



ГБУЗ НО «НОКОД»

ГБУЗ НО «Нижегородский областной
клинический онкологический диспансер»

Питание на этапах подготовки к лучевой терапии.

1. Питание не менее 4 раз в день.
2. Старайтесь есть в одно и то же время, данная привычка поможет улучшить пищеварение.
3. Обеспечьте высокобелковое питание (белок 1,2-2г/кг в сутки). Например, Ваш вес 60 кг. Белка в пище должно быть не менее $1,2 \cdot 60 = 72$ г/кг. Можно установить телефонное приложение с подсчетом калорий и белка, так Вам проще будет сориентироваться.
4. Легкоусвояемые углеводы (сахар, сдоба, мягкий хлеб, шоколад, пирожное, печенье, булочки и т. д.) не должны являться основным компонентом рациона. Включать их в свой рацион исключительно после еды, а не вместо еды!
5. Восстановите питьевой режим: пить воду в течение дня не менее 1,5 л. (если нет иных рекомендаций по ограничению воды).
6. Питайтесь как можно разнообразнее. Минимум 3 раза в день ешьте продукты богатые белком (рыба, мясо, птица, яйцо, блюда из творога, молочные продукты, по-переносимости бобовые, соя). Не забывайте про фрукты и овощи (не менее 400 г. в день), они содержат растворимые и нерастворимые пищевые волокна, которые необходимы для здоровья кишечного микробиома! Обязательно включите в рацион здоровые жиры (не менее 30 г в день), особенно содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (омега 3).
7. 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.
8. Старайтесь исключить обжаривание пищи. Приоритет приготовления: отваривание, на пару, тушение, запекание (без зажаренной корочки).
9. Если имеется дефицит массы тела, потеря веса, снижение аппетита, питание не полноценно или Вы стали меньше есть (калорий меньше, чем 25 ккал на 1 кг. массы тела), снижены показатели крови (общий белок, лимфоциты, гемоглобин и др.) проконсультируйтесь с лечащим врачом о

необходимости курса специализированного сипингового питания для подготовки к лучевой терапии.

Продукты и блюда	Можно <input type="checkbox"/>	Ограничить !!! <input type="checkbox"/>
		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, кожица рыбы и курицы; Мозги, печень, почки. Копченая колбаса.
Рыба и морепродукты в ежедневный рацион!	Треска, судак, сазан, щука, мокрель, дорадо, себас, навага, хек, лещ, карп, камбала, морской окунь, минтай и др.) в рубленном виде (суфле, фрикадельки, паровые котлеты, рулет). Креветки, кальмары.	Копченая рыба, жареная рыба, рыбные консервы.
Яйцо 1 шт. в день	Омлет, яйца всмятку, яйцо пашот,	Жареная яичница

	суфле, яйцо отварное.	
Молочные продукты	<p>Молоко в блюдах и к чаю. При переносимости – цельное молоко</p> <p>Творог некислый (5-9% жирности)</p> <p>Некислый кефир 2,5 % жирн</p> <p>Ряженка 2,5-3% жирн.</p> <p>Сметану добавляют в пищу только как приправу</p> <p>Блюда из творога (запеканка с сухофруктами, суфле, пудинг, паровые сырники).</p>	<p>Жареные блюда из творога (сырники) – можно сырники на пару, обезжиренные продукты.</p> <p>Продукты с заменителем молочного жира.</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, отварная 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> <p>Соя.</p>	Острые овощные закуски, консервированные овощи, с большим количеством уксуса.
Фрукты и ягоды	<p>При отсутствии жалоб со стороны кишечника: все виды фруктов, за исключение сладких сахаристых (виноград). При нарушении работы ЖКТ: Печеные яблоки, печеные груши и др.</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	Некрепкий чай	Газированные напитки.

	Чай с молоком, отвар шиповника, отвар кураги, домашние компоты и кисели. Кофе — не более чашки в день	Алкоголь.
Десерты	Мед, варенье ограничено. Ограничено: пастила, зефир, мармелад, шоколад. Либо кусочек десерта после основного приема пищи.	Не злоупотреблять сладостями!

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