Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рацион и питание во время лечения рака пищевода

Эта информация поможет понять, что такое режим лечебного питания во время лечения рака пищевода в центре MSK. Она также поясняет, какие изменения в рационе (употреблении пищи и напитков) могут ожидать вас во время и после лечения.

Важно, чтобы вы получали достаточное количество питательных веществ до, во время и после лечения рака. Получение достаточного количества питательных веществ поможет вам:

- сохранить силы;
- поддерживать постоянный вес;
- бороться с инфекциями;
- минимизировать побочные эффекты;
- восстановиться после операции.
- предупредить дефицит питания, например, недостаточное поступление витаминов из продуктов, которые вы едите.

Прочтите этот материал хотя бы один раз, прежде чем начинать лечение. Кроме того, вы можете обращаться к нему во время или после лечения.

Важно придерживаться хорошо сбалансированного рациона питания, чтобы вы получали достаточное количество питательных веществ во время лечения. Это поможет поддерживать постоянный вес, силу и держать мышцы в тонусе.

Информация о рационе питания во время лечения

Распространенным методом лечения рака пищевода является эзофагэктомия (операция по удалению пищевода или его части). Некоторые пациенты перед операцией также проходят курс химиотерапии или радиотерапии. Химиотерапия и радиотерапия, которые проводятся перед операцией, называются индукционной терапией первой линии. Ваш врач обсудит с вами, какой из планов лечения будет лучшим для вас.

Проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом

Клинический врач-диетолог поможет вам спланировать рацион питания во время и после лечения. Врач проверит, получаете ли вы достаточное количество питательных веществ; Чтобы записаться на прием к клиническому врачу-диетологу, позвоните по номеру телефона 212-639-7312 или обратитесь за помощью к специалисту вашей лечащей команды.

Если перед операцией вы прошли химиотерапию и радиотерапию, ваш клинический врач-диетолог может:

- помочь вам устранить симптомы, изменив рацион питания;
- помочь вам получать достаточное количество питательных веществ;
- предупредить слишком большую потерю или набор веса.

Когда будет назначено время операции, вам позвонит ваш клинический врач-диетолог и обсудит с вами рацион и режим питания до и после операции. Задайте ему все интересующие вас вопросы и расскажите о возникших опасениях.

После операции клинический врач-диетолог стационарного отделения будет контролировать ваш рацион и режим питания, а также расскажет вам, что следует есть и пить во время пребывания в больнице. После выписки из больницы клинический врач-диетолог амбулаторного отделения поможет вам составить рацион питания, которого вы должны

придерживаться дома. Он будет контролировать ваш рацион, чтобы убедиться, что вы получаете
надлежащее питание.

Контактная информация Службы по вопросам питания (Nutrition Services) центра MSK

Чтобы записаться на прием к клиническому врачу-диетологу, позвоните по номеру телефона 212-639-7312 или обратитесь за помощью к члену обслуживающей вас медицинской бригады. Центр MSK предлагает услуги специалистов по вопросам питания, которые работают в клиниках на Манхэттене и во многих других учреждениях нашей региональной сети.

Более подробная информация о Службе по вопросам питания центра MSK представлена на сайте www.mskcc.org/nutrition.

Питание во время химиотерапии или радиотерапии

Воспользуйтесь представленной в данном разделе информацией, чтобы получать достаточное количество питательных веществ при прохождении химиотерапии и радиотерапии перед операцией. Если у вас возникли вопросы по рациону или режиму питания, проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом.

Если вы испытываете большие проблемы с глотанием, возможно, вам необходимо установить питательный зонд, который позволит вам получать достаточное количество питательных веществ. В этом случае медицинский сотрудник предоставит вам дополнительную информацию.

Советы по увеличению потребления калорий и белка

Если во время химиотерапии и радиотерапии вы едите меньше, чем обычно, перейдите на высококалорийную диету с высоким содержанием белка. Такая диета поможет вам сохранять вес (если он в норме) или терять его медленнее (если ваш вес превышает норму).

Продукты с высоким содержанием калорий и белка

Употребляйте продукты, указанные в приведенной ниже таблице, чтобы увеличить количество калорий и повысить содержание белка в рационе питания. Если нужно, попросите клинического врача-диетолога подсказать вам, какие еще блюда вы можете включить в свой рацион.

Выбирайте блюда, которые вам легко есть. Если вы испытываете проблемы, влияющие на прием пищи, прочтите раздел «Советы по контролю побочных эффектов лечения».

Группа продуктов	Продукт	Калории	Белки (в граммах)
Мясо, фасоль и яйца	1 чашка отваренной фасоли	240	4
	½ чашки салата из курицы	200	14
	1 большое вареное яйцо с 1 столовой ложкой сливочного масла	175	7
	3 унции (90 г) тунца, консервированного в масле	170	25
	¼ чашки заменителя яиц	25	5
Ореховые масла	1 столовая ложка необезжиренного арахисового масла	95	4
	1 столовая ложка миндальной пасты	100	3
Молочные продукты	½ чашки консервированного сгущенного молока без сахара (можно использовать вместо воды при приготовлении пищи)	160	8
	2% греческий йогурт	140	20
	5% греческий йогурт	190	18
	½ чашки сливочного мороженого (premium ice cream)	220	14
	½ чашки растертого со сливками необезжиренного творога	115	7
	¼ чашки (1 унция или 30 г) тертого сыра	100	7
	¼ чашки нежирных сливок (half-and-half)	80	2
	½ чашки цельного молока (можно использовать вместо воды при приготовлении пищи)	75	7

	1 столовая ложка сливочного сыра	50	1
	2 столовых ложки сметаны	50	1
Жиры	1 столовая ложка сливочного масла, маргарина, растительного масла или майонеза	100	0
	2 столовых ложки подливы	40	1
Сладости	1 столовая ложка меда	60	0
	1 столовая ложка сахара, джема, конфитюра или шоколадного сиропа	50	0
Заменители пищи	1 питательный батончик	200	15
	1 мерная ложка (1 унция или 30 г) белкового порошка	100	15

Высококалорийные жидкие пищевые добавки с высоким содержанием белка

Ваш медицинский сотрудник может посоветовать вам употреблять высококалорийные жидкие пищевые добавки с высоким содержанием белка. В этом случае употребляйте их между приемами пищи. Если пить их во время еды, они могут дать ощущение сытости, и вы съедите меньше.

Большую часть продуктов, перечисленных в приведенной ниже таблице, можно купить в супермаркете или в аптеке. Если вы не нашли продукт на полке, попросите провизора или администратора магазина заказать его для вас. Кроме того, вы можете заказать эти продукты через Интернет.

Пищевые добавки	Калории	Белки (в граммах)	Вода (мл)	Без лактозы?
Ensure® Original (8 унций или 240 мл)	250	9	196	Да
Ensure® Clear (8 унций или 240 мл)	240	8	-	Да
Ensure Plus® (8 унций или 240 мл)	350	13	180	Да
Коктейль Orgain® Nutritional Shake (11 унций или 330 мл)	250	16	-	Нет
Коктейль Glucerna® Shake (8 унций или 240 мл)	220	10	200	Да

Boost® Original (8 унций или 240 мл)	240	10	200	Да
Boost Glucose Control® (8 унций или 240 мл)	190	16	200	Да
Пудинг Boost® Nutritional Pudding (5 унций или 150 мл)	240	7	140	Да
Напиток Boost® VHC (Very High Calorie) с очень высоким содержанием калорий (8 унций или 240 мл)	530	22.5	168	Да
Boost Breeze® (8 унций или 240 мл)	250	9	196	Да
Порошок Carnation Breakfast Essentials®	130	5	-	Нет
Carnation Breakfast Essentials Ready-to-Drink (11 унций или 330 мл)	250	14	285	Нет
Протеиновые коктейли Premier Protein Shakes (Premier Protein)	160	30	-	Нет
Коктейль ENU® Complete Nutrition Shake (11 унций или 330 мл)	450	23	-	Да
Kate Farms® Komplete® (10,8 унций или 320 мл)	290	16	-	Да
Benecalorie® (1,5 унции или 45 мл)	330	7	-	Да
Растворимый белковый порошок Beneprotein® Instant Protein Powder (7 граммов)	25	6	-	Да

Высококалорийные питательные коктейли с высоким содержанием белка

Вы можете и сами приготовить высококалорийные питательные коктейли с высоким содержанием белка. Рецепты коктейлей и другие советы по увеличению потребления калорий и белка представлены в материале *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Советы по увеличению количества потребляемой пищи

Химиотерапия и радиотерапия могут вызвать побочные эффекты, затрудняющие прием пищи, такие как изменение вкуса и потеря аппетита. Если вы недостаточно едите или теряете вес из-за лечения, следуйте

приведенным ниже рекомендациям.

