

МОЖНО

НЕЛЬЗЯ

- нежирные виды свежей рыбы;
- свежеприготовленный творог;
- плавленый сыр (не жирный);
- каши - рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки на воде или 1/3 молока;
- запеканка из риса, манки;
- котлеты рисовые паровые;
- вермишель отварная;
- макароны, картофель;
- печеные яблоки, мармелад;
- зефир, варенье и джемы;
- сухие печенья, карамель, ирис;
- кукурузные палочки;
- шоколад без наполнителя;
- обезжиренный бульон;
- ванилин, корица;
- чай (использовать для заваривания) - зеленый и черный, кофе и какао;
- отвары из шиповника, сушеной черники;
- компоты из сухофруктов (свежеприготовленные);
- кисель (свежеприготовленный);
- свежий морс на кипяченной воде;
- свежее сливочное масло по 5-15 г на одну порцию готового блюда или с хлебом;
- детские пюре (овощные и фруктовые).

- цельное молоко и другие молочные продукты с повышенной кислотностью, сыр, йогурт;
- пшено, перловая, ячневая крупа;
- помидоры, огурцы, капуста;
- зелень любая, виноград;
- сушеные фрукты - финики, изюм и т.п., абрикосы, сливы;
- свекла сырая, варенная;
- ягоды, мороженное, шоколад, пирожные, яблоки, груши, хурма;
- овощные консервы;
- муссы и желе из сладких плодов;
- орехи, глазированные сырки;
- печенье и шоколад с наполнителем, пастила, грильяж;
- шоколадные батончики (сникерс, марс, баунти и д.);
- острые и жирные соусы;
- горчица, перец, соевый соус;
- томатная паста, овощные отвары, чеснок;
- исключить чай из пакетиков;
- соки из винограда, слив и абрикоса, газированные (кока-кола, спрайт, пепси, фанта и т.д.) и холодные напитки;
- квас, яйцо, любые закуски;
- майонез, кетчуп.

Наличие онкологического заболевания, а также прохождения химиотерапии могут вызвать понижение аппетита, нарушение питания и похудения. Однако потеря в весе во время химиотерапии является нежелательным для пациента и для врача явлением. Такие явления во время прохождения химиотерапии как тошнота, рвота, понос, понижение вкусовосприятия, раны во рту, и в горле, проистекающие от болезни, боли и нарушение сна представляют собой также понижающие аппетит элементы. Для обеспечения питания в период потери аппетита могут быть приняты некоторые несложные меры.

1. Вам понадобится изменить ваше представление о питании. Вы будете вынуждены питаться не только из за того, чтобы воспринять вкус или из-за того что вы голодны, а для того, что вам необходимо питаться не смотря на отсутствие аппетита.
2. Принимайте достаточное количество жидкости.
3. Если кроме этого у вас возникли во рту раны, тошнота и боль, то постарайтесь устранить их рекомендуемыми методами
4. Постарайтесь кушать в приятной, комфортной обстановке.
5. Важнее не количество, а качество съеденной вами пищи. Несмотря на то, что в такие периоды в основном советуют прием излюбленной пищи, во время интенсивной потери аппетита избегайте приема любимых вами блюд, потому как если вы будете заставлять себя кушать, то в последующих периодах у вас может появиться к ним отвращение. Отдайте предпочтение холодным блюдам без запаха.

Также, диета может меняться в зависимости от показателей общего анализа крови (лейкоцитов), на курсе химиотерапии или перерыве. Об этом более подробно проинформирует лечащий врач.

ВОЗМОЖНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

При прохождении химиотерапии может возникнуть изменение в регулярности опорожнения кишечника. Данное обстоятельство не является особо важным до определенных границ. Если вы испражняетесь больше чем 3 или 4 раза в день и ваш стул очень мягкий или жидкий, то это называется диареей (поносом) и вам необходимо предпринять меры.

Что вы должны делать во время диареи? в первую очередь сообщить лечащему врачу!

