Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ПАМ’ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТА ТА ОСОБИ, ЯКА ДОГЛЯДАЄ ЗА НИМ

Правильне харчування під час лікування раку

Ця інформація допоможе вам зрозуміти, як отримувати необхідні поживні речовини під час лікування раку. У ній ви знайдете безліч порад щодо додавання калорій, білка й рідин у ваш раціон. Ви також дізнаєтеся, як різні методи лікування раку можуть впливати на їжу та що можна зробити, щоб допомогти організму впоратися з побічними ефектами.

Раціон під час лікування раку

Правильне харчування дуже важливе. Вже зараз ви можете внести до свого раціону деякі зміни, які допоможуть вам під час лікування. Почніть дотримуватися принципів здорового харчування. Здорове харчування під час лікування означає вживання продуктів, які забезпечують організм необхідними поживними речовинами. Це може додати вам сил, допомогти підтримати оптимальну вагу й протистояти інфекціям, а також контролювати побічні ефекти лікування або запобігти їм.

Не слід дотримуватись обмежувальних або суворих дієт під час лікування. Якщо у вас є питання щодо виключення певних продуктів з раціону, зверніться до свого клінічного лікаря-дієтолога (Registered Dietitian Nutritionist, RDN).

Щоб записатись на прийом до RDN, зателефонуйте за номером 212-639-7312. Прийом здійснюється особисто, телефоном або дистанційно за допомогою системи Telehealth.

Поради щодо дотримання принципів здорового харчування

1. Намагайтеся їсти невеликими порціями (розміром з кулак) 6–8 разів на день, враховуючи як основні прийоми їжі, так і перекуси. Це може бути простіше, ніж 3 великі прийоми їжі.
2. Вибирайте готові до вживання (заздалегідь приготовлені) продукти або страви, які не потребують тривалого приготування або попередньої підготовки.
3. Замініть воду на висококалорійні напої із високим вмістом білка. Фруктові соки, як правило, легко пити, і вони можуть поліпшити апетит до інших продуктів. Ви також можете спробувати поживні напої, коктейлі або смузі.
4. Не соромтеся звертатися за допомогою. Дозвольте друзям і родичам готувати для вас їжу або купувати продукти. Обов'язково скажіть їм, які продукти ви не можете чи не любите їсти. Переконайтеся, що продукти доставляються, зберігаються та готуються відповідно до рекомендацій щодо безпечного вживання харчових продуктів. Запитайте свого RDN про послуги доставлення продуктів додому. Для отримання додаткової інформації ознайомтеся з матеріалом *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
5. Збільште фізичне навантаження тією мірою, якою це дозволяє ваш лікар. Ви можете ходити, робити розтяжку, виконувати вправи, працювати в саду або просто сидіти на вулиці в сонячний день.

Поради щодо отримання достатньої кількості калорій і білка

Ваш RDN може порекомендувати певні харчові продукти, які допоможуть вам отримувати більше калорій, білків або забезпечити більш комфортне харчування. Деякі з цих продуктів можуть здатися менш корисними для здоров'я, але вони можуть забезпечити вам повноцінне харчування. Нижче наведено деякі рекомендації щодо збільшення кількості калорій та білка в раціоні.

Вживайте висококалорійні продукти з високим вмістом жирів

- Додавайте оливкову олію або вершкове масло в рецепти й готові страви
- Використовуйте молочні продукти з високим вмістом жиру (незбиране молоко, сир або сметана)
- Спробуйте авокадо, горіхове масло (наприклад арахісове або мигдальне) та інші горіхи. Ви також можете спробувати насіння (наприклад фісташки, кеш'ю, гарбузове або конопляне насіння)
- Приготуйте подвійне молоко (рецепт наведено нижче) та використовуйте його замість звичайного молока або води

Пийте висококалорійні рідини

- Фруктові соки й нектари
- Молоко чи його замінники
- Домашні коктейлі
- Смузі
- Готові йогуртові напої чи кефір

Їжте продукти, які містять багато білка

- Курка, риба, свинина, яловичина чи баранина
- Яйця
- Молоко
- Сир
- Квасоля та боби
- Горіхи або горіхове масло
- Соєві продукти
- Пастеризований кістковий бульйон для супів і тушкованих страв

Насолоджуйтесь десертами

- Бісквіт

- Пудинги
- Солодкі креми
- Чизкейки
- Додайте збиті вершки для збільшення кількості калорій

