затем добавить сверху соус.

Вот некоторые приборы, которые смогут вам пригодиться для приготовления пищи дома:

Блендер: Этот прибор можно использовать для всех видов продуктов питания, но для получения необходимой консистенции требуется добавление жидкости. Блендеры отлично подходят для приготовления супов и коктейлей. Однако они не всегда являются наилучшим средством, используемым для приготовления 1 порции. Magic Bullet® является удобным блендером, который не занимает много места. Vitamix® – это другой мощный блендер для приготовления пюре из разнообразных продуктов питания.

Кухонный комбайн: Он является наиболее дорогостоящим из всех видов оборудования, но он хорошо подходит для измельчения, нарезки, нарубки и перемешивания продуктов. Его можно приобрести различных размеров. Если вы часто готовите по 1 порции пищи, купите небольшой комбайн.

Ручной блендер: Это удобный прибор, так как вы можете его использовать для приготовления пюре из ваших любимых супов прямо в кастрюле. Его также можно использовать для размягчения хорошо приготовленной пищи в маленькой миске на 1 или 2 порции.

Дуршлаг или сито с отверстиями для домашнего применения: Это отличное средство для протирания фруктов и овощей, но не мяса. Они недорогие, хорошо подходят для приготовления 1 порции и не требуют использования электричества. Однако этот метод может быть медленным.

Измельчитель пищи: Это отличное средство для протирания фруктов, овощей и супов, но его не следует использовать для мяса. Он занимает меньше времени по сравнению с дуршлагом и также не требует применения электричества.

Мясорубка: Этот прибор может быть ручным или электрическим. Его можно использовать для измельчения мяса и овощей. Пища не становится какой же мелкой, как при использовании дуршлага или сита. Поэтому мясорубка не может быть использована для некоторых людей.

Измельчитель детского питания: Часто этот прибор можно найти в магазинах, продающих детскую одежду или мебель. Они подходят для всех видов пищи и не требуют применения жидкости. Приборы небольших размеров идеальны для измельчения 1 порции пищи. Они бывают ручными или на батарейках. Пища может не получиться такой однородной, как необходимо для некоторых людей. Спросите своего диетолога, врача или логопеда либо специалиста по глотанию, подходит ли он для вас.

Прием пищи вне дома

Питайтесь в ресторанах, в которых предлагается разнообразие продуктов и которые обслуживают людей на специальных диетах. Во многих местах вам сделают пюре или приготовят пищу в соответствии с вашими потребностями. Заранее позвоните и поговорите с менеджером или шеф-поваром. Вы, вероятно, удивитесь

тому, насколько они будут услужливы. Может быть полезным дополнительно заказать отвар, подливку или молоко для смачивания пищи.

Вот некоторые идеи блюд, которые вы можете заказать. Некоторые из них могут потребовать размягчения или смешивания в блендере для диет с употреблением пюреобразной пищи:

Завтрак

- Фруктовые и овощные соки
- Фрукты, в силу переносимости
- Горячие злаковые культуры
- Холодные злаки, размягченные в молоке (для диет с употреблением мягкой, механически обработанной пищи)
- Яичница или мелко нарезанные яйца вкрутую для диет с употреблением мягкой, механически обработанной пищи
- Мягкий хлеб, как например, маффины и блины, замоченные в жидкости для их размягчения для диет с употреблением мягкой, механически обработанной пищи
- Кофе, чай или горячий шоколад

Обед и ужин

- Фруктовые и овощные соки
- Супы, которые можно легко смешать в блендере или перетереть через дуршлаг в ресторане. Яичный суп является хорошим источником белка

Основные блюда

- Продукты из мясного фарша, например, лепешки гамбургера, мясной рулет и тефтели
- Мягкая рассыпчатая рыба (например, филе Европейской солеи, камбалы или тилапии), приготовленная на пару, запеченная или жареная
- Блюда из лапши или макарон, смешанные в блендере для диет с употреблением пюреобразной пищи
- Суфле
- Домашний творог и блюда с мягкими фруктами
- Бутерброды, например, с салатом из тунца или яиц на мягком хлебе

