ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Советы по уходу за собой при реакции «трансплантат против хозяина»

Эта информация поможет вам узнать об уходе за собой при реакции «трансплантат против хозяина» (Graft-Versus-Host Disease (GVHD)). Она также поможет вам справиться с побочными эффектами GVHD.

Информация о реакции GVHD, в том числе о ее типах, симптомах и лечении, представлена на сайте www.mskcc.org/gvhd.

Уход за собой при GVHD

Советы, приведенные в этом разделе, помогут вам ухаживать за собой при GVHD. Правильный уход за собой может помочь справиться с симптомами GVHD.

Полость рта и зубы

Очень важно соблюдать гигиену полости рта (тщательно ухаживать за полостью рта и зубами). Вам помогут нижеприведенные рекомендации. Больше информации представлено в материале *Уход за полостью рта во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment).

- Чистите зубы и язык два раза в день. Пользуйтесь щеткой с мягкой и очень мягкой щетиной.
- Осторожно чистите зубы зубной нитью каждый день. Если вы еще не пользуетесь зубной нитью, обсудите со своим стоматологом, как лучше

начать это делать.

- Посещайте стоматолога для проверки и чистки зубов каждые 6 месяцев.
- Выбирайте фторсодержащую зубную пасту. Симптомы GVHD могут повысить риск возникновения кариеса. Фтор помогает предотвратить кариес.
- Если ваши зубы чувствительны к зубной пасте, выбирайте пасту без лаурилсульфата. Чтобы узнать, содержит ли зубная паста это химическое вещество, проверьте его состав. Tom's of Maine®, Sensodyne® и hello® являются примерами брендов, выпускающих зубные пасты без лаурилсульфата.
- Если ваши зубы чувствительны к зубной пасте, также может помочь выбор пасты без ментола (мяты). Зубная паста Kingfisher Natural является примером бренда, который производит зубные пасты без мяты.
- Выбирайте ополаскиватель для полости рта без спирта. Ополаскиватели для полости рта со спиртом могут вызвать раздражение.
    - Вы также можете приготовить собственное средство, растворив 1 чайную ложку пищевой соды и 1 чайную ложку соли в 1 кварте (4 чашки [500 мл]) теплой воды. Полощите рот этой смесью каждые 2 часа.
    - При наличии язв во рту перед использованием ополаскивателя для полости рта проконсультируйтесь со своим стоматологом.
- Наносите бальзам для губ без отдушки, не содержащий витаминов. Применяйте его так часто, как вам нужно.

Также стоит ограничить употребление продуктов и напитков, которые могут вызвать раздражение ротовой полости. Поговорите с клиническим диетологом о том, какие продукты разрешены, а каких следует избегать. В целом рекомендуется избегать перечисленных ниже продуктов и напитков.

- **Кислые продукты**. К таким продуктам относятся продукты на основе цитрусовых (например, апельсиновый сок и лимонад) и томатов (например, соус для пасты, томатный сок или томатный суп).
- **Острые продукты.** К таким продуктам относятся продукты, приготовленные с большим количеством специй, таких как молотый перец или чили.
- **Твердые или сухие продукты.** Примеры включают сухое мясо, сухарики, крекеры и кренделька, твердые сырые фрукты и овощи.
- **Газированные напитки.** Примеры включают газированные напитки и сельтерскую воду.
- **Горячие продукты и напитки.** К таким продуктам относятся горячий чай или кофе и еда прямо из духовки или микроволновой печи.

Кожа

Когда вы наносите средства на кожу, используйте их в следующем порядке:

1. лечебный крем или мазь, если вы их используете;
2. увлажняющее средство;
3. солнцезащитное средство;
4. макияж, если вы решите его использовать.

Мытье рук

Важно мыть руки, даже если у вас сухая кожа. Это поможет предотвратить инфекции.

- Не мойте руки дольше 20 секунд. Используйте воду комнатной температуры.
- Вытрите руки чистым обычным или бумажным полотенцем, но оставьте их немного влажными. Пока они немного влажные, нанесите на них небольшое количество нежного увлажняющего крема без отдушки размером с горошину. Перечисленные выше бренды производят мягкие увлажняющие средства.

- Если вы используете дезинфицирующее средство для рук, нанесите небольшое количество мягкого увлажняющего средства без отдушки размером с горошину сразу после высыхания дезинфицирующего средства.

