ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Правильное питание во время лечения рака

Эта информация поможет вам понять, как получать необходимые питательные вещества во время лечения рака. В ней также вы найдете множество советов по добавлению калорий, белка и жидкостей в ваш рацион. Вы также узнаете, как различные методы лечения рака могут влиять на прием пищи и что можно сделать, чтобы помочь организму справиться с побочными эффектами.

Рацион питания во время лечения рака

Правильное питание очень важно. Уже сейчас вы можете внести в свой рацион некоторые изменения, которые помогут вам во время лечения. Начните придерживаться принципов здорового питания. Здоровое питание во время лечения означает употребление продуктов, которые обеспечивают организм необходимыми питательными веществами. Это может прибавить вам сил, помочь поддержать оптимальный вес и противостоять инфекциям. Это также может помочь вам контролировать или предотвратить побочные эффекты лечения.

Не следует соблюдать ограничительные или строгие диеты во время лечения. Если у вас есть вопросы об исключении определенных продуктов из рациона, обратитесь к своему клиническому врачу-диетологу (Registered Dietitian Nutritionist (RDN)).

Чтобы записаться на прием к RDN, позвоните по номеру 212-639-7312. Прием осуществляется лично, по телефону или дистанционно с помощью системы Telehealth.

Советы по соблюдению принципов здорового питания

1. Старайтесь есть небольшими порциями (размером с кулак) 6–8 раз в

день, считая как основные приемы пищи, так и перекусы. Это может быть проще, чем 3 больших приема пищи.

2. Выбирайте готовые к употреблению (заранее приготовленные) продукты или блюда, которые не требуют длительной готовки или предварительной работы.
3. Замените воду на высококалорийные напитки с высоким содержанием белка. Фруктовые соки обычно легко пить, и они могут улучшить аппетит на другие продукты. Вы также можете попробовать питательные напитки, коктейли или смузи.
4. Не стесняйтесь обращаться за помощью. Позвольте друзьям и родственникам готовить для вас еду или покупать продукты. Обязательно скажите им, какие продукты вы не можете или не любите есть. Убедитесь, что продукты доставляются, хранятся и готовятся в соответствии с рекомендациями по безопасному употреблению продуктов питания. Спросите своего RDN об услугах доставки продуктов на дом. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
5. Увеличьте физическую нагрузку в той мере, в какой это разрешает ваш врач. Вы можете ходить, делать растяжку, выполнять силовые упражнения, работать в саду или просто сидеть на улице в солнечный день.

Советы по получению достаточного количества калорий и белка

Ваш RDN может порекомендовать определенные продукты питания, которые помогут вам получать больше калорий, белка или обеспечить более комфортное питание. Некоторые из этих продуктов могут показаться менее полезными для здоровья, но все они могут обеспечить вам полноценное питание. Ниже приведены некоторые рекомендации по увеличению количества калорий и белка в рационе.

Употребляйте высококалорийные продукты с высоким содержанием жиров

- Добавляйте оливковое или сливочное масло в рецепты и в готовые блюда
- Используйте молочные продукты с высоким содержанием жира (такие, как цельное молоко, сыр или сметана)
- Попробуйте авокадо, ореховые масла (например арахисовое или миндальное) и другие орехи. Вы также можете попробовать семена (например фисташки, кешью, тыквенные или конопляные семечки)
- Приготовьте Двойное молоко (см. рецепт ниже) и используйте его вместо обычного молока или воды

Пейте высококалорийные жидкости

- Фруктовые соки и нектары
- Молоко или заменители молока
- Домашние коктейли
- Смузи
- Готовые йогуртовые напитки или кефир

Ешьте продукты, богатые белком

- Курица, рыба, свинина, говядина или баранина
- Яйца
- Молоко
- Сыр
- Фасоль и бобы
- Орехи и ореховые масла
- Соевые продукты
- Пастеризованный костный бульон для супов и тушеных блюд

Наслаждайтесь десертами

- Бисквит
- Пудинги
- Сладкие кремы
- Чизкейки
- Добавьте взбитые сливки для увеличения количества калорий