Овощи

- Запеченный картофель или картофельное пюре
- Любые мягкие, приготовленные овощи, например, приготовленная морковь
- Кремообразный шпинат
- Овощное суфле
- Гуакамоле (знайте о своей способности переносить острую пищу)
- Хумус

Десерты

- Мороженое или замороженный йогурт
- Желейные десерты
- Молочные коктейли
- Мусс
- Пудинги и заварные кремы
- Яблочный соус или другие мягкие фрукты
- Фруктовый сорбет

Также возможно употреблять пищу вдали от дома, например, на работе или в гостях у друга. Вот несколько советов о том, как брать с собой пищу, когда вы не дома:

- Принесите измельчитель пищи или небольшой кухонный комбайн. Если нужно использовать электричество, убедитесь, что оно есть там, куда вы идете.
- Купите термос. Приготовьте суп или горячие злаки и принесите их с собой.
- Спросите, есть ли микроволновая печь там, куда вы идете. Вы можете приготовить пищу дома и заморозить ее в виде порции в контейнерах, безопасных для подогрева в микроволновой печи, или в мешочках Zip-Loc®. Принесите пищу с собой в изолированном пакете и подогрейте ее, когда захотите кушать.
- Заморозьте супы или пюреобразную пищу в подносах для приготовления кубиков льда. Накройте поднос фольгой или полиэтиленовой пленкой для предотвращения появления «ожога при замораживании». Когда вы проголодаетесь, используйте 2 или 3 кубика для небольшой порции или закуски, или больше кубиков, если вы очень проголодались.

Рецепты

Многие из следующих рецептов и идей были получены от таких же, как и вы, людей. Мы надеемся, они будут вам полезны. За дополнительными рецептами, советами и идеями, пожалуйста, обратитесь к книге «Eat Well Stay Nourished» («Хорошая еда, полноценное питание»). Она была написана организацией Support for People with Oral and Head and Neck Cancer (Поддержка для людей с раком полости рта и раком области головы и шеи (SPOHNC)). Ее можно приобрести в Интернете на сайте www.spohnc.org или по телефону 1-800-377-0928.

Напитки

Многие из этих напитков хорошо подходят для того, если вы хотите увеличить количество потребляемых вами калорий. Попробуйте различные фрукты и соки.

Обогащенное молоко

Используйте данный рецепт для увеличения количества калорий и содержания белка в стакане молока. Также используйте его вместо молока в ваших любимых рецептах супов или заварных кремов.

1 стакан нежирного сухого молока в виде порошка
1 кварту обезжиренного или 1%-ого молока (используйте цельное молоко, если вам требуются дополнительные калории)

Соедините и хорошо перемешайте.

Молочный коктейль

1 стакан обезжиренного, 1%-ого, цельного или обогащенного молока
1 стакан мороженого или замороженного йогурта Хорошо смешайте в блендере и пейте.

Вариант: Добавьте солодовый молочный порошок, сиропы, ореховые масла или фрукты. Попробуйте другие вкусы и консистенцию, которые вам могут понравиться.

Шоколадно-банановый вихрь

$\frac{2}{3}$ стакана ванильного йогурта
 $\frac{2}{3}$ стакана ванильного мороженого или замороженного йогурта
 $\frac{1}{4}$ стакана охлажденного и нарезанного спелого банана (около половинки банана средней величины)
2 чайные ложки сиропа с шоколадным вкусом

Соедините все в блендере кроме шоколадного сиропа. Смешайте до образования однородной массы. Налейте по $\frac{1}{2}$ чашки в 2 стакана; поставьте их в сторону. Добавьте шоколадный сироп к оставшейся в блендере смеси и смешайте ее, пока все не станет 1 цвета. Налейте оставшуюся смесь в 2 стакана и с помощью ложки аккуратно перемешайте.

Фруктовый напиток смузи

$\frac{2}{3}$ стакана ванильного мороженого
 $\frac{1}{2}$ стакана фруктового нектара
 $\frac{2}{3}$ стакана охлажденных или замороженных фруктов по вашему выбору
1 столовая ложка меда
4 кубика льда

Поместите все ингредиенты в блендер. Смешайте до образования однородной массы. Получается около 2 порций.