- Ешьте часто, маленькими порциями.
  - Съедайте половину обычной порции каждые 2–3 часа.
  - Старайтесь есть понемногу 6–8 раз в день, вместо того чтобы делать 3 основных приема пищи.
  - Составьте график приема пищи и придерживайтесь его. Не ждите, пока проголодаетесь.
- Дома храните любимые продукты в легкодоступном месте.
- Покупайте порционные продукты, которые удобно есть, например, небольшие пакетики с ореховым ассорти или смесью из сухофруктов и орехов.
- Готовьте впрок, чтобы еда оставалась.
  - Оставляйте 1 дополнительную порцию в холодильнике на следующий день, но не храните еду дольше этого.
  - Остальные дополнительные порции замораживайте. Когда захотите использовать замороженную еду, разморозьте ее в холодильнике или микроволновой печи, а не просто на кухонном столе. После этого разогрейте ее до нужной температуры.
- Включайте в свой рацион различные группы и виды продуктов, если это не запрещено вашим медицинским сотрудником.
- Получайте больше калорий из жидкостей, а не из твердой пищи. Например, пейте молочные коктейли или пищевые добавки, такие как Ensure или Carnation Breakfast Essentials.
- Принимайте пищу в приятной и расслабленной обстановке.
- Придавайте питанию такое же важное значение, как и приему лекарств.

Советы по контролю побочных эффектов лечения

Химиотерапия и радиотерапия также могут вызывать побочные эффекты, например:

- сухость или боль в горле или полости рта;
- затрудненное или болезненное жевание или глотание;
- тошноту (ощущение подступающей рвоты);

Из-за этого вам может стать сложнее принимать пищу. Если у вас появились какие-либо из этих побочных эффектов, следуйте приведенным ниже рекомендациям.

Если у вас возникли или усугубились побочные эффекты, проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником по поводу того, как их контролировать.

Проблемы с пережевыванием пищи или глотанием

Примеры проблем с пережевыванием пищи или глотанием включают: болезненное или затрудненное пережевывание или глотание, а также ощущение,что пища застревает в горле. Если у вас наблюдаются какие-либо из этих побочных эффектов:

- Перейдите на пюрированную или механически щадящую диету.
    - Пюреобразные продукты — это продукты, которые не нужно пережевывать. Их обычно измельчают (в блендере или кухонном комбайне) до однородной консистенции.
    - Механически щадящие продукты — это продукты, которые необходимо пережевывать менее интенсивно, чем большинство других продуктов. Обычно они порезаны кубиками или мелко порублены.
- Приобретите для дома блендер (например Vitamix®) или кухонный комбайн. Это очень удобно, если вам необходимо пюрировать вашу пищу.
- Ежедневно выпивайте 1 или несколько высококалорийных напитка. Это могут быть готовые к употреблению жидкие пищевые добавки (например Ensure или Boost) или молочные коктейли и смузи домашнего приготовления. Обсудите со своим клиническим врачом-диетологом, что подойдет вам больше всего.

Сухость во рту

При наличии сухости во рту и недостаточной выработке слюны у вас могут возникнуть сложности с приемом пищи. Если вы ощущаете сухость во рту:

- Выбирайте мягкую сочную пищу, например, тушеные и кремообразные супы, а также разваренную курицу и рыбу.
- Добавляйте в пищу подливы, соусы, яблочное пюре или другие жидкости.
- Во время еды чередуйте порции пищи со столовой ложкой теплого супа или другой жидкости.
- Попробуйте продукты, приготовленные с использованием желатина, например муссы. Они обычно легче проскальзывают по горлу.
- Всегда носите с собой бутылку воды. Также вы можете попробовать брать с собой небольшую чистую бутылку с насадкой-распылителем, наполненную водой. Орошайте полость рта водой в течение всего дня, чтобы не допускать ее пересыхания.
- Попробуйте употреблять мятные или лимонные леденцы или жевательные резинки, не содержащие сахара, они помогают образованию слюны.
- Попробуйте применять безрецептурное (приобретенное не по рецепту) средство для увлажнения рта, например увлажняющий гель Biotene® Oralbalance Moisturizing Gel
- Если вам сложно поддерживать постоянный вес, пейте вместо воды калорийные напитки. Это могут быть фруктовые соки, фруктовые нектары и жидкие пищевые добавки, например Ensure.
    - Если у вас диабет, сначала проконсультируйтесь со своим врачом или клиническим врачом-диетологом. Вам могут порекомендовать ограничить или исключить потребление сахаросодержащих напитков, чтобы контролировать уровень сахара в крови.

Язвы во рту

При наличии язв во рту:

- Добавляйте в сухие продукты соусы, супы, жиры и подливы.
- Исключите горячую пищу и напитки, от которых идет пар.
- Не ешьте кислые фрукты (например апельсины, грейпфруты, лимоны или лаймы) и не пейте кислые фруктовые соки.
- Не ешьте острую пищу.
- Не добавляйте в пищу уксус (включая заправки для салатов с уксусом), если это вызывает дискомфорт.
- Рассасывайте леденцы без сахара.
- Осторожно чистите зубы щеткой с мягкой щетиной до и после еды.
- Полощите рот солевым раствором (умеренно подсоленной водой). Для его приготовления смешайте ¼–½ чайной ложки соли со стаканом теплой воды объемом 8 унций (240 мл).

Если приведенные выше рекомендации не помогают устранить боль во рту, сообщите об этом своему врачу или медицинскому сотруднику. Они могут прописать вам жидкое лекарство, вызывающее онемение тканей.

Тошнота

В большинстве случаев медицинские сотрудники прописывают пациентам лекарство, устраняющее или предотвращающее тошноту. Чтобы справиться с тошнотой, вы также можете придерживаться приведенных ниже рекомендаций.

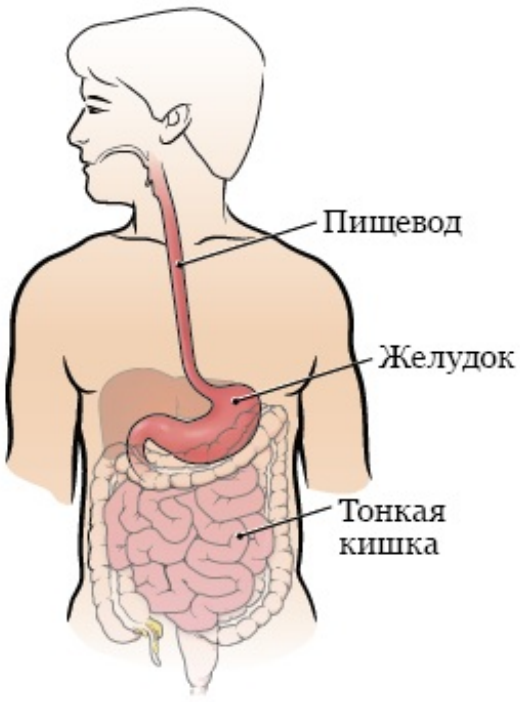
- Старайтесь употреблять маложирные продукты, содержащие крахмал. Они с меньшей вероятностью вызовут у вас тошноту. Попробуйте, к примеру, рис, тосты из белого хлеба, крекеры, кукурузные колечки, сухарики Melba, светлые бисквиты, соленые крендельки или содовые крекеры.
- Не ешьте острую пищу.
- Не ешьте продукты с высоким содержанием жира, например пончики, картофель фри, пиццу и выпечку.
- Если вам мешает запах пищи, старайтесь есть ее охлажденной или