Сочетайте фрукты и овощи с белком

- Ломтики яблока с арахисовым маслом
- Морковные палочки с сырной палочкой
- Хлеб пита с хумусом

Добавляйте дополнительные питательные вещества в рецепты

- Добавляйте не имеющий вкуса протеиновый порошок в супы-пюре, картофельное пюре, коктейли и запеканки.
- Во время перекусов ешьте сухофрукты, орехи или семечки.
- Добавляйте пророщенную пшеницу молотые орехи, семена чиа или молотые семена льна в хлопья из злаков, запеканки, йогурт.
- Добавляйте сметану, кокосовое молоко, 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.
- Готовьте овощи или макароны со сливочными соусами или сбрызгивайте блюда оливковым маслом перед едой.

Контроль симптомов и побочных эффектов с помощью питания

У людей могут быть разные симптомы. У вас может не быть ни одного из этих симптомов, могут возникнуть некоторые из них или появиться все сразу.

В этом разделе дается ряд советов, которые могут помочь вам со

следующими проблемами:

- Потеря аппетита
- запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно).
- Понос (жидкий или водянистый стул)
- сухость во рту;
- боль в горле или полости рта;
- Изменения вкусовых ощущений
- Чувство быстрого насыщения (чувство сытости приходит почти сразу после начала приема пищи)
- Тошнота (ощущение приближающейся рвоты) и рвота
- Рефлюкс
- Слабость (вы чувствуете большую усталость или утомление, чем обычно)

Перед тем, как воспользоваться этими советами, скажите своему медицинскому сотруднику, наблюдаются ли у вас какие-либо из вышеперечисленных симптомов.

Изменения в рационе питания могут помочь справиться с побочными эффектами, но вам также могут потребоваться лекарства. Если вам прописали лекарство, обязательно принимайте его в соответствии с рекомендациями медицинского сотрудника.

Потеря аппетита

Потеря аппетита — это снижение желания есть. Это очень распространенный побочный эффект лечения рака.

Ниже приведены несколько советов, которые помогут контролировать потерю аппетита с помощью рациона питания.

Основные рекомендации

- В течение дня ешьте часто и небольшими порциями вместо 3 больших приемов пищи.
- Ешьте по расписанию. Например, ешьте каждые 2 часа; не ждите, пока почувствуете голод.
- Используйте таймеры или будильники в качестве напоминаний о времени приема пищи и перекусов.
- Выбирайте высококалорийные продукты с высоким содержанием белка. Примеры приведены в разделе «Получение достаточного количества калорий и белка» этого материала.
- Выбирайте высококалорийные и белковые коктейли, смузи или другие напитки, если вам кажется, что полноценный прием пищи будет слишком трудным.
- Старайтесь не пить много жидкости (более 4–6 унций (120–170 мл)) во время еды. Это может вызвать чувство переедания.
- Двигайтесь, когда можете. Легкая физическая активность поможет улучшить аппетит.

Тошнота и рвота

Тошнота может быть вызвана радиотерапией, химиотерапией или операцией. Она также может быть вызвана болью, лекарством и инфекцией.

Если у вас рвота, постарайтесь следовать рекомендациям, изложенным в этом разделе. Обязательно поддерживайте водный баланс организма, употребляя напитки, богатые электролитами. Примеры таких жидкостей приведены выше, в разделе «Профилактика обезвоживания».

Спросите у своего медицинского сотрудника, нужны ли вам противорвотные средства (лекарства для профилактики или лечения тошноты и рвоты). Ниже приведены рекомендации по контролю тошноты с помощью питания.

Основные рекомендации

- Ешьте 6 раз в день, включая небольшие приемы пищи и перекусы, вместо 3 больших приемов пищи.
- Старайтесь не пропускать приемы пищи. Тошнота может усилиться, если вы голодны.
- Попробуйте съесть крекеры, сухие хлопья или тост перед тем, как встать с постели утром.
- Если запах горячей пищи усиливает тошноту, попробуйте есть холодные или слегка подогретые (до комнатной температуры) продукты.
- Продукты, которые следует выбирать: сухарики, крендели, крекеры, бублики, макароны, рис, картофель, йогурт, сыр, желе, мороженое, запеченное мясо, рыба или птица, яйца и суп.
- Продукты, которые следует исключить: жирные, жареные или острые продукты могут усилить тошноту.
- Пейте жидкости в течение дня. Самыми лучшими могут быть прозрачные жидкости, например яблочный сок, имбирный эль, бульоны, имбирный или мятный чай.

