Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Правильное питание после трансплантации стволовых клеток

Эта информация поможет вам узнать, что такое пищевое отравление. Она также разъясняет, как безопасно обращаться с продуктами питания, чтобы предотвратить пищевое отравление.

Что такое пищевое отравление?

Пищевое отравление — это заболевание, вызванное микробами, которые попадают в пищу. В продуктах питания могут образовываться и развиваться микробы, такие как бактерии, вирусы или паразиты. Вы не всегда сможете увидеть их, почувствовать их вкус или запах.

Кто подвержен риску возникновения пищевого отравления?

Пищевое отравление может появиться у любого, но у некоторых людей вероятность его развития выше, чем у других. Люди подвергаются большему риску, если их иммунная система ослаблена раком и его лечением.

Некоторым людям могут понадобиться дополнительные меры для предотвращения пищевого отравления, например пациентам, прошедшим трансплантацию стволовых клеток. Сотрудники лечащей команды расскажут, касается ли это вас.

Каковы симптомы пищевого отравления?

Симптомы часто возникают в течение 1–3 дней после употребления зараженных продуктов питания, но иногда они могут проявиться и через 20 минут, и через 6 недель.

К симптомам пищевого отравления относятся:

- рвота;
- диарея (жидкий или водянистый стул);
- боль в брюшной полости (в животе);
- гриппозные симптомы, например:
  - температура выше 101,3 ° F или 38,5 °C;
  - головная боль;
  - боль в теле;
  - озноб.

Если у вас появились какие-либо из этих симптомов, немедленно обратитесь к вашему медицинскому сотруднику.

Что я могу сделать для предотвращения пищевого отравления?

Для снижения риска важно безопасно обращаться с продуктами питания. Пищевое отравление может представлять серьезный риск, причем иногда с летальным исходом.

Чтобы обезопасить себя, выполняйте 4 простых шага: помыть, разделить, приготовить и охладить.

Часто мойте руки и рабочие поверхности

- Мойте руки теплой водой с мылом не менее 20 секунд:
  - перед контактом с продуктами питания и после него;
  - после похода в туалет, смены подгузников, контактов с мусором и домашними животными.
- После подготовки каждого продукта мойте разделочные доски, посуду, вилки, ложки, ножи и рабочие поверхности горячей водой с мылом.
- Используйте чистые стеклянные, пластиковые или деревянные разделочные доски.
- Для чистки кухонных поверхностей по возможности пользуйтесь бумажными полотенцами. На влажных или грязных полотенцах и губках могут развиваться микробы.
  - Если вы используете тканевые полотенца, регулярно промывайте их горячей водой.
  - Если вы используете губку, выжимайте из нее всю воду после каждого использования. Меняйте ее каждые 2 недели.
- Для чистки поверхностей используйте антибактериальный чистящий спрей. Выбирайте средства, содержащие хлор или аммиак, например Lysol® или Clorox®.
- Тщательно мойте все фрукты, овощи и другие продукты проточной водой. Это относится также к овощам и фруктам с кожурой, которую не употребляют в пищу, например, бананы и авокадо. Для очистки твердых овощей и фруктов (таких как дыни, апельсины и лимоны) используйте щетку. В этом случае мойте ее каждые 2–3 дня. Ее можно мыть в посудомоечной машине или вручную горячей мыльной водой.
- Не употребляйте овощи и фрукты с побитостями или дефектами.
- Мойте крышки консервированных продуктов, прежде чем их открывать.



Отделяйте сырое мясо от других продуктов

- Прежде чем положить сырое мясо, птицу и морепродукты в корзину для покупок или пакет для продуктов, положите их в отдельные полиэтиленовые пакеты. Это предотвратит попадание подтекающей с них жидкости на другие продукты.
- Не храните сырое мясо, птицу или морепродукты в холодильнике поверх овощей, фруктов и других продуктов, которые вы не готовите перед употреблением.
- Используйте разные разделочные доски для фруктов и овощей и для сырого мяса, птицы и морепродуктов.
- Никогда не кладите приготовленную пищу на тарелку, на которой до этого лежало сырое мясо, птица или морепродукты, пока не помоете ее горячей водой с мылом.
- Не используйте повторно маринады от сырого мяса, птицы или морепродуктов, предварительно их не прокипятив.