Поєднуйте фрукти й овочі з білком

- Скибочки яблука з арахісовим маслом
- Морквяні палички з сирною паличкою
- Піта з хумусом

Додайте додаткові поживні речовини до рецептів

- Додайте протеїновий порошок, що не має смаку, в супи-пюре, картопляне пюре, коктейлі та запіканки.
- Під час перекусу їжте сухофрукти, горіхи або насіння.
- Додайте пророщену пшеницю, мелені горіхи, насіння чіа або мелене насіння льону в злакові пластівці, запіканки та йогурт.
- Додайте сметану, кокосове молоко, нежирні або жирні вершки в картопляне пюре, тісто для пирогів і печива. Ви також можете додавати їх у тісто для млинців, соуси, підливи, супи й запіканки.
- Готуйте овочі або макарони із вершковими соусами або збризкуйте страви оливковою олією перед подачею.

Контроль симптомів і побічних ефектів за допомогою харчування

Люди можуть мати різні симптоми. У вас може не бути жодного з цих симптомів, можуть виникнути деякі з них або всі одразу.

У цьому розділі наведено низку порад, які можуть допомогти вам розв’язати такі проблеми:

- Втрата апетиту
- Запори (випорожнення кишківника відбувається рідше, ніж зазвичай)
- Діарея (рідкі калові маси)
- Сухість у роті
- Біль у горлі чи ротовій порожнині
- Зміни смаку
- Відчуття швидкого насичення (відчуття ситості приходить майже відразу після початку їжі)
- Нудота (відчуття близького блювання) та блювання
- Рефлюкс
- Слабкість (незвичайно сильне почуття втоми)

Перед тим, як скористатися цими порадами, скажіть своєму медичному працівнику, чи спостерігаються у вас якісь із перерахованих вище симптомів.

Зміни в раціоні можуть допомогти впоратися з побічними ефектами, але вам також можуть знадобитися ліки. Якщо вам прописали ліки, обов'язково приймайте їх відповідно до рекомендацій медичного працівника.

Втрата апетиту

Втрата апетиту — це зниження бажання їсти. Це дуже поширений побічний ефект лікування раку.

Нижче наведено кілька порад, які допоможуть контролювати втрату апетиту за допомогою харчування.

Основні рекомендації

- Протягом дня їжте часто й невеликими порціями замість 3 великих прийомів їжі.
- Їжте за розкладом. Наприклад, їжте кожні 2 години; не чекайте, доки відчуєте голод.
- Використовуйте таймери або будильники як нагадування про час прийому їжі й перекусу.
- Вибирайте висококалорійні продукти з високим вмістом білка. Приклади наведено в розділі «Отримання достатньої кількості калорій та білка» цього матеріалу.
- Вибирайте висококалорійні та білкові коктейлі, смузі чи інші напої, якщо вам здається, що повноцінний прийом їжі буде надто важким.
- Намагайтеся не пити багато рідини (понад 4–6 унцій [120–170 мл]) під час їжі. Це може спричинити почуття переїдання.
- Рухайтеся, коли можете. Легка фізична активність допоможе покращити апетит.

Нудота й блювання

Нудота може бути викликана радіотерапією, хіміотерапією чи операцією. Її причиною також може бути біль, ліки та інфекція.

Якщо у вас виникає блювання, постарайтеся дотримуватись рекомендацій, наведених у цьому розділі. Обов'язково підтримуйте водний баланс організму, вживаючи напої, багаті на електроліти. Приклади таких рідин наведені в розділі «Профілактика зневоднення» вище.

Запитайте у свого медичного працівника, чи потрібні вам протиблювотні засоби (ліки для профілактики або лікування нудоти й блювання). Нижче наведено рекомендації щодо контролю нудоти за допомогою харчування.

Основні рекомендації

- Їжте 6 разів на день, зокрема невеликі прийоми їжі й перекуси, замість 3 великих прийомів їжі.
- Намагайтеся не пропускати прийоми їжі. Нудота може посилитися, якщо ви зголодніли.
- Спробуйте з'їсти крекери, сухі пластівці або тост, перш ніж встати з ліжка вранці.
- Якщо запах гарячої їжі посилює нудоту, спробуйте їсти холодні або злегка підігріті (до кімнатної температури) продукти.
- Продукти, які слід вибирати: сухарики, кренделі, крекери, бублики, макарони, рис, картопля, йогурт, сир, желе, морозиво, запечене м'ясо, риба чи птиця, яйця та суп.
- Продукти, які слід виключити: жирні, смажені чи гострі продукти можуть посилити нудоту.
- Пийте рідини протягом дня. Найкращими можуть бути прозорі рідини, наприклад яблучний сік, імбирний ель, бульйони, імбирний або м'ятний чай.