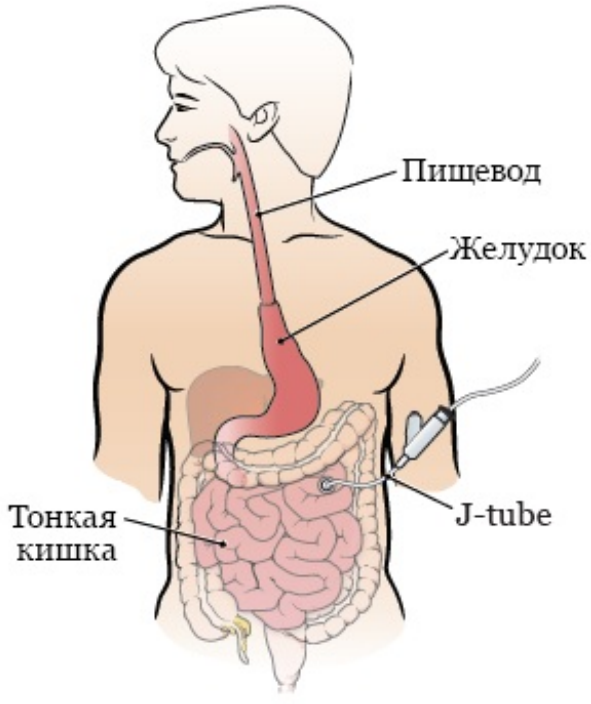
комнатной температуры. Не употребляйте слишком горячую пищу. Она зачастую имеет более сильный запах, что может усилить тошноту.

- Принимайте пищу часто, маленькими порциями.
- Тщательно пережевывайте пищу, чтобы она лучше переваривалась.
- Не пейте большое количество жидкости сразу. Так у вас не появится чувство переполнения, от которого тошнота может усиливаться.
- Попробуйте пить небольшими глотками имбирный чай, имбирный эль, безалкогольное имбирное пиво или рассасывать леденцы с натуральным имбирем. Имбирь имеет успокаивающее действие и помогает от тошноты.

Рацион и питание после эзофагэктомии

Во время эзофагэктомии врач удалит часть пищевода. Он также поднимет ваш желудок и подошьет его к оставшейся части пищевода (см. рисунки 1 и 2). В тонком кишечнике, а именно в тощей кишке, вам установят питательный зонд (см. рисунок 2). Он называется еюностомическим зондом или Е-зондом. Через него вводится питательная смесь, пока пищевод и желудок восстанавливаются после операции.





операцией.”>

после операции.”>

После эзофагэктомии специалисты вашей лечащей команды будут следить за вашим восстановлением. Они скажут вам, когда вы сможете снова начать пить и есть. **Это может произойти во время вашего пребывания в больнице или после выписки из нее.** Ваш врач и клинический врач-диетолог стационарного отделения расскажут вам, чего следует ожидать.

Во время пребывания в больнице ваш режим лечебного питания будет контролировать клинический врач-диетолог стационарного отделения. Этот специалист:

- проверять, получаете ли вы достаточное количество питательных веществ;
- инструктировать вас по вопросам рациона и режима питания через зонд;
- информировать вашего куратора о том, какие принадлежности для соблюдения рациона и режима питания понадобятся вам дома, чтобы ваш куратор заказал для вас все необходимое;
- будет консультировать вас и отвечать на ваши вопросы.

После выписки из больницы ваш режим лечебного питания начнет контролировать клинический врач-диетолог амбулаторного отделения. Этот специалист:

- позвонит вам в течение 3 дне после выписки;
- будет регулярно помогать вам контролировать свой рацион питания дома;
- будет консультировать вас и отвечать на ваши вопросы.

Информация о питательном зонде

Вы не сможете принимать пищу или пить сразу же после операции. Все питательные вещества вы будете получать из жидкой питательной смеси, которая будет вводиться в тонкий кишечник через питательный зонд. Такая смесь может перевариваться и всасываться в тонком кишечнике. В ней содержатся все необходимые вам питательные вещества.

Скорость введения питания через зонд

Скорость введения питания через зонд выражается в количестве питательной смеси, поступающей через питательный зонд за один час. Она измеряется в миллилитрах (мл) в час.

Целевой режим зондового питания - это такая скорость введения питания через зонд и такое количество часов, которые обеспечат необходимое вам количество калорий, белка и жидкости. Клинический врач-диетолог стационарного отделения рассчитает для вас целевой режим зондового питания с учетом вашего роста и веса.

Изначально скорость введения питания через зонд будет невысокой. Затем она будет постепенно увеличиваться, пока не достигнет целевой скорости, т.е. скорости, предусмотренной целевым режимом питания.

Питание через зонд после выписки

После выписки из больницы вы можете получать некоторое питание через зонд. Это может происходить из-за соблюдения вами жидкой диеты, из-за того, что вы не получаете достаточное количество питательных веществ от потребляемой пищи или еще не начали пить или есть. Это будет называться дополнительным питанием. Введение питания через зонд гарантирует, что вы получите все белки и калории, необходимые для успешного восстановления.

Если после выписки вы будете получать питание через зонд, клинический врач-диетолог стационарного отделения расскажет вашему куратору, какие питательные смеси вам понадобятся дома, и что еще необходимо будет приобрести. Вы и ваш куратор свяжется с компанией, предоставляющей услуги по уходу на дому, чтобы организовать доставку питательной смеси и всего, что необходимо для питания через зонд, вам домой. Убедитесь, что вы знаете вашу компанию, предоставляющую услуги по уходу на дому.

Перед вашей выпиской к вам в палату придет представитель компании, предоставляющей услуги по уходу на дому. Вам и ухаживающему за вами лицу покажут, как пользоваться насосом для подачи питания. Кроме того,

медсестра/медбрат и клинический врач-диетолог стационарного отделения предоставят вам материал *Как использовать помпу с трубкой для питания через зонд* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tube-feeding-pump) и ответят на ваши вопросы. Перед выпиской убедитесь, что и вы, и ухаживающее за вами лицо можете уверенно пользоваться насосом для подачи питания.

После выписки вы, возможно, будете принимать ту же питательную смесь, что и в больнице. У вас будет 16-часовой режим питания через зонд. По мере выздоровления продолжительность использования питательного зонда будет сокращаться. Ваш врач-диетолог амбулаторного отделения сообщит вам необходимую продолжительность использования питательного зонда. Если питание через зонд приостанавливать на несколько часов ежедневно, это улучшит ваш аппетит, и вы сможете быстрее отказаться от использования питательного зонда.

Прием пищи и напитков после операции

По мере заживления пищевода и желудка вы постепенно начнете пить и есть. Ваш рацион питания будет меняться по мере того, как вам можно будет пить и есть все больше разных продуктов. Скорее всего, вы будете соблюдать эти диеты в следующем порядке.

- **Нулевая лечебная диета**: эта диета состоит исключительно из прозрачных жидкостей. Прозрачные жидкости перевариваются легче всего.
- **Полная нулевая диета**: эта диета включает все жидкости, предусмотренные нулевой лечебной диетой, а также более густые или непрозрачные жидкости.
- **Щадящая диета**: эта диета включает все жидкости, предусмотренные полной нулевой диетой, а также мягкие по текстуре продукты. Это означает, что эти продукты требуется не так много жевать для получения однородной текстуры, которую затем легко проглотить.

Первое время соблюдения этих диет вы также будете получать питание через питательный зонд. По мере того как вы сможете получать больше

питательных веществ с напитками и едой, ваш медицинский сотрудник будет уменьшать объем питания через зонд. Со временем такое питание будет прекращено.