Принятие душа и ванны

- Принимайте непродолжительную (менее 20 минут) ванну или душ через день. Используйте прохладную воду или воду комнатной температуры. Если вам нужно принимать душ ежедневно, эта процедура должна быть максимально короткой.
- Используйте мягкое увлажняющее мыло или очищающее средство без отдушки. Избегайте мыла и очищающих средств, которые могут быть агрессивными для вашей кожи, например, с пометкой «отшелушивающее». Избегайте антибактериального мыла и очищающих средств, в том числе с триклозаном.
- Наносите увлажняющее средство в кожу сразу после душа или ванны, пока кожа еще влажная.

Перечисленные ниже бренды производят нежное увлажняющее мыло без отдушек, очищающие и увлажняющие средства. Вы можете приобрести их в ближайшем супермаркете либо аптеке.

- Aquaphor®;
- Aveeno®;
- CeraVe®;
- Cetaphil ®;
- Dove®;
- Eucerin®;
- Lubriderm®;
- Sarna®;
- Vanicream ®.

Продукты Sarna содержат ментол, который создает ощущение охлаждения.

Увлажнение кожи

- Выбирайте мази или кремы, а не лосьоны. Они могут оказывать больший увлажняющий эффект и меньше раздражать кожу, чем лосьоны. Проверьте этикетку средства, чтобы быть уверенным.
- Наносите увлажняющее средство в кожу сразу после душа или ванны,

пока кожа еще влажная. Используйте его снова перед сном.

- Перед сном наносите вазелин (например, Vaseline®) или увлажняющий крем, рекомендованный вашей лечащей командой, на кисти и стопы. Надевайте поверх хлопчатобумажные перчатки и носки. Это поможет увлажняющему средству проникнуть в кожу.
- Часто осматривайте кожу. Если у вас сухая кожа, прекратите использовать средства по уходу за кожей (включая дезодоранты и мыло), которые содержат спирт, ароматизаторы, ретиноиды или альфа-гидроксикислоты (alpha-hydroxy acid (AHA)). Эти средства могут еще больше высушить кожу. На очень сухой коже могут образовываться трещины или раны. Если в них попадут бактерии, это может привести к развитию инфекции.

Защита кожи от солнца

- Наносите солнцезащитное средство за 20 минут до выхода на улицу.
- Выбирайте солнцезащитный крем с маркировкой «широкого спектра действия» с солнцезащитным фактором SPF 30 или выше. Солнцезащита широкого спектра действия рассчитана на ультрафиолетовые лучи A (UVA) и ультрафиолетовые лучи B (UVB). Это может быть:
  - Солнцезащитный крем широкого спектра действия Vanicream™, SPF 50+
  - Солнцезащитный крем широкого спектра действия CeraVe® с минеральными фильтрами, SPF 50
  - Солнцезащитный лосьон широкого спектра действия Neutrogena®, SPF 60+
- Носите одежду, которая защищает кожу от солнца, например, рубашки с длинным рукавом, шляпы с широкими полями и солнцезащитные очки. Если есть возможность, выбирайте одежду с коэффициентом защиты от ультрафиолета (ultraviolet protection factor (UPF)) 30 или выше. UPF указан на этикетке некоторых предметов одежды.
- Не находитесь на солнце в период с 10:00 до 16:00, когда солнечные

лучи наиболее интенсивны. В это время находитесь в помещении или в тени.

Нанесение макияжа

- Выбирайте средства без отдушки, предназначенные для чувствительной кожи (например, средства Almay® или Clinique®) или и те, и другие.
- Если есть возможность, лучше использовать средства, содержащие не более 10 ингредиентов. Если средство раздражает вашу кожу, это облегчает определение того, на какой ингредиент отреагировала ваша кожа.
- Избегайте средств, которые являются натуральными, органическими или без консервантов. Они могут содержать микробы. Обычно это указано на этикетке или в составе средства.
- Избегайте использования средств, изготовленных из следующих компонентов:
    - продукты растительного происхождения (к ним относятся арника, камфора, эвкалипт, женьшень, ментол, чайное дерево и грушанка и другие);
    - тальк;
    - парабены.
- Когда вы впервые начинаете пользоваться косметикой после диагностирования GVHD, пробуйте по

Существует 2 основных типа солнцезащитных средств.

