Как помочь вашему ребенку с питанием во время лечения рака

В этом материале приведены советы о том, как улучшить переносимость продуктов питания и справиться с дискомфортом во время лечения рака.

Если у вашего ребенка другая проблема с питанием, поговорите с его медицинским сотрудником.

Как лечение может повлиять на аппетит и прием пищи

Из-за побочных эффектов лечения пищевые предпочтения и аппетит вашего ребенка (желание есть) могут измениться. У него могут возникнуть проблемы с питанием во время лечения. Как правило, ситуация улучшается после завершения лечения. Спросите у врача вашего ребенка, как его лечение может повлиять на прием пищи.

Детский клинический врач-диетолог поможет вам составить рацион питания для вашего ребенка во время пребывания в больнице и на период после выписки. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Побочные эффекты и симптомы лечения рака

Побочные эффекты лечения у всех разные. Некоторые виды лечения могут вызывать следующие симптомы:

• потеря аппетита; • боль в горле или полости рта; • изменение вкусовых ощущений; • сухость во рту; • проблемы с зубами; • набор или потеря массы тела;	• тошнота (ощущение приближающейся рвоты) и рвота; • диарея (жидкий или водянистый стул); • запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно).

Как контролировать симптомы, влияющие на прием пищи или напитков во время лечения

Младенцы (до 12 месяцев)

Американская академия педиатрии рекомендует следующие цели в области питания для детей в возрасте до 12 месяцев:

- В течение первых 6 месяцев кормите ребенка только грудным молоком. Через 6 месяцев вы можете продолжать грудное вскармливание до 2 лет в качестве дополнения к другой пище.
- Если вы не можете кормить грудью, кормите младенцев детской смесью, соответствующей их возрасту.
- Начинайте вводить прикорм, когда младенцы могут сидеть и держать голову прямо и ровно без посторонней помощи. Обычно это происходит в возрасте 6 месяцев. Попробуйте давать ребенку продукты разной текстуры и плотности, такие как пюре и мягкие продукты, которые можно есть руками, например, нарезанные дольки авокадо или половина спелого банана. Если вы не уверены, продукты какой текстуры подходят для кормления вашего ребенка, проконсультируйтесь с детским врачом-диетологом.

Для младенцев, проходящих лечение от рака, цели в области питания являются такими же. Побочные эффекты лечения могут негативно влиять на их питание. Из-за своего возраста они не могут рассказать вам о своих симптомах. Это может затруднить понимание того, какие симптомы влияют на них больше всего.

- Возможно, ваш ребенок не может съесть обычное количество при

кормлении из бутылочки. Давайте ему меньше смеси и чаще кормите грудным молоком.

- Если во время грудного кормления ваш ребенок ест меньше молока, попробуйте кормить его по требованию, а не по расписанию. Если у вас есть возможность сцеживать молоко, попробуйте сцедить и покормить ребенка из бутылочки.
- Если ваш ребенок не получает достаточное питание, вы можете давать ему больше калорий в смеси или сцеженном грудном молоке. В этом вам поможет детский врач-диетолог.
- При введении прикорма не добавляйте новые продукты или новые текстуры во время циклов химиотерапии. Может быть сложно понять, испытывает ли ваш ребенок побочные эффекты от химиотерапии или у него проблемы с питанием.
- Ниже перечислены некоторые впервые вводимые продукты, богатые питательными веществами:
    - Животные белки, такие как мясо или курица.
    - Пюре из чечевицы.
    - Авокадо.
- При введении прикорма важно начинать с пюре из фруктов и овощей. Это могут быть ягоды, сладкий картофель и бананы.
- Некоторые продукты считаются аллергенами. Их нужно вводить осторожно. К ним относятся яйца, йогурт и лосось. Очень важно избегать появления новых аллергенов во время циклов химиотерапии или в начале приема нового лекарства. Перед тем как вводить в рацион ребенка потенциальные аллергены, проконсультируйтесь с медицинским сотрудником и детским врачом-диетологом.

Если вы заметили, что ваш ребенок по-прежнему не достигает целей в области питания смесью, обратите внимание на признаки обезвоживания, такие как:

- Отсутствие слез при плаче.

- Более редкая замена подгузников.
- Более выраженное беспокойство, чем обычно.
- Сухость во рту или на языке.

Если вы заметили какие-либо из этих признаков, позвоните своей лечащей команде.

Дети (старше 1 года)

- **Дайте ребенку возможность есть тогда, когда у него появляется чувство голода.**Возможно, ему лучше подойдет более частое питание небольшими порциями. Ребенок может принимать пищу более 3 раз в день. Например, предлагайте небольшой перекус или небольшую порцию полноценного блюда каждые 2–3 часа. Полезными будут даже несколько кусочков или небольшое количество высококалорийных продуктов с высоким содержанием белка каждые 30–60 минут. Дополнительные советы представлены в разделе «Как увеличить калорийность пищи и количество белка в рационе вашего ребенка» этого материала.