Дополнительные рекомендации по каждой из этих диет приводятся в разделе «Ресурсы» ближе к концу этого материала. Если вы соблюдаете какую-либо из этих диет во время пребывания в больнице, вам предоставят меню, в котором поясняется, какие продукты в них включены.

Решение о том, готовы ли вы к той или иной диете, в каждом случае принимает ваш клинический врач-диетолог. Он также посоветует вам, какую диету следует соблюдать по возвращении домой. Большинство пациентов при выписке соблюдают нулевую лечебную диету, продолжая параллельно получать питание через зонд.

Нулевая лечебная диета

Вы начнете соблюдать нулевую лечебную диету примерно через 6 дней после операции. Информация о том, что можно пить, соблюдая эту диету, приводится в разделе «Нулевая лечебная диета» ближе к концу этого материала.

После начала нулевой лечебной диеты ваш 24-часовой режим питания через зонд сократится до питания примерно 18 часов в сутки. После выписки домой продолжительность питания через зонд уменьшается до 16 часов в сутки в зависимости от вашего состояния. Это помогает улучшить ваш аппетит в течение дня.

Пейте медленно и понемногу за один раз, пока не определите предел своих возможностей. Это поможет предотвратить рефлюкс. Начните с порции объемом 4 унции (120 мл или ½ чашки). Старайтесь довести потребление жидкостей до 4 унций (120 мл) 6–8 раз в сутки (всего 24–32 унции или 720–960 мл) с момента начала соблюдения нулевой лечебной диеты.

Полная нулевая диета

Если вы в состоянии соблюдать нулевую лечебную диету, то примерно

через 10 дней после операции вы перейдете на полную нулевую диету. Информация о том, что можно пить, соблюдая эту диету, приводится в разделе «Полная нулевая диета» ближе к концу этого материала.

Когда вы начнете соблюдать полную нулевую диету, ваш клинический врач-диетолог амбулаторного отделения даст указания, как отрегулировать ваш режим питания через зонд. Большинство пациентов оставляют ту же скорость введения питания через зонд, но уменьшают продолжительность зондового питания до 12 часов в сутки.

Возможно, после операции вы не сможете пить некоторые или все молочные продукты. Обратите внимание на свое самочувствие после употребления молочных продуктов (например молока и йогурта) и исключите те из них, которые вызывают у вас дискомфорт. Дополнительная информация приводится в разделе «Непереносимость продуктов после операции» этого материала.

Щадящая диета

Ваш клинический врач-диетолог амбулаторного отделения скажет вам, когда следует перейти на щадящую диету. Обычно это происходит примерно через 13 дней после операции. Информация о том, что можно пить и есть, соблюдая эту диету, приводится в разделе «Щадящая диета» ближе к концу этого материала. Также вы можете воспользоваться включенными в этот раздел примерами щадящей диеты, включающими меню 6-ти приемов пищи.

Когда вы начнете соблюдать щадящую диету, ваш клинический врач-диетолог амбулаторного отделения даст указания, как отрегулировать ваш режим питания через зонд. Большинство пациентов оставляют ту же скорость введения питания через зонд, но уменьшают продолжительность зондового питания до 8 часов в сутки.

Перейдя на щадящую диету, вы также должны начать отслеживать свой вес и вести журнал учета потребляемых продуктов и напитков. Дополнительная информация приводится в разделе «Учет потребления пищи и жидкости» этого материала.

Возможно, вы не сможете есть некоторые продукты, которые вы могли употреблять до операции, например сладости и молочные продукты. Обращайте внимание на свое самочувствие после употребления различных продуктов и ведите записи в журнале учета. Дополнительная информация приводится в разделе «Непереносимость продуктов после операции» этого материала.

Прекращение питания через зонд

Ваш клинический врач-диетолог амбулаторного отделения будет регулярно связываться с вами, чтобы проверять, сколько калорий вы получаете с пищей и напитками. Он поможет вам постепенно уменьшать количество вводимой через зонд питательной смеси по мере того, как вы будете получать больше питательных веществ из еды и напитков. Вашей целью будет прекращение питания через зонд и переход на щадящую диету, при которой вы будете принимать пищу часто и небольшими порциями.

Ваш врач извлечет питательный зонд, как только вы сможете получать достаточное количество питательных веществ с пищей и напитками. Желательно, чтобы питательный зонд был извлечен во время первого после операции визита последующего наблюдения. Как правило, он назначается через 2 недели после выписки из больницы.

График изменения диет и рациона питания

Приведенный график — это цели вашего выздоровления. Восстановление в вашем случае может происходить и не в точном соответствии с этим графиком. **Соблюдайте указания вашего медицинского сотрудника по изменению диеты.**

Количество дней после операции	Цель диеты и рациона питания
2	• Начать питание через зонд • Использовать питательный зонд круглосуточно

5	• Начать пить прозрачные жидкости небольшими глотками • Использовать питательный зонд в течение 18 часов в сутки
6	• Начать соблюдать нулевую лечебную диету
7	• Выписаться из больницы, соблюдая нулевую лечебную диету и используя питательный зонд в течение 16 часов в сутки
10	• Начать соблюдать полную нулевую диету • Использовать питательный зонд в течение 12 часов в сутки
13	• Начать соблюдать щадящую диету • Начать вести журнал учета потребляемых продуктов и напитков • Использовать питательный зонд в течение 8 часов в сутки
16	• Спросить у хирурга, когда вам можно будет перейти на обычный рацион питания • Клинический врач-диетолог амбулаторного отделения скажет вам, когда можно будет отказаться от использования питательного зонда.

Отслеживание веса

После операции очень важно следить за своим весом. Взвешивайтесь каждые 3–5 дней или так часто, как предпришет ваш клинический врач-диетолог амбулаторного отделения. Желательно взвешиваться в одно и то же время дня. Следите за тем, чтобы каждый раз на вас было надето одинаковое количество одежды.

Потеря веса сразу же после выписки из больницы считается нормальным явлением. На первом этапе восстановления после операции в больнице ваш организм может удерживать воду в больших объемах, чем обычно. Из-за этого вы можете весить больше. После выписки вы потеряете этот обусловленный задержкой жидкости вес. Ваш вес вернется в норму или станет немного ниже обычного. Такие изменения являются нормальными. Ваш клинический врач-диетолог амбулаторного отделения поможет вам не допустить слишком большой потери веса.

В течение нескольких месяцев после операции сообщайте своей лечащей команде о потере веса. Помните, что вы можете записаться на прием к клиническому врачу-диетологу амбулаторного отделения, если вам нужна

помощь в составлении рациона питания.

Учет потребления пищи и жидкости

После операции эзофагэктомии у вас может быстрее появляться чувство насыщения, или могут возникнуть другие изменения в пищеварении, сказывающиеся на приеме пищи. Ведение журнала учета потребляемых продуктов и напитков поможет вам понять, какие продукты и размеры порций подходят вам больше всего. Он также позволит убедиться в том, что вы получаете достаточное количество калорий.

В журнале учета потребляемых продуктов и напитков:

- фиксируйте все съеденные продукты и выпитые жидкости. Записывайте:
  - время употребления пищи или напитков;
  - количество (порцию) и вид продукта или напитка;
  - количество калорий в продукте или напитке;
- фиксируйте симптомы или проблемы, возникающие у вас после употребления пищи или напитков.
  - Ощущаете ли вы, что переели?
  - Ощущаете ли вы давление в грудной клетке?
  - Появился ли у вас рефлюкс?
  - Появилась ли у вас боль в брюшной полости (животе) или диарея (жидкий или водянистый стул)?

Также очень важно следить за своим весом. Взвешивайтесь каждые 3–5 дней или так часто, как рекомендует ваш клинический врач-диетолог. Желательно взвешиваться в одно и то же время дня. Следите за тем, чтобы каждый раз на вас было надето одинаковое количество одежды.

