



**ГБУЗ НО «НОКОД»**

ГБУЗ НО «Нижегородский областной  
клинический онкологический диспансер»

## **Питание во время прохождения 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 свой рацион можно 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.
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), попереносимости 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, 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 нежирный (5-9% жирности) Нежирный кефир 2,5 % жирн Ряженка 2,5-3% жирн. Сметану добавляют в пищу только как приправу. Блюда из творога (запеканка с сухофруктами, суфле, пудинг, паровые сырники).	Жареные блюда из творога (сырники) – можно сырники на пару, обезжиренные продукты. Продукты с заменителем молочного жира.
Крупы, макаронные изделия	Различные виды каши (греча, рис, (бурый, красный, коричневый), киноа, амарант, пшено, ячка, кукуруза, овсянка и др), пудинги, запеканки из риса, протертой крупы, геркулеса Макаронные изделия измельченные, отварные вермишель твердых сортов	Манная крупа ограничивается.
Овощи	Отварные морковь, свекла, тыква, кабачки, цветная капуста, картофель, сладкие перцы, брокколи и др. Белокочанная капуста – попереносимости.	Острые овощные закуски, консервированные овощи, с большим количеством уксуса.
Фрукты и ягоды	При отсутствии жалоб со стороны кишечника: все виды фруктов, за исключением сладких сахаристых (виноград, переспелые фрукты). При	При наличии заболеваний таких как: сахарный диабет 2 типа, ожирение – фрукты ограничиваем до 200г.. в день, приоритет цитрусовым (если

	нарушении работы ЖКТ (синдром раздраженного кишечника, диареи, боли в животе): фрукты в термически обработанном виде: печеные яблоки, печеные груши, пюре и др.	нет аллергических реакции), не сладким яблокам, фейхоа, голубика, брусника, облепиха и другие фрукты и ягоды с низким гликемическим индексом.
Масло	Сливочное и растительное (льняное, оливковое, подсолнечное) масло добавляют в готовое блюдо.	Пальмовое масло, маргарин, фритюрные жиры, сливочное масло с заменителем молочных жиров.
Напитки	Некрепкий чай. Чай с молоком, отвар шиповника, отвар кураги, домашние компоты и кисели, кофе — не более чашки в день.	Газированные напитки. 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