- **Ограничьте употребление напитков во время еды.** Благодаря напиткам быстро приходит ощущение сытости, из-за чего ребенок может не захотеть есть твердую пищу. В течение дня предлагайте ребенку много жидкости. Это могут быть высококалорийные напитки, такие как молочные коктейли, смузи, молоко на обычной или на растительной основе.

- **Сделайте процесс принятия пищи увлекательным.** Попробуйте изменить время и место приема пищи, чтобы увидеть, когда и как ребенок ест лучше. Пригласите кого-то из друзей и предложите поесть или перекусить с вашим ребенком. Запланируйте пикник, даже если вам придется сделать это в помещении. Включайте музыку или смотрите любимую телепередачу во время еды.
- **Не заставляйте ребенка есть.** Не угрожайте ему, не ругайте и не наказывайте его, если он не может съесть достаточное количество пищи.

Как лечить боль в горле или в полости рта

Во время лечения попросите ребенка часто полоскать рот водой. Это помогает удалить остатки пищи и бактерии и способствует заживлению язв в полости рта. Дайте ему соломинку для питья жидкостей.

Горячая и теплая пища может вызвать у ребенка раздражение полости рта и горла. Вместо этого попробуйте подавать пищу охлажденной или комнатной температуры (68–72° F, или 20–22° C). Пусть он попробует еду и напитки на вкус при разных температурах. Спросите у ребенка, еда какой температуры ему больше нравится. Это поможет вам понять, как следует готовить.

Попробуйте давать ребенку мягкую пищу и напитки, чтобы не возникало проблем с пережевыванием и глотанием, например:

• Йогурт, включая питьевой йогурт, например, Go-GURT® • Мороженое, молоко и молочные коктейли • Персиковый, грушевый и абрикосовый нектары Большинство нектаров содержит больше калорий, чем обычные соки • Бананы, яблочное пюре или другие мягкие фрукты • Арбуз или мускусная дыня • Сладкие кремы или пудинги	• Творог, картофельное пюре или макароны с сыром • Желе, например, Jell-O® • Яичница-болтунья • Овсяная, манная или другие каши из злаковых • Пюре из овощей, например, гороха и моркови • Мясное пюре

Спросите у врача вашего ребенка об обезболивающих леденцах и спреях. Они могут снизить чувствительность полости рта и горла у вашего ребенка. Это поможет сделать прием пищи более комфортным.

Если у ребенка болят зубы или десны, проконсультируйтесь с его стоматологом. Он может предложить специальные средства для чистки зубов ребенка.

Как контролировать изменения вкуса во время лечения

Перед едой предложите ребенку прополоскать рот чаем, имбирным элем, соленой водой или водой с пищевой содой. Это помогает очистить вкусовые рецепторы.

Используйте пластиковые вилки и ложки. Металлические столовые приборы могут иметь металлический привкус.

Красное мясо, например, говядина, может казаться неприятным на вкус. Вместо этого предложите ребенку такие продукты:

• Мясо птицы, например, курицу и индейку • Рыба без сильного запаха • Яйца • Молочные продукты	• Фасоль и бобы • Сыр тофу • Арахисовое масло

Если у вашего ребенка нет боли в горле или полости рта, добавляйте продукты с кислым вкусом. Они могут быть более вкусными. Попробуйте использовать цитрусовые, например, лимон, лайм или апельсин, или соки цитрусовых, например, лимонад или апельсиновый сок. Вы также можете использовать уксус или попробовать маринованные продукты, например, маринованные овощи.

Попробуйте приправы или маринады, которые вы обычно не используете. Это может быть чеснок, лук или другие травы и специи.

Приправьте мясо или рыбу сладкими соками, фруктами или цитрусовыми заправками. Например, приправьте кисло-сладкую свинину ананасом или курицу медовой глазурью. Добавляйте в пищу небольшое количество (менее 1 чайной ложки) сахара. Это поможет улучшить вкусовые качества блюд и сгладит соленый, горький или кислый вкус.

Добавляйте измельченные свежие фрукты в молочные коктейли, мороженое или йогурт. Вы также можете предложить ребенку замороженные фрукты, например, мускусную дыню, виноград и арбуз.

Свежие овощи могут быть более привлекательными, чем консервированные или замороженные. Если у вашего ребенка нейтропения (пониженное количество лейкоцитов), спросите у клинического врача-диетолога, как готовить фрукты и овощи, чтобы они были безопасными для вашего ребенка. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Нейтропения (пониженное количество белых кровяных клеток)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count).

Предложите ребенку попробовать лимонные леденцы, мятную карамель

или жевательную резинку. Это поможет избавиться от неприятного привкуса во рту после еды. Убедитесь, что ваш ребенок хорошо чистит зубы после сладостей, чтобы предотвратить кариес.

Как контролировать сухость во рту

Предлагайте продукты, которые могут стимулировать выработку слюны. Это могут быть продукты и напитки с кислым вкусом, например, лимонад. Не предлагайте их, если ребенок испытывает боль во рту или в горле. Вы также можете предложить жевательную резинку, твердые леденцы или фруктовый лед без сахара.

