



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Правильное питание во время лечения рака

Эта информация поможет вам получать необходимые питательные вещества во время лечения рака. Здесь представлены важные рекомендации по безопасному употреблению продуктов питания, а также способы увеличения количества калорий и белка в вашем рационе. Вы также узнаете, как различные методы лечения рака могут влиять на употребление вами пищи, и что можно сделать, чтобы помочь организму справиться с распространенными побочными эффектами.

Информация о рационе питания во время лечения рака

Страдающим раком людям очень важно правильно питаться. Возможно сейчас вы можете внести в свой рацион некоторые изменения, которые помогут вам во время лечения. Начните придерживаться принципов здорового питания. Это может прибавить вам сил, помочь поддержать оптимальный вес и противостоять инфекциям. Это даже может помочь вам справиться или даже предотвратить побочные эффекты лечения.

После начала лечения вам может стать сложно придерживаться привычного рациона питания. Возможно, вам придется разнообразить свой рацион (добавить различные виды продуктов питания и напитков), чтобы получить необходимые питательные вещества. В настоящее время не проведено достаточного количества исследований, доказывающих, что ограничительные диеты (рационы питания, при которых избегают употребления определенных продуктов или питательных веществ) безопасны для людей, больных раком.

Самое главное — убедиться в том, что вы получаете те калории и белки, которые необходимы для поддержания сил в организме во время лечения. Поэтому некоторая информация в этом материале может отличаться от рекомендаций по питанию, которым вы обычно следуете. Если у вас возникли вопросы, обратитесь к нашему врачу-диетологу.

Общие рекомендации по питанию

Пищевые добавки

Диетические добавки — это витамины, минералы и растительные добавки.

Вы можете получать все необходимые вам питательные вещества при хорошо сбалансированном рационе питания. Но, если вам трудно соблюдать сбалансированную диету, вам поможет прием комплекса поливитаминов и минералов в низких дозах. Низкая доза в данном случае означает, что в такой добавке содержится не более 100 % рекомендуемой ежедневной дозы (RDA) любого витамина или минерала.

В настоящее время не проведено достаточного количества исследований, доказывающих, что прием большого количества антиоксидантов, трав или дополнительных витаминов и минералов помогает в лечении и излечении рака. В зависимости от вашего конкретного вида лечения рака прием слишком большого количества пищевых добавок может даже навредить вам или повлиять на ход лечения.

Если вы хотите принимать какие-либо диетические добавки, сначала проконсультируйтесь со своим врачом. На ваши вопросы также может ответить клинический врач-диетолог или фармацевт.

Безопасность продуктов питания

Во время лечения рака, ваш организм прилагает большие усилия для борьбы с инфекцией. И вам как никогда важно следить за безопасностью продуктов питания, которые вы едите. Это поможет

избежать вам пищевых отравлений и риска заражения другими инфекциями. Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment>).

Профилактика обезвоживания

Во время лечения рака очень важно не допустить обезвоживания (пить достаточно жидкости). Избежать обезвоживания можно не только с помощью воды. Примеры таких жидкостей приведены в таблице ниже.

Вид жидкости	Примеры
Супы	<ul style="list-style-type: none">• Бульон• Консоме• Бульон
Напитки	<ul style="list-style-type: none">• Вода• Газированная вода• Фруктовые и овощные соки• фруктовые нектары;• спортивные напитки, например Gatorade®;• Чай• Молоко и молочные коктейли• Питательные коктейли
Сладости	<ul style="list-style-type: none">• Желе, например Jell-O®• Фруктовый лед, например, Popsicles®• Итальянское фруктовое мороженое, обычное мороженое, замороженный йогурт и сорбеты

Получение необходимого количества калорий и белка

Во время лечения ваш клинический врач-диетолог может порекомендовать вам употреблять определенные продукты питания, которые помогут вам получать больше калорий, белка или обеспечить комфортное питание. Некоторые из этих продуктов могут показаться

менее полезными для здоровья. Главное помните, что таким образом вы будете питаться только некоторое время. Как только исчезнут побочные эффекты, а аппетит придет в норму, вы можете прекратить употреблять пищу, которую считаете нездоровой. Ваш клинический врач-диетолог может помочь вам подобрать рацион питания, который лучше всего подойдет именно вам.

Советы по употреблению достаточного количества пищи и жидкости

Во время лечения у вас может то появляться, то пропадать аппетит. Обильные приемы пищи могут казаться чрезмерными или непривлекательными. Это может случиться, если у вас отмечается пониженный аппетит (вы хотите есть меньше, чем обычно) или чувство быстрого насыщения (чувство сытости приходит вскоре после того, как вы начинаете принимать пищу).

Советы ниже могут помочь вам получить наибольшую пользу от каждого приема пищи.