Готовьте продукты питания при правильной температуре

- Лучший способ определить безопасность приготовленного продукта питания — это проверить его внутреннюю температуру. Это температура средней части продукта. Цвет и текстура продуктов не всегда являются надежными способами определить степень готовности продукта.
- Во время приготовления мяса, птицы, морепродуктов и продуктов из яиц используйте пищевой термометр, чтобы измерить их внутреннюю температуру. Для уничтожения опасных бактерий эти продукты должны быть приготовлены при определенной температуре. Она называется безопасной минимальной внутренней температурой (см. таблицу 1).
- Готовьте яйца, пока желтки и белки не станут твердыми. Используйте только те рецепты, в которых используются только надлежащим образом приготовленные или подвергнутые термической обработке

яйца.

- Накрывайте, перемешивайте и переворачивайте продукты для их равномерного приготовления. Если в микроволновой печи не предусмотрена поворотная платформа, во время приготовления останавливайте работу устройства и поворачивайте блюдо вручную один или два раза.
- Всегда ждите примерно 10 минут после приготовления пищи, прежде чем измерять внутреннюю температуру с помощью пищевого термометра. Это позволит пище полностью приготовиться.
- При повторном разогревании соусов, супов или подливы доводите их до кипения.
- Употребите повторно разогретые блюда в течение 1 часа.
- Не разогревайте блюда повторно более одного раза. Если вы не доели разогретую пищу, выбросьте ее. Не ставьте ее обратно в холодильник.

Как узнать, что приготовленная пища безопасна для употребления?

Измеряйте внутреннюю температуру продуктов в процессе приготовления. Различные продукты должны достичь определенной внутренней температуры, прежде чем их можно будет употреблять в пищу.

Используйте пищевой термометр для измерения внутренней температуры продуктов в процессе приготовления. Вставьте термометр в центральную часть продукта. Показания на термометре будут медленно увеличиваться. Держите термометр до завершения увеличения показателей.

В таблице 1 приведены минимальные (самые низкие) показатели внутренней температуры, обеспечивающие безопасность продукта. Температура на термометре должна быть не ниже, чем температура, указанная в таблице. Если температура ниже указанной в таблице, продолжайте готовить продукт. Как только пища достигает температуры, указанной в таблице, она полностью приготовлена и безопасна для употребления.

Тип продукта питания	Безопасная минимальная внутренняя температура
Стейки, жаркое и котлеты из говядины, свинины, телятины и баранины	145 °F (63 °C), время выдержки после приготовления — 3 минуты
Фарш из говядины, свинины, телятины и баранины	160° F (71° C)
Птица (например, курица, индейка и утка)	165° F (74° C)
Блюда и соусы из яиц	160 °F (71 °C) или пока желток и белок не станут твердыми
Рыба и моллюски	145 °F (63 °C), мясо не должно быть прозрачным
Остатки блюд и запеканки	165° F (74° C)

Таблица 1. Безопасная минимальная внутренняя температура продуктов питания

Охлаждайте продукты немедленно

- Убедитесь, что температура в холодильнике не выше 40 °F (4 °C).
- Убедитесь, что температура в морозильной камере не выше 0 °F (–18 °C).
- После приготовления или покупки мяса, птицы, яиц, морепродуктов и других скоропортящихся продуктов (продуктов, которые могут испортиться) охлаждайте или замораживайте их в течение 2 часов. Если температура наружного воздуха выше 90 °F (32 °C), охлаждайте или замораживайте их в течение 1 часа.
- Чтобы принести скоропортящиеся продукты домой после покупки в жаркое время года, используйте сумку-термос или сумку-холодильник со льдом либо хладоэлементами.
- Размораживайте продукты в холодильнике, в холодной воде или в микроволновой печи. Если вы используете для этого холодную воду или

микроволновую печь, готовьте продукты сразу же после размораживания. Никогда не размораживайте продукты при комнатной температуре, например на рабочей поверхности стола.