Для отримання додаткової інформації ознайомтеся з матеріалом *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)

Запор

Запор — це стан, при якому спорожнення кишківника відбувається рідше, ніж зазвичай. Якщо у вас запор, спорожнення кишківника може:

- бути надто твердим;
- мати надто маленький об'єм;
- важко виходити;
- відбуватися рідше, ніж зазвичай.

Запор може бути викликаний різними причинами, зокрема харчування, фізичну активність і спосіб життя. Деякі види хіміотерапії та знеболювальні ліки також можуть спричинити запор.

Приймайте будь-які ліки для лікування запорів тільки відповідно до рекомендацій вашого медичного працівника. Нижче наведено способи контролю запорів за допомогою харчування.

Основні рекомендації

- Їжте більше продуктів з високим вмістом клітковини, таких як боби, цілозернові продукти, фрукти, овочі, горіхи й насіння.
- Пийте багато рідини, щонайменше 8–10 склянок щодня. Теплі рідини, такі як гарячий чай, можуть сприяти спорожненню кишківника.
- Намагайтеся їсти щодня в той самий час.
- Збільште фізичну активність, але перед цим проконсультуйтеся зі своїм медичним працівником.

Діарея

Діарея — це рідкі калові маси, частіше, ніж зазвичай, спорожнення кишківника або поєднання цих двох симптомів.Вона виникає у тому випадку, коли їжа швидко проходить через кишківник. Коли це відбувається, вода й поживні елементи погано всмоктуються організмом.

Причиною діареї можуть бути:

- ліки для лікування раку та інші ліки;
- операція на шлунку, кишківнику чи підшлунковій залозі;
- чутливість до харчових продуктів.

Приймайте ліки проти діареї відповідно до вказівок свого медичного працівника. Нижче наведено способи контролю діареї за допомогою харчування.

Основні рекомендації

- Пийте достатньо рідини. Намагайтеся випивати щонайменше 1 склянку рідини після кожного рідкого спорожнення кишківника. Рідини, що рекомендуються до вживання, наведено в розділі «Профілактика зневоднення».
- Їжте часто маленькими порціями.
- Після їжі рекомендується прилягти на 30 хвилин, щоб сповільнити травлення.
- Вибирайте продукти, які можуть збільшити об'єм калових мас, такі як банани, рис, яблучне пюре, тости й крекери.
- Утримайтеся від вживання сирих фруктів та овочів, цілих горіхів і насіння.
- Не вживайте дуже солодкі, жирні чи гострі продукти. Натомість вибирайте продукти з м'яким смаком.
- Не пийте напої з кофеїном, такі як кава, чай, газовані та алкогольні напої.
- Утримайтеся від вживання продуктів і напоїв, приготованих із застосуванням замінників цукру сорбіту, ксиліту чи маніту. До них відносяться деякі цукерки, випічкаі та дієтичні напої, що не містять цукру.

Для отримання додаткової інформації ознайомтеся з матеріалом *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)

Сухість у роті

Сухість у роті може бути викликана таким:

- Хімієтерапія
- Радіотерапія
- Ліки
- Операція на голові чи шиї
- Інфекції

Сухість у роті може призвести до появи карієсу або посилити його. Важливо стежити за чистотою ротової порожнини, особливо коли спостерігається сухість.

Нижче наведено деякі способи контролю сухості в роті за допомогою харчування.

Основні рекомендації

- Полощіть рота до та після їжі.
    - Використовуйте ополіскувач для порожнини рота, що не містить спирту, наприклад Biotene®. Ви також можете використовувати домашній засіб для полоскання, приготований шляхом змішування 1 чайної ложки харчової соди й 1 чайної ложки солі з 1 квартою (4 склянками) теплої води.
- Вибирайте м'які продукти, такі як запіканки, яйця, риба й тушковані продукти.
- Для розм'якшення їжі використовуйте додаткові соуси, бульйони, олії, вершкове масло й підливи.
- Уникайте хрустких, сухих і твердих продуктів, таких як кренделі, чипси й крекери.
- Протягом дня пийте багато рідини, щонайменше 8–10 склянок. Це може бути звичайна або газована вода, сік і бульйон.