- Принимайте пищу часто, маленькими порциями. К примеру, ешьте понемногу 6–8 раз в день вместо того, чтобы делать 3 основных приема пищи.
- ешьте по прошествии нескольких часов; не ждите, пока проголодаетесь;
- Кладите небольшие порции еды на салатные тарелки, а не на большие обеденные.
- Пейте горячий шоколад, фруктовые соки и нектары с высокой калорийностью.
- Старайтесь не употреблять низкокалорийные напитки, такие как вода, кофе, чай и диетические напитки. Готовьте напиток «двойное молоко» и молочные коктейли по рецептам из раздела «Рецепты».
- Пусть дома, на работе и вообще всегда под рукой у вас будет что-то, чем вы любите перекусить.

- Ешьте свою любимую еду в любое время дня. Например, на обед или на ужин ешьте блюда, которые готовят на завтрак, такие как блины или омлет.
- Добавляйте в блюда продукты разных цветов и текстур, чтобы сделать их более привлекательными.
- Превратите приемы пищи в способ хорошо провести время: ешьте в приятной, расслабляющей обстановке с семьей или друзьями.
- Готовьте блюда, которые аппетитно пахнут, например, выпекайте хлеб или жарьте бекон.

Советы по увеличению белка в вашем рационе

Для оптимальной работы вашему организму необходимо сбалансированное количество калорий и белка. Ваш врач или клинический врач-диетолог могут попросить вас временно увеличить количество белка в вашем рационе. Если вас недавно прооперировали или у вас есть раны, употребление большего количества белка поможет вам восстановиться. Советы ниже помогут вам увеличить количество белка в рационе:

- Употребляйте богатые белком продукты, такие как курица, рыба, свинина, говядина, баранина, яйца, молоко, сыр, бобовые, орехи или ореховые масла и продукты из сои.
- Пейте напиток «двойное молоко» и используйте его в рецептах, где указано использовать молоко или воду (например, в пудингах быстрого приготовления, какао, омлетах и тесте для блинов). Чтобы приготовить «двойное молоко», смешайте 1 пакетик (около 1 стакана) обезжиренного сухого молока и 1 кварту (950 мл) цельного молока в блендере. Храните в холодильнике.
- Используйте «двойное молоко» или готовые к употреблению пищевые добавки (например Ensure®) для приготовления каши и хлопьев из злаков.
- Добавляйте сыр и нарезанное кубиками готовое мясо в омлеты и пироги киш.

- Добавляйте не имеющий вкуса протеиновый порошок в супы-пюре, картофельное пюре, коктейли и запеканки.
- Во время перекусов ешьте сыр или намажьте на крекеры ореховое масло (например арахисовое масло, миндальное масло или масло из кешью).
- Намазывайте ореховое масло на яблоки, бананы или сельдерей.
- Попробуйте положить треугольнички плавленного сыра на нарезанное яблоко и добавить сверху немного меда.
- Добавляйте в свои коктейли и смузи ореховое масло.
- Во время перекусов ешьте орехи, семена подсолнечника или тыквы.
- Добавляйте орехи и семечки в запеканки, хлеб, кексы, блины, печенье и вафли.
- Попробуйте намазать хумус на хлеб пита. Используйте хумус в качестве намазки на бутерброды или добавьте столовую ложку в свой салат.
- Добавляйте готовое мясо в супы, запеканки и салаты.
- Добавляйте пророщенную пшеницу молотые орехи, семена чиа или молотые семена льна в хлопья из злаков, запеканки, йогурт.
- Используйте греческий йогурт вместо обычного.
- Ешьте десерты, приготовленные с использованием яиц (например, бисквитные торты, пудинги, заварные кремы и чизкейки).
- Добавляйте дополнительную порцию яиц или яичных белков в заварные кремы, пудинги, открытые пироги, тесто для блинов, смесь для гренок, яичницу-болтунью или омлеты.
- Добавляйте тертый сыр в соусы, к овощам и в супы. Вы также можете добавить его в запеченный картофель или картофельное пюре, в запеканки и салаты.
- Добавляйте творог или мягкий сыр рикотта в запеканки, пасту или блюда из яиц.
- Расплавляйте сыр на гамбургерах и котлетах в панировке.

- Добавляйте нут, фасоль, тофу, вареные вкрутую яйца, орехи, семечки и готовое мясо или рыбу в салаты.
- Используйте пастеризованный костный бульон для супов и тушеных блюд.

Советы по увеличению калорийности вашего рациона

Советы ниже могут помочь вам употреблять больше калорий с пищей: Вам может показаться, что они противоречат тому, что вы знаете о здоровом питании. Однако, во время лечения и выздоровления вам крайне важно получать достаточно калорий и белка.