Утренняя смесь

Этот напиток легко приготовить, и он богат кальцием, витаминами и пищевыми волокнами.

1 банан, персик или нектарин без кожуры и нарезанный кусочками
 $\frac{1}{2}$ стакана обезжиренного, 1%-ого, цельного или обогащенного молока (вы также можете использовать $\frac{1}{2}$ стакана нежирного йогурта)
1 чайная ложка сахара или меда
1 столовая ложка натуральных отрубей

Соедините все ингредиенты в блендере и перемешивайте их до получения однородной массы. Налейте в высокий стакан. Получится около 1 порции (8 унций).

Соусы

Используйте эти соусы для увлажнения пищи и для придания ей лучшего вкуса и аппетитности. Некоторые из них используются в других рецептах в этом источнике.

Простой белый соус

1 стакан обезжиренного, 1%-ого, цельного или обогащенного молока
2 столовые ложки любого растительного или сливочного масла
2-3 столовые ложки муки.

Перемешайте муку с растительным или сливочным маслом в кастрюле. Готовьте на медленном огне, постоянно помешивая, до образования однородной и пузырчатой смеси. Снимите с плиты. Влейте молоко. Кипятите в течение 1 минуты, постоянно помешивая. Через несколько минут смесь начнет густеть. Чем больше вы добавите муки, тем гуще будет соус.

Вариант: для приготовления простого коричневого соуса, замените молоко $\frac{2}{3}$ стакана говяжьего или куриного отвара с низким содержанием соли.

Супы

Употребление супов является хорошим способом увеличить количество жидкости и овощей в вашей диете. Люди, придерживающиеся диеты с употреблением мягкой, механически обработанной пищи, могут переносить некоторые из этих супов без какой-либо обработки. Супы должны быть обработаны в блендере или пропущены через дуршлаг для людей на диете с употреблением пюреобразной пищи. Попробуйте эти рецепты или замените ингредиенты по своему усмотрению.

Кремообразный суп

Это рецепт кремообразного супа с базиликом. Добавьте любые овощи и специи по вашему желанию.

1 стакан простого белого соуса (см. рецепт выше)

½ стакана овощей в виде пюре или овощного детского питания

Соль и перец по вкусу

Следуйте рецепту простого белого соуса. Добавьте овощное пюре. Добавьте по вкусу соль и сливочное масло.

Варианты:

- Попробуйте добавить зеленые бобы, морковь, брокколи, кабачок, горошек, грибы или спаржу.
- Попробуйте добавить укроп, чеснок, тмин, лук или сельдерей.

Вегетарианский кремообразный суп с тофу

2 унции тофу

8 унций кремообразного супа (см. рецепт выше)

Поместите в блендер и перемешивайте до однообразной консистенции. Подогрейте и наслаждайтесь.

Суп из авокадо

1 спелый авокадо среднего размера (только мякоть)

1 небольшая луковица, нарезанная

½ чайной ложки соли

3 стакана куриного или овощного отвара

1 стакан йогурта

3 столовые ложки лимонного сока (процеженного, если из свежего лимона)

Разомните в пюре авокадо и лук с 1 стаканом отвара. Добавьте соль, оставшийся отвар и сок лимона и перемешивайте в течение нескольких секунд. Затем добавьте йогурт и сметану и перемешайте в блендере до однородной консистенции. Подавайте в холодном виде.

Курортный овощной суп

Это легкий способ приготовления овощного супа. Вы можете заменять овощи, как пожелаете.

3 стакана куриного или овощного отвара

1 морковь, нарезанная ломтиками

1 стакан цветков брокколи

1 стакан цветков цветной капусты

½ стакана краснокочанной капусты, тонко нарезанной (или попробуйте шпинат!)

1 зеленая луковица, тонко нарезанная

Соль и перец по вкусу

Доведите до кипения отвар в кастрюле. Добавьте морковь и кипятите на медленном огне 20 минут. Добавьте оставшиеся овощи и кипятите на медленном огне до полного приготовления. Поместите в блендер и перемешайте до пюреобразного состояния. Добавьте по вкусу соль и перец).