Солнцезащитные средства с химическими фильтрами содержат октиноксат, оксибензон или авобензон. Обычно их легче наносить на кожу, и они бывают водостойкими. Если чувствительность вашей кожи невысокая, вам может подойти солнцезащитное средство с химическими фильтрами.

Солнцезащитные средства с минеральными фильтрами содержат оксид цинка или диоксид титана. Они более густые и наносятся на кожу не так легко, как солнцезащитные средства с химическими фильтрами. Но они больше подходят людям с чувствительной кожей.

одному средству 1 раз каждые несколько дней. У вас может появиться новая аллергия даже на средства, которые вы регулярно использовали в прошлом.

- Можно использовать косметику, чтобы скрыть сыпь, если кожа не повреждена. Старайтесь делать это только тогда, когда чувствуете необходимость, например, на общественных мероприятиях. Имейте в виду, что все, что вы наносите на кожу, может ее раздражать.
- Для маскировки темных или светлых пятен можно использовать консилер. Лучше всего подойдут более плотные консилеры, например, производства Make Up For Ever® и MAC Cosmetics®.
- Регулярно меняйте старые средства на новые. Следуйте этим рекомендациям.
    - Меняйте тушь каждые несколько месяцев.
    - Меняйте тени каждый год.
    - Меняйте базу под макияж каждые 1,5 года.
    - Меняйте помаду и румяна каждые 2 года.

Волосы и ногти

- Мойте волосы и наносите на них кондиционер каждые 2–4 дня в зависимости от вашего типа волос. Используйте шампунь и крем-ополаскиватель или кондиционер для волос.
- Когда вы расчесываете волосы, начинайте с кончиков. Используйте щетку с мягкой щетиной, расческу или пальцы. Предварительно смочите пальцы водой.
- Используйте средство для укрепления ногтей (например, NailTek® или Sally Hansen® Hard as Nails®), чтобы укрепить ногти. Следуйте указаниям на флаконе.

Физическая нагрузка и упражнения

Включив упражнения и физическую активность в свой распорядок дня, вы сможете предотвратить симптомы GVHD и справиться с ними. Поговорите

со своим медицинским сотрудником, чтобы спланировать тренировки, особенно если вы новичок в тренировках. Начинайте постепенно. Со временем увеличивайте объем физической активности.

Полезно включить в свой распорядок дня аэробные упражнения, силовые упражнения и упражнения для развития гибкости.

- **Аэробные упражнения** ускоряют ваше сердцебиение. Аэробными упражнениями являются ходьба, плавание, бег трусцой и езда на велосипеде.
- **Силовые упражнения** способствуют укреплению ваших мышц. Такими упражнениями являются упражнения с собственным весом и с поднятием тяжестей.
- **Упражнения для развития гибкости** увеличивают амплитуду движений. Амплитуда движения — это расстояние, на которое вы можете подвинуть определенную часть тела. Примером таких упражнений является растяжка.

Соблюдайте указания, представленные в материале *Упражнения на растяжку, помогающие при реакции «трансплантат против хозяина»* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/stretching-exercises-gvhd).

Устранение побочных эффектов GVHD

Если у вас есть побочные эффекты GVHD, советы в этом разделе могут помочь вам справиться с ними. **Некоторая представленная здесь информация может не относиться к вам.** Если это так, вы можете пропустить этот раздел.

Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь в устранении побочных эффектов, обратитесь к вашей лечащей команде.

Сухость во рту

При наличии сухости во рту принимать пищу может быть непросто. У вас могут быть трудности с жеванием или глотанием некоторых продуктов.

Изменить ситуацию могут употребляемые вами продукты питания. Выбирайте продукты с влажной, мягкой текстурой, которые легко проглотить. Не стоит употреблять сухие или жесткие продукты.

Пейте больше жидкости в течение дня. Несколько небольших глотков между кусочками во время приема пищи помогут вам их прожевать и проглотить.

Если у вас сухость во рту, соблюдайте приведенные ниже рекомендации по приему пищи и напитков.