Виразки в горлі або ротовій порожнині

Причиною появи виразок у горлі або ротовій порожнині можуть бути як певні сеанси хіміетерапії, так і сеанси радіотерапії в області голови та шиї. За наявності больових відчуттів у роті й горлі вживати їжу може бути важко.Приймайте всі призначені ліки для порожнини рота та горла відповідно до вказівок вашої команди з лікування.

Нижче наведено деякі способи контролю болю через виразки в горлі й порожнині рота за допомогою харчування.

Основні рекомендації

- Готуйте продукти до тих пір, поки вони не стануть м'якими й ніжними. Вам може бути легше їсти подрібнені продукти чи пюре.
- Не вживайте продукти, які можуть спричинити біль, наприклад, гострі, солоні, кислі або терпкі продукти.
- Використовуйте додаткові соуси, бульйони, олії, вершкове масло й підливи, щоб пом'якшити продукти.
- Пийте через соломинку, якщо вам так зручніше.
- Часто полощіть рота.
    - Використовуйте ополіскувач для порожнини рота, що не містить спирту, наприклад Biotene®. Ви також можете використовувати домашній засіб для полоскання, приготований шляхом змішування 1 чайної ложки харчової соди й 1 чайної ложки солі з 1 квартою (4 склянками) теплої води.

Зміни смаку

На ваше відчуття смаку може вплинути хіміотерапія, радіотерапія та деякі ліки.

Серед смакових відчуттів заведено виділяти п’ять основних смаків: солоний, солодкий, пряний, гіркий та кислий. Зміни смакових відчуттів є індивідуальними. Найбільш поширеними змінами є відчуття гіркого й металічного присмаку в роті. Іноді може здаватися, що їжа не має ніякого смаку. Часто смак відновлюється після закінчення лікування.

Нижче наведено деякі способи контролю змін смаку за допомогою харчування.

Основні рекомендації

- Полощіть рота до та після прийому їжі.
  - Використовуйте ополіскувач для порожнини рота, що не містить спирту, наприклад Biotene®, або домашній засіб для полоскання, приготований шляхом змішування 1 чайної ложки харчової соди й 1 чайної ложки солі з 1 квартою (4 склянками) теплої води.
- Якщо здається, що їжа не має смаку
  - Використовуйте більше спецій та ароматичних добавок, якщо вони не викликають у вас відчуття дискомфорту.
  - Змінюйте текстуру й температуру продуктів.
- Якщо їжа має гіркий чи металічний присмак
  - Не використовуйте металеве наряддя, а замість нього використовуйте пластикове або бамбукове.
  - Виключіть продукти в металевих консервних банках, вибирайте продукти у пластиковій або скляній тарі.
  - Вибирайте білкові продукти, такі як курка, яйця, молочні продукти, тофу, горіхи чи боби.
  - Пийте солодкі або кислі напої, такі як лимонад, яблучний сік або журавлинний сік.
- Якщо їжа здається надто солодкою
  - Додайте сіль або пряні приправи.
  - Розбавляйте соки водою або додайте кубики льоду.
  - Спробуйте додати більше кислих продуктів, таких як лимон.
- Якщо їжа має незвичайний смак чи запах
  - Не вживайте білкові продукти із сильним запахом, такі як яловичина й риба. Спробуйте натомість птицю, яйця, тофу чи молочні продукти.
  - Віддавайте перевагу продуктам, які можна їсти холодними або трохи підігрітими (до кімнатної температури).
- Під час приготування їжі відкривайте вікна або вмикайте вентилятор.

Швидке насичення

Швидке насичення — це стан, при якому ви насичуєтеся під час їжі швидше, ніж зазвичай. Наприклад, ви можете відчути, що більше не можете їсти, коли ви з'їли лише половину порції.

Причиною швидкого насичення може бути:

- Операція на шлунку
- Запор
- Прийом деяких ліків

- Тиск пухлини

Нижче наведено деякі способи контролю швидкого насичення за допомогою харчування.

Основні рекомендації
• Їжте часто маленькими порціями. • Випивайте більшу частину рідини перед їжею або після неї. • Додайте до свого раціону висококалорійні продукти з високим вмістом білка (див. розділ «Отримання достатньої кількості калорій і білка» цього матеріалу). • Якщо можливо, після їжі виконуйте легкі фізичні вправи, але перед цим проконсультуйтеся зі своїм медичним працівником.