Варианты:

- Добавьте другие травы и специи, по желанию.
- Попробуйте добавить кусочки тофу для увеличения количества белка.
- Добавьте капельки оливкового масла в суп в процессе приготовления пюре для придания дополнительных калорий.

Яичный заварной крем

2 кусочка белого хлеба

2 кусочка цельнозернового пшеничного хлеба

1 $\frac{3}{4}$ стакана яиц

$\frac{1}{2}$ кварты молока или обогащенного молока

Разогрейте духовку до 350° F. Отрежьте корку от хлеба. Положите хлеб в форме шахматной доски на противень для выпечки, используя белый и цельнозерновой пшеничный хлеб. Соедините яйца и молоко и вылейте эту смесь на хлеб. Оставьте смесь постоять в течение 20 минут. Накройте фольгой. Готовьте до тех пор, пока внутренняя температура не достигнет 165° F. Снимите фольгу и нарежьте квадратиками.

Злаковые культуры

Попробуйте эти рецепты для здорового способа начать день.

Приготовленные злаки

- При приготовлении растворимых горячих злаков используйте молоко вместо воды для придания большего количества питательных веществ и калорий. Вы можете использовать обезжиренное, 1%-ое, цельное, соевое, миндальное, рисовое или обогащенное молоко. Некоторые люди также добавляют жирные сливки или заменитель сливок (half and half) для дополнительных калорий.
- Добавьте яблочный соус, размяченный банан, корицу, мед, йогурт, ореховые масла или тростниковый сахар и перемешайте в блендере.

Овсяная каша с высоким содержанием белка

1 стакан готовой овсянки, приготовленной в соответствии с указаниями на упаковке

$\frac{1}{2}$ стакана обогащенного молока

2 чайные ложки сахара, меда или тростникового сахара

1 небольшая баночка бананового детского питания

Корица по вкусу (не обязательно)

Перемешайте вместе все ингредиенты и подавайте в горячем виде.

Яйца

Попробуйте эти рецепты на завтрак, обед или ужин.

Суфле

$\frac{1}{4}$ стакана сливочного масла

$\frac{1}{4}$ стакана муки

1 $\frac{1}{2}$ стакана молока или обогащенного молока

$\frac{1}{4}$ чайной ложки соли

$\frac{1}{2}$ чайной ложки соуса Вустершир (не обязательно)

4 яйца, разделенных (желтки и белки в разных мисках)

$\frac{1}{2}$ фунта сыра чеддер с низким содержанием жира

Разогрейте духовку до 350° F. Растопите масло в кастрюле. Добавьте муку, помешивая, пока хорошо не перемешается. Снимите с огня. Добавьте молоко и готовьте до загустения.

Выключите огонь, добавьте сыр и перемешивайте до растворения. Остудите смесь. Вбейте по одному желтки яиц. В отдельной миске, взбейте белки до образования крепкой массы. Перенесите (осторожно перемешивая, небольшими частями) взбитые яичные белки в соус. Влейте смесь в емкость для запекания величиной в 2 кварты и выпекайте 30-45 минут.

Пирог из домашнего творога

Этот рецепт только для тех, кто придерживается диеты с употреблением мягкой, механически обработанной пищи.

3 яйца среднего размера или заменитель яиц
2 веточки петрушки, порубленной
1 фунт домашнего творога
1 небольшая луковица, нарезанная кубиками
½ стакана сыра Пармезан
½ стакана сыра Моцарелла, нарезанного кубиками или натертого
Соль и перец по вкусу
Измельченная кукурузная мука

Разогрейте духовку до 350° F. Перемешайте вместе в миске яйца, домашний творог, лук, сыр Пармезан, сыр Моцарелла и петрушку. Смажьте маслом стеклянный противень для выпечки размером в 9 дюймов. Слегка посыпьте кукурузной мукой, чтобы покрыть весь противень. Вылейте смесь в противень. Выпекайте 45 минут. Проверьте готовность, погрузив зубочистку в центр пирога; если она будет сухой, блюдо готово.

Киш с заварным кремом

Эта версия подходит для тех, кто придерживается диеты с употреблением пюреобразной пищи.