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

запор;

Запор — это состояние, при котором опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно. Если у вас запор, ваш стул может:

- быть слишком твердым;
- иметь слишком маленький объем;
- тяжело выходить;
- наблюдаться 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.

Принимайте какие-либо лекарства для лечения запоров только в соответствии с рекомендациями вашего медицинского сотрудника.

Ниже перечислены способы контроля запоров с помощью питания.

Основные рекомендации
• Ешьте больше продуктов с высоким содержанием клетчатки, таких как бобы, цельнозерновые продукты, фрукты, овощи, орехи и семечки. • Пейте много жидкости, не менее 8–10 стаканов в день. Теплые жидкости, такие как горячий чай, могут способствовать опорожнению кишечника. • Старайтесь есть в одно и то же время каждый день. • Увеличьте физическую активность, но перед этим проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Диарея

Диарея — это жидкий или водянистый стул (кал), более частые чем обычно опорожнения кишечника, или сочетание этих двух симптомов.Она возникает в том случае, когда пища быстро проходит через кишечник. Когда это происходит, вода и питательные элементы плохо всасываются организмом.

Диарея может быть вызвана следующим:

- лекарства для лечения рака и другие лекарства;
- операция на желудке, кишечнике или поджелудочной железе;
- чувствительность к пищевым продуктам.

Принимайте лекарства против диареи в соответствии с указаниями вашего медицинского сотрудника. Ниже указаны способы контроля диареи с помощью питания.

Основные рекомендации

- Пейте достаточно жидкости. Старайтесь выпивать не менее 1 стакана жидкости после каждого жидкого опорожнения кишечника. Жидкости, рекомендуемые к употреблению, указаны в разделе «Профилактика обезвоживания».
- Ешьте часто маленькими порциями.
- После еды полежите 30 минут, чтобы помочь замедлить пищеварение.
- Выбирайте продукты, которые могут помочь увеличить объем каловых масс, такие как бананы, рис, яблочное пюре, тосты и крекеры.
- Воздержитесь от употребления сырых фруктов и овощей, цельных орехов и семян.
- Не употребляйте очень сладкие, жирные или острые продукты. Вместо этого выбирайте продукты с мягким вкусом.
- Не пейте напитки с кофеином, такие как кофе, чай, газированные и алкогольные напитки.
- Воздержитесь от употребления продуктов и напитков, приготовленных с использованием заменителей сахара сорбита, ксилита или маннита. К ним относятся некоторые конфеты, выпечка и диетические напитки, не содержащие сахара.

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

сухость во рту;

Сухость во рту может быть вызвана следующим:

- Химиотерапия
- Радиотерапия
- Лекарства
- Операция на голове или шее
- Инфекции

Сухость во рту может привести к появлению кариеса или усугубить его. Важно соблюдать гигиену полости рта, особенно когда наблюдается сухость.

Ниже приведены некоторые способы контроля сухости во рту с

помощью питания.

Основные рекомендации
• Полощите рот до и после еды.   ◦ Используйте не содержащий спирта ополаскиватель для полости рта, например Biotene®. Вы также можете использовать домашнее средство для полоскания, приготовленное из 1 чайной ложки пищевой соды и 1 чайной ложки соли на 1 кварту (4 стакана) теплой воды. • Выбирайте мягкие продукты, такие как запеканки, яйца, рыба и тушеные продукты. • Используйте дополнительные соусы, бульоны, растительные масла, сливочное масло и подливы для размягчения пищи. • Воздержитесь от употребления хрустящих, сухих и твердых продуктов, таких как крендели, чипсы и крекеры. • В течение дня пейте много жидкости, не менее 8–10 стаканов. Это может быть обычная или газированная вода, сок и бульон.