- Если вы маринуете продукты, всегда ставьте их в холодильник.
- Если осталось много приготовленной еды, разложите ее перед заморозкой по небольшим контейнерам. Так она быстрее замерзнет.
- Доешьте оставшиеся блюда в течение 2 дней.

Часто задаваемые вопросы

Как можно безопасно хранить продукты?

- Если после покупки скоропортящихся продуктов вы не сразу возвращаетесь домой, необходимо сохранить их в холодном состоянии. Для этого используйте сумку-термос или сумку-холодильник со льдом либо хладоэлементами.
- Храните яйца и молоко на полке в холодильнике. Не храните их в отсеках на дверце холодильника. Внутри холодильника продукты остаются более холодными, чем на дверце.
- Если вы пользуетесь услугами службы доставки продуктов:
- Следите за тем, чтобы при доставке всех охлажденных и замороженных продуктов соблюдался безопасный температурный режим.
- Сразу же убирайте эти продукты в холодильник или в морозильную камеру.

Как выбрать безопасные продукты при покупке в магазине?

- Проверяйте срок годности на упаковке. Не покупайте продукты с истекшим сроком годности.
- Не покупайте продукты в жестяных и стеклянных банках или коробках, если такая тара вскрыта, вздута, или на ней имеются вмятины.
- Не покупайте продукты с прилавков или витрин самообслуживания.

Это относится к орехам, злаковым или другим продуктам, которые вы сами набираете в контейнеры.

- При посещении магазина покупайте охлажденные и замороженные продукты, например, молоко и замороженные овощи, в последнюю очередь. Это поможет сократить время их пребывания вне холодильника или морозильной камеры.

Безопасно ли питаться в ресторанах?

В большинстве случаев пациентам следует воздерживаться от питания в ресторанах примерно в течение 3 месяцев после процедуры трансплантации. Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником по поводу того, когда вам можно есть в ресторанах.

Когда питание в ресторанах будет для вас безопасным, соблюдайте эти рекомендации, чтобы снизить риск возникновения пищевого отравления:

- Тщательно подойдите к выбору ресторана. Результаты последней санитарной проверки ресторана можно узнать на сайте местного отдела здравоохранения (Department of Health (DOH)).
- Заказывайте блюда, которые прошли надлежащую тепловую обработку. Возвращайте мясо, птицу, рыбу или яйца, если они не доведены до полной готовности. Прогретая до образования пара пища, как правило, безопаснее пищи комнатной температуры или охлажденной пищи (например, бутербродов и салатов).
- Убирайте остатки приготовленных блюд в холодильник не позднее 2 часов после их употребления. Разогревайте до образования пара (165 °F) и доешьте их в течение 2 дней.
- Воздерживайтесь от блюд, в состав которых входят сырые, непастеризованные яйца (например заправка для салата «Цезарь», свежий майонез, соус айоли и соус голландез).

Употребление некоторых блюд в ресторане более рисковано, чем других. Сюда относятся:

- блюда со шведских столов и салат-баров;

- блюда, приготовленные не на заказ (например фаст-фуд и другие продукты, хранящиеся под нагревательными лампами);
- продукты в емкостях, используемых многими людьми (например приправы или молоко в кафе);
- любые продукты, если сотрудники заведений берут их, не надевая перчаток и не используя столовые приборы;

еда, заказанная через службу доставки, купленная на вынос или в автофургоне быстрого питания, также может нести больший риск, так как во время транспортировки продукты могут не оставаться достаточно горячими или холодными.

Безопасно ли мне принимать диетические добавки?

В Соединенных Штатах Америки способы изготовления и хранения диетических продуктов не регулируются. Это означает, что они могут представлять опасность для здоровья, например, привести к развитию инфекции или пищевому отравлению. Кроме того, из-за пищевых добавок некоторые лекарства могут не давать предполагаемого эффекта.