¼ луковицы, мелко нарезанной
1 столовая ложка сливочного масла
1 столовая ложка сыра Пармезан
¼ стакана молока, обогащенного молока или соевого молока
¼ стакана жирных сливок
1 яйцо или заменитель яиц
¼ стакана сыра (швейцарского, чеддер или моцарелла)
Щепотка соли
Щепотка мускатного ореха

Разогрейте духовку до 350° F. Обжарьте лук в масле до приобретения прозрачного цвета. Положите лук, молоко, сливки и яйцо в блендер. Смешайте до пюреобразного состояния лука. Положите сыры в небольшое смазанное маслом блюдо для запекания. Вылейте яичную смесь и приправы поверх сыра.

Поместите блюдо для запекания в большую кастрюлю, содержащую горячую воду. Выпекайте до затвердения смеси, приблизительно 25-30 минут.

Основные блюда

Пирог из сладкой картошки

Люди, придерживающиеся диеты с употреблением мягкой, механически обработанной пищи, могут употреблять это блюдо в таком виде. Для тех, кто придерживается диеты с употреблением пюреобразной пищи, его следует растереть или перетереть в пюре.

1 ½ стакана готовой, перетертой в пюре сладкой картошки (или одна консервная банка в 15 унций пюре тыквы)
1 консервная банка обезжиренного сгущенного молока
½ чайной ложки мускатного ореха
1 чайная ложка корицы
½ стакана сахара (увеличьте до 1 стакана, если вы предпочитаете более сладкий пирог или хотите, чтобы в нем содержалось больше калорий)

Измельченная кукурузная крупа

Разогрейте духовку до 350° F. Смешайте сладкую картошку (или тыкву) со сгущенным молоком и специями. Добавьте сахар и перемешайте. Смажьте маслом форму для выпечки пирогов размером в 9 дюймов. Посыпьте форму кукурузной мукой, чтобы она была полностью покрыта. Стрясите излишки муки. Выпекайте 45 минут. Погрузите зубочистку в центр пирога; если она будет сухой, то блюдо готово.

Густой наваристый суп из чечевицы и моркови

6 унций сухой чечевицы
3 стакана воды
4 морковки среднего размера, очищенных, разрезанных вдоль на четыре части и нарезанных на кусочки величиной в 1 дюйм (2 ½ стакана)
1 нарезанная кубиками луковица
1 небольшой стебелек сельдерея, вымытый, подрезанный и нарезанный на кусочки (¼ стакана)
3 лавровых листа
1 чайная ложка соли (не обязательно)
1 пучок свежего кориандра или петрушки, вымытый
2 чайные ложки оливкового масла

Переберите чечевицу и выбросьте какие-либо камешки или поврежденную чечевицу. Вымойте ее в сите под холодной водой. Процедите. Положите чечевицу в большую кастрюлю. Добавьте воду, морковь, лук, сельдерей, лавровый лист и соль. Сорвите листья кориандра или петрушки и отложите в сторону для украшения. Нарезьте стебли и корешки; добавьте их в кастрюлю. Доведите смесь до кипения на большом огне. Уменьшите огонь до слабого, закройте крышкой и готовьте при очень слабом кипении в течение 55 минут. Позвольте смеси остыть. Поместите ее в блендер и смешайте до однородной консистенции. При подаче к столу украсьте сверху листьями кориандра или петрушки.

Куриный пирог с тамале

½ стакана кукурузной муки (или поленты)
2 стакана куриного отвара
1-2 стакана готовой курицы, нарезанной
1 стакан (консервная банка в 8 унций) томатного соуса
Немного чесночного порошка
Немного душицы
Немного тмина
Натертый сыр пармезан или чеддер

Разогрейте духовку до 350° F. Варите кукурузную муку в курином отваре до густого состояния. Слегка охладите и выложите слоем на смазанное маслом блюдо для запекания. Измельчите или перетрите в пюре курицу в соответствии со своими потребностями. Выложите ее поверх кукурузной смеси. Заправьте томатный соус чесноком, душицей и тмином. Выложите его поверх курицы. Посыпьте сыром слой томатного соуса. Запекайте 30 минут или пока не расплавится сыр.