Рефлюкс

Гастроезофагеальна рефлюксна хвороба (gastroesophageal reflux disease, GERD) — це стан, коли вміст шлунка потрапляє назад в стравохід. Рефлюкс можуть викликати деякі ліки хімієтерапії, радіотерапія та інші ліки, такі як стероїди.

Ваша команда з лікування може прописати вам ліки, які допоможуть впоратися з рефлюксом. Нижче наведено деякі способи контролю рефлюксу за допомогою харчування.

Основні рекомендації
• Їжте часто маленькими порціями, зокрема невеликі прийоми їжі й перекуси, замість великих прийомів їжі. • Обмежте або виключіть смажені й жирні продукти, такі як хот-доги, бекон і сосиски. • Не вживайте алкоголь, шоколад, часник, цибулю, гостру їжу, м'ятні цукерки та солодощі, якщо вони посилюють ваш рефлюкс. • Після їжі не лягайте протягом щонайменше 2 годин. • Підніміть узголів'я ліжка, якщо рефлюкс виникає вночі.

Слабкість

Слабкість — це надзвичайно сильне почуття втоми. Вона є найпоширенішим побічним ефектом раку та його лікування. Через неї ви можете бути не в змозі займатися звичними повсякденними справами.

Також слабкість може вплинути на якість вашого життя й ускладнити лікування.

Основні рекомендації
• Коли у вас більше енергії, готуйте собі їжу на кілька днів.   ◦ Заморожуйте страви порційно та просто розігрівайте їх тоді, коли вам важко готувати їжу. • Просіть друзів і близьких допомагати вам з покупками й приготуванням їжі. • Купуйте готові страви, якщо у вас немає сил готувати. • Скористайтеся послугами доставлення продуктів чи готових страв. • Прийом їжі або перекуси мають бути частими, невеликими й мають включати висококалорійні продукти. • Якщо можливо, виконуйте легкі фізичні вправи,але перед цим проконсультуйтеся зі своїм медичним працівником.

Для отримання додаткової інформації ознайомтеся з матеріалом *Managing Your Chemotherapy Side Effects* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) and *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

Харчові добавки

Харчові добавки включають вітаміни, мінерали й рослинні добавки.

Більшість людей можуть отримувати необхідні поживні речовини за умови збалансованого раціону. Деякі харчові добавки також можуть впливати на процедури або взаємодіяти з ліками. **Якщо ви плануєте приймати харчові добавки або у вас є питання щодо цього, проконсультуйтеся зі своїм лікарем, медсестрою/медбратом або клінічним лікарем-дієтологом.**

Безпека харчових продуктів

Під час лікування раку ваш організм докладає великих зусиль для боротьби з інфекцією. Важливо переконатися, що продукти, які ви їсте, є безпечними. Це допоможе уникнути харчових отруєнь і зараження іншими інфекціями. Для отримання додаткової інформації ознайомтеся з матеріалом *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-

education/food-safety-during-cancer-treatment).

Профілактика зневоднення

Під час лікування раку дуже важливо не допустити зневоднення (треба пити достатньо рідини). Уникнути зневоднення можна не лише за допомогою води. Приклади рідин наведено нижче.

- Пийте супи, бульйони, консоме або відвари.
- Пийте мінеральну або газовану воду, фруктові та овочеві соки, рідини для відновлення водного балансу, такі як Gatorade або Pedialyte, чай, молоко, молочні коктейлі (див. нижче) або гарячий шоколад.
- Крім того, їжте продукти, які збільшують споживання рідини, такі як желе (Jell-O), лід, морозиво або заморожені десерти.

Приготуйте свій власний смузі чи коктейль

Коктейлі або смузі — це чудовий спосіб урізноманітнити раціон, якщо ви не можете або не хочете їсти тверду їжу. Ви або особа, яка доглядає вас, можете використовувати наведену нижче інформацію, щоб приготувати свій власний коктейль або смузі вдома.

Для отримання додаткової інформації ознайомтеся з матеріалом *Рецепти поживних смузі та гарячого латте* (www.mskcc.org/uk/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).