Продукты, которые стоит попробовать	Продукты, которые не следует включать в рацион
Мягкие продукты и пюре, к примеру: • Запеканки, блюда из бобовых, макароны с сыром и яичница-болтунья • Мягкая приготовленная курица или рыба • Рагу и супы-пюре • Каши • Детское питание • Соусы, подливы, соки, прозрачные бульоны, маргарин и сметана, добавленные в блюда • Хлеб, крекеры и другая выпечка, которые можно окунуть в молоко или чай • Свежий ананас или папая Холодные продукты, например: • Молочные коктейли, смузи, йогурты, желе, творог и пищевые добавки • Пюре из фруктов и овощей Также могут помочь леденцы без сахара и жевательная резинка. Попробуйте со вкусом цитрусовых, корицы или мяты.	Жесткие или сухие продукты, такие как: • Сухое мясо без соуса • Сухой, черствый хлеб, крекеры, крендели и хлопья из злаков • Твердые, сырые фрукты и овощи

Вы также можете использовать искусственную слюну, чтобы справиться с

сухостью во рту. Вы можете купить его в вашей ближайшей аптеке без рецепта. Существует множество видов. Если вы не уверены, какой из них использовать, спросите у специалиста из своей лечащей команды.

Сухость во рту также может привести к кариесу. Это связано с тем, что у вас выделяется меньше слюны, которая защищает зубы от разрушения. При сухости во рту крайне важно соблюдать надлежащую гигиену полости рта. Соблюдайте инструкции, представленные в разделе «Полость рта и зубы» выше.

Боль в полости рта, например, мукозит, или язвы в полости рта

Мукозит — это боль и воспаление в полости рта. Язвы во рту представляют собой воспаление в полости рта.

При наличии болевых ощущений во рту и горле принимать пищу может быть затруднительно. То, как вы принимаете пищу, может иметь значение. Далее приводится ряд советов, которые позволят избежать раздражения во рту.

- Готовьте продукты до тех пор, пока они не станут мягкими и нежными. Используйте блендер для пюрирования продуктов.
- Режьте продукты на мелкие кусочки, которые легко прожевать.
- Часто полощите рот. Попробуйте ополаскиватель для полости рта, который можно приготовить самостоятельно, растворив 1 чайную ложку пищевой соды и 1 чайную ложку соли в 1 кварте (4 чашки [500 мл]) теплой воды. Если это средство не помогает, обратитесь к врачу за рекомендациями по полосканию полости рта.
- Используйте соломинку для питья. Так жидкость не будет попадать на болезненные области во рту.
- Чистите зубы и язык с разрешения вашего врача или стоматолога.
- Пейте больше жидкости, чтобы рот оставался чистым.

При наличии болевых ощущений во рту и горле лучше отдавать

предпочтение более мягкой, пресной, слегка теплой или прохладной пище. Не употребляйте сухую, пряную, соленую, кислую или острую пищу, которая может усилить болевые ощущения.

Если у вас боль во рту или горле, соблюдайте приведенные ниже рекомендации по приему пищи и напитков.

Продукты, которые стоит попробовать	Продукты, которые не следует включать в рацион
Пресные, мягкие, протертые продукты, например: • Простые запеканки, картофельное пюре, макароны с сыром и яичница-болтунья • Разваренная или протертая курица и рыба • Супы-пюре • Каши • Детское питание (из тапиоки и без вкусовых добавок) • Масло, сметана, растительные масла и неострые соусы (при переносимости), добавленные в блюда • Хлеб, крекеры и другая выпечка, которые можно окунуть в молоко или чай Холодные продукты, например: • Молочные коктейли, смузи, йогурты, желе, заварные кремы, пудинги, творог и пищевые добавки, такие как Ensure	Жесткие или сухие продукты, такие как: • Сухое мясо • Сухой хлеб, крекеры и крендели • Твердые, сырые фрукты и овощи Пряные, соленые и кислые продукты, к примеру: • Блюда, приготовленные с большим количеством специй, таких как молотый перец или чили • Блюда с большим количеством соли или приготовленные с уксусом • Продукты на основе цитрусовых (например апельсиновый сок и лимонад) • Продукты на основе помидоров (например томатный соус для пасты, томатный сок или томатный суп)

Изменения вкусовых ощущений

Среди вкусовых ощущений принято выделять пять основных вкусов: соленый, сладкий, пряный, горький и кислый. Изменения вкусовых ощущений индивидуальны. Наиболее распространенные изменения — это ощущение горького и металлического привкуса во рту. Иногда пища

может не иметь никакого вкуса. Как правило, вкусовые ощущения восстанавливаются по окончании терапии.

Крайне важно соблюдать надлежащую гигиену полости рта, это поможет справиться с изменением вкусовых ощущений. Соблюдайте инструкции, представленные в разделе «Полость рта и зубы» выше.