Прежде чем принимать какие-либо добавки, пробиотики, гомеопатические средства или препараты из трав, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником в центре MSK. Это относится как к зверобою обыкновенному, так и к средствам традиционной китайской медицины, таким как травы, корни или семена.

Как узнать, безопасна ли питьевая вода?

Водопроводная вода в большинстве крупных городов (например в Нью-Йорке) безопасна для питья. Если вы не уверены в безопасности водопроводной воды в своем районе, обратитесь в местный отдел здравоохранения.

Никогда не пейте воду из озер, рек, ручьев или родников. Если вы используете колодезную воду без ее проверки на наличие бактерий, ее необходимо кипятить перед употреблением. Для этого выполните указанное ниже.

- Доведите воду до кипения (крупные, быстро перемещающиеся пузыри) и кипятите в течение 15–20 минут.
- Храните воду в холодильнике и используйте ее в течение 48 часов (2 дней).
- Через 2 дня вылейте остатки воды в канализацию. Не пейте ее.

Вы также можете использовать бутилированную воду вместо колодезной. Для получения более подробной информации о колодезной воде посетите веб-сайт www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts.

Каких продуктов мне следует избегать?

Некоторые продукты с большей вероятностью могут вызывать пищевое отравление, чем другие. Лучше всего исключить из рациона следующие продукты:

- сырое или полусырое мясо, птицу, морепродукты (включая суши), яйца, а также заменители мяса, например темпе и сыр тофу;
- непастеризованное (сырое) молоко, сыр, другие молочные продукты, а также мед;
- немытые свежие фрукты и овощи;
- сырые или не подвергнутые тепловой обработке побеги овощей, например, люцерна и ростки фасоли;
- холодные или не подвергнутые тепловой обработке мясные деликатесы (мясная нарезка) и сосиски. Приготовленное мясо на других продуктах, например, пепперони на пицце, безопасно для употребления.

Инфекции также могут возникать в результате распространения болезней через пищевые продукты. Информация о текущих заболеваниях в США приведена на сайте CDC www.cdc.gov/foodborne-outbreaks

Клинический врач-диетолог может помочь вам выбрать безопасные продукты питания, понимая риски, связанные с употреблением

определенных продуктов. Поговорите с ним о рисках, связанных с употреблением продуктов, указанных в таблице 2.

Группа продуктов	Продукты питания
Молоко и молочные продукты	• Молоко, сыр и другие молочные продукты, которые не находятся в холодильнике. • Нарезанные в отделе кулинарии сыры. Эти сыры могут быть нарезаны рядом с мясными деликатесами. Отдавайте предпочтение предварительно упакованным, герметично запечатанным сырам. • Десерты или кондитерские изделия с кремовой начинкой или глазурью, хранящиеся без холодильника. Отдавайте предпочтение упакованным, стойким в хранении продуктам. • Мягкое мороженое, мягкий йогурт и мороженое, которое подают в ресторане.
Мясо, птица, морепродукты и яйца	• Нарезанное в отделе кулинарии мясо. Отдавайте предпочтение предварительно упакованному, герметично запечатанному мясу. • Сырая или частично приготовленная рыба и моллюски, включая икру, сашими, суши, севиче и морепродукты холодного копчения, например копченая лососина. • Моллюски, мидии и устрицы в раковинах. • Охлажденные паштеты и мясные пасты.
Фрукты и овощи	• Продукты, которые имеют внешние повреждения, вмятины или другие признаки порчи. • Салаты и блюда в отделах кулинарии или салат-барах. • Предварительно нарезанные фрукты и овощи. • Вегетарианские суши, кроме приготовленных вами дома. Вегетарианские суши в магазине или ресторане могли готовиться рядом с сырой рыбой.