Поговоріть зі своїм RDN про те, що слід додавати до смузі. Ви можете приготувати смузі на свій смак. Нижче наведено кілька рекомендацій:

Крок 1. Виберіть основу (рідина)
• Незбиране молоко або подвійне молоко • Вітамінізоване молоко рослинного походження (наприклад, соєве молоко, вівсяне молоко, кокосове молоко або мигдальне молоко) • Кефір • Апельсиновий чи інший сік • Рідкі харчові добавки (такі як Ensure, Orgain чи Kate Farms)

Крок 2. Оберіть білок
• Йогурт • Сир • Тофу м’якої консистенції • Білковий порошок • Харчові дріжджі
Крок 3. Додайте колір
• Консервовані, заморожені або добре вимиті фрукти, такі як банани, манго, ананаси, яблука або ягоди • Консервовані, заморожені або добре вимиті овочі, такі як шпинат, морква, солодка картопля або імбир
Крок 4. Додайте більше поживних речовин
• Арахісова паста, мигдалева паста та паста з насіння соняшника • Насіння соняшника, гарбуза або чіа • Авокадо

Для приготування смузі спочатку додайте в блендер рідину, а потім решту інгредієнтів і змішайте до однорідного стану.

Подвійне молоко

Інгредієнти й спосіб приготування	Харчова цінність
• 1 кварта (950 мл) незбираного молока • 1 пакетик (близько 1 чашки) знежиреного сухого молока (для приготування 1 кварти [950 мл] продукту) Змішайте все в блендері та поставте в холодильник.	Одна порція (8 унцій [240 мл]) містить: • 230 калорій • 16 г білка

Приклади меню для звичайного раціону

Прийом їжі	Приклад меню для звичайного раціону

Сніданок	• 4 унції (120 мл) грушевого соку • 1 французький тост з ¼ чашки подрібнених горіхів, вершкового масла й сиропу
Ранковий перекус	• 5 унцій (150 мл) персикового йогурту з гранолою • 4 унції (120 мл) латте з ванільним чаєм (див. *Рецепти поживних смузі та гарячого латте* (www.mskcc.org/uk/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
Обід	• ½ чашки макаронів з сиром і додатковим тертим сиром зверху • ½ чашки цвітної капусти з панірувальними сухарями, тушкованою у вершковому маслі • 4 унції (120 мл) абрикосового соку
Денний перекус	• 6 бутербродів з крекерів з арахісовим маслом • 4 унції (120 мл) подвійного молока (див. рецепт вище)
Вечеря	• 2 унції (60 г) стейку • ½ чашки тушкованої стручкової квасолі зі шматочками мигдалю • ½ чашки картопляного пюре • 4 унції (120 мл) виноградного соку
Вечірній перекус	• 1 шматок яблучного пирога (товщиною 2 дюйми [5 см]) • ½ чашки морозива

Прийом їжі	Приклад меню для звичайного раціону
Сніданок	• Омлет з 1 яйця з сиром і шпинатом, смажений на вершковому маслі • 4 унції (120 мл) апельсинового соку
Ранковий перекус	• ½ чашки смаженого арахісу • ¼ чашки сухофруктів • 4 унції (120 мл) гарячого шоколаду, приготованого на молоці
Обід	• 1 бутерброд з тунцем і майонезом • 4 унції (120 мл) соку з манго

Денний перекус	• 10 кукурудзяних чипсів з гуакамоле • 4 унції (120 мл) підсолодженого холодного чаю
Вечеря	• 6 унцій (170 мг) пирога з овочами й куркою • 4 унції (120 мл) журавлинного соку
Вечірній перекус	• ½ чашки рисового пудингу зі збитими вершками та ягодами • 4 унції (120 мл) гарячого шоколаду, приготованого на молоці

Прийом їжі	Приклад меню для звичайного раціону
Сніданок	• 1 млинець з чорницею, приготований на подвійному молоці або нежирних вершках з вершковим маслом і сиропом • 1 яйце • 4 унції (120 мл) гарячого шоколаду, приготованого на молоці
Ранковий перекус	• 1 маленьке яблуко • 2 столові ложки арахісового масла • 4 унції (120 мл) газованої води з невеликою кількістю соку
Обід	• Половина гарячого бутерброду із цілозернового хліба з сиром • ½ чашки томатного супу-пюре • 4 унції (120 мл) журавлинного соку
Денний перекус	• 2 столові ложки хумусу та 10 чипсів з піти або кренделів • 4 унції (120 мл) виноградного соку
Вечеря	• 1 чашка запечених макаронів (зіті) з рикотою з незбираного молока і моцарелою • ½ чашки кабачків з часником і олією • 4 унції (120 мл) газованої води з невеликою кількістю соку

Вечірній перекус	• ½ чашки морозива з шоколадним сиропом, горіхами й збитими вершками • 4 унції (120 мл) подвійного молока (див. рецепт вище)

