



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Правильное питание после трансплантации стволовых клеток

Эта информация поможет вам составить рацион питания после аутологичной трансплантации стволовых клеток. Из нее вы узнаете, как избежать пищевого отравления, получить достаточное количество калорий и белка с пищей и справиться с побочными эффектами благодаря правильно составленному рациону питания.

Безопасность продуктов питания после трансплантации

Что такое пищевое отравление?

Пищевое отравление — это заболевание, возникающее из-за продуктов питания, которые вы употребляете.

Иногда в продуктах питания образуются и развиваются бактерии, вирусы и паразиты. Вы не всегда сможете увидеть их или же почувствовать их вкус или запах.

Употребление продуктов питания, зараженных определенными бактериями, вирусами или паразитами,

может вызвать пищевое отравление.

Кто подвержен риску?

Пищевое отравление может появиться у любого, но у некоторых людей вероятность его развития выше, чем у других. Например, у людей с ослабленной от рака или его лечения иммунной системой риск развития пищевого отравления выше.

Некоторым людям (например, прошедшим трансплантацию стволовых клеток) могут понадобиться дополнительные меры для предотвращения пищевого отравления. Сотрудники медицинской бригады расскажут, касается ли это вас.

Каковы симптомы?

Пищевое отравление обычно возникает спустя 1–3 дня после употребления зараженных продуктов питания. Но иногда оно может проявиться и через 20 минут, и через 6 недель. К симптомам пищевого отравления относятся:

- рвоту;
- поноса (жидкого или водянистого стула);
- боль в брюшной полости (в животе);
- гриппозные симптомы (температура выше 101,3 °F (38,5 °C), головная боль, боль в теле и озноб).

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

Какие меры я могу принять для предотвращения пищевого отравления?

Важно безопасно обращаться с продуктами питания, чтобы снизить риск возникновения пищевого отравления.

Пищевое отравление может представлять серьезный риск, в том числе летального исхода.

Чтобы обезопасить себя от пищевого отравления, выполняйте 4 простых шага: **помыть, разделить, приготовить и охладить.**



Помыть

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, столовые приборы (вилки, ложки и ножи) и рабочие поверхности горячей водой с мылом.
- Используйте стеклянную или пластиковую разделочную

- доску вместо деревянной. Стекло и пластик проще мыть.
- Для чистки кухонных поверхностей по возможности пользуйтесь бумажными полотенцами. На влажных или грязных полотенцах и губках могут развиваться бактерии, вирусы и паразиты.
 - 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 промывайте все продукты (такие как фрукты и овощи) под проточной водой. Это касается предварительно помытой салатной зелени, а также овощей и фруктов со шкуркой или кожурой, которую не употребляют в пищу (например бананов и авокадо). Для очистки твердых овощей и фруктов (таких как дыни, апельсины и лимоны) используйте щетку.
 - Если вы используете продуктовую щетку, очищайте ее каждые 2–3 дня, положив ее в посудомоечную машинку или промыв ее горячей водой с мылом.

- Не употребляйте овощи и фрукты с побитостями или дефектами.
- Мойте крышки консервированных продуктов, прежде чем их открывать.



Разделить

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 в холодильнике сырое мясо, птицу или морепродукты поверх овощей, фруктов и других продуктов, которые вы не готовите перед употреблением.
- Используйте одну разделочную доску для фруктов и овощей и отдельную доску 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 помоее ее горячей водой с мылом.
- Не используйте повторно маринады от сырого мяса,

птицы или морепродуктов, предварительно их не прокипятив.



Приготовить

Готовьте до надлежащей температуры.

- 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 до определенной температуры. Она называется безопасной минимальной внутренней температурой.
- Цвет и текстура может подсказать вам, когда продукты готовы, но это не является надежным способом определения, достаточно ли приготовлены продукты и безопасны ли они. Лучший способ для этого — использовать пищевой термометр.
- Готовьте яйца, пока желтки и белки не станут твердыми. Используйте только те рецепты, в которых яйца готовятся или тщательно термически обрабатываются.
- При приготовлении пищи в микроволновой печи накрывайте, перемешивайте и переворачивайте продукты для их равномерного приготовления. Если в микроволновой печи не предусмотрена поворотная

платформа, во время приготовления 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 подливки 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.

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 (включая курицу, индейку и утку)	165° F (74° C)
Блюда и соусы из яиц	160 °F (71 °C) или пока желток и белок не станут твердыми (не жидкими)
Рыба и моллюски	145 °F (63 °C), мясо не должно быть прозрачным



Охладить

Охлаждайте продукты при надлежащей температуре.

- Убедитесь, что температура в холодильнике не выше 40 °F (4 °C), а в морозилке — 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 1 часа.
- Если на улице жарко, используйте сумку-термос или сумку-холодильник со льдом либо хладоэлементами, чтобы принести скоропортящиеся продукты домой после покупки.
- Никогда не размораживайте продукты при комнатной температуре (например, на рабочей поверхности). Размораживайте продукты в холодильнике, холодной воде или микроволновой печи. Если вы используете для этого холодную воду или микроволновую печь, готовьте продукты сразу же после размораживания.
- 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.