Язвы в горле или полости рта

Причиной появления язв в горле или полости рта могут быть как определенные сеансы химиотерапии, так и сеансы радиотерапии в области головы и шеи. При наличии болевых ощущений во рту и горле принимать пищу может быть затруднительно.Принимайте все назначенные лекарства для полости рта и горла в соответствии с указаниями вашей лечащей команды.

Ниже приведены некоторые способы контроля боли с помощью питания при появлении язв в горле и полости рта.

Основные рекомендации

- Готовьте продукты до тех пор, пока они не станут мягкими и нежными. Вам может быть легче есть измельченные или пюрированные продукты.
- Не употребляйте продукты, которые могут вызвать боль, например острые, соленые, кислые или терпкие продукты.
- Используйте дополнительные соусы, бульоны, растительные масла, сливочное масло и подливы, чтобы смягчить продукты.
- Пейте через соломинку, если вам так удобнее.
- Часто полощите рот.
  - Используйте не содержащий спирта ополаскиватель для полости рта, например Biotene®. Вы также можете использовать домашнее средство для полоскания, приготовленное из 1 чайной ложки пищевой соды и 1 чайной ложки соли на 1 кварту (4 стакана) теплой воды.

Изменения вкусовых ощущений

На ваше ощущение вкуса может повлиять химиотерапия, радиотерапия и некоторые лекарства.

Среди вкусовых ощущений принято выделять пять основных вкусов: соленый, сладкий, пряный, горький и кислый. Изменения вкусовых ощущений индивидуальны. Наиболее распространенные изменения — это ощущение горького и металлического привкуса во рту. Иногда пища может не иметь никакого вкуса. Вкусовые ощущения восстанавливаются по окончании терапии.

Ниже приведены некоторые способы контроля изменения вкусовых ощущений с помощью питания.

Основные рекомендации

- Полощите рот до и после еды.
  - Используйте не содержащий спирта ополаскиватель для полости рта, например Biotene®, или домашнее средство для полоскания, приготовленное из 1 чайной ложки пищевой соды и 1 чайной ложки соли на 1 кварту (4 стакана) теплой воды.
- Если пища кажется безвкусной
  - Используйте больше специй и ароматических добавок, если они не вызывают у вас ощущение дискомфорта.
  - Меняйте текстуру и температуру продуктов.
- Если пища имеет горький или металлический привкус
  - Не используйте металлические столовые приборы, вместо них используйте пластиковые или бамбуковые.
  - Исключите продукты в металлических консервных банках, выбирайте продукты в пластиковой или стеклянной таре.
  - Выбирайте белковые продукты, такие как курица, яйца, молочные продукты, тофу, орехи или бобы.
  - Пейте сладкие или кислые напитки, такие как лимонад, яблочный сок или клюквенный сок.
- Если пища кажется слишком сладкой
  - Добавьте соль или пряные приправы.
  - Разбавляйте соки водой или добавляйте в них кубики льда.
  - Попробуйте добавить больше кислых продуктов, таких как лимон.
- Если еда имеет необычный вкус или запах
  - Не употребляйте белковые продукты с сильным запахом, такие как говядина и рыба. Попробуйте вместо этого птицу, яйца, тофу или молочные продукты.
  - Отдавайте предпочтение продуктам, которые можно есть холодными или слегка подогретыми (до комнатной температуры).
- Во время приготовления пищи открывайте окна или включайте вентилятор.

Быстрое насыщение

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

Причиной быстрого насыщения может быть:

- операция на желудке;
- запор;

- прием некоторых лекарств;
- давление опухоли.

Ниже приведены некоторые способы контроля быстрого насыщения с помощью питания.

Основные рекомендации
• Ешьте часто маленькими порциями. • Выпивайте большую часть жидкости перед едой или после еды. • Добавьте в свой рацион высококалорийные продукты с высоким содержанием белка (см. раздел «Получение достаточного количества калорий и белка» этого материала). • Если возможно, после еды выполняйте легкие физические упражнения, но перед этим проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Рефлюкс

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (gastroesophageal reflux disease (GERD)) — это состояние, когда содержимое желудка попадает обратно в пищевод. Рефлюкс могут вызывать некоторые лекарства для химиотерапии, радиотерапия и другие лекарства, такие как стероиды.