Некоторые виды лечения могут повысить риск возникновения кариеса. Лучше использовать жевательную резинку, конфеты или фруктовый лед без сахара. Это особенно важно, если у вашего ребенка наблюдается сухость во рту из-за того, что он съел больше конфет и фруктового льда, чем обычно.

Проконсультируйтесь с врачом или стоматологом вашего ребенка по поводу средств для обработки и защиты полости рта. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Уход за полостью рта во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment).

Подавайте ребенку пищу с бульонами, соусами, подливами, сливочным маслом или салатными заправками, чтобы она была сочной, и ее было легко жевать и глотать.

Предлагайте мягкие продукты и пюре. Предлагайте ребенку выпить глоток воды каждые несколько минут во время еды, чтобы было легче глотать и разговаривать.

Увлажняйте губы ребенка бальзамом, например Aquaphor®, или мазью A&D®.

Как справиться с тошнотой и рвотой

Тошнота

Часто предлагайте небольшие порции пищи, которые ребенок может съесть медленно. Это может помочь предотвратить тошноту и справиться с ней после лечения. Например, предлагайте 6–8 небольших перекусов вместо 3 основных приемов пищи.

Старайтесь не подавать еду в помещении, где слишком жарко или присутствует запах готовящейся пищи. Из-за этого ребенок может испытывать тошноту.

Если у ребенка появляется тошнота во время сеансов лечения, не давайте ему есть за 1–2 часа до сеанса. Если тошнота возникает по утрам, предложите ребенку тост или крекеры сразу после пробуждения.

Не заставляйте ребенка есть любимые блюда во время приступов тошноты. Это может вызвать у него отвращение к этим продуктам в будущем.

Пища при подаче должна быть комнатной температуры или прохладной, а напитки — прохладными или охлажденными. Попробуйте замораживать любимые напитки в формах для льда.

Давайте ребенку возможность отдохнуть после приемов пищи в течение как минимум 1 часа. Чрезмерная активность после еды может замедлить пищеварение и вызвать тошноту.

Попробуйте давать продукты, которые помогают справиться с тошнотой, например:

• Обычные тосты и крекеры • Обычный йогурт или йогурт с фруктовым наполнителем • Сочные или мягкие фрукты и овощи, например, консервированные персики или груши • Мясо курицы без кожи, запеченное или приготовленное на гриле, но не жареное	• Овсяная каша • Крендельки • Светлый бисквит • Щербет или сорбет • Прозрачные жидкости небольшими глотками, например, вода, бульон, мороженое без молока, желе Jell-O и фруктовые соки

Если у вашего ребенка нейтропения, спросите у клинического врача-диетолога, как готовить фрукты и овощи, чтобы они были безопасными для вашего ребенка.

Избегайте продуктов, вызывающих тошноту, таких как:

- Жирная, маслянистая или жареная пища, например, картофель фри
- Горячая и острая пища
- Слишком сладкие продукты, например, тяжелые десерты
- Продукты с сильным запахом

Рвота

После ощущения тошноты у вашего ребенка может быть рвота. Она может быть вызвана лечением, запахами еды, расстройством пищеварения (болью или дискомфортом в желудке ребенка) или движением. У некоторых детей рвоту может вызывать определенная обстановка, например, больничная.

Если рвота не прекращается более 24 часов, обратитесь к врачу ребенка. Неконтролируемая рвота может привести к обезвоживанию. В некоторых случаях, если вы можете контролировать тошноту ребенка, вы можете остановить его рвоту.

Если у вашего ребенка рвота, не давайте ему ничего есть или пить. Дождитесь прекращения рвоты. Затем предложите небольшое количество прозрачной жидкости, например, воды, чая, прозрачного бульона или желе Jell-O®. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Нулевая лечебная диета* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet).

Когда ребенок сможет пить прозрачные жидкости без рвоты, постепенно начинайте предлагать ему продукты, которые он обычно ест. Продолжайте давать небольшие порции жидкости так часто, как ваш ребенок может пить без рвоты.

Если тошнота или рвота отсутствуют, постепенно переходите к обычному

питанию. Проконсультируйтесь с врачом ребенка по поводу лекарства, которое поможет контролировать тошноту.

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

Как контролировать диарею

Диарея может привести к обезвоживанию. Обратитесь к врачу ребенка, если опорожнение кишечника у него происходит более 3 раз за 24 часа.

Если у вашего ребенка диарея или жидкий стул, предложите ему продукты с низким содержанием жира и клетчатки. Это могут быть:

• Йогурт пониженной жирности без фруктов • Рис с бульоном • Лапша • Пшеничная или манная каша • Яйца, сваренные вкрутую • Спелые бананы	• Консервированные или приготовленные фрукты без кожуры • Творог пониженной жирности • Мясо курицы или индейки без кожи • Нежная говядина или говяжий фарш • Запеченная или приготовленная на гриле рыба (не жареная)

Пока не прекратится диарея, исключите такие продукты:

• Овощи с высоким содержанием клетчатки, например, брокколи, кукуруза, фасоль, белокочанная и цветная капуста • Маслянистые, жирные или жареные продукты • Газированные напитки	• Продукты с высоким содержанием сахара, например, фруктовое желе • Острые специи, например, острый перец, карри и каджунская смесь пряностей • Фруктовые соки

В течение дня предлагайте небольшие порции пищи и напитков. Три больших приема пищи не рекомендуются. Предлагайте напитки комнатной температуры и не подавайте очень горячие или очень холодные блюда.

