



Питание на этапах подготовки к химиотерапии.

1. Питание не менее 4 раз в день. Обязательно 3 раза в день теплая пища. Для благоприятного течения химиотерапии необходима хорошая работа желчного пузыря и печени, желчь выделяется только во время еды! Голод сейчас не лучший помощник. Старайтесь есть в одно и тоже время, данная привычка поможет улучшить пищеварение.
2. Обеспечьте высокобелковое питание (белок 1,2-2г/кг в сутки). Например, Ваш вес 60 кг. Белка в пище должно быть не менее $1,2г \cdot 60кг = 72$ г/кг. Можно установить телефонное приложение с подсчетом калорий и белка, так Вам проще будет сориентироваться.
3. Легкоусвояемые углеводы (сахар, сдоба, мягкий хлеб, шоколад, пирожное, печенье, булочки и т. д.) не должны являться основным компонентом рациона. Включать их в вой рацион исключительно после еды, а не вместо еды!
4. Восстановите питьевой режим: пить воду в течение дня не менее 1,5 л. (если нет иных рекомендаций по ограничению воды).
5. Ограничьте пищу богатую не натуральными, химическими компонентами: колбасные изделия (особенно сырокопченые), продукты копчения (как холодного, так и горячего), полуфабрикаты с богатым химическим составом, молочные продукты с заменителем молочного жира, консервантами и наполнителями, снековая продукция, фаст-фуд, консервы, сладкие газировки, продукты и блюда сомнительного качества и состава, продукты с пальмовым маслом и маргарином, алкогольные напитки, пиво.
6. Старайтесь исключить обжаривание пищи. Приоритет приготовления: отваривание, на пару, тушение, запекание (без зажаренной корочки).
7. Если отмечаете за последние 3 мес. быструю потерю массы тела, отсутствие аппетита, уменьшение потребляемых порций, отвращение к пище богатой белком - проконсультируйтесь с лечащим врачом о необходимости назначения курса специализированного энтерального питания как этап подготовки к химиотерапии.
8. Для улучшения работы печени и желчного пузыря можно пропить курс препаратов содержащих аминокислоту метионин, эссенциальные фосфолипиды, омега 3, урсодезоксихолевые кислоты, расторопшу, артишок, шиповник, витамин С.

Продукты и блюда	Можно ☐	Ограничить !!! ☐
		Жареное
Хлеб, изделия из теста	Хлеб цельнозерновой, докторский, отрубной, жито и тд.	Изделия из горячего теста. Выпечка из слоеного, сдобного теста Пельмени.
Супы	Супы, щи на вторичном мясном бульоне, борщ, свекольник, рассольник Суп-пюре из овощей. Крупяные супы. Нежирный мясной бульон, легкие куриные и рыбные бульоны.	Супы на крепком мясном, наваристые супы, жирные супы и щи.
Закуски	Неострый сыр. Паштет домашнего приготовления из мяса. Квашеные овощи. Заливное, холодец.	Острые и соленые закуски, Консервы. Майонез.
Мясо, птица	Нежирное мясо без сухожилий в рубленном виде (суфле, фрикадельки, паровые котлеты, рулет), мясо, птица приготовленные куском. Вместо колбас: отварной язык, курица, буженина.	Жирные сорта мяса, копчености, колбасы. Мясо с фасциями и сухожилиями, кожа рыбы и курицы; Мозги, печень, почки. Копченая колбаса.
Рыба и морепродукты в ежедневный рацион!	Треска, судак, сазан, щука, макрель, дорадо, себас, навага, хек, лещ, карп, камбала, морской окунь, минтай и др.) в рубленном виде (суфле, фрикадельки, паровые котлеты, рулет). Креветки, кальмар (при отсутствии аллергических реакций на продукт).	Копченая рыба, жареная рыба, рыбные консервы.
Яйцо 1 шт. в день	Омлет, яйца всмятку, яйцо пашот, суфле, яйцо отварное.	Жареная яичница.
Молочные продукты	Молоко в блюдах и к чаю. При переносимости – цельное молоко. Творог некислый (5-9%жирности). Некислый кефир 2,5 % жирн. Ряженка 2,5-3% жирн.	Жареные блюда из творога (сырники) – можно сырники на пару, обезжиренные продукты. Продукты с заменителем молочного жира.

	<p>Сметану добавляют в пищу только как приправу.</p> <p>Блюда из творога (запеканка с сухофруктами, суфле, пудинг, паровые сырники).</p>	
Крупы, макаронные изделия	<p>Различные виды каши (греча, рис,(бурый, красный, коричневый), киноа, амарант, пшено, ячка, кукуруза, овсянка и др), пудинги, запеканки из риса, продельной крупы, геркулеса.</p> <p>Макаронные изделия отварные, вермишель твердых сортов.</p>	Манная крупа ограничивается.
Овощи	<p>Отварные морковь, свекла, тыква, кабачки, цветная капуста, картофель, сладкие перцы, брокколи и др.</p> <p>Белокочанная капуста – по-переносимости.</p>	Острые овощные закуски, консервированные овощи, с большим количеством уксуса.
Фрукты и ягоды	<p>При отсутствии жалоб со стороны кишечника: все виды фруктов, за исключением сладких сахаристых (виноград, переспелые фрукты). При нарушении работы ЖКТ (синдром раздраженного кишечника, диареи, боли в животе): фрукты в термически обработанном виде: печеные яблоки, печеные груши, пюре и др.</p>	<p>При наличии заболеваний таких как: сахарный диабет 2 типа, ожирение – фрукты ограничиваем до 200г.. в день, приоритет цитрусовым (если нет аллергических реакции), не сладким яблокам, фейхоа, голубика, брусника, облепиха и другие фрукты и ягоды с низким гликемическим индексом.</p>
Масло	<p>Сливочное и растительное (льняное, оливковое, подсолнечное) масло добавляют в готовое блюдо.</p>	<p>Пальмовое масло, маргарин, фритюрные жиры, сливочное масло с заменителем молочных жиров.</p>
Напитки	<p>Некрепкий чай</p> <p>Чай с молоком, отвар шиповника, отвар кураги, домашние компоты и кисели</p> <p>кофе — не более чашки в день</p>	<p>Газированные напитки.</p> <p>Алкоголь.</p>
Десерты	<p>Мед, варенье ограничено</p> <p>Ограничено: пастила, зефир, мармелад, шоколад. Либо кусочек десерта после</p>	<p>Не злоупотреблять сладостями!</p>

	основного приема пищи.	
--	------------------------	--

Врач - диетолог ГБУЗ НО «НОКОД»
Татьяна Николаевна Жаровская
t.zharovskaya@mail.ru