Прийом їжі	Приклад меню для звичайного раціону
Сніданок	• ⅓ чашки граноли • ¾ чашки грецького йогурту • 4 унції (120 мл) абрикосового соку
Ранковий перекус	• Маленький мафін з маслом або вершковим сиром і конфітюром • 4 унції (120 мл) подвійного молока (див. рецепт вище)
Обід	• 1 шматочок (шириною 3 дюйми [8 см]) кесадільї з куркою, сиром і топінгом зі сметани, сальси з авокадо або без нього • 4 унції (120 мл) яблучного соку
Денний перекус	• ½ чашки смаженого кеш'ю • 1 банан • 4 унції (120 мл) персикового соку
Вечеря	• 2 унції (60 г) риби, запеченої із заправкою з червоної цибулі та оцту • 1 невелика запечена картоплина зі сметаною та шніт-цибулею • ½ чашки стручкової квасолі й моркви з вершковим маслом • 4 унції (120 мл) журавлинного соку
Вечірній перекус	• 1 шматок бісквітного торта з полуницею та збитими вершками. • 4 унції (120 мл) подвійного молока (див. рецепт вище)

Приклади меню для вегетаріанського раціону

Прийом їжі	Приклад меню для вегетаріанського раціону

Сніданок	• ¾ чашки вівсяної каші з молоком, родзинками, волоським горіхом, коричневим цукром і вершковим маслом • 4 унції (120 мл) гарячого шоколаду, приготованого на молоці
Ранковий перекус	• 1 скибка цілозернового хліба з пюре з авокадо • 4 унції (120 мл) апельсинового соку
Обід	• Бутерброд із цілозернового хліба з арахісовим маслом і джемом • 4 унції (120 мл) подвійного молока (див. рецепт вище)
Денний перекус	• 1 чашка попкорну • 4 унції (120 мл) яблучного соку
Вечеря	• 1 шматочок киша з броколі та сиром (товщиною 2 дюйми [5 см]) • 1 маленька порція салату з сиром фета, оливками, оливковою олією та оцтом • 4 унції (120 мл) газованої води з невеликою кількістю соку
Вечірній перекус	• 4 столові ложки хумусу на половинці підсмаженого хліба • 4 унції (120 мл) персикового соку

Прийом їжі	Приклад меню для вегетаріанського раціону
Сніданок	• 1 смажене яйце • 1 шматочок цілозернового хліба з вершковим маслом і малиновим джемом • 4 унції (120 мл) абрикосового соку
Ранковий перекус	• 4 сушених абрикоси • ¼ чашки мигдалю • 4 унції (120 мл) смузі з ванільним йогуртом
Обід	• Половина бутерброда з фалафелем і з додаванням кунжутної пасти • 4 унції (120 мл) лимонаду

Денний перекус	• 4 крекери Грехема з 2 столовими ложками арахісового масла • 4 унції (120 мл) подвійного молока (див. рецепт вище)
Вечеря	• 1 чашка пасти з соусом песто • ½ чашки охолоджених головок спаржі з заправкою з сиру з блакитною пліснявою • 4 унції (120 мл) виноградного соку
Вечірній перекус	• 1 печене яблуко з корицею, цукром, вершковим маслом і горіхами • 4 унції (120 мл) ванільного соєвого молока

Приклади меню для веганського раціону

Прийом їжі	Приклад меню для веганського раціону
Сніданок	• ½ чашки мюслі зі шматочками свіжого персика • 4 унції (120 мл) соєвого, рисового або мигдального молока
Ранковий перекус	• 1 маленьке яблуко • ½ чашки смажених фісташок • 4 унції (120 мл) журавлинного соку
Обід	• ½ чашки пасти лінгвіні з броколі, часником і олією • 1 веганська тефтеля • 4 унції (120 мл) рисового молока
Денний перекус	• 4 унції (120 мл) гуакамоле з кукурудзяними чипсами • 4 унції (120 мл) абрикосового соку
Вечеря	• ½ чашки запіканки з тофу й білої квасолі • ½ чашки коричневого рису • ½ чашки тушкованого шпинату зі смаженими кедровими горіхами • 4 унції (120 мл) персикового соку
Вечірній перекус	• 1 шматочок «чизкейка» з м’якого сиру тофу (товщиною 2 дюйми [5 см]) • 4 унції (120 мл) гарячого шоколаду, приготованого на соєвому молоці

Додаткові компоненти меню:

Фрукти: яблуко, банан, пітахайя, гуава, ківі, лічі, манго, диня, апельсин, папая, маракуя, персик, ананас, плантан, гранат, мандарин, індійський фінік