Ваша лечащая команда может прописать вам лекарства, которые помогут справиться с рефлюксом. Ниже приведены некоторые способы контроля рефлюкса с помощью питания.

Основные рекомендации
• Ваши приемы пищи и перекусы должны быть частыми и небольшими вместо основных приемов пищи. • Ограничьте или исключите жареные и жирные продукты, такие как хот-доги, бекон и сосиски. • Не употребляйте алкоголь, шоколад, чеснок, лук, острую пищу, мятные конфеты и сладости, если они усугубляют ваш рефлюкс. • После еды не ложитесь в течение как минимум 2 часов. • Поднимите изголовье кровати, если рефлюкс возникает ночью.

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 привычными повседневными делами. Также слабость может повлиять на качество вашей жизни и усложнить лечение.

Основные рекомендации
• В то время, когда у вас больше энергии, готовьте себе еду на несколько дней.   ◦ Замораживайте блюда порционно и просто разогревайте их тогда, когда вам трудно готовить пищу. • Просите друзей и близких помогать вам с покупками и приготовлением пищи. • Покупайте готовые блюда, если у вас нет сил готовить. • Воспользуйтесь услугами доставки продуктов или готовых блюд. • Принимайте пищу или перекусывайте часто, маленькими порциями, употребляя высококалорийные продукты. • Если возможно, выполняйте легкие физические упражнения,но сначала проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как справиться с побочными эффектами химиотерапии* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) и *Способы справиться со слабостью при заболевании раком* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

Пищевые добавки

Пищевые добавки включают витамины, минералы и растительные добавки.

Большинство людей может получать необходимые питательные элементы при сбалансированном рационе питания. Некоторые пищевые добавки также могут влиять на проводимые процедуры или взаимодействовать с лекарствами. **Если вы планируете прием пищевых добавок или у вас есть вопросы по этому поводу, проконсультируйтесь со своим врачом, медсестрой/медбратом или клиническим врачом-диетологом.**

Безопасность продуктов питания

Во время лечения рака, ваш организм прилагает большие усилия для борьбы с инфекцией. Важно убедиться, что продукты, которые вы едите, являются безопасными. Это поможет избежать пищевых отравлений и заражения другими инфекциями. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Профилактика обезвоживания

Во время лечения рака очень важно не допустить обезвоживания (пить достаточно жидкости). Избежать обезвоживания можно не только с помощью воды. Примеры приведены ниже.

- Пейте супы, бульоны, консоме или отвары.
- Пейте минеральную или газированную воду, фруктовые и овощные соки, жидкости для восстановления водного баланса, такие как Gatorade или Pedialyte, чай, молоко, молочные коктейли (см. рекомендации ниже) или горячий шоколад.
- Кроме того, ешьте продукты, которые увеличивают потребление жидкости, такие как желе (Jell-O), фруктовый лед, мороженое или замороженные десерты.

Приготовьте свой собственный смузи или коктейль

Коктейли или смузи — это отличный способ разнообразить рацион, если вы не можете или не хотите есть твердую пищу. Вы или ухаживающее за вами лицо можете использовать приведенную ниже информацию, чтобы приготовить свой собственный коктейль или смузи дома.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Рецепты питательных смузи и горячего латте* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-

and-hot-latte-recipes).