Если пища кажется безвкусной:

- измените текстуру своей пищи, например, вам может больше понравиться картофельное пюре, а не запеченный картофель;
- измените температуру своей пищи — некоторые продукты могут быть вкуснее в охлажденном виде или при комнатной температуре;
- выбирайте и готовьте блюда, внешний вид и запах которых вам нравится;
- используйте больше специй и ароматических добавок, если они не вызывают у вас ощущение дискомфорта, Ниже приведены несколько примеров.
    - добавляйте в блюда соусы и приправы (например соевый соус или кетчуп);
    - маринуйте мясо и его заменители в салатных заправках, фруктовых соках или других соусах;
    - используйте лук или чеснок для придания аромата овощам и мясу;
    - добавляйте в блюда травы (например розмарин, базилик, орегано и мяту);
    - добавляйте фрукты в молочные коктейли и йогурт; вы также можете попробовать мятные или кофейные молочные коктейли;
- попробуйте кислые и терпкие продукты — это может помочь стимулировать ваши вкусовые ощущения
- попробуйте поочередно съедать кусочки блюд с разным вкусом во время одного приема пищи, например:
    - творог и ананас;

- консервированные фрукты и белый йогурт;
- приготовленный на гриле сыр и томатный сок.

Если у вас во рту появился горький или металлический привкус

- полощите рот водой перед каждым приемом пищи;
- если мясо кажется горьким на вкус, попробуйте мариновать его в соусах или фруктовых соках или выдавливайте на него лимонный сок (но только при отсутствии болевых ощущений во рту);
- включите в рацион заменители мяса, такие как молочные продукты и бобовые, для получения белка;
- используйте пластиковые столовые приборы;
- попробуйте мятные леденцы или жевательную резинку без сахара;
- не употребляйте консервированные в жестяных банках продукты (к примеру, соусы и супы) — отдавайте предпочтение продукции в стеклянных или пластиковых банках или коробках.

Если пища кажется слишком сладкой на вкус:

- добавьте немного соли;
- разбавляйте сладкие напитки водой;
- попробуйте употреблять более кислые блюда, например, сбрызгивать их лимонным соком, если любая пища кажется вам сладкой.

Если вкус или запах пищи отличается от обычного:

- не употребляйте пищу с сильным ароматом (запахом), поскольку говядина и рыба имеют самые сильные запахи, попробуйте употреблять в пищу птицу, яйца и молочные продукты;
- при приготовлении пищи открывайте крышки кастрюль и сковородок от себя, чтобы запах шел от вас, а не к вам;
- открывайте окна во время приготовления пищи, если запах блюд вам кажется резким;

- Отдавайте предпочтение продуктам, которые можно есть холодными или слегка подогретыми (до комнатной температуры). давайте еде возможность остыть перед употреблением — охлажденные блюда не пахнут так сильно, как горячие;
- попробуйте использовать разные приправы и сочетания продуктов, например:
  - добавляйте соусы к блюдам;
  - меняйте температуру и текстуру продуктов;
- если у вас нет болевых ощущений во рту, попробуйте терпкие продукты, например лимонные дольки или цитрусовые фрукты, чтобы стимулировать вкусовые ощущения;
- полощите род перед едой и после еды;
- во время приема пищи пейте жидкость маленькими глотками, чтобы смывать вкус пищи.

Самопроизвольная потеря веса

У вас может то появляться, то пропадать аппетит. Обильные приемы пищи могут казаться чрезмерными или непривлекательными. Это может случиться, если у вас отмечается пониженный аппетит (вы хотите есть меньше, чем обычно) или чувство быстрого насыщения (чувство сытости приходит вскоре после того, как вы начинаете принимать пищу).

Советы ниже могут помочь вам получить наибольшую пользу от каждого приема пищи.

- Принимайте пищу часто, маленькими порциями. К примеру, ешьте понемногу 6–8 раз в день вместо того, чтобы делать 3 основных приема пищи.
- Ешьте по прошествии нескольких часов. Не ждите, пока проголодаетесь.
- Кладите небольшие порции еды на салатные тарелки, а не на большие обеденные.

