

Рекомендации по питанию для пациента с онкологией



Ограничить [1,2]:

- соль
- алкогольные и газированные напитки
- чипсы
- переработанное мясо (колбаса, сосиски и др.)
- фаст-фуд
- жареные блюда

Онкология и терапия заболевания ослабляют иммунитет, воздействуя на клетки крови, которые выступают защитниками от микроорганизмов, вы становитесь мишенью для инфекций.

Как помочь иммунитету с помощью питания [1]?

1. Избегать сырую рыбу, моллюсков, лосося, суши или сашими. Необходимо проводить тщательную паровую обработку морепродуктов и следить за их сроком годности.
2. Откажитесь от сырых орехов и ореховых масел.
3. Откажитесь от сырых яиц.
4. Избегайте соусов и блюд, где продукты не подвергаются термической обработке.
5. Лучше исключить мягкие, созревшие сыры или сыры с голубой плесенью, бри, камамбер, рокфор, стилтон, горгонзолу и сыры из непастеризованного молока.
6. Исключить из питания проросшие зерна.
7. Отказаться от меда.
8. Воду только кипяченую или покупать закрытую в бутылках.

Если на фоне лечения возникла диарея, нужно исключить [3]:

- Жирные блюда
- Острое и копченое
- Сладости и сахар
- Молочные продукты
- Клетчатку

После окончания симптомов расстройства пищеварения можно вернуть молочные продукты и жирные сорта мяса и рыбы, т.к. их необходимо употреблять ежедневно [4].

Очень важно питаться правильно, чтобы избежать истощения организма. Кахексия (истощение) может отложить ваше лечение, операцию и скорейшее выздоровление.

Больше белка

Больному онкологическим заболеванием необходимо в 2 раза больше белка, чем здоровому человеку. Нутритивная недостаточность может быть причиной потери веса, постоянной слабости и плохой переносимости лечения, помимо этого, недостаток питания и веса может привести к отказу от оперативного лечения или очередного пула химиотерапии, что отложит выздоровление на неопределенный срок. Потеря аппетита - частое явление, не стоит паниковать, восполнить белок можно с помощью продуктов питания или специально питания для онкологических больных с повышенным содержанием белка. по рекомендациям должны быть в рационе в достаточном количестве [4,5].

Что вам нужно?

- Животный и растительный белки: мясо, рыба, бобовые, тофу
- Молочный белок: творог, сыр, молоко, йогурт и т.д.
- Омега-3 (жирная рыба: лосось, семга, муксун и т.д.)
- Углеводы: хлеб, крупы, картофель, рис, макароны
- Витамины и клетчатку (овощи, фрукты) [4]

Специализированное питание

Нутритивная энтеральная поддержка позволяет сократить длительность пребывания пациентов с онкологическими заболеваниями в стационаре и палате интенсивной терапии, поэтому так важно во время начать нутритивную поддержку [6].

Установлено, что раннее начало энтерального питания позво-

ляет снизить частоту развития послеоперационных осложнений, длительность госпитализации. Нутритивную терапию важно рассматривать как компонент программы ускоренного восстановления [7].

Сегодня варианты сипингов (спец питания) представлены очень широко и можно выбрать питание с любимым вкусом.

Так же, есть питание с нейтральным вкусом или охлаждающим эффектом для тех, у кого есть тошнота и рвота. Самое главное - вовремя начать поддерживать свой организм и консультироваться с врачом при появлении тошноты, рвоты или потери веса.

Литература:

1. Фоменко М.В., Брюханова Г.Д. Профилактика онкологических заболеваний – роль фактора питания. В сборнике: Молодежь - науке-VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса. Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2016. С. 194-196.
2. Снеговой А.В., Салтанов А.И., Манзюк Л.В., Сельчук В.Ю. Нутритивная недостаточность у онкологических больных: принципы коррекции. Регулярные выпуски «РМЖ» №1 от 10.05.2013 стр. 14
3. Каприн А.Д. Клинические рекомендации. Рак пищевода и кардии. Приложение В. Информация для пациентов. Общероссийский национальный союз "Ассоциация онкологов России", Общероссийская общественная организация "Российское общество клинической онкологии". 2020 г.; С. 64.
4. Потапов А.Л., Хороненко В.Э., Гамеева Е.В., Хайлова Ж.В., Бояркина А.В., Иванов С.А., Каприн А.Д. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПЕРОРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: ПРИКЛАДНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ СМЕСЕЙ И КЛЮЧЕВЫЕ ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ В ОНКОЛОГИИ. Вопросы питания. 2020. Т. 89. № 1. С. 69-76.
5. Суворцева Н.С., Решетов И.В., Агакина Ю.С., Шевалгин А.А., Быков И.И. Нутритивная поддержка как важный и обязательный компонент терапии сопровождения при лучевом и химиолучевом лечении пациентов, страдающих раком полости рта и ротоглотки. Head and Neck/Голова и шея. Российское издание. Журнал Общероссийской общественной организации Федерация специалистов по лечению заболеваний головы и шеи. 2020. № 2. С. 75-85
6. Новейшее исследование: клиническое питание способствует успешному преодолению онкологических заболеваний. Онкогематология. 2016. Т. 11. № 4. С. 80-81.
7. Пасечник И.Н. Нутритивная поддержка с позиций программы ускоренного выздоровления после хирургических вмешательств. Доктор.Ру. 2016. № 12-1 (129). С. 27-31.

Материал принадлежит ООО «ММА«МедиаМедика», любое копирование и использование в коммерческих целях запрещено. Предназначено исключительно для специалистов здравоохранения.