Давайте ребенку твердую пищу и жидкости, содержащие натрий (соль) и калий, чтобы восполнить минералы, потерянные во время диареи. Блюда с высоким содержанием соли включают бульоны и отвары без жира. К продуктам с высоким содержанием калия относятся бананы, отварной картофель или картофельное пюре, персики и абрикосы.

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

Как контролировать запор

Чтобы контролировать запор, давайте вашему ребенку достаточно жидкости. Предлагайте ему теплый или горячий напиток примерно за 30 минут до обычного времени опорожнения кишечника. Это лучше делать сразу после пробуждения или через час после еды.

Предлагайте богатую клетчаткой пищу в сочетании с большим количеством жидкости. При увеличении количества клетчатки в рационе и недостаточном потреблении жидкостей запор может усугубиться. К продуктам с высоким содержанием клетчатки относятся:

• Цельнозерновой хлеб и хлопья из злаков • Коричневый рис • Пшеничные отруби, добавленные в такие блюда, как запеканки и домашний хлеб	• Сухофрукты, например, изюм и чернослив • Сырые или приготовленные фрукты и овощи, например, цветная капуста, горох, яблоки, груши, апельсины и ягоды

Оставляйте кожуру на сырых фруктах и овощах, чтобы увеличить количество клетчатки. Если у вашего ребенка нейтропения, спросите у клинического врача-диетолога, как готовить фрукты и овощи, чтобы они были безопасными для вашего ребенка.

По возможности побуждайте ребенка двигаться и быть активным. Проконсультируйтесь с врачом или физиотерапевтом по поводу оптимального объема и вида физической нагрузки для вашего ребенка.

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

Как контролировать проблемы с зубами

Некоторые методы лечения рака приводят к появлению кариеса. Таким лечением может быть радиотерапия в области головы и шеи и высокодозная химиотерапия перед трансплантацией стволовых клеток. Регулярно водите ребенка к стоматологу.

Частые перекусы и употребление продуктов с сахаром также могут навредить зубам. Ограничьте количество жевательных конфет, которые съедает ребенок. Побуждайте ребенка чистить зубы после каждого перекуса и приема пищи. Рекомендуется использовать мягкие зубные щетки, особенно в случае чувствительности десен и зубов у ребенка.

Как контролировать набор или снижение

веса

Прибавка в весе

Некоторые лекарства, такие как prednisone (Deltasone®) или dexamethasone (Ozurdex®, Maxidex®), могут повышать аппетит и способствовать набору веса. Если ваш ребенок принимает одно из этих лекарств, поговорите с врачом о том, почему ваш ребенок набирает вес.

Начинать диету для снижения веса следует только в том случае, если это рекомендует врач. Если у вашего ребенка повышенный аппетит, клинический врач-диетолог поможет вам составить меню из здоровых блюд и перекусов.

Потеря веса

Вес вашего ребенка может снизиться, если он ест меньше, чем обычно. Специалисты вашей лечащей команды могут рекомендовать вам высококалорийные продукты с высоким содержанием белка. Белок помогает организму сохранить силы и способствует восстановлению мышечной массы. Высококалорийные продукты позволяют поддерживать нормальный вес ребенка в соответствии с его возрастом и ростом.

Как увеличить калорийность пищи и количество белка в рационе вашего ребенка

Если вес вашего ребенка снижается, используйте перечисленные ниже продукты, чтобы добавить в его рацион калории и белок. Приведенное ниже количество калорий является приблизительным (не точным). Продукты питания могут иметь разную калорийность в зависимости от марки. Поговорите с клиническим врачом-диетологом о том, какие продукты лучше и безопаснее всего употреблять вашему ребенку.

Авокадо, 2 столовые ложки: 50 калорий, 1 грамм белка

- Намазывайте на крекеры или тосты.
- Нарежьте кубиками и добавьте в салат или яичный омлет.

- Делайте пюре с добавлением лимонного сока и щепотки соли и заправляйте им салаты.
- Нарежьте и добавьте в сэндвич.

Сливочное масло и маргарин, 1 столовая ложка: 100 калорий, 0 грамм белка

- Добавляйте в супы, картофельное пюре и запеченный картофель, каши, блюда из кукурузной крупы, рис, лапшу и вареные овощи.
- Добавляйте при приготовлении крем-супов, соусов и подлив.
- Смешайте с травами и приправами и намазывайте на приготовленное мясо, гамбургеры и блюда из рыбы и яиц.
- Растопите и используйте в качестве соуса для морепродуктов, таких как креветки, морские гребешки, крабы и омары.