Напитки	• Непастеризованный яичный эггног, яблочный сидр или другие фруктовые или овощные соки. • Свежевыжатые фруктовые или овощные соки, кроме приготовленных вами дома. • Непастеризованное вино и пиво, например пиво из маленьких пивоварен или пиво краткосрочного хранения. Перед употреблением любых спиртных напитков проконсультируйтесь со своим врачом. • Газированная вода и другие газированные напитки из разливных автоматов. • Вода из фонтанчика для питья или других емкостей общего пользования.
Орехи и злаковые	• Нежареные орехи в скорлупе.
Другое	• Растительные и пищевые добавки, включая пробиотики, для улучшения работы кишечника. Обычно они выпускаются в форме капсул, жевательных резинок, порошка или таблеток. • Продукты в общих емкостях, используемых многими людьми, например приправы или молоко в кафе. • Неупакованные продукты, продукты совместного или общего пользования, например, бесплатные образцы продуктов или совместное использование продуктов длительного хранения в кладовой вашего дома.

Таблица 2. Узнайте у клинического врача-диетолога о рисках, связанных с употреблением этих продуктов питания

Общие рекомендации по питанию

Для оптимальной работы вашему организму необходимо сбалансированное количество калорий и белка. Советы, изложенные в данном разделе, помогут вам увеличить количество калорий и белка в рационе.

Эти советы могут отличаться от общих рекомендаций по питанию, которые вам уже известны. Ваш клинический врач-диетолог может помочь вам подобрать рацион питания, который лучше всего подойдет именно вам.

Советы по увеличению калорийности вашего рациона

- Не ешьте обезжиренные или маложирные продукты. Старайтесь не употреблять продукты и напитки с пометками «маложирный», «обезжиренный» или «диетический» на этикетах. Например, пейте цельное молоко, а не обезжиренное.
- Во время перекусов ешьте сухофрукты, орехи или сушеные семена. Добавляйте их в кашу, мороженое или салаты.
- Добавляйте сливочное масло, маргарин или растительные масла в картофель, рис и пасту. Также можете добавлять их в приготовленные овощи, сэндвичи, тосты и кашу.
- Добавляйте высококалорийные заправки в салаты, запеченный картофель и охлажденные готовые овощи (например стручковую фасоль и спаржу).
- Добавляйте сметану, нежирные сливки (half and half) или жирные сливки в картофельное пюре, в тесто для пирогов и печенья. Вы также можете добавлять их в тесто для блинов, соусы, подливы, супы и запеканки.
- Используйте майонез, сливочные заправки для салатов или соус айоли в салатах, сэндвичах и в качестве дип-соуса для овощей.
- Поливайте мороженое или неглазурованные пироги сладким сгущенным молоком. Смешайте сгущенное молоко с арахисовым маслом, чтобы повысить калорийность и добавить вкус.
- Употребляйте коктейли домашнего приготовления и другие высококалорийные напитки с повышенным содержанием белка (например Carnation® Breakfast Essentials или Ensure®).

Советы по увеличению белка в вашем рационе

- Употребляйте богатые белком продукты, такие как курица, рыба, свинина, говядина, баранина, яйца, молоко, сыр, бобовые и тофу.
- Добавляйте сухое молоко в супы-пюре, картофельное пюре, молочные коктейли и запеканки.

- Во время перекусов ешьте крекеры с сыром или ореховым маслом (например арахисовым маслом, миндальным маслом или маслом из кешью), фрукты или овощи (например яблоки, бананы и сельдерей).
- Добавляйте в свои коктейли ореховое масло.
- Добавляйте готовое мясо в супы, запеканки, салаты и омлеты.
- Добавляйте пророщенную пшеницу или молотые семена льна в хлопья из злаков, запеканки, йогурт и мясные паштеты.
- Добавляйте тертый сыр в соусы, к овощам и в супы. Вы также можете добавить его в запеченный картофель или картофельное пюре, в запеканки и салаты.
- Добавляйте нут, фасоль, тофу, вареные вкрутую яйца, орехи и готовое мясо или рыбу в салаты.