- Пейте горячий шоколад, фруктовые соки и нектары с высокой калорийностью.
- Старайтесь не употреблять низкокалорийные напитки, такие как вода, кофе, чай и диетические напитки. Готовьте напиток «двойное молоко» и молочные коктейли по рецептам из раздела «Рецепты» *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).
- Пусть дома, на работе и вообще всегда под рукой у вас будет что-то, чем вы любите перекусить.
- Ешьте свою любимую еду в любое время дня. Например, на обед или на ужин ешьте блюда, которые готовят на завтрак, такие как блины или омлет.
- Добавляйте в блюда продукты разных цветов и текстур, чтобы сделать их более привлекательными.
- Превратите приемы пищи в способ хорошо провести время: ешьте в приятной, расслабляющей обстановке с семьей или друзьями.
- Готовьте блюда, которые аппетитно пахнут (например, выпекайте хлеб или жарьте бекон).

Советы по увеличению белка в вашем рационе

Для оптимальной работы вашему организму необходимо сбалансированное количество калорий и белка. Ваш врач или клинический врач-диетолог могут попросить вас временно увеличить количество белка в вашем рационе. Советы ниже могут помочь вам в этом.

- Употребляйте богатые белком продукты, такие как курица, рыба, свинина, говядина, баранина, яйца, молоко, сыр, бобовые, орехи или ореховые масла и продукты из сои.
- Пейте напиток «двойное молоко» и используйте его в рецептах, где указано использовать молоко или воду (например, в пудингах быстрого приготовления, какао, омлетах и тесте для блинов).Чтобы приготовить «двойное молоко», смешайте 1 пакетик (около 1 стакана) обезжиренного сухого молока и 1 кварту (950 мл) цельного молока в

блендере. Храните в холодильнике.

- Используйте «двойное молоко» или готовые к употреблению пищевые добавки (например Ensure®) для приготовления каши и хлопьев из злаков.
- Добавляйте сыр и нарезанное кубиками готовое мясо в омлеты и пироги киш.
- Добавляйте не имеющий вкуса протеиновый порошок в супы-пюре, картофельное пюре, коктейли и запеканки.
- Во время перекусов ешьте сыр или намажьте на крекеры ореховое масло (например арахисовое масло, миндальное масло или масло из кешью).
- Намазывайте ореховое масло на яблоки, бананы или сельдерей.
- Попробуйте положить треугольнички плавленного сыра на нарезанное яблоко и добавить сверху немного меда.
- Добавляйте в свои коктейли и смузи ореховое масло.
- Во время перекусов ешьте орехи, семена подсолнечника или тыквы.
- Добавляйте орехи и семечки в запеканки, хлеб, кексы, блины, печенье и вафли.
- Попробуйте намазать хумус на хлеб пита. Используйте хумус в качестве намазки на бутерброды или добавьте столовую ложку в свой салат.
- Добавляйте готовое мясо в супы, запеканки и салаты.
- Добавляйте пророщенную пшеницу молотые орехи, семена чиа или молотые семена льна в хлопья из злаков, запеканки, йогурт.
- Используйте греческий йогурт вместо обычного.
- Ешьте десерты, приготовленные с использованием яиц (например, бисквитные торты, пудинги, заварные кремы и чизкейки).
- Добавляйте дополнительную порцию яиц или яичных белков в заварные кремы, пудинги, открытые пироги, тесто для блинов, смесь для гренок, яичницу-болтунью или омлеты.

- Добавляйте тертый сыр в соусы, к овощам и в супы. Вы также можете добавить его в запеченный картофель или картофельное пюре, в запеканки и салаты.
- Добавляйте творог или мягкий сыр рикотта в запеканки, пасту или блюда из яиц.
- Расплавляйте сыр на гамбургерах и котлетах в панировке.
- Добавляйте нут, фасоль, тофу, вареные вкрутую яйца, орехи, семечки и готовое мясо или рыбу в салаты.
- Используйте пастеризованный костный бульон для супов и тушеных блюд.

Советы по увеличению калорийности вашего рациона

Советы ниже могут помочь вам употреблять больше калорий с пищей: Вам может показаться, что они противоречат тому, что вы знаете о здоровом питании. Однако, во время лечения и выздоровления вам крайне важно получать достаточно калорий и белка.