Поговорите со своим RDN о том, что следует добавлять в смузи. Вы можете приготовить смузи по своему вкусу. Вот несколько рекомендаций:

Шаг 1: Выберите основу (жидкость)
• Цельное молоко или двойное молоко • Витаминизированное молоко растительного происхождения (например, соевое молоко, овсяное молоко, кокосовое молоко или миндальное молоко) • Кефир • Апельсиновый или другой сок • Жидкие пищевые добавки (такие как Ensure, Orgain или Kate Farms)
Шаг 2: Выберите белок
• Йогурт • Творог • Тофу мягкой консистенции • Белковый порошок • Пищевые дрожжи
Шаг 3: Добавьте цвет
• Консервированные, замороженные или хорошо вымытые фрукты, такие как бананы, манго, ананасы, яблоки или ягоды • Консервированные, замороженные или хорошо вымытые овощи, такие как шпинат, морковь, сладкий картофель или имбирь
Шаг 4: Добавьте больше питательных веществ
• Арахисовое масло, миндальное масло, подсолнечное масло • Семена подсолнечника, тыквы или чиа • Авокадо

Для приготовления смузи сначала добавьте в блендер жидкость. Затем добавьте все остальные ингредиенты и смешайте до однородного состояния.

Двойное молоко

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
• 1 кварта (950 мл) цельного молока • 1 пакетик (около 1 чашки) обезжиренного сухого молока (для приготовления 1 кварты (950 мл) продукта) Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.	В порции (8 унций (240 мл)): • 230 калорий • 16 граммов белка

Примеры меню для обычного рациона питания

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	• 4 унции (120 мл) грушевого нектара • 1 французский тост с ¼ чашки измельченных орехов, сливочного масла и сиропа
Утренний перекус	• 5 унций (150 мл) персикового йогурта с гранолой • 4 унции (120 мл) латте с ванильным чаем (см. *Рецепты питательных смузи и горячего латте* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
Обед	• ½ чашки макарон с сыром и дополнительным тертым сыром сверху • ½ чашки цветной капусты с панировочными сухарями, тушеной в сливочном масле • 4 унции (120 мл) абрикосового нектара
Дневной перекус	• 6 бутербродов из крекеров с арахисовым маслом • 4 унции (120 мл) двойного молока (см. рецепт выше)
Ужин	• 2 унции (60 г) стейка • ½ чашки тушеной стручковой фасоли с кусочками миндаля • ½ чашки картофельного пюре • 4 унции (120 мл) виноградного сока
Вечерний перекус	• 1 кусок яблочного пирога (толщиной 2 дюйма (5 см)) • ½ чашки мороженого

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	• Омлет из 1 яйца с сыром и шпинатом, жаренный на сливочном масле • 4 унции (120 мл) апельсинового сока
Утренний перекус	• ½ чашки жареного арахиса • ¼ чашки сухофруктов • 4 унции (120 мл) горячего шоколада, приготовленного на молоке
Обед	• 1 бутерброд с тунцом и майонезом • 4 унции (120 мл) мангового нектара
Дневной перекус	• 10 кукурузных чипсов с гуакамоле • 4 унции (120 мл) подслащенного холодного чая
Ужин	• 6 унций (170 мг) пирога с овощами и курицей • 4 унции (120 мл) клюквенного сока
Вечерний перекус	• ½ чашки рисового пудинга со взбитыми сливками и ягодами • 4 унции (120 мл) горячего шоколада, приготовленного на молоке

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	• 1 блинчик с черникой, приготовленный на двойном молоке или нежирных сливках (half n’ half) со сливочным маслом и сиропом • 1 яйцо • 4 унции (120 мл) горячего шоколада, приготовленного на молоке
Утренний перекус	• 1 маленькое яблоко • 2 столовые ложки арахисового масла • 4 унции (120 мл) газированной воды с небольшим количеством сока

Обед	• 1/2 горячего бутерброда из цельнозернового хлеба с сыром • ½ чашки томатного супа-пюре • 4 унции (120 мл) клюквенного сока
Дневной перекус	• 2 столовые ложки хумуса и 10 сухариков из хлеба пита или кренделей • 4 унции (120 мл) виноградного сока
Ужин	• 1 чашка запеченных макарон (зити) с рикоттой из цельного молока и моцареллой • ½ чашки кабачков с чесноком и растительным маслом • 4 унции (120 мл) газированной воды с небольшим количеством сока
Вечерний перекус	• ½ чашки мороженого с шоколадным сиропом, орехами и взбитыми сливками • 4 унции (120 мл) двойного молока (см. рецепт выше)