Есть ли продукты, которые мне не следует включать в рацион?

Некоторые продукты с большей вероятностью могут вызывать пищевое отравление, чем другие. Лучше всего исключить их из рациона. Примеры таких фруктов:

- сырые или полусырые мясо, птица, морепродукты (включая суши), яйца, а также заменители мяса (например темпе и сыр тофу);
- непастеризованное или 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.

Некоторые другие продукты не так опасны, как перечисленные выше, но все же несут риск пищевого отравления. Примеры таких жидкостей приведены в таблице ниже. Употреблять такие продукты или воздерживаться от их употребления — решать вам. Ваш

диетолог поможет вам принять такое решение.

Рекомендуем вам быть осторожнее первые 3 месяца после трансплантации.

Группа продуктов	Продукты питания
Молоко и молочные продукты	<ul style="list-style-type: none">• Молоко, сыр и другие молочные продукты, хранящиеся без холодильника• Нарезанные в отделе кулинарии сыры. 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Поврежденные плоды с пятнами и вмятинами.• Салаты и блюда в отделах кулинарии или салат-барах.

	<ul style="list-style-type: none"> • Сырые или замороженные фрукты и овощи с выраженной текстурой, которые трудно хорошо промыть (например клубника, малина, ежевика, брокколи и цветная капуста). Их безопаснее употреблять в пищу в приготовленном виде. • Предварительно нарезанные фрукты и овощи. • Вегетарианские суши, если только вы не приготовили их дома сами. Вегетарианские суши в магазине или ресторане могли готовиться рядом с сырой рыбой.
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Непастеризованный яичный эггнот, яблочный сидр или другие фруктовые или овощные соки. • Свежевыжатые фруктовые или овощные соки, если только вы не приготовили их дома сами. • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Нежареные орехи в скорлупе.
Другое	<ul style="list-style-type: none"> • Растительные и пищевые добавки, включая пробиотики. • Продукты в общих емкостях, используемых многими людьми (например приправы или

молоко в кафе).

- Неупакованные, общественные продукты питания или продукты, предназначенные для общего потребления (например бесплатные образцы).

Каковы правила безопасной покупки продуктов?

- Проверяйте срок годности на упаковке. Покупайте и употребляйте в пищу продукты до истечения этого срока.
- 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.
- 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.
- Если после покупки продуктов необходимо сделать остановку, положите скоропортящиеся продукты в термосумку или кулер со льдом или замороженными брикетами.
- Храните яйца и молоко на полке в холодильнике. Не

храните их в отсеках на дверце холодильника.

Температура внутри холодильника ниже, чем на дверцах.

- Если вы пользуетесь услугами 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.

Могу ли я питаться в ресторанах?

В большинстве случаев пациентам следует воздерживаться от питания в ресторанах примерно в течение 3 месяцев после процедуры трансплантации. Проконсультируйтесь со специалистами своей медицинской бригады по поводу того, когда вам можно будет питаться в ресторанах.

После того как специалисты вашей медицинской бригады разрешат вам питаться в ресторанах, следуйте приведенным ниже рекомендациям, 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 или 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 рискованно, чем других. К ним 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

большой риск, так как во время транспортировки может не соблюдаться температурный режим, необходимый для того, чтобы продукты оставались достаточно горячими или холодными.

Можно ли мне принимать пищевые добавки?

Не принимайте пищевые добавки, пробиотики, гомеопатические средства или препараты из трав (например зверобой продырявленный или средства традиционной китайской медицины) без предварительной консультации со специалистами вашей медицинской бригады из центра Memorial Sloan Kettering (MSK).

В Соединенных Штатах Америки способы изготовления и хранения этой продукции 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.

Безопасна ли вода, которую я пью?

Водопроводная вода в самых густонаселенных местах (включая город Нью-Йорк) пригодна для питья. Если вы не уверены в безопасности водопроводной воды, обратитесь в местный отдел здравоохранения.

Если вы используете колодезную воду без ее регулярной проверки на наличие бактерий, кипятите ее перед

употреблением или пейте воду в бутылках. В случае кипячения: Для этого выполните нижеследующее.

- Доведите воду до сильного кипения и кипятите в течение 15–20 минут.
- Храните воду в холодильнике.
- Если вы не использовали воду в течение 48 часов (2 дней), не пейте ее.
- Никогда не пейте воду из озер, рек, ручьев или родников.

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 этикетках. 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.

Устранение симптомов и побочных эффектов за счет 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.

ТОШНОТУ;

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.
- 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.

Понос

Понос — 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.

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.

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. Чтобы ознакомиться с дополнительными рекомендациями, попросите предоставить вам материал *Рекомендации по соблюдению пюрированных и механически щадящих диет* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pureed-and-mechanical-soft-diets).
- 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.

Изменение 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). например:

- 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:

- плохого аппетита;
- депрессии;
- тошноты и рвоты;
- понос 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 медицинской бригады.

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 возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

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

Eating Well After Your Stem Cell Transplant - Last updated on November 23, 2020

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center