

## **Питание во время 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 вой 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.

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), 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, щука, макрель, 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, 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. 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, продельной крупы, геркулеса. Макаронные изделия измельченные, отварные вермишель твердых сортов	Манная крупа ограничивается.
Овощи	Отварные морковь, свекла, тыква, кабачки, цветная капуста, картофель,	Острые овощные закуски, консервированные овощи,

	сладкие перцы, брокколи и др. Белокочанная капуста – по-переносимости. Соя.	с большим количеством уксуса.
Фрукты и ягоды	При отсутствии жалоб со стороны кишечника: все виды фруктов, за исключением сладких сахаристых (виноград). При нарушении работы ЖКТ: Печеные яблоки, печеные груши и др.	
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