Цельное молоко, 1 чашка (8 унций, 240 мл): 150 калорий, 8 грамм белка
Жирные сливки, 1 столовая ложка: 50 калорий, 0 грамм белка

- Добавляйте в картофельное или овощное пюре.
- Используйте в крем-супах, соусах, блюдах из яиц, блинном тесте, пудингах и в сладких кремах.
- Добавляйте в каши или хлопья из злаков.
- Смешивайте с лапшой, макаронными изделиями, рисом и картофельным пюре.
- Поливайте курицу или рыбу во время запекания.
- Используйте цельное молоко вместо молока пониженной жирности.
- Используйте сливки вместо молока, указанного в рецептах.
- Готовьте горячий шоколад с добавлением сливок и пастилы.

Сыр, 1 унция (30 грамм): 100 калорий, 8 грамм белка

- Расплавляйте в виде корочки на запеканках, картофеле и овощах.
- Добавляйте в омлеты, сэндвичи и овощи.
- Посыпайте пиццу дополнительным сыром.
- Попробуйте сырные палочки.

Сливочный сыр, 1 столовая ложка: 50 калорий, 2 грамма белка

- Намазывайте на хлеб, кексы, ломтики фруктов и крекеры.
- Скатывайте в шарики и покрывайте измельченными орехами, пророщенными зернами пшеницы или гранолой.

Сметана, 1 столовая ложка: 26 калорий, 0 грамм белка

- Добавляйте в крем-супы, запеченный картофель, макароны с сыром, овощи, соусы, заправки для салатов, рагу, запеченное мясо и рыбу.
- Используйте в качестве топпинга для тортов, фруктов, сладкого желе и кексов.

- Используйте в качестве соуса для обмакивания свежих фруктов и овощей.
- Заливайте свежие фрукты, добавляйте коричневый сахар и охлаждайте.

Заправки для салатов и майонез, 1 столовая ложка: 100 калорий, 0 грамм белка

- Намазывайте на сэндвичи.
- Добавляйте к мясу, рыбе, а также яичным или овощным салатам.
- Используйте в качестве связывающего ингредиента в крокетах.

Мед или варенье, 1 столовая ложка: 60 калорий, 0 грамм белка

- Намазывайте на хлеб и добавляйте в блюда из злаковых, молочные напитки, а также фруктовые и йогуртовые десерты.
- Используйте в качестве глазури для мяса.

Гранола, полчашки: 200–300 калорий, 5 грамм белка

- Используйте в тесте для печенья, кексов и хлеба, а также в парфе.
- Посыпайте йогурт, мороженое, пудинг, сладкий крем и фрукты.
- Укладывайте слоями вместе с фруктами и запекайте.
- Смешивайте с сухофруктами и орехами для употребления в качестве перекуса.
- Заменяйте хлеб или рис в рецептах пудингов.

Сухофрукты (изюм, чернослив, абрикосы, финики и инжир), 1–2 унции (30–60 грамм) или 2–4 столовые ложки: 100 калорий, 0 грамм белка

- Приготовьте сухофрукты. Подавайте их в теплых кашах либо в качестве десерта или перекуса.
- Добавляйте в кексы, печенье, хлеб, торты, блюда из риса и круп, хлопья

из злаковых, пудинги и начинку.

- Запекайте в пирогах и слойках.
- Добавляйте к приготовленным овощам, например моркови, сладкому картофелю, батату, желудевой и мускатной тыкве).
- Соединяйте с орехами или гранолой для употребления в качестве перекуса.

Мороженое повышенной жирности, 4 унции (120 мл): 150–270 калорий, 3–4 грамма белка
Йогурт, 8 унций (240 мл): 150 калорий, 7 грамм белка
Замороженный йогурт, 4 унции (120 мл): 117 калорий, 2 грамма белка

- Добавляйте в газированные напитки, например имбирный эль, рутбир (root beer) или кока-колу.
- Добавляйте в молочные напитки, например молочные коктейли.
- Добавляйте в хлопья из злаков, фрукты, сладкое желе и пироги. Измельчайте или взбивайте вместе с мягкими или приготовленными фруктами.
- Используйте мороженое или замороженный йогурт в качестве прослойки между коржами торта, печеньем или сладкими крекерами Грэхема.
- Готовьте напитки для завтрака с добавлением фруктов.

Яйца, 1 большое яйцо: 80 калорий, 6 грамм белка

- Нарежьте или отварите вкрутую и добавляйте в салаты, заправки, овощи, запеканки и мясо в сливочном соусе.
- Добавляйте дополнительную порцию яиц или яичных белков в заварные кремы, тесто для блинов, смесь для гренок, яичницу-болтунью или омлеты.
- Готовьте сладкие соусы с добавлением яиц, молока и сахара.
- Добавляйте дополнительную порцию сваренных вкрутую желтков в начинку для фаршированных яиц и пасту для сэндвичей.
- Не используйте сырые или недоготовленные яйца. В них могут находиться микробы, из-за которых ваш ребенок может заболеть.

Орехи, семена и ростки пшеницы, 1 столовая ложка: 25 калорий, 4–6 грамм белка

- Добавляйте в запеканки, хлеб, кексы, блины, печенье и вафли.