Мясной рулет

1 ½ фунта постного говяжьего или индюшачьего фарша
2 зубца чеснока, мелко нарубленного
1 стакан сухих хлебных крошек
1 взбитое яйцо
¼ стакана нарубленного лука
1 столовая ложка соуса Вустершир
1 чайная ложка нарезанной петрушки
2 столовые ложки томатного соуса
1 чайная ложка соли (не обязательно)

Разогрейте духовку до 350° F. Тщательно смешайте все ингредиенты. Выложите смесь в несмазанный продолговатый противень размером в 9 x 5 x 3 дюймов. Запекайте в течение 1½ часов. Для людей, придерживающихся диет с употреблением пюреобразной пищи, можно поместить приготовленный мясной рулет в блендер с некоторым количеством жидкости и перемешать его до получения необходимой вам консистенции.

Салаты

Салат из тунца

3 ½ унции консервированного тунца в воде или масле
2 столовые ложки обычного майонеза или майонеза с пониженным содержанием жира
1 столовая ложка соуса релиш из сладко-соленого огурца (не обязательно)

Разотрите тунец вилкой до образования мелких частичек. Положите майонез в блендер. Для дополнительного вкуса добавьте 1 столовую ложку соуса релиш из сладко-соленого огурца. Если вы добавили соус релиш, то перемешайте в блендере до получения однородной массы. Добавьте тунец и перемешайте до получения желаемой консистенции.

Варианты:

- Замените тунец 1 или 2 яйцами вкрутую, чтобы получился яичный салат.
- Замените тунец 3 унциями приготовленной курицы или индюшки, чтобы получился салат из курицы или индюшки.

Салат из домашнего творога и фруктов

1 упаковка (чтобы получилось 2 стакана) желатина (с любым вкусом)
1 стакан кипящей воды
½ стакана нарезанных персиков
1 стакан домашнего творога

Поместите желатин в блендер. Добавьте кипящую воду и смешивайте в течение 1 секунды. Добавьте персики и домашний творог. Перемешивайте в блендере до получения однородной массы. Вылейте в контейнер и охладите до упругого состояния.

Гарниры

Пюре из тыквы зимних сортов и моркови

1 тыква баттернат (2 ¾ фунта, разрезанная на две половинки в длину и очищенная от семян)
4 моркови, тонко нарезанные
1 зубец чеснока, тонко нарезанный
¼ чайной ложки тмина
1 столовая ложка несоленого сливочного масла, нарезанного на маленькие кусочки
2 стакана воды
Соль и перец по вкусу

Разогрейте духовку до 350° F. Положите тыкву, разрезанной стороной вниз, на слегка смазанный маслом противень для выпечки. Выпекайте в течение 45 минут или до мягкого состояния. Соедините в кастрюле морковь, чеснок, тмин и воду. Накройте крышкой и доведите до кипения, затем варите на слабом огне в течение 20 минут или до того, как морковь станет мягкой. Перенесите содержимое кастрюли в кухонный комбайн; измельчите в пюре. С помощью ложки отделите мякоть тыквы от кожуры и перемешайте в пюре вместе с морковью. Заправьте по вкусу солью и перцем.

Выложите пюре на смазанную сливочным маслом, неглубокую посуду для выпекания; поставьте точки кусочками сливочного масла. Выпекайте 20 минут или до горячего состояния и подавайте на стол.

Пюре из лимской фасоли

8 унций крупной сухой лимской фасоли
3 стакана воды или овощного отвара
½ чайной ложки соли
1 чайная ложка (или больше) оливкового масла

Переберите фасоль, выкинув любые камешки или поврежденную фасоль. Промойте фасоль холодной водой в сите и процедите. Положите ее в кастрюлю или горшочек. Добавьте воду и соль. Доведите смесь до кипения. Накройте крышкой, уменьшите огонь до слабого и аккуратно кипятите 45 минут, пока фасоль не станет очень мягкой. Перенесите смесь (должно получиться около 3 стаканов, включая жидкость) в кухонный комбайн. Добавьте масло и обрабатывайте 20-30 секунд до образования очень однородной консистенции.

Вариант: Используйте вашу любимую фасоль или нут вместо лимской фасоли.