Овочі: паростки квасолі, буряк, китайський гіркий гарбуз, китайська листова капуста, броколі, білокачанна капуста, калалу, морква, маніока, листова капуста, японська редька, мексиканська ріпа, гриби, окра, редис, перець (чилі), стручковий горіх, різні види гарбуза, солодка картопля, водяний горіх, тапіока, цукіні

Злаки: амарант, ячмінь, хлібобулочні вироби (включаючи наан, питу, роті, тортилью), гречка, пластівці зі злаків, кус-кус, крекери, вівсянка, кукурудза, просо, локшина, макарони, кіноа, рис

Тваринні білки: яловичина, риба, козлятина, баранина, свинина, птиця, молюски

Рослинні білки: квасоля, сочевиця, горіхи, горіхове масло, насіння, темпе, тофу

Молочні продукти: сир (зокрема котиха, оахака, панір, кесо фреско), кефір, молоко (включаючи безлактозне молоко), йогурт. Якщо у вас є непереносність лактози, вибирайте безлактозні продукти.

Джерела інформації

Академія харчування та дієтології (Academy of Nutrition and Dietetics, AND)
www.eatright.org
AND є професійною організацією для зареєстрованих дієтологів. На вебсайті представлена інформація про нові рекомендації та дослідження в галузі харчування. Там же ви зможете знайти дієтолога поблизу місця вашого проживання. Академія також публікує *«Повний посібник з харчових продуктів і харчування» (The Complete Food and Nutrition Guide)*, де більш ніж на 600 сторінках викладається інформація про харчові продукти, харчування та здоров'я людини.

Американський інститут досліджень ракових захворювань (American

Institute for Cancer Research)
www.aicr.org
800-843-8114
Надає інформацію про дослідження в галузі дієтології та запобігання раку, а також освітні матеріали й рецепти.

Cook For Your Life
www.cookforyourlife.org
Безліч ідей приготування страв для людей з раком. До рецептів можна застосовувати фільтри на кшталт дієти або побічних ефектів лікування.

Центр безпеки харчових продуктів та практичних питань харчування при Управлінні з контролю якості харчових продуктів та лікарських засобів США (FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition)
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
Надає корисну інформацію про безпеку харчових продуктів.

Служба інтегративної медицини та здоров'я (Integrative Medicine and Wellness Service) центру MSK
www.msk.org/integrativemedicine
Наша Служба інтегративної медицини та здоров'я пропонує пацієнтам різні послуги на додаток до традиційного медичного догляду. Сюди входить музична терапія, терапія свідомості та тіла, танцювальна й рухова терапія, йога й тактильна терапія. Щоб записатись на прийом для отримання цих послуг, зателефонуйте за номером 646-449-1010.

Служба інтегративної медицини та здоров'я також пропонує консультації з питань харчування і дієтичних добавок. Для отримання додаткової інформації про рослинні та інші дієтичні добавки перейдіть за посиланням www.msk.org/herbs.

Ви також можете запланувати консультацію з медичним працівником Служби інтегративної медицини та здоров'я. Спільно ви складете план, який допоможе вам дотримуватись здорового способу життя та справлятися з побічними ефектами. Для запису на прийом зателефонуйте за номером 646-608-8550.

Сторінка Служби з питань харчування (Nutrition Services) центру MSK
www.msk.org/nutrition
Використовуйте наші плани харчування і рецепти, щоб звикнути до здорового харчування під час і після лікування раку.

Відділ дієтичних добавок Національних інститутів охорони здоров'я
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
Надає актуальну інформацію про дієтичні добавки.

Контактна інформація служби з питань харчування центру MSK

Будь-який пацієнт центру MSK може записатися на прийом до одного з наших клінічних лікарів-дієтологів для складання плану лікувального харчування. Наші клінічні лікарі-дієтологи приймають пацієнтів у кількох амбулаторних відділеннях на Манхеттені та у наступних регіональних відділеннях:

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

- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  500 Westchester Ave.
  West Harrison, NY 10604

Щоб записатися на прийом до клінічного лікаря-дієтолога в будь-якій нашій установі, зателефонуйте до нашої служби планування харчування за номером телефону 212-639-7312.

Додаткову інформацію див. у нашій віртуальній бібліотеці за посиланням www.mskcc.org/pe.

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2025
Усі права збережені та належать Memorial Sloan Kettering Cancer Center