- Старайтесь не употреблять продукты и напитки с пометками «маложирный», «обезжиренный» или «диетический» на этикетах. Например, пейте цельное молоко, а не обезжиренное.
- Во время перекусов ешьте сухофрукты, орехи или сушеные семена. Добавляйте их в кашу, мороженое или салаты.
- Пейте фруктовые нектары или фруктовые коктейли.
- Добавляйте сливочное и топленое масло или растительные масла в картофель, рис и пасту. Также добавляйте их в приготовленные овощи, сэндвичи, тосты и кашу.
- Намазывайте сливочный сыр или ореховые масла на тосты, бейглы или овощи.
- Намазывайте сливочный сыр, джем и арахисовое масло на крекеры.
- Ешьте конфитюр или мед с хлебом и крекерами.
- Смешайте джем с нарезанными фруктами и ешьте с мороженным или

пирогом.

- Во время перекусов ешьте кукурузные чипсы с гуакамоле или сметанными соусами.
- Добавляйте высококалорийные заправки в салаты, к запеченному картофелю и овощам (например стручковой фасоли и спарже).
- Добавляйте сметану, кокосовое молоко, нежирные сливки (half and half) или жирные сливки в картофельное пюре, в тесто для пирогов и печенья. Вы также можете добавлять их в тесто для блинов, соусы, подливы, супы и запеканки.
- Запекайте картофель под сыром или поливайте сметаной.
- Используйте взбитые сливки в качестве топпинга для пирогов, вафель, гренок, фруктов, пудингов и горячего шоколада.
- Готовьте овощи или пасту со сливочными соусами или сбрызгивайте блюда оливковым маслом перед едой.
- Используйте майонез, сливочные заправки для салатов или соус айоли в салатах, сэндвичах и в качестве дип-соуса для овощей.
- Смешивайте гранолу с йогуртом или посыпайте ею мороженое и фрукты. Добавляйте ее в тесто для печенья, кексов и сдобного хлеба.
- Поливайте мороженое или неглазурованные пироги сладким сгущенным молоком. Смешайте сгущенное молоко с арахисовым маслом, чтобы повысить калорийность и усилить вкус.
- Добавляйте сухарики в салаты.
- Подавайте фарш в качестве гарнира к блюдам.
- Пейте домашние коктейли. Попробуйте рецепты коктейля, приведенные в разделе «Рецепты» *Правильное питание во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment). Вы также можете употреблять высококалорийные напитки с повышенным содержанием белка, например Carnation® Breakfast Essentials или Ensure®.
- Добавляйте авокадо в смузи, супы, салаты, омлеты, а также делайте из

него намазку на тосты.

- Заправляйте салаты майонезом или сметаной (например, салат из тунца или яиц) или используйте в качестве намазки на бутерброды.

Диарея

Диарея представляет собой жидкий или водянистый стул. Следующие рекомендации помогут вам справиться с диареей.

- Принимайте пищу часто, маленькими порциями. Например, ешьте понемногу 6–8 раз в день вместо того, чтобы делать 3 основных приема пищи.
- Выпивайте хотя бы 8–10 стаканов (объемом 8 унций [240 мл]) жидкости в день. Избегайте продуктов и напитков с кофеином, таких как кофе, шоколад и кола.
- Не употребляйте пищу, если она:
  - маслянистая;
  - жирная;
  - жареная;
  - острая;
  - с высоким содержанием сахара;
  - очень горячая;
  - очень холодная.
- Выбирайте хорошо приготовленные, очищенные от кожуры и протертые или же консервированные фрукты и овощи. Откажитесь от сырых фруктов и овощей.
- Не употребляйте овощи, вызывающие газообразование, например:
  - Брокколи
  - Цветная капуста
  - Белокочанная капуста
  - Фасоль и бобы

    - Лук
- Выбирайте продукты и напитки с высоким содержанием калия, такие как:
    - Фруктовые соки
    - Фруктовые нектары
    - Спортивные напитки
    - Картофель в кожуре
    - Бананы
- Попробуйте ограничить молочные продукты, включая молоко и сыр. Молочные продукты содержат лактозу. Некоторые люди испытывают проблемы с перевариванием лактозы. Если это ваш случай, она может вызвать диарею. Вместо этого попробуйте продукты на растительной основе и без лактозы (например, ореховое молоко и Lactaid®).

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

Тошнота и рвота

Тошнота — это ощущение подступающей рвоты. Рвота представляет собой извержение рвотных масс.

Если врач рекомендует противорвотное средство, принимайте его перед едой или всякий раз, когда вам это необходимо. Противорвотное средство — это лекарство для предотвращения тошноты и рвоты.

Соблюдение приведенных ниже советов в отношении приема пищи и напитков также может помочь вам справиться с тошнотой и рвотой.

