



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# **Руководство для подростков и молодых людей (программа АУА): полезные материалы по питанию и физическим упражнениям**

Эта информация поможет вам узнать о полезных материалах по питанию и физическим упражнениям, предлагаемым в центре MSK и других организациях.

## **Полезные материалы по питанию**

Пища, которую вы едите во время и после лечения рака, может сыграть важную роль в вашем выздоровлении. Рак и его лечение могут изменить то, как вы едите и что вы способны есть. Этот материал поможет вам подобрать подходящую для вас здоровую диету.

**Службы по вопросам лечебного питания в  
центре MSK**

[www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/medical-nutrition-therapy-services](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/medical-nutrition-therapy-services)

Наши [службы по вопросам лечебного питания](#) предлагают диетотерапию, основанную на научных исследованиях. Специалисты могут помочь решить проблемы с питанием, включая те, которые связаны с раком. К ним относятся:

- побочные эффекты, влияющие на питание во время и после лечения;
- употребление поливитаминов, минералов и других натуральных или растительных продуктов;
- управление набором и потерей веса;
- специальные и ограничительные диеты.

Для получения дополнительной информации или записи на прием звоните по номеру 212-639-7312.

### **Планы по рациону питания для людей с онкологическими заболеваниями**

[www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/diet-plans-cancer](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/diet-plans-cancer)

В центре MSK создали [руководства](#) по некоторым наиболее популярным планам рациона питания, которые люди должны соблюдать во время лечения рака. У нас есть информация о многих видах диет, в

том числе пресных, для сердечников, низкокалорийных и с подсчетом углеводов. В каждом руководстве дается обзор диеты, полезные советы и простые в исполнении рецепты от наших экспертов по питанию.

### **Американское общество по борьбе с раком**

[www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/coping/nutrition.html](http://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/coping/nutrition.html)

Эта организация предлагает [онлайн-библиотеку по питанию](#) для людей с онкологическими заболеваниями. Вы можете найти следующую информацию:

- преимущества сбалансированного питания во время лечения;
- подготовка к лечению с помощью сбалансированного питания;
- правильное питание во время лечения;
- безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака;
- продукты с низким содержанием клетчатки;
- решение проблем с питанием, вызванных лечением рака;
- правильное питание после лечения.

## **Национальный институт рака (National Cancer Institute)**

[www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf)

Эта организация предлагает онлайн-руководство под названием «[Советы по питанию: до, во время и после лечения рака](#)». В нем есть рецепты, справочник по продуктам и напиткам, а также информация о проблемах питания во время лечения.

## **Полезные материалы по физическим упражнениям**

Физические упражнения — важная часть плана лечения рака. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут помочь вашему физическому и психическому здоровью во время лечения. Даже если до диагностирования рака вы не были активны, программа физических упражнений поможет вам научиться безопасно распределять нагрузку. **Проконсультируйтесь со своим основным медицинским сотрудником перед началом любого комплекса упражнений.**

**Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) центра MSK**

[www.mskcc.org/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/integrative-medicine)

Наша Служба интегративной медицины предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником службы интегративной медицины. 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.

## **Полезные материалы по физическим упражнениям центра MSK**

- *Физическая нагрузка для пациентов во время и после лечения рака: уровень 1* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-1](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-1)). Этот материал позволит вам узнать, как после лечения рака получать достаточную физическую нагрузку. Он предназначен для пациентов, которые в настоящее время не

выполняют физических упражнений.

- *Физическая нагрузка для пациентов во время и после лечения рака: уровень 2* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-2](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-2)). Этот материал позволит вам узнать, как после лечения рака получать достаточную физическую нагрузку, если вы уже делаете упражнения.
- *Программа базовых упражнений: 1 уровень* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1)). Этот материал описывает, как начать программу базовых упражнений, которая поможет вам восстановить свою физическую форму.
- *Программа базовых упражнений: 2 уровень* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)). В этом материале описаны упражнения, которые помогут вам физически восстановиться, если вы уже занимаетесь спортом.

**Внешние ресурсы по физическим упражнениям  
Американское общество по борьбе с раком:  
физическая активность и люди с раком**

[www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html](http://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html)

**Британский институт исследований раковых заболеваний: Рекомендации по физическим упражнениям для пациентов с раком**

[www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines](http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines)

**Журнал клинической онкологии: советы по физической активности для пациентов, перенесших рак**

[www.cancer.net/survivorship/healthy-living/physical-activity-tips-survivors](http://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/physical-activity-tips-survivors)

**Американское общество клинической онкологии: серия видеороликов о рационе питания и физических упражнениях**

[www.cancer.net/navigating-cancer-care/videos/young-adults-cancer/diet-and-exercise](http://www.cancer.net/navigating-cancer-care/videos/young-adults-cancer/diet-and-exercise)

Подробнее о других наших программах и службах поддержки читайте в *Ресурсы поддержки для подростков и молодых людей (AYA)*

[www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-)

resources).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

A Guide for Adolescents and Young Adults (AYAs): Nutrition and Exercise Resources - Last updated on May 31, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center