- Посыпайте на фрукты, хлопья из злаковых, мороженое, йогурт, овощи, салаты и тосты.
- Используйте вместо панировочных сухарей.
- Смешивайте с петрушкой или шпинатом, травами и сливками для приготовления соуса для лапши, макаронных изделий или овощного соуса.
- Обваливайте банан в измельченных орехах.

Арахисовое масло, 1 столовая ложка: 95 калорий, 4 грамма белка

- Намазывайте на сэндвичи, тосты, кексы, крекеры, вафли, блины и ломтики фруктов.
- Используйте в качестве соуса для обмакивания сырых овощей, например моркови и сельдерея Обязательно хорошо вымойте овощи.
- Смешивайте с молочными и другими напитками.
- Добавляйте в мороженое и йогурт.

Мясо, 3 унции (90 г): 120–200 калорий, 25 грамм белка
Рыба, 3 унции (90 г): 100–175 калорий, 18 грамм белка
Тофу, 3 унции (90 г): 130 калорий, 15 грамм белка

- Добавляйте мелко порубленное приготовленное мясо, рыбу или тофу к овощам, в салаты, запеканки, супы и соусы.
- Заверните и запеките приготовленное мясо, рыбу или тофу в бисквитное тесто или основу для пирога.
- Добавляйте в омлеты, пироги, начинки для бутербродов и фарши.

Бобовые (горох, фасоль и чечевица), 1 чашка (8 унций, 240 мл): 100–200 калорий, 9 грамм белка

- Готовьте и используйте в супах.
- Добавляйте в запеканки, макаронные изделия и каши.
- Готовьте пюре из приготовленной фасоли с добавлением сыра и

молока.

- Добавьте черную фасоль и расплавленный сыр в начос.

Идеи для быстрых и простых перекусов

- Хлопья из злаков с молоком или без молока
- Порезанный кубиками сыр с крекерами или фруктами
- Паштеты из курицы или рыбы на крекерах или хлебе
- Соусы для обмакивания с сыром, фасолью или сметаной
- Кусочки свежих, консервированных или сушеных фруктов, которые можно обмакнуть в йогурт, ореховое масло или подогретые маршмеллоу
- Гранола в йогурте, мороженое, пудинг, каша, блины, консервированные или свежие фрукты
- Молочные коктейли или напитки «быстрый завтрак»
- Купленные в магазине смузи и коктейли, например, Bolthouse Farms®, Naked Juice® или Ripple Kids®
- Орехи (можно добавлять в йогурт, хлопья или делать из них смесь)
- Арахисовое масло, намазанное на фрукты, крекеры или на хлеб вместе с джемом или конфитюром Пита
- Обычный или масляный попкорн
- Крендельки, чипсы или крекеры
- Свежие вымытые овощи с соусами, например:
  - Хумус
  - Гуакамоле
  - Бобовый соус
  - Луковый соус
  - Дзадзики
  - Бабагануш
  - Соус чили кон кесо
- Мини-пицца из бублика или английский маффин
- Пудинг и заварной крем
- Обычное или шоколадное цельное или 2% молоко или безлактозная альтернатива
- Йогурт и фруктовые коктейли

Некоторые из этих продуктов могут вызвать удушье у детей младше 4 лет:

- Орехи
- Попкорн
- Кусочки фруктов
- Виноград
- Арахисовое масло (если оно не разбавлено водой или молоком до жидкого состояния)
- Твердый сыр, порезанный кубиками
- Мясо, порезанное кубиками
- Хот-доги

Всегда следите за младенцами и детьми до 4 лет во время еды, чтобы они не подавились.

Рецепты смузи

Для приготовления смузи по приведенным ниже рецептам поместите ингредиенты в блендер и измельчите их до однородного состояния.

Смузи на завтрак
2 порции (8 унций, 240 мл): 560 калорий, 27 г белка
Ингредиенты

- Полстакана молока
- Половина яблока (очищенного от кожицы)
- Полчашки гранолы
- ¼ стакана простого греческого йогурта из цельного молока
- Половина среднего банана
- 1 столовая ложка меда
- 3 капли ванильного экстракта
- 4 кубика льда

Банановый смузи
2 порции (8 унций, 240 мл): 405 калорий, 10 г белка
Ингредиенты

- Полстакана молока
- 1 ½ среднего банана
- Полстакана простого греческого йогурта из цельного молока
- 2 чайные ложки меда
- 3 капли ванильного экстракта
- 4 кубика льда

Смузи «Карибское безумие»
2 порции (8 унций, 240 мл): 435 калорий, 8 г белка
Ингредиенты

- Полстакана кокосового молока
- ¼ чашки ананаса (консервированного)
- ¼ стакана апельсинового сока
- Полстакана простого греческого йогурта из цельного молока
- 1 чайная ложка меда
- 3 капли ванильного экстракта
- 4 кубика льда

Смузи «Сморес»
2 порции (8 унций, 240 мл): 720 калорий, 16 г белка
Ингредиенты

- Полстакана кокосового молока
- 1 средний банан
- 4 сладких крекера
- Полстакана простого греческого йогурта из цельного молока
- 2 чайные ложки шоколадного соуса
- 3 капли ванильного экстракта
- 2 чайные ложки меда
- 4 кубика льда

Пищевые добавки

Возможно, вашему ребенку будет недостаточно калорий и белка, которые он получает из пищи. Лечащая команда может предложить пероральные (принимаемые через рот) пищевые добавки, чтобы добавить в рацион дополнительные калории и белок. Они выпускаются в виде жидкостей, порошков или масел.