Пюре из тыквы баттернат

1 большая тыква баттернат
1 столовая ложка кленового сиропа
1 чайная ложка сливочного масла или маргарина

Очистите тыкву от кожуры и нарежьте маленькими кусочками. Варите до мягкого состояния. Разомните тыкву с помощью вилки и смешайте с кленовым сиропом и сливочным маслом или маргарином.

Пюре из брокколи с чесноком

1 пучок брокколи (1 $\frac{3}{4}$ фунта)
1 стакан воды
1 картошка, средней величины, очищенная и нарезанная на кусочки в 1 дюйм
2 зубца чеснока, очищенные
1 чайная ложка соли
1 чайная ложка несоленого сливочного масла
1 чайная ложка оливкового масла

Разделите брокколи на стебельки. Очистите ножки с помощью очистителя для овощей, удаляя внешний слой. Разрежьте стебли (включая цветочки) на кусочки длиной в 2 дюйма. Поместите брокколи в большую кастрюлю с водой, картофелем, чесноком и солью. Доведите до кипения, накройте крышкой и уменьшите огонь до слабого. Аккуратно кипятите 15 минут или, пока овощи не станут мягкими. Должно остаться около $\frac{1}{2}$ стакана жидкости. Положите содержимое кастрюли в кухонный комбайн и добавьте сливочное и оливковое масло. Обработайте смесь в течение 45 секунд до образования очень однородной массы. Немедленно подавайте на стол.

Десерты

Персиковый соус

Отфильтруйте сироп из консервной банки любой величины с персиками. Смешайте персики в блендере до образования однородной массы. Храните в холодильнике. Этот соус очень вкусно кушать поверх мороженого или замороженного йогурта, или вы можете его есть просто так. Люди, придерживающиеся диет с употреблением мягкой, механически обработанной пищи, могут его также использовать для размягчения пирогов и т.д.

Пюре из свежих фруктов

Вы можете приготовить пюре из любых сезонных фруктов с помощью измельчителя для детского питания, блендера или кухонного комбайна. Добавьте в яблоки капельки лимонного сока, чтобы избежать потемнения. Вы можете добавить корицу или перемешать несколько разных видов фруктов вместе для получения вкуса фруктового пунша.

Мусс с сыром рикотта и вишней

1 фунт (2 стакана) сыра рикотта
3 столовые ложки просеянной сахарной пудры
 $\frac{1}{4}$ чайной ложки экстракта миндаля

1 чайная ложка ванильного экстракта

2 стакана темных вишен, без косточек и нарезанных (или используйте замороженную вишню без сахара, если свежая недоступна)

½ стакана полусладких кусочков шоколада, перемешайте в блендере до грубого помола

Положите сыр рикотта в миску для смешивания среднего размера и взбивайте его с помощью электрического миксера на высокой скорости в течение приблизительно 3 минут.

Постепенно добавьте сахар. Помешивая, добавьте экстракты, накройте и охладите. За 15 минут до сервировки мусса добавьте вишню. Подавайте на стол, посыпав сверху измельченным шоколадом.

Персики со сливками

1 банан

1 персик

½ стакана кубиков льда

2 столовые ложки обыкновенного йогурта

Персиковый нектар

Положите банан, персик, кубики льда и йогурт в блендер. Перемешивайте до однородной массы. Добавьте достаточное количество персикового нектара, чтобы довести смесь до отметки на блендере в 16 унций.

Перемешайте в блендере до образования однородной массы.

Контактная информация Служб питания в МОЦСК (MSK)

Отделение по вопросам продовольствия и питания г. Нью-Йорк, штат Нью-Йорк
212-639-7071

Служба амбулаторного питания Отделения радиационной онкологии в г. Нью-Йорк, штат Нью-Йорк
212-639-7622

Служба амбулаторного питания в Коммаке, штат Нью-Йорк
631-623-4000

Служба амбулаторного питания в Роквилл Центре, штат Нью-Йорк
516-256-3651

Служба амбулаторного питания в Слипи Холлоу, штат Нью-Йорк
914-366-0702

Служба амбулаторного питания в Баскин Ридж, штат Нью-Джерси
908-542-3002