Ниже приводится пример журнала учета потребляемых продуктов и напитков. Незаполненный журнал учета представлен в разделе «Ресурсы».

Время	Размер порции	Описание	Калории	Наличие симптомов
7:00	4 унции (120 мл)	Яблочный сок	60	Нет
8:00	1 очень крупное яйцо 5 унций (150 мл)	Яичница-болтунья Картофельное пюре	100 160	Нет
10:00	6 унций (180 мл)	йогурт;	105	Нет
14:00	5 унций (150 мл) 4 унции (120 мл)	Картофельное пюре Ванильный пудинг	160 110	Нет
16:00	1 очень крупное яйцо	Яичница-болтунья	100	Нет
18:00	6 унций (180 мл) 5 унций (150 мл) ¼ чашки ¼ чашки	Картофельное пюре Разваренная мускатная тыква Тушеная курица Подлива	92 75 58 50	Сильное насыщение, не в состоянии доесть
			Суточное потребление 1130	

Определение количества продуктов

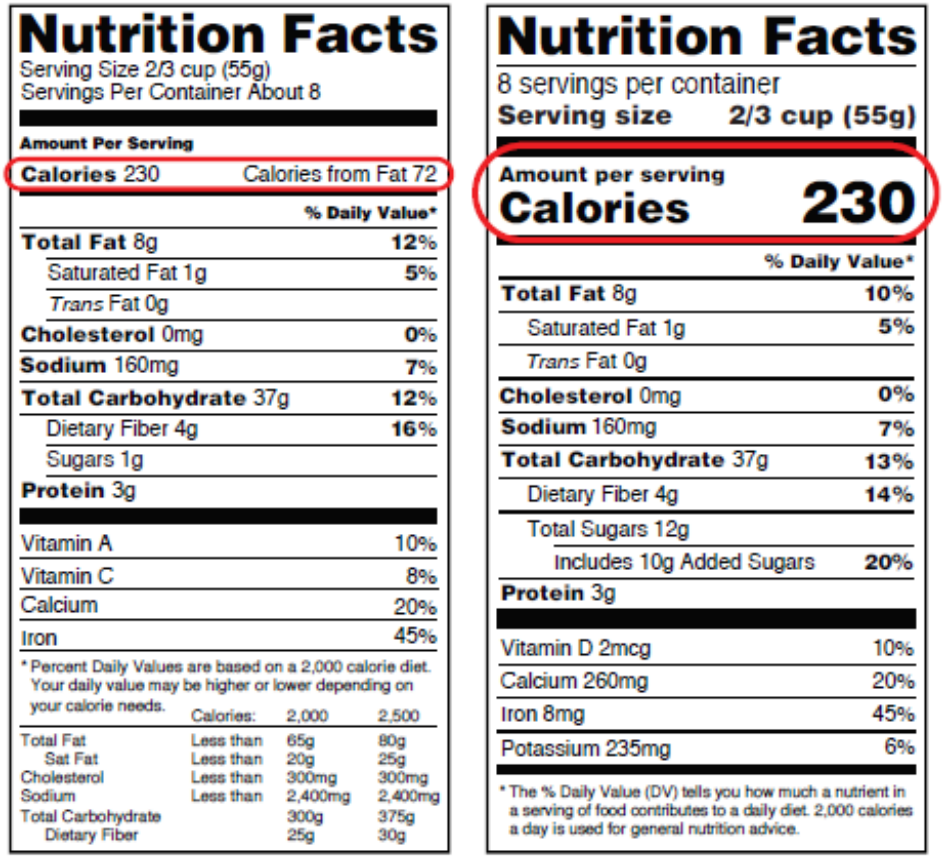
Для точного определения количества продуктов, пользуйтесь мерными ложками, мерными чашками или пищевыми весами. Можно также воспользоваться приведенными ниже рекомендациями, чтобы примерно определять количество некоторых продуктов (см. рисунок 4).



Рисунок 4. Рекомендации по определению размеров порций

Поиск информации о калорийности

Информация о калорийности фасованных продуктов приводится на этикетке, в таблице пищевой ценности (см. рисунок 5).



Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving
Calories 230 Calories from Fat 72

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Рисунок 5. Где указана информация о калорийности на этикетке «Пищевая ценность продукта»

Если на продукте нет этикетки с указанием пищевой ценности, информацию о его калорийности можно найти на веб-сайтах с информацией о питании, например CalorieKing.com или myfitnesspal.com. Кроме того, вы можете загрузить на свой смартфон приложение MyFitnessPal.

Ваш клинический врач-диетолог может рассчитать для вас калорийность во время приема в рамках последующего наблюдения. Обязательно запишите, что и в каких количествах вы ели и пили, чтобы он мог сделать расчет.

Рекомендации по питанию после операции

После проведения операции ваш желудок не будет вмещать столько же, сколько вмещал до нее. Вам придется есть понемногу 6 раз в день или чаще, вместо того чтобы делать 3 основных приема пищи. Это позволит вам употреблять необходимое количество пищи, даже несмотря на то, что

размер желудка уменьшился. Сообщайте своему врачу и клиническому врачу-диетологу о потере веса, если она происходит помимо вашего желания.

Рекомендации по употреблению пищи

- Когда вы начнете есть после операции, за один раз вы сможете беспроблемно съедать только от ½ до 1 чашки пищи. Со временем вы сможете увеличить порции. Обязательно ешьте продукты с высоким содержанием питательных веществ, высокой калорийностью и высоким содержанием белка.
- Тщательно пережевывайте пищу. Это улучшит пищеварение.
- Ешьте медленно. Так вы сможете прекратить прием пищи до того, как почувствуете дискомфорт от переедания.
- Не пейте больше 4 унций (½ чашки или 120 мл) жидкости во время еды. Так вы сможете съесть достаточное количество твердой пищи, не переедая. Кроме того, это замедлит переваривание пищи. Помните, что суп считается жидкостью.

Рекомендации по употреблению напитков

- Выпивайте большую часть жидкости не менее чем за 1 час перед едой или через 1 час после еды. Это избавит вас от ощущения переполнения желудка и предотвратит обезвоживание.
- Постарайтесь выпивать около 8–10 стаканов (объемом 8 унций или 240 мл) жидкости в день. Исключите газированные (шипучие) напитки, если от них у вас появляется ощущение переполнения желудка.

Непереносимость продуктов после операции

Непереносимость продуктов означает, что вы не в состоянии употреблять определенные виды продуктов или напитков. После операции у вас может появиться непереносимость продуктов, которые не вызывали проблем до операции.

Непереносимость сахара

У некоторых людей возникают спазмы, боли в желудке или диарея через 20 минут после употребления продуктов или напитков с высоким содержанием сахара. Это называется синдромом оперированного желудка. При возникновении таких симптомов поговорите со своим клиническим врачом-диетологом. Он может порекомендовать добавить в ваш рацион продукты, содержащие клетчатку. Изучайте этикетки на продуктах питания, чтобы контролировать количество потребляемого сахара.

Некоторые люди испытывают слабость, голод, тошноту, тревогу, у них возникает дрожь или потливость через 1–2 часа после употребления сахаросодержащей пищи. Это происходит из-за пониженного уровня сахара в крови.

Синдром оперированного желудка и пониженное содержание сахара в крови можно контролировать, внося изменения в рацион питания и следя за тем, что вы едите. За дополнительной информацией обратитесь к клиническому врачу-диетологу.

К продуктам и напиткам с высоким содержанием сахара относятся:

- газированные напитки;
- фруктовые соки;
- конфеты;
- мороженое;
- торты;
- мед;
- сиропы;
- джемы

Непереносимость жиров

Некоторые люди испытывают проблемы с перевариванием большого количества жиров. Начните с небольшого количества, а затем постепенно увеличивайте количество жиров в своем рационе.