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	• ⅓ чашки гранолы • ¾ чашки греческого йогурта • 4 унции (120 мл) абрикосового нектара
Утренний перекус	• Маленький маффин с маслом или сливочным сыром и конфитюром • 4 унции (120 мл) двойного молока (см. рецепт выше)
Обед	• 1 кусочек (шириной 3 дюйма (8 см)) кесадильи с курицей, сыром и топпингом из сметаны, сальсы с авокадо или без него • 4 унции (120 мл) яблочного сока
Дневной перекус	• ½ чашки жареного кешью • 1 банан • 4 унции (120 мл) персикового нектара

Ужин	• 2 унции (60 г) рыбы, запеченной с заправкой из красного лука и уксуса • 1 небольшая запеченая картофелина со сметаной и шнитт-луком • ½ чашки стручковой фасоли и моркови со сливочным маслом • 4 унции (120 мл) клюквенного сока
Вечерний перекус	• 1 кусок бисквитного торта с клубникой и взбитыми сливками • 4 унции (120 мл) двойного молока (см. рецепт выше)

Примеры меню для вегетарианцев

Прием пищи	Пример меню для вегетарианцев
Завтрак	• ¾ чашки овсяной каши с молоком, изюмом, грецким орехом, коричневым сахаром и сливочным маслом • 4 унции (120 мл) горячего шоколада, приготовленного на молоке
Утренний перекус	• 1 ломтик цельнозернового хлеба с пюре из авокадо • 4 унции (120 мл) апельсинового сока
Обед	• Бутерброд из цельнозернового хлеба с арахисовым маслом и джемом • 4 унции (120 мл) двойного молока (см. рецепт выше)
Дневной перекус	• 1 чашка попкорна • 4 унции (120 мл) яблочного сока
Ужин	• 1 кусочек (толщиной 2 дюйма (5 см)) киша с брокколи и сыром • 1 маленькая порция салата с сыром фета, оливками, оливковым маслом и уксусом • 4 унции (120 мл) газированной воды с небольшим количеством сока
Вечерний перекус	• 4 столовых ложки хумуса на ½ поджаренного хлеба пита • 4 унции (120 мл) персикового нектара

Прием пищи	Пример меню для вегетарианцев
Завтрак	• 1 жареное яйцо • 1 кусочек цельнозернового хлеба со сливочным маслом и малиновым джемом • 4 унции (120 мл) абрикосового нектара
Утренний перекус	• 4 сушеных абрикоса • ¼ чашки миндаля • 4 унции (120 мл) смузи с ванильным йогуртом
Обед	• ½ бутерброда фалафель с дополнительной кунжутной пастой • 4 унции (120 мл) лимонада
Дневной перекус	• 4 крекера Грэхема с 2 столовыми ложками арахисового масла • 4 унции (120 мл) двойного молока (см. рецепт выше)
Ужин	• 1 чашка пасты с соусом песто • ½ чашки охлажденных головок спаржи с заправкой из сыра с голубой плесенью • 4 унции (120 мл) виноградного сока
Вечерний перекус	• 1 печеное яблоко с корицей, сахаром, сливочным маслом и грецкими орехами • 4 унции (120 мл) ванильного соевого молока

Примеры меню для веганов

Прием пищи	Пример меню для веганов
Завтрак	• ½ чашки мюсли с кусочками свежего персика • 4 унции (120 мл) соевого, рисового или миндального молока
Утренний перекус	• 1 маленькое яблоко • ½ чашки жареных фисташек • 4 унции (120 мл) клюквенного сока

Обед	• ½ чашки пасты лингуине с брокколи, чесноком и растительным маслом • 1 веганская тефтеля • 4 унции (120 мл) рисового молока
Дневной перекус	• 4 унции (120 мл) гуакамоле с кукурузными чипсами • 4 унции (120 мл) абрикосового нектара
Ужин	• ½ чашки тофу и запеканки из белой фасоли • ½ чашки коричневого риса • ½ чашки тушеного шпината с жареными кедровыми орехами • 4 унции (120 мл) персикового нектара
Вечерний перекус	• 1 кусочек (толщиной 2 дюйма (5 см)) «чизкейка» из мягкого сыра тофу • 4 унции (120 мл) горячего шоколада, приготовленного на соевом молоке