Некоторые пищевые добавки можно добавлять в пищу. Другие можно принимать отдельно.

Большинство добавок являются безлактозными (не содержат лактозы). Это означает, что ваш ребенок может принимать их даже в том случае, если у него есть проблемы с перевариванием молочных продуктов.

Примеры пищевых добавок

Центр MSK не рекламирует перечисленные ниже продукты. Все добавки являются кошерными, за исключением Super Soluble Duocal®.

Некоторые добавки должны быть использованы в течение определенного времени. Другие после открытия должны храниться в холодильнике. Соблюдайте инструкции по безопасному использованию и хранению, указанные на упаковке.

Carnation Breakfast Essentials® (Nestlé)

Порция 8 унций (240 мл) (с 6 унциями [180 мл] молока): 280 калорий, 13 грамм белка.

- Ароматизированный подслащенный порошок на молочной основе
- Смешайте с молоком или водой
- Вкусы: шоколад, ваниль, клубника
- Выпускается в разведенном виде как готовый к употреблению напиток
- Выпускается с лактозой и без лактозы
- Другие разновидности содержат больше клетчатки, больше калорий,

больше белка или не содержат сахара.

PediaSure® (Abbott Nutrition)

Порция 8 унций (240 мл): 240 калорий, 7 грамм белка

- Ароматизированная подслащенная жидкость на молочной основе
- Вкусы: ваниль, шоколад, клубника, банан и другие
- Можно использовать при непереносимости лактозы
- Не содержит глютена
- Выпускается с клетчаткой и без клетчатки

PediaSure® Peptide (Abbott Nutrition)

Порция 8 унций (240 мл): 237 калорий, 7 грамм белка

- Подслащенный напиток на молочной основе
- Вкусы: ваниль, клубника
- Предназначен для детей, у которых есть проблемы с желудком, включая тошноту, диарею и проблемы с пищеварением
- Не содержит глютена

Kate Farms Kids Nutrition®

Порция 8,45 унции (245 мл): 250 калорий, 8 грамм белка

- Коктейль на растительной основе
- Вкусы: шоколад, ваниль, клубника
- Подходит для людей с непереносимостью лактозы и аллергией на молочный белок
- Не содержит глютена

Ensure Original® (Abbott Nutrition)

Порция 8 унций (240 мл): 220 калорий, 9 грамм белка

- Коктейль на молочной основе
- Вкусы: ваниль, молочный шоколад, темный шоколад, клубника, кофе латте, пекановое масло
- Не содержит глютена
- Можно использовать при непереносимости лактозы

Ensure Plus® (Abbott Nutrition)

Порция 8 унций (240 мл): 350 калорий, 13 грамм белка

- Коктейль на молочной основе
- Вкусы: ваниль, молочный шоколад, темный шоколад, клубника, кофе латте, пекановое масло
- Не содержит глютена
- Можно использовать при непереносимости лактозы

Ensure Clear® (Abbott Nutrition)

Порция 10 унций (300 мл): 180 калорий, 9 грамм белка

- Прозрачный напиток
- Вкусы: черника, гранат, фруктовое ассорти
- Не содержит лактозы, жира и глютена

Resource Breeze® (Nestlé)

Порция 8 унций (240 мл): 250 калорий, 9 грамм белка

- Фруктовый напиток
- Вкусы: апельсин, лесные ягоды
- Не содержит лактозы и жира

Super Soluble Duocal® (Nutricia)

Порция 1 ложка: 25 калорий

- Порошкообразная не имеющая вкуса добавка с повышенным содержанием калорий и жиров
- Для детей от 1 года
- Добавляйте в еду и напитки
- Используйте только по указанию вашего клинического врача-диетолога или медицинского сотрудника

Nutricost™ Protein Powder

Порция 1 ложка: 140 калорий, 30 грамм белка

- Не имеющий вкуса порошок, на 100% состоящий из белка молочной сыворотки.
- Для детей в возрасте от 5 лет и старше
- Добавляйте в еду и напитки Используйте только по указанию вашего клинического врача-диетолога или медицинского сотрудника

Контактная информация для покупки пищевых добавок

Abbott Nutrition 800-227-5767 www.abbottnutrition.com	**Kate Farms** 805-845-2446 www.katefarms.com
Nestlé 800-422-ASK2 (800-422-2752) www.neslehealthscience.us	**Nutricia** 800-365-7354 www.nutricia-NA.com

Часто задаваемые вопросы

У моего ребенка нейтропения. Его врач говорит, что он должен соблюдать режим здорового питания. Чем мне кормить ребенка?