Контроль симптомов и побочных эффектов с помощью питания

Быстрое насыщение

Быстрое насыщение — это состояние, при котором вы насыщаетесь быстрее, чем обычно. Например, вы можете почувствовать, что больше не можете есть, когда вы съели только половину порции.

Если вы быстро насыщаетесь, попробуйте следующее:

- Принимайте пищу часто, маленькими порциями. К примеру, вместо 3 основных приемов пищи ешьте 6 раз в день небольшими порциями.
- Выпивайте большую часть жидкости перед едой или после еды.
- Для приготовления блюд выбирайте продукты с высоким содержанием калорий и белка.
- Выполняйте легкие физические упражнения (например занимайтесь ходьбой). Это способствует продвижению пищи по пищеварительной системе.

Тошнота

Тошнота (ощущение подступающей рвоты) может быть вызвана радиотерапией, химиотерапией и операцией. Она также может быть вызвана болью, лекарством и инфекцией.

Если аромат (запах) пищи вызывает у вас тошноту:

- попробуйте употреблять холодные блюда (такие как сэндвичи или салаты) — они не пахнут так сильно, как горячие;
- по возможности уходите из кухни, пока готовятся горячие блюда;
- просите кого-то положить вам еду в тарелку,
- а перед тем как есть, дайте еде остыть в течение нескольких минут;
- избегайте мест с сильными запахами.

Приведенные ниже рекомендации также могут помочь вам справиться с тошнотой.

- Принимайте пищу часто, маленькими порциями. Благодаря этому вы не будете переедать и сможете съесть больше пищи в течение дня.
- Выпивайте большую часть жидкости между приемами пищи, а не во время них. Это может избавить вас от ощущения слишком быстрого переполнения желудка или ощущения вздутия.
- Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу. Воздержитесь от умеренной или интенсивной физической нагрузки сразу после приема пищи.
- Принимайте пищу в приятной обстановке, Выберите расслабляющее место с комфортной температурой. Носите свободную одежду, чтобы вам было комфортно.
- Принимайте пищу вместе со своими друзьями или близкими; это может отвлечь вас от тошноты.
- Не употребляйте пищу, если она:
    - имеет высокое содержание жира, например жирное мясо, жареная

пища (яйца и картофель фри) и супы с жирными сливками;

- слишком пряная, например блюда, приготовленные с большим количеством специй;
- слишком сладкая.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как справиться с тошнотой и рвотой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting).

Диарея

Диарея — это частый, жидкий, водянистый стул. При поносе пища быстро проходит через кишечник.

- Выпивайте хотя бы 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости в день. Это поможет восстановить воду и питательные элементы, которые вы теряете во время поноса.
- Не употребляйте очень горячие или очень холодные продукты, а также продукты с большим количеством сахара, жиров или специй. Они плохо усваиваются пищеварительной системой и могут усилить понос.
- Воздерживайтесь от употребления сырых фруктов и овощей, цельных орехов, а также семян и овощей, которые могут вызывать газообразование (например брокколи, белокочанная капуста, бобовые и лук).
- Отдавайте предпочтение хорошо приготовленным, очищенным от кожуры и протертым, или же консервированным фруктам и овощам.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Способы избавления от диареи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea).

Запор

Запор — это опорожнение кишечника реже, чем обычно. Запор может быть вызван различными причинами, включая питание, физическую активность и образ жизни. Некоторые виды химиотерапии и

обезболивающих лекарств также могут вызвать запор.

Если у вас запор, старайтесь есть больше продуктов с высоким содержанием клетчатки. Каждый раз добавляйте в свой рацион по одному продукту, богатому клетчаткой. Примеры продуктов с высоким содержанием клетчатки:

- Фрукты
- Овощи
- Цельные злаки (например, хлопья из цельных злаков, паста, маффины, хлеб и коричневый рис)
- Орехи и семена

Обязательно пейте достаточное количество жидкостей, чтобы предотвратить газообразование и вздутие. Постарайтесь выпивать хотя бы 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день. Благодаря этому стул будет оставаться мягким.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как контролировать запоры* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation) или посмотрите видео *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy).