- Для того, чтобы проинформировать врача, следите за тем, сколько раз вы испражняетесь, какого цвета и консистенции ваш кал.
- Во время поноса не принимайте такую пищу, которая оставляет много выжимков и раздражает пищеварительную систему. Таковые: сырые овощи и фрукты, хлеб из отрубей или цельных злаков, фундук, семечки, жирная пища, фасоль, свежие и сушеные фрукты, фруктовые соки, шоколад, пряные и горькие блюда, чеснок, горчица, соленье и алкогольные напитки.
- Принимайте минимум 3 литра жидкости. Из-за наличия необходимости в жидкости кроме воды вы также должны принимать мясной отвар, рисовый отвар.
- Не пейте кофеиновые и карбонатные (газированные) напитки.
- Избегайте кофе, темного чая, табака и сладостей

Запор - это уменьшение частоты испражнений в сравнении с всегдашним отвердением стула, болезненное и мучительное испражнение. В процессе прохождения химиотерапии в зависимости от принимаемыми вами лекарств, от намного меньшей подвижности чем всегда и приема малого количества пищи: может развиваться запор. Вы можете использовать противозапорные препараты, однако перед этим вам придется проконсультироваться с врачом.

Что вы можете предпринять для предотвращения запора?

- Постарайтесь принимать в большом количестве и в особенности теплую жидкость.
- Принимайте также продукты, которые оставляют за собой выжимки. Таковыми являются : варенные овощи, компот из свежих и сухих фруктов (в особенности абрикосы и сливы), фундук, воздушная кукуруза, хлеб из отрубей.
- Постарайтесь меньше принимать вызывающую запоры такую пищу как яйца, сыр, картошка, плов, макароны.
- Повысьте вашу физическую активность на дозволенном уровне и занимайтесь ходьбой.



Ұлттық ғылыми онкология орталығы

Национальный научный онкологический центр



ТАМАҚТАНУ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

во время химиотерапии и агранулоцитоза
(при показателях лейкоцитов менее 1 тыс/мкл).

ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ТЕРАПИИ ЯВЛЯЕТСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНЫМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ТЕРАПИИ, ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА ОТ ИНФЕКЦИЙ И УСКОРЕНИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ПОВРЕЖДЕННЫХ ЛЕКАРСТВОМ НОРМАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ. ХОРОШО ПИТАТЬСЯ ЭТО ОЗНАЧАЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СБАЛАНСИРОВАННУЮ ПРОГРАММУ ПИТАНИЯ, СОДЕРЖАЩУЮ ВСЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ.

МОЖНО

НЕЛЬЗЯ

- хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, вчерашний или подсушенный;
- соленые крендельки;
- обезжиренный слабый мясной или рыбный бульон с крупой, вермишелью, лапшой, картофелем, нежирный суп с фрикадельками, говядина нежирная, обезжиренная;
- телятина, курица, индейка, птица без кожи;

- баурсаки, жаренные пирожки;
- фаст-фуд, супы холодные (окрошка), крепкие, жирные бульоны, фазан, жирные виды и сорта мяса, утка, гусь;
- копченности, колбасы, сосиски;
- шашлык, лагман, лазанья;
- жирные виды соленой и копченной рыбы;
- икра, консервы любые;
- кисломолочные продукты - кефир, ТАН и др.;

БАЙЛАНЫС/КОНТАКТЫ



Астана қ., Керей, Жәнібек хандар көшесі, 3



www.cancercenter.kz



kense@cancercenter.kz



8 (7172) 702-911

8 (7172) 702-900



+7 (708) 425-07-11



astana.nroc



cancercenter.kz



Терапия кезінде жақсы тамақтану терапияның жанама әсерлерін жеңу, денені инфекциялардан қорғау және есірткіден зақымдалған қалыпты тіндердің қалпына келуін тездету тұрғысынан өте маңызды. Жақсы ТАМАҚТАНУ дегеніміз - барлық қоректік компоненттері бар теңдестірілген тамақтану бағдарламасын пайдалану.