К продуктам с высоким содержанием жиров относятся:

- сливочное масло, маргарин и растительные масла;
- Майонез
- сливочная заправка для салатов;
- сливочный сыр;
- подливы;
- картофельные и кукурузные чипсы;
- жирные десерты;
- жареная пища.

Если ваш стул (кал) бледный, маслянистый или легкий, или его запах более неприятный, чем обычно, возможно, вы плохо перевариваете жиры. При наличии любого из этих симптомов проконсультируйтесь со своим врачом или клиническим врачом-диетологом амбулаторного отделения. Возможно, вам необходимо принимать лекарство, способствующее перевариванию жиров. Это случается крайне редко.

Непереносимость лактозы (молочных продуктов)

Лактоза — это разновидность сахара, которая содержится в молочных продуктах. Некоторые люди испытывают проблемы с перевариванием лактозы после операции эзофагэктомии. Это называется непереносимостью лактозы. Симптомы непереносимости лактозы включают газообразование, вздутие и диарею. Они могут появляться в период от 30 минут до 2 часов после употребления молочных продуктов.

После операции постепенно вводите молочные продукты в свой рацион питания. В молоке, мороженом и мягких сырах содержится большое количество лактозы. В твердых сырах, йогурте и сливочном масле ее меньше.

Чтобы проверить, можете ли вы переносить молочные продукты, начните с одной порции молока объемом 4 унции (½ чашки или 120 мл).

- Если симптомы непереносимости лактозы не появились, можно увеличивать количество потребляемых молочных продуктов.
- Если у вас наблюдаются какие-либо симптомы непереносимости лактозы, возможно вы сможете употреблять продукты с меньшим содержанием лактозы. Обращайте внимание на свое самочувствие после употребления различных молочных продуктов.

Если вы подозреваете у себя непереносимость лактозы:

- попробуйте принимать препарат, способствующий перевариванию молочных продуктов (например Lactaid® в таблетках или каплях);
- попробуйте употреблять переработанные молочные продукты, из которых удалена лактоза (например молоко, творог и мороженое Lactaid);
- в случае необходимости обратитесь за помощью к клиническому врачу-диетологу.

В некоторых случаях непереносимость лактозы, появившаяся после операции, со временем проходит. Через пару месяцев вы можете снова попробовать употреблять молочные продукты, чтобы проверить, сможет ли с ними справиться ваш желудок.

Советы по контролю наиболее распространенных проблем

Ниже описаны распространенные проблемы, возникающие после проведения операции эзофагэктомии. Ведение учета потребляемых продуктов и запись любых возникающих у вас симптомов и проблем поможет вам понять, почему эти проблемы появляются. Вы можете воспользоваться незаполненным бланком журнала учета потребляемых продуктов и напитков, который приводится в разделе «Ресурсы».

Если вам не помогут изложенные ниже советы, обратитесь за консультацией к клиническому врачу-диетологу или к своему врачу.

Советы по контролю рефлюкса

Рефлюкс — это обратный ход проглоченной пищи или жидкости с попаданием ее через горло в рот. Это происходит из-за того, что у вас в ходе операции был удален клапан между пищеводом и желудком. Соблюдайте следующие рекомендации по контролю рефлюкса:

- Во время еды и не менее 60–90 минут после приема пищи сидите прямо.
- Носите одежду, не стягивающую живот.
- Последний раз ешьте не менее чем за два часа перед сном.
- Выпейте последний напиток за день не менее чем за 1 час перед сном.
- Изголовье вашей кровати должно быть всегда приподнято под углом 30 градусов или выше. Используйте клиновидную подушку, чтобы верхняя часть тела и голова были в приподнятом положении. Такую подушку можно купить в магазине хирургических принадлежностей или заказать через Интернет.
- Наклоняясь вниз, сгибайте тело в коленях, а не в поясе.
- Не ешьте и не пейте слишком много за один раз.

Советы по контролю тошноты

- Не употребляйте слишком тяжелую, острую или жирную пищу.
- Не ешьте и не пейте слишком быстро. Попробуйте класть вилку на стол, прежде чем брать очередной кусочек с тарелки.
- Не ешьте и не пейте слишком много в один прием пищи.
- Не лежите после еды в горизонтальном положении. Помните, что вы должны всегда лежать под углом 30 градусов или выше.

Советы по контролю переедания

Объем вашего желудка будет меньше, чем до операции, к тому же он будет располагаться выше в грудной клетке. Кроме того, в течение первых месяцев после операции он может опорожняться быстрее или медленнее. Эти изменения означают, что у вас будет быстрее возникать чувство насыщения. Поскольку теперь ваш желудок находится в грудной клетке,

чувство насыщения может проявляться по-разному. Соблюдайте следующие рекомендации по контролю переедания:

- Обращайте внимание на первые признаки сытости или давление позади грудины. Это предотвратит переедание и рефлюкс.
- Не ешьте и не пейте слишком много в один прием пищи.
- Не пейте слишком много жидкости во время еды.
- Не ешьте и не пейте слишком быстро. Попробуйте класть вилку на стол, прежде чем брать очередной кусочек с тарелки. Сигнал о том, что вы насытились, поступает в мозг только через 20 минут.
- Если у вас возникают проблемы с переходом на 6 небольших приемов пищи вместо 3 основных, составьте график питания с фиксированным временем приема пищи.
- Если вы замечаете, что ваши порции снова становятся такими же большими, как и до операции, попробуйте заранее готовить еду мини-порциями, готовыми к использованию.

Советы по предотвращению поноса

- Попробуйте употреблять меньше сахара, потом меньше молочных продуктов, а после этого — меньше жиров. Обратите внимание, проходит ли понос, когда вы ограничиваете потребление одного из этих компонентов. Если это так, употребляйте такие продукты в меньших количествах.
- Старайтесь есть продукты, содержащие растворимую клетчатку, например консервированные фрукты, бананы и овсяную кашу.
- Проследите за тем, чтобы правильно хранить продукты дома.
    - Сразу же убирайте остатки еды в холодильник или в морозилку.
    - По истечении 2 дней выбрасывайте неиспользованные остатки, хранящиеся в холодильнике.
    - По истечении 6 месяцев выбрасывайте замороженные остатки еды.
    - Размораживайте оставшуюся еду в холодильнике или в

микроволновой печи, а не просто на кухонном столе. Разогревайте ее до безопасной для употребления температуры, когда от еды начинает идти пар.

Советы по контролю проблем с глотанием

- Выбирайте мягкие, сочные продукты.
- Тщательно пережевывайте пищу.

Если вы соблюдаете эти рекомендации, но все равно испытываете трудности с глотанием или у вас сохранилось ощущение застревания пищи в горле, сообщите об этом своей лечащей команде. Возможно, вам необходимо пройти процедуру по расширению пищевода, чтобы устранить эту проблему. Если вам нужна такая процедура, специалисты вашей лечащей команды предоставят вам дополнительную информацию о том, чего следует ожидать.

Еда в ресторане и во время общественных мероприятий

На многих общественных мероприятиях еда занимает основное место. Помните, что порции на различных мероприятиях и в ресторанах бывают довольно большими. Обычно требуется время, чтобы привыкнуть питаться в ресторанах или посещать такие мероприятия, как свадьбы и званые обеды.

- Если вы справились с закуской, может оказаться, что основное блюдо вам нужно взять с собой.
- Если вы пропустили закуску, попробуйте съесть лишь половину основного блюда, а остальное возьмите с собой. Вы можете также поделиться основным блюдом с другом.
- Возможно, вам придется выбирать между небольшой порцией супа или напитком, чтобы не превысить разрешенный объем жидкости. Либо вы можете сделать лишь несколько небольших глотков и того, и другого.
- Если вы захотите взять десерт, можно съесть его позже, через 2,5–3 часа, запив 4 унциями (120 мл) какого-либо напитка. Ознакомьтесь с

разделом «Примеры меню щадящей диеты на 6 приемов пищи», в котором приведены примеры планирования основных приемов пищи и перекусов.