Продукты, которые стоит попробовать	Продукты, которых стоит избегать

Маложирные, пресные продукты с содержанием крахмала, например: • Сухие тосты, крекеры и бейглы • Бисквиты и ванильное печенье (wafers) • Щербет, маложирное мороженое или замороженный йогурт • Желе • Консервированные, неподслащенные фрукты Холодные продукты, например: • Холодная белковая пища, такая как курица без кожи, сыры и йогурты • Легкие салаты с пастой • Фруктовый лед • Охлажденные прозрачные жидкости, такие как пищевые добавки (Ensure Clear) и соки, разбавленные водой	• Слишком пряные, слишком сладкие продукты или продукты высокой жирности • жирное мясо. • Жареная пища, например яйца и картофель фри • Супы с жирными сливками • Овощи со сливками • Выпечка, пончики и печенье высокой жирности с большим количеством сахара • Блюда, приготовленные с большим количеством специй, такими как перец, чили, лук, острый соус или салатная заправка Продукты высокой жирности могут дольше оставаться в желудке и труднее перевариваются. Многие из этих продуктов имеют сильный запах или вкус, что может вызывать тошноту или усиливать ее.

Общие советы

- Обращайте внимание на количество употребляемой вами пищи. Переедание может пагубно отразиться на вашем желудке.
- Попробуйте готовые к употреблению блюда, такие как блюда на вынос или замороженные ужины, чтобы предотвратить тошноту во время приготовления пищи. При необходимости попросите кого-то готовить для вас.
- Если аромат пищи вызывает у вас тошноту:
    - попробуйте есть холодные блюда, например, сэндвич или салат; такие блюда не пахнут так сильно, как горячие;
    - по возможности уходите из кухни, пока готовятся горячие блюда;
    - пусть кто-то положит вам еду на тарелку;
    - перед тем как есть, дайте еде остыть в течение нескольких минут;

    - избегайте мест с сильными запахами.
- Принимайте пищу часто, маленькими порциями. Благодаря этому вы не будете переедать и сможете съесть больше пищи в течение дня.
- Выпивайте большую часть жидкости между приемами пищи. Это поможет избавить вас от ощущения слишком быстрого насыщения или вздутия живота.
- Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу. Избегайте физической активности сразу после приема пищи. Это может улучшить пищеварение.
- Принимайте пищу в приятной обстановке, Ниже приведены несколько примеров.
    - выберите расслабляющее место с комфортной температурой;
    - принимайте пищу вместе со своими друзьями или близкими — это может отвлечь вас от тошноты;
    - носите свободную одежду, чтобы вам было комфортно.
- Если вас тошнит по утрам, держите крекеры или сухие тосты рядом с кроватью. Ешьте их прежде, чем встать с кровати.
- Не ешьте свои любимые продукты перед сеансом лечения или после него. Если вы часто испытываете тошноту во время или после лечения, вам может перестать нравиться эта еда.

Если тошнота долго не проходит, вам может быть полезно вести дневник питания. В него записывают все съеденные продукты, время их употребления и обстановку, в которой вы их съели. Записывайте все случаи, когда вы начинали испытывать тошноту. Обсудите записи с вашим врачом, медсестрой/медбратом или клиническим врачом-диетологом.

Дополнительные материалы

Информационная сеть по трансплантации крови и костного мозга (BMT InfoNet)
www.bmtinfonet.org

847-433-3313
888-597-7674 (бесплатный номер)
Эта организация предлагает эмоциональную поддержку и предоставляет информацию о трансплантации стволовых клеток. Она охватывает все виды трансплантации стволовых клеток: костного мозга, стволовых клеток периферической крови и пуповинной крови.

«Выгляди хорошо и чувствуй себя лучше» (Look Good Feel Better)
www.lookgoodfeelbetter.org
www.lookgoodfeebetter.org/programs/men
800-395-5665 (800-395-LOOK)
Эта программа помогает людям справиться с последствиями лечения рака, которые повлияли на их внешность. Они также предлагают еженедельные занятия со специалистами по макияжу. Во время этих занятий специалисты по макияжу учат накладывать макияж, ухаживать за кожей и ногтями, а также делать прически и подбирать головные уборы. Чтобы зарегистрироваться для участия в таком занятии, посетите их веб-сайт или позвоните им по телефону, указанному выше.

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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center