Мыналарды қолдануға болады:

- кешегі немесе кептірілген, жоғары және 1-сұрыпты бидай ұнынан пісірілген нан;
- тұзды бұрама тоқаш, жарма, вермишель, кеспе, картоп қосылған майсыз ет немесе балық сорпасы;
- ет түйірлері қосылған майсыз сорпа, майсыз, майы алынған сиыр еті, бұзау еті, тауық, құркетауық, терісі жоқ құс еті;
- жаңа ауланған балықтың майсыз түрлері, жаңа дайындалған сүзбе, өңделген ірімшік (майлы емес);
- ботқалар - жарма ұнынан суда немесе 1/3 сүтте дайындалған күріш, сұлы, қарақұмық ботқалары, күріштен, ұнтақ жармадан дайындалған көмеш;
- буда пісірілген күріш котлеттері;
- қайнатылған вермишель;
- макарондар, картоп, пісірілген алма, мармелад;
- зефир, тосап пен джем;
- құрғақ печенье, карамель, ирис;
- жүгері таяқшалары;
- салмасы жоқ шоколад, майсыз сорпа, ванилин, даршы;

Мыналарға тыйым салынады

- Бауырсақ, қуырылған пирогтар;
- фаст-фуд, суық сорпалар (окрошка), күшті, майлы сорпалар, қырғауыл;
- майлы ет түрлері, үйрек, қаз еті;
- ысталған өнімдер, шұжықтар, шұжықшалар, кебаб, лагман;
- лазанья, тағамдардың майлы түрлер, тұздалған және ысталған балық, уылдырық, кез-келген консервілер;
- ашытылған сүт өнімдері-айран, ТАН және т.б.;
- тұтас сүт және қышқылдығы жоғары басқа да сүт өнімдері;
- ірімшік, йогурт, тары;
- арпа жармасынан пісірілген ботқа, арпа жармасы;
- қызанақ, қияр, қырыққабат;
- кез-келген көкөніс, жүзім;
- кептірілген жемістер - құрма, мейіз және т.б., жаңғақтар;
- өрік, қара өрік;
- шикі түрдегі, пісірілген қызылша;
- жидектер, балмұздақ, шоколад, тәтті тоқаштар;
- алма, алмұрт, құрма;
- көкөніс консервілері;
- тәтті жемістерден жасалған мусс және желе;

- шай (қайнату үшін қолданылады) - жасыл және қара;
- кофе және какао;
- ит мұрын, кептірілген қаражидектен жасалған қайнатпа;
- кептірілген жемістерден жасалған компоттар (жаңадан дайындалған);
- кисель (жаңадан дайындалған);
- қайнаған суға дайындалған морс;
- дайын тағамның бір порциясына немесе нанмен бірге 5-15 г сары май.
- жаңғақтар;
- сүзбелер;
- салмасы бар печенье мен шоколад;
- пастила, грильяж, шоколад тоқаштары (сникерс, марс, баунти және т.б.);
- ащы және майлы тұздықтар;
- қыша, бұрыш, соя соусы;
- томат пастасы, көкөніс сорпалары, сарымсақ;
- шай пакеттерін алып тастаңыз;
- жүзім, алша және өрік шырындары;
- газдалған (кока-кола, спрайт, пепси, фанта және т.б.) және салқын сусындар;
- квас, жұмыртқа, кез-келген тағамдар.



Қатерлі ісік ауруының болуы, сондай-ақ химиотерапиядан өту тәбеттің төмендеуіне, тамақтанудың бұзылуына және салмақ жоғалтуға әкелуі мүмкін. Алайда, химиотерапия кезінде салмақ жоғалту пациент үшін де, дәрігер үшін де жағымсыз құбылыс. Химиотерапия кезінде жүрек айну, құсу, диарея, дәмді сезінудің төмендеуі, ауыздағы және алқымдағы жаралар, аурудан туындаған ауырсыну және ұйқының бұзылуы тәбетті төмендететін элементтер болып табылады. Тәбеттің жоғалуы кезінде тамақтануды қамтамасыз ету үшін бірнеше қарапайым шаралар қабылдануы мүмкін:

1. Тамақтану туралы ойыңызды өзгерту қажет болады. Сіз тек дәмді сезіну немесе аш болғандықтан ғана емес, сонымен қатар тәбетіңіздің болмауына қарамастан қоректенуге мәжбүр боласыз.
2. Сұйықтықты көп ішіңіз. Сұйықтықты ішкен кезде оның жоғары калориялы және қоректі екеніне назар аударыңыз (сүт, айран, жеміс шырыны).
3. Егер аузыңызда жара пайда болып, жүрек айну және ауырсыну болса, оларды ұсынылған әдістермен жоюға тырысыңыз.
4. Жағымды, жайлы ортада тамақтануға тырысыңыз. Отбасыңызбен немесе жақын адамдарыңызбен бірге тамақтану сіздің тәбетіңізді арттыруы мүмкін.
5. Ең бастысы - бұл жейтін тамақтың мөлшерінде емес, сапасында. Осындай кезеңдер негізінен сүйікті тағамды қабылдауға кеңес беретініне қарамастан, тәбеттің қарқынды жоғалуы кезінде жақсы көретін тағамдарыңызды қабылдаудан бас тартыңыз, себебі сіз өзіңізді тамақтануға мәжбүрлесеніз келесі оларға жиіркеніш пайда болуы мүмкін. Иіссіз, суық тағамдарға артықшылық беріңіз.

АС ҚОРЫТУДЫҢ ЫҚТИМАЛДЫ БҰЗЫЛУЫ

Химиотерапиядан өткен кезде ішек қозғалысының жүйелілігінде өзгеріс болуы мүмкін. Бұл жағдай белгілі бір шектерге дейін аса маңызды болып табылмайды. Егер сіз үлкен дәретке күніне 3-4 реттен артық барсаңыз және нәжісіңіз өте жұмсақ немесе сұйық болса, онда бұл диарея (іштің өтуі) деп аталып, шаралар қабылдау қажет болады.

Диарея кезінде не істеу керек?

- Дәрігерге хабарлау үшін 24 сағат ішінде қанша рет үлкен дәретке барғаныңызды, нәжістің түсі мен консистенциясын қадағалаңыз;
- Диарея кезінде қалдықтарды көп қалдыратын және ас қорыту жүйесін тітіркендіретін тағамды қабылдамаңыз. Олар: шикі көкөністер, кебек немесе дәмді нан, жаңғақ, тұқымдар, майлы тағамдар, бұршақ, жаңа және кептірілген жемістер, жеміс шырындары (банан, авокадо, алма және жүзімнен басқа), шоколад, ащы тағамдар, сарымсақ, қыша, маринадалған және алкогольді сусындар;
- Жоғары калориялы және калийге бай тағамдарды ішіңіз. Олар: ірімшік, жұмыртқа, қайнатылған картоп, күріш ботқасы, макарон, банан, шабдалы, тұздалған айран, йогурт;
- Кем дегенде 3 литр сұйықтық ішіңіз. Сұйықтықтың қажеттілігіне байланысты судан басқа, сіз ет сорпасын, алма шырынын, шайды, айранды да қабылдауыңыз керек;
- Кофеин мен карбонатты (газдалған) сусындарды ішпеңіз;
- Кофе, қара шай, темекі мен тәттілерден аулақ болыңыз;
- Жиі және аз тамақтаныңыз;
- Егер диарея екі күннен көп уақытқа созылса және өте қарқынды болса, дәрігермен кеңесіп, тек сұйық тамақ ішіңіз. Өзіңізді жақсы сезінген кезде, диетанызға қалдықтарды аз қалдыратын тағамды қосуды бастаңыз.

Іштің қатуы - бұл нәжістің қатаюы, ауырсыну және нәжіс жиілігінің төмендеуі.

- Химиотерапиядан өту процесінде қабылдаған дәрі-дәрмектерге байланысты әдеттегіге қарағанда аз қозғалсаңыз және тамақты аз ішсеңіз іштің қатуы орын алуы мүмкін. Сіз алдын-ала дәрігермен кеңесу арқылы іштің қатуын болдырмайтын дәрі-дәрмектерді қабылдай аласыз. Іштің қатуының алдын-алу үшін не істей аласыз?
- Жылы сұйықтықты көп мөлшерде қабылдауға тырысыңыз;
 - Сондай-ақ, қалдықтарды қалдыратын өнімдерді қабылдаңыз. Олар: шикі немесе қайнатылған көкөністер, жемістер (әсіресе қабығы мен тұқымы бар жемістер), жеміс шырындары, жаңа және кептірілген жемістерден жасалған компот (әсіресе, өрік пен қара өрік), жаңғақ, жеңіл жүгерісі, кебекнаны;
 - Жұмыртқа, ірімшік, картоп, палау, макарон сияқты іштің қатуын болдыратын тағамдарды аз қабылдауға тырысыңыз.