Дополнительные ресурсы

Вспомогательные службы MSK

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)
www.msk.org/integrativemedicine
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.

Программа «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer Treatment (RLAC) Program)
646-888-8106
В центре MSK уход за пациентами не заканчивается после завершения активной стадии лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы предлагаем семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

Внешние ресурсы

Академия питания и диетологии (Academy of Nutrition and Dietetics [AND])

www.eatright.org/public
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.

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.

Нулевая лечебная диета

Нулевая лечебная диета состоит исключительно из прозрачных жидкостей. Эти жидкости легко проглотить и переварить. Примеры таких жидкостей приведены в таблице ниже.

Соблюдая эту диету:

- Не принимайте никакой твердой пищи.
- Не пейте непрозрачные жидкости.
- Пейте большое количество и других жидкостей помимо воды, кофе и

чая.

- Не пейте жидкости, не содержащие сахар, кроме случаев, когда наблюдается синдром оперированного желудка.

	Рекомендуемые к употреблению продукты и напитки	Продукты и напитки, которые следует исключить
Супы	• Прозрачный бульон, мясной отвар или консоме	• Любые продукты с кусочками сушеной пищи или приправ
Сладости	• Желе (например Jell-O®) • Ароматизированный лед • Леденцы (например Life Savers®), которые необходимо рассасывать, а не жевать	• Все прочие продукты
Напитки	• Прозрачные фруктовые соки (например яблочный, клюквенный, виноградный и лимонад) • Газированные напитки* (например имбирный эль, 7-Up®, Sprite® и сельтерская вода) • Спортивные напитки (например Gatorade®) • Черный кофе • Чай • Вода • Прозрачные пищевые добавки (например Boost Breeze, Ensure Clear и Diabetishield®)	• Соки с мякотью • Нектары • Молоко или сливки • Алкогольные напитки

*Если газированные напитки вызывают у вас ощущение переполнения желудка или газообразование, попробуйте дать им отстояться, пока не выйдут пузырьки газа, или вовсе исключите их из рациона.

Полная нулевая диета

Полная нулевая диета включает все, что предусмотрено нулевой лечебной диетой, а также указанные ниже продукты и напитки.

	Рекомендуемые к употреблению продукты и напитки	Продукты и напитки, которые следует исключить
Супы	• Однородные, измельченные в блендере супы (например крем-суп из картофеля, моркови и брокколи)	• Супы с целыми кусочками продуктов
Молочные продукты	• Пудинг • Однородное мороженое • Однородный йогурт (например с ванильным, лимонным или кофейным вкусом или без наполнителей) • Молоко, молоко Lactaid, соевое молоко, миндальное молоко и рисовое молоко • Молочные коктейли	• Молочные продукты с фруктами, орехами, гранолой или целыми кусочками других продуктов
Злаковые	• Горячие каши (например из манной крупы, измельченных овсяных хлопьев, кукурузной крупы, а также Cream of Rice® и Wheatena®)	• Злаки с фруктами, орехами, гранолой или целыми кусочками других продуктов
Пищевые добавки	• Высококалорийные пищевые добавки с высоким содержанием белка (например напитки Ensure, Boost и Carnation Breakfast Essentials и пудинг Boost)	• Добавки с фруктами, орехами, гранолой или целыми кусочками других продуктов
Другое	• Сладкая горчица, кетчуп, майонез, сахар, соль, щепотка черного перца, смешанные с едой или напитками	• Чай с шариками из тапиоки • Горчица с зернами

Щадящая диета

Щадящая диета включает только продукты с мягкой текстурой. Цель щадящей диеты в том, что продукты нужно пережевывать менее интенсивно до того состояния, когда их текстура станет однородной, и их будет легко проглотить.

Примеры продуктов и напитков, включенных в щадящую диету, приведены в таблице ниже. Также вы можете воспользоваться меню, приведенными ниже в разделе «Примеры меню щадящей диеты на 6 приемов пищи».

	Рекомендуемые к употреблению продукты и напитки	Продукты и напитки, которые следует исключить
Напитки	• Сок • кофе; • Чай • Газированные напитки • Пищевые добавки (например Ensure или Glucerna)	• Напитки, не измельченные блендером до однородной текстуры • Напитки с зернами • Чай с шариками из тапиоки
Хлеб	• Хорошо смоченный хлеб, булочки, кексы, блины и вафли. Добавляйте достаточное количество сиропа, конфитюра, маргарина, сливочного масла или подливы или макайте их в жидкости для размягчения.	• Сухой хлеб, тосты и крекеры • Лепешки из кукурузной муки • Плотный хлеб с хрустящей коркой (например французский хлеб и багеты) • Хлеб с сухофруктами, орехами или кокосом
Блюда из злаковых	• Все каши и хорошо смоченные хлопья из злаков	• Блюда из злаков грубого помола или сухие хлопья (например крученая пшеничная соломка и хлопья All-Bran™)
Супы	• Все супы, кроме тех, от которых следует воздержаться • Густая похлебка (chowder) с кукурузой или морепродуктами, если она процежена	• Супы с жестким мясом • Непроцеженная густая похлебка (chowder) с кукурузой или морепродуктами • Супы с большими кусками мяса или твердыми, недоваренными овощами

Мясо и заменители мяса	• Тонко нарезанное нежное или рубленое мясо и птица без кожи • Сочная рыба • Яйца, приготовленные любым способом • Рагу или запеканки с небольшими кусочками мяса, фаршем или нежным мясом • Мягкий соевый сыр тофу или темпе • Однородное ореховое масло (например арахисовое) в сочетании с другими сочными продуктами или напитками	• Жесткое, сухое мясо или птица • Большие куски мяса • Сухая рыба или рыба с костями • Арахисовое масло грубого помола
Молоко и молочные продукты	• Обычное молоко или молоко на растительной основе, пахта, яичный эггног, молочные коктейли, смузи, сгущённое молоко без добавления или с добавлением сахара и солодовые напитки • йогурт; • Мягкие сыры (например творог, горшечный сыр, домашний сыр и рикотта) • Плавленный сыр (например американский сыр, сливочный сыр и сырные соусы) • Тертые и измельченные сыры • Сметана • Пудинг, заварной крем, мороженое и замороженный йогурт • Жидкие пищевые добавки (например Ensure и Carnation Breakfast Essentials)	• Твердые сыры (например чеддер или швейцарский сыр) • Сыры с зернами или фруктами • Йогурты с орехами, зернами, сухофруктами или кокосом

Картофель и крахмалистые продукты	• Все блюда из картофеля и крахмалистых продуктов, кроме тех, от которых следует воздержаться • Отварной шлифованный рис без добавок • Картофельное пюре или печенный картофель без кожуры • Картофельный салат без сельдерея и лука • Доваренная до готовности паста с соусом	• Жареный картофель с хрустящей корочкой • Картофельные шкурки • Запеканка из сухариков • Дикий рис • Недоваренный рис или картофель
Овощи	• Все разваренные до мягкости овощи • Измельченный салат-латук • Очищенные консервированные помидоры без семян • Овощные соки	• Все сырые овощи, кроме измельченного салата-латука • Не разваренные до мягкости или упругие приготовленные овощи • Жареные во фритюре овощи • Кукуруза • Горох
Фрукты	• Все консервированные и приготовленные фрукты • Очищенные мягкие свежие фрукты (например, персики, нектарины, киви и арбуз без семян) • Мягкие ягоды с небольшими семенами (например клубника) • Спелые авокадо	• Свежие фрукты, которые трудно пережевывать (например яблоки и груши) • Волокнистые фрукты с мясистой мякотью (например папайя, ананас и манго) • Кожура свежих фруктов, которую трудно пережевывать (как у винограда) • Неприготовленные сухофрукты (например, чернослив, курага или изюм) • Фруктовая пастила, фруктовые рулетики, фруктовый жевательный мармелад и сухофрукты

Десерты	• Все десерты, кроме тех, от которых следует воздержаться	• Сухие или вязкие торты и печенье • Десерты с орехами, семенами, сухофруктами, кокосом или ананасом
Растительные масла	• Оливковое, рапсовое (canola) и другие растительные масла • Маргарин и бутербродные пасты • Заправки для салатов • Майонез • сливочное масло; • Подливы и соусы	• Бутербродные пасты с орехами, сухофруктами или ананасом
Другое	• Все неострые приправы и соусы • Невязкие конфеты без орехов, семян и кокоса • Джемы, конфитюр, варенье, мед и другие подсластители	• Орехи, семена, кокос и сухофрукты • Жевательная карамель или конфеты-ириски • Острые или содержащие перец приправы или соусы

Примеры меню щадящей диеты на 6 приемов пищи

Ниже приводятся примеры меню щадящей диеты на 6 приемов пищи. Они предусматривают по 4 унции (120 мл) жидкости для каждого приема пищи (чтобы избавить вас от ощущения переполнения желудка во время еды) и по 8 унций (240 мл) жидкости в промежутках между приемами пищи (чтобы предотвратить обезвоживание). Имейте в виду, что суп тоже считается жидкостью.