Клинический врач-диетолог или медсестра/медбрат вашего ребенка дадут вам рекомендации по соблюдению режима здорового питания. Для получения дополнительной помощи в планировании рациона питания ознакомьтесь с материалом *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Можно ли моему ребенку употреблять сахар?

Да. Нет достаточных научных доказательств того, что исключение сахара из рациона предотвратит распространение или рецидив (повторное появление) рака.

Натуральные сахара, которые содержатся во фруктах, овощах и молочных продуктах, являются частью сбалансированного рациона питания. Мы не рекомендуем ограничивать употребление каких-либо продуктов, если на это нет указаний лечащей команды или врача-диетолога вашего ребенка.

Что может есть мой ребенок, чтобы повысить уровень лейкоцитов в крови?

Никакие добавки или продукты не повышают уровень лейкоцитов. Вы можете использовать препараты железа для повышения уровня эритроцитов, но не лейкоцитов. Поговорите с врачом вашего ребенка для получения более подробных рекомендаций.

Что может есть мой ребенок, чтобы укрепить свою иммунную систему?

Лучшим способом укрепления иммунной системы ребенка является здоровое высококалорийное питание с большим содержанием белка. Такой рацион подразумевает употребление разнообразных продуктов питания.

Каких продуктов следует избегать моему ребенку во время химиотерапии?

Существуют определенные рекомендации по питанию при применении некоторых лекарств для химиотерапии. Врач вашего ребенка предоставит вам необходимую информацию. Всегда предлагайте ребенку разнообразные продукты, чтобы максимально поддержать его здоровье во время лечения.

Почему во время лечения у моего ребенка иногда падает уровень калия и магния в организме?

Вашему организму необходим нормальный уровень магния и калия ля правильной работы сердца и нервной системы. Некоторые лекарства для химиотерапии (например, cisplatin) могут выводить магний и калий с мочой. Если ваш ребенок принимает эти лекарства, соблюдайте указания врача по поддержанию уровня этих элементов в пределах нормы.

Следует ли моему ребенку воздержаться от употребления молочных продуктов?

Научные подтверждения связи между употреблением молочных продуктов и развитием рака у пациентов детского возраста отсутствуют. Молочные продукты являются хорошим источником кальция, который необходим вашему ребенку для роста. Если ваш ребенок не может употреблять молочные продукты, существует множество альтернативных вариантов.

Может ли мой ребенок принимать витамины, минеральные вещества или растительные добавки?

Некоторые лечебные средства из трав, домашние средства с растительными компонентами или другие пищевые добавки могут негативно повлиять на лечение. Прежде чем использовать какие-либо из этих средств во время лечения, посоветуйтесь со специалистами лечащей команды вашего ребенка.

Не давайте ребенку витамины, минеральные вещества или растительные добавки во время лечения без разрешения вашего врача. Научные подтверждения того, что они могут излечить рак или предотвратить его

повторное появление, отсутствуют.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment). Информация также доступна в разделе «О травах, растительных компонентах и других продуктах» (“About Herbs, Botanicals & Other Products”) на веб-сайте службы интегративной медицины (Integrative Medicine Service) центра MSK по ссылке www.aboutherbs.com.

Ресурсы MSK

Вы можете найти эти ресурсы в Интернете либо попросить их у медсестры/медбрата или у клинического врача-диетолога.

- *Нулевая лечебная диета* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)
- *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)
- *Лечебные средства из трав и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy)
- *Как контролировать запоры* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation)
- *Способы избавления от диареи* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea)
- *Как справиться с тошнотой и рвотой* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)
- *Уход за полостью рта во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)
- *Нейтропения (пониженное количество белых кровяных клеток)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)

Внешние ресурсы

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)
www.cancer.org
800-227-2345
Предоставляет информацию по рациону питания и другим вопросам,

связанным с раком.

Организация Cancer*Care*
www.cancercare.org
800-813-4673 (800-813-HOPE)
Организация Cancer *Care* предоставляет информацию и ресурсы для людей, живущих с раком, включая группы поддержки и образовательные материалы.

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

Национальный институт рака (National Cancer Institute, NCI)
www.cancer.gov
800-422-6237 (800-4-CANCER)
NCI предоставляет информацию о раке, включая рекомендации по лечению, новости в области исследований, перечни клинических исследований, ссылки на медицинскую литературу и многое другое.

Национальная комплексная сеть по борьбе с раком (National Comprehensive Cancer Network, NCCN)
www.nccn.org/patientresources/patient-resources
215-690-0300
NCCN предоставляет информацию и ресурсы для людей, живущих с раком, и для лиц, осуществляющих уход за ними, включая группы поддержки и образовательные материалы.

Отдел диетических добавок Национальных институтов здравоохранения (NIH Office of Dietary Supplements, ODS)
dietary-supplements.info.nih.gov
301-435-2920
ODS предоставляет информацию о витаминах, минеральных веществах и других диетических добавках.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Вы можете связаться с сотрудником своей лечащей команды с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В остальное 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.

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.

Helping Your Child Eat During Treatment - Last updated on March 9, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center