Дополнительные элементы меню:

Фрукты: яблоко, банан, питайя, гуава, киви, личи, манго, дыня, апельсин, папайя, маракуйя, персик, ананас, плантан, гранат, мандарин, индийский финик

Овощи: ростки фасоли, свекла, китайская горькая тыква, китайская листовая капуста, брокколи, белокочанная капуста, каллалу, морковь, маниока, листовая капуста, японская редька, мексиканская репа, грибы, окра, редис, перец (чили), стручковый горох, разные виды тыквы, сладкий картофель, водяной орех, тапиока, цуккини

Злаки: амарант, ячмень, хлебобулочные изделия (включая наан, питу, роти, тортилью), гречка, хлопья из злаков, кус-кус, крекеры, овсянка, кукуруза, просо, лапша, макароны, киноа, рис

Животные белки: говядина, рыба, козлятина, баранина, свинина, птица, моллюски

Растительные белки: фасоль, чечевица, орехи, ореховое масло, семена, темпе, тофу

Молочные продукты: сыр (включая котиха, оахака, панир, кесо фреско), кефир, молоко (включая безлактозное молоко), йогурт. Если у вас непереносимость лактозы, выбирайте безлактозные продукты.

Дополнительные ресурсы

Академия питания и диетологии (Academy of Nutrition and Dietetics (AND))
www.eatright.org
AND является профессиональной организацией для зарегистрированных диетологов. На веб-сайте представлена информация о новейших рекомендациях и исследованиях в области питания. Там же вы сможете найти диетолога недалеко от места вашего проживания. Академия также публикует *«Полное руководство по пищевым продуктам и питанию» (The Complete Food and Nutrition Guide)*, где более чем на 600 страницах излагается информация о пищевых продуктах, питании и здоровье человека.

Американский институт исследований раковых заболеваний (American Institute for Cancer Research)
www.aicr.org
800-843-8114
Предоставляет информацию об исследованиях в области диетологии и предотвращения рака, а также образовательные материалы и рецепты.

Cook For Your Life
www.cookforyourlife.org
Множество идей приготовления блюд для людей с раком. К рецептам можно применять фильтры по типу диеты или побочным эффектам лечения

Центр по безопасности пищевых продуктов и практическим вопросам питания при Управлении по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition)
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm

Предоставляет полезную информацию о безопасности пищевых продуктов.

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) центра MSK
www.msk.org/integrativemedicine
Наша Служба интегративной медицины и здоровья предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия сознания и тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Служба интегративной медицины и здоровья также предлагает консультации по вопросам питания и диетических добавок. Для получения дополнительной информации о растительных и других диетических добавках перейдите по ссылке www.msk.org/herbs.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

Страница Службы по вопросам питания (Nutrition Services) центра MSK
www.msk.org/nutrition
Используйте наши планы питания и рецепты, чтобы привыкнуть к здоровому питанию во время и после лечения рака.

Отдел диетических добавок Национальных институтов здравоохранения (National Institutes of Health Office of Dietary Supplements)
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
Предоставляет актуальную информацию о диетических добавках.

Контактная информация службы по вопросам питания центра MSK

Любой пациент центра MSK может записаться на прием к одному из наших клинических врачей-диетологов для составления плана лечебного питания. Наши клинические врачи-диетологи принимают пациентов в нескольких амбулаторных отделениях на Манхэттене и в следующих региональных отделениях:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
  136 Mountain View Blvd.
  Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
  225 Summit Ave.
  Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**
  650 Commack Rd.
  Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
  480 Red Hill Rd.
  Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
  1101 Hempstead Tpk.
  Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  500 Westchester Ave.
  West Harrison, NY 10604

Чтобы записаться на прием к клиническому врачу-диетологу в любом из наших учреждений, позвоните в нашу службу планирования питания по номеру телефона 212-639-7312.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center