Сухость или болевые ощущения во рту

При наличии сухости или болевых ощущений во рту принимать пищу может быть трудно или больно. У вас могут быть трудности с жеванием или глотанием некоторых продуктов. То, как вы принимаете пищу, может иметь значение.

- Готовьте продукты до тех пор, пока они не станут мягкими и нежными. Используйте блендер для пюрирования продуктов.
- Режьте продукты на мелкие кусочки, которые легко прожевать.
- Часто полощите рот водой.

- Пейте жидкость во время приема пищи. Делайте небольшие глотки между кусочками.
- Используйте соломинку для питья. Так жидкость не будет попадать на болезненные области во рту.
- Если у вас сухость во рту, попробуйте мятные леденцы или жевательную резинку без сахара. Они могут стимулировать выработку слюны.

Изменения вкусовых ощущений

Химиотерапия и радиотерапия, а также некоторые лекарства могут привести к изменению вкусовых ощущений. Такие изменения индивидуальны.

Если пища кажется безвкусной, используйте больше специй и ароматизирующих добавок (если они не вызывают дискомфорта). Ниже приведены несколько примеров:

- добавляйте в блюда соусы и приправы (например соевый соус или кетчуп);
- маринуйте мясо и его заменители в салатных заправках, фруктовых соках или других соусах;
- используйте лук или чеснок для придания аромата овощам и мясу;
- добавляйте в блюда травы (например розмарин, базилик, орегано и мяту).

Если у вас во рту появился горький или металлический привкус:

- полощите рот водой перед каждым приемом пищи;
- соблюдайте надлежащую гигиену полости рта (поддерживайте чистоту полости рта), для чего:
    - чистите зубы (если это разрешил ваш врач);
    - чистите язык;
    - пейте больше жидкости, чтобы не допустить обезвоживания;

- если мясо кажется горьким на вкус, попробуйте мариновать его в соусах или фруктовых соках или, при отсутствии болевых ощущений во рту, выдавливайте на него лимонный сок;
- для получения белка также включите в рацион заменители мяса (например молочные продукты и бобовые);
- используйте пластиковые столовые приборы, чтобы уменьшить металлический привкус;
- попробуйте мятные леденцы или жевательную резинку без сахара.

Слабость

Слабость — это необычно сильное чувство усталости или утомления. Слабость является самым распространенным побочным эффектом рака и его лечения. Она может не давать вам заниматься повседневными делами. Она может быть вызвана многими причинами, включая следующие:

- плохой аппетит;
- депрессия;
- тошнота и рвота;
- диарея или запор.

Устранение этих симптомов может прибавить вам сил и помочь немного избавиться от ощущения слабости. Это также может улучшить ваше общее самочувствие. Помочь вам в этом могут специалисты вашей лечащей команды.

Чтобы чувствовать меньшую слабость, можно попытаться беречь свои силы. Для этого вы можете сделать следующее:

- просите друзей и близких помогать вам с покупками и приготовлением пищи;
- покупайте готовые блюда или блюда на вынос, если у вас нет сил готовить;
- держите под рукой ингредиенты и столовые приборы, которые вы

часто используете;

- сидите, а не стойте во время приготовления пищи;
- принимайте пищу или перекусывайте часто, маленькими порциями, употребляя высококалорийные продукты — так вашему организму понадобится меньше энергии для переваривания пищи.

Зачастую физическая активность, как ни удивительно, может добавить вам сил. Кроме того, она может облегчить выполнение повседневных дел, повысить аппетит и улучшить настроение. Обсудите со своим врачом активность легкой и умеренной интенсивности, например пешие прогулки или работу в саду.

Если вы живете один(-на) и не в состоянии ходить в магазин за едой или готовить пищу, возможно, у вас есть право воспользоваться такими программами, как God's Love We Deliver или Meals on Wheels. Некоторые программы могут предъявлять различные требования к возрасту или величине дохода. Ваш социальный работник может предоставить вам дополнительную информацию.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center