- Не все позиции в меню не содержат сахар. Если у вас диабет, повышенный уровень сахара в крови или синдром оперированного желудка:
  - употребляйте не содержащий сахара или «легкий» йогурт вместо обычного;
  - ограничьте потребление фруктовых соков;

- если вы пьете фруктовые соки, разбавляйте их водой.

- Позиции меню, помеченные звездочкой (*), содержат лактозу. При непереносимости лактозы:
  - попробуйте употреблять молоко, творог или мороженое Lactaid;
  - принимайте таблетки или капли Lactaid перед употреблением молочных продуктов;
  - отдавайте предпочтение миндальному, рисовому или соевому молоку и немолочным сырам.

Меню щадящей диеты на 6 приемов пищи, пример 1

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	• ¾ чашки кукурузных хлопьев, размоченные в ½ чашки цельного молока* • ½ банана
9:00	Можно	• ½ стакана сока. Если у вас синдром оперированного желудка, смешайте сок с ½ стакана воды.
10:00	Перекус	• ½ чашки творога* • ½ чашки консервированных фруктов
11:30	Можно	• 1 чашка цельного молока*
12:30	Обед	• ½ чашки куриного супа • ½ сэндвича с салатом из тунца на неподжаренном хлебе, дополнительно смазанном майонезом или растительным маслом до необходимой мягкости
14:00	Можно	• 1 чашка томатного сока
15:00	Перекус	• Йогурт* • ½ чашки клюквенного сока
16:30	Можно	• ½ чашки яблочного сока, разбавленного ½ чашки воды
17:30	Ужин	• 2 унции (60 г) запеченной курицы без кожи • 1 небольшая запеченная картофелина (без кожуры) со сметаной* • ½ чашки приготовленной моркови • ½ чашки миндального молока

19:00	Можно	• 1 чашка воды
20:00	Перекус	• 1 унция (30 г) американского сыра* • 1 ломтик хлеба • Майонез • ½ чашки яблочного сока
21:30	Можно	• ½ чашки клюквенно-яблочного сока, разбавленного ½ чашки воды

Меню щадящей диеты на 6 приемов пищи, пример 2

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	• Яичница-болтунья из 1 яйца • 1 ломтик неподжаренного хлеба с 1 чайной ложкой маргарина, сливочного масла или желе* • ½ чашки апельсинового сока
9:00	Можно	• 1 чашка томатного сока
10:00	Перекус	• 1 столовая ложка однородного арахисового масла • ½ мягкой булочки • ½ чашки цельного молока*
11:30	Можно	• ½ чашки сока, разбавленного ½ чашки воды
12:30	Обед	• ½ сэндвича с яичным салатом на неподжаренном хлебе, дополнительно смазанном майонезом до необходимой мягкости • ½ чашки молока
14:00	Можно	• 1 чашка бульона
15:00	Перекус	• 2 столовых ложки хумуса • ½ мягкой булочки • ½ чашки ананасового сока
16:30	Можно	• ½ чашки фруктового пунша, разбавленного ½ чашки воды

17:30	Ужин	• 2 унции (60 г) сочной запеченной рыбы • ½ чашки картофельного пюре • ½ чашки вареного зеленого горошка с 2 чайными ложками маргарина или сливочного масла* • ½ чашки яблочного сока
19:00	Можно	• 1 чашка воды
20:00	Перекус	• ¼ чашки творога* • 1 ломтик хлеба • ½ чашки клюквенного сока
21:30	Можно	• ½ чашки сока из ягодного ассорти, разбавленного ½ чашки воды

Меню щадящей диеты на 6 приемов пищи, пример 3

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	• Омлет из 1 яйца с 1 унцией (30 г) сыра и 1 порубленным ломтиком ветчины • ½ чашки апельсинового сока
9:00	Можно	• 1 чашка воды
10:00	Перекус	• 1 блинчик с сыром с 1 чайной ложкой маргарина или сливочного масла* • ½ чашки абрикосового нектара
11:30	Можно	• ½ чашки виноградного сока, разбавленного ½ чашки воды
12:30	Обед	• 2 унции (60 г) фарша из говядины или индейки • 1 унция (30 г) американского сыра* • ½ чашки картофельного пюре с молоком* и маргарином или сливочным маслом* • ½ чашки цельного молока*
14:00	Можно	• ½ чашки клюквенного сока, разбавленного ½ чашки воды
15:00	Перекус	• 1 мерная ложка сухого сывороточного белка с 1 чашкой цельного молока*, ½ банана и 1 столовой ложкой однородного арахисового масла

16:30	Можно	• ½ чашки виноградного сока, разбавленного ½ чашки воды
17:30	Ужин	• 1 кусок киша с ветчиной и сыром* без корочки из теста • ½ чашки яблочного сока
19:00	Можно	• ½ чашки нектара гуавы, разбавленного ½ чашки воды
20:00	Перекус	• ½ чашки сливочного мороженого (premium) с ½ чашки цельного молока*
21:30	Можно	• 1 чашка воды

Меню щадящей диеты на 6 приемов пищи, пример 4

Время	Прием пищи	Продукты и напитки
7:30	Завтрак	• ½ неподжаренной английской булочки с 2 столовыми ложками однородного арахисового масла и 2 чайными ложками меда • ½ чашки цельного молока
9:00	Можно	• 1 чашка воды
10:00	Перекус	• 6 унций (180 мл) необезжиренного греческого йогурта* • ½ банана или консервированных фруктов • 1 столовая ложка молотых семян льна или молотых миндальных орехов
11:30	Можно	• ½ чашки яблочного сока, разбавленного ½ чашки воды
12:30	Обед	• 1 чашка запеканки из тунца, приготовленная из ½ чашки консервированного тунца, ¼ чашки концентрата грибного крем-супа*, 1 чайной ложки маргарина или масла*, ½ чашки яичной лапши и небольшим количеством молока* • ½ чашки яблочного сока
14:00	Можно	• ½ чашки вишневого сока, разбавленного ½ чашки воды
15:00	Перекус	• Пюре из ½ авокадо, завернутое в 2 унции (60 г) тонко нарезанной индюшиной грудки • ½ чашки грушевого нектара
16:30	Можно	• ½ чашки персикового нектара, разбавленного ½ чашки воды

17:30	Ужин	• 2 унции (60 г) мясной запеканки • ½ чашки сладкого картофеля-батата, запеченного с 2 чайными ложками кокосового масла • ½ чашки тушеного шпината со сливками* • ½ чашки виноградного сока
19:00	Можно	• 1 чашка цельного молока*
20:00	Перекус	• ½ чашки ванильного пудинга* с ½ порезанного ломтиками банана и взбитыми сливками*
21:30	Можно	• 1 чашка воды

Журнал учета потребляемых продуктов и напитков

Время	Размер порции	Описание	Калории	Наличие симптомов
			Всего:	

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center