- Старайтесь не употреблять продукты и напитки с пометками «маложирный», «обезжиренный» или «диетический» на этикетках. Например, пейте цельное молоко, а не обезжиренное.
- Во время перекусов ешьте сухофрукты, орехи или сушеные семена. Добавляйте их в кашу, мороженое или салаты.
- Пейте фруктовые нектары или фруктовые коктейли.
- Добавляйте сливочное и топленое масло или растительные масла в картофель, рис и пасту. Также добавляйте их в приготовленные овощи, сэндвичи, тосты и кашу.
- Намазывайте сливочный сыр или ореховые масла на тосты, бейглы или овощи.
- Намазывайте сливочный сыр, джем и арахисовое масло на крекеры.
- Ешьте конфитюр или мед с хлебом и крекерами.
- Смешайте джем с нарезанными фруктами и ешьте с мороженым или пирогом.
- Во время перекусов ешьте кукурузные чипсы с гуакамоле или сметанными соусами.
- Добавляйте высококалорийные заправки в салаты, к запеченному картофелю и овощам (например стручковой фасоли и спарже).

- Добавляйте сметану, кокосовое молоко, нежирные сливки (half and half) или жирные сливки в картофельное пюре, в тесто для пирогов и печенья. Вы также можете добавлять их в тесто для блинов, соусы, подливы, супы и запеканки.
- Запекайте картофель под сыром или поливайте сметаной.
- Используйте взбитые сливки в качестве топпинга для пирогов, вафель, гренок, фруктов, пудингов и горячего шоколада.
- Готовьте овощи или пасту со сливочными соусами или сбрызгивайте блюда оливковым маслом перед едой.
- Используйте майонез, сливочные заправки для салатов или соус айоли в салатах, сэндвичах и в качестве дип-соуса для овощей.
- Смешивайте гранолу с йогуртом или посыпайте ею мороженое и фрукты. Добавляйте ее в тесто для печенья, кексов и сдобного хлеба.
- Поливайте мороженое или неглазурованные пироги сладким сгущенным молоком. Смешайте сгущенное молоко с арахисовым маслом, чтобы повысить калорийность и усилить вкус.
- Добавляйте сухарики в салаты.
- Подавайте фарш в качестве гарнира к блюдам.
- Пейте домашние коктейли. Попробуйте приготовить коктейли из раздела «Рецепты». Вы также можете употреблять высококалорийные напитки с повышенным содержанием белка, например, Carnation® Breakfast Essentials или Ensure. В следующем разделе смотрите список пищевых добавок, которые вы можете приобрести.
- Добавляйте авокадо в смузи, супы, салаты, омлеты, а также делайте из него намазку на тосты.
- Заправляйте салаты майонезом или сметаной (например, салат из тунца или яиц) или используйте в качестве намазки на бутерброды.

пищевые добавки;

Если вы не можете готовить коктейли самостоятельно, существует большое количество пищевых добавок, которые вы можете купить. Некоторые из них представляют собой высококалорийные, готовые к употреблению напитки с добавленными в них витаминами и минералами. Другие выпускаются в виде порошков, которые можно добавлять в еду и напитки. Большинство из таких добавок также не содержат лактозы, т. е. вы можете употреблять их, даже если вы не переносите лактозу (испытываете проблемы с перевариванием молочных продуктов).

Всегда храните готовые напитки в холодильнике после вскрытия, а также смеси после разведения порошков.

Пресный напиток без вкусовых добавок.

Этот напиток подходит для людей, которым нравится слегка сладковатый вкус. Его можно использовать как основу для слегка подслащенных молочных коктейлей. Эти напитки:

- не содержат лактозы;
- не содержат глютена;
- кошерны.

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Osmolite® 1 кал (Abbott)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 250 калорий • 10,5 грамма белка
Isosource® HN (Nestlé)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 300 калорий • 13,5 грамма белка
Glytrol® без вкусовых добавок (Nestlé)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 250 калорий • 11,3 грамма белка

Ароматизированные подслащенные напитки

Эти напитки могут быть с ванильным, шоколадным, клубничным и другими вкусами — в зависимости от торговой марки. Эти напитки:

- не содержат лактозы;
- не содержат глютена;
- кошерны.

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Ensure Original (Abbott)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 255 калорий• 9 граммов белка
Boost® Original (Nestlé)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 240 калорий• 10 граммов белка
Ensure Plus (Abbott)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 350 калорий• 13 граммов белка
Boost Plus (Nestlé)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 360 калорий• 14 граммов белка
Boost Very High Calorie (Nestlé) с высоким содержанием калорий	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 530 калорий• 22 грамма белка
Ensure High Protein (Abbott) с высоким содержанием белка	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 160 калорий• 16 граммов белка
Boost High Protein (Nestlé) с высоким содержанием белка	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 240 калорий• 20 граммов белка

Ensure Compact (Abbott)	В порции (4 унции (120 г)): <ul style="list-style-type: none"> • 220 калорий • 9 граммов белка
Boost Compact (Nestlé)	В порции (4 унции (120 г)): <ul style="list-style-type: none"> • 240 калорий • 10 граммов белка

Напитки с низким содержанием сахара (для людей, страдающих диабетом)

Эти напитки могут быть с ванильным, шоколадным и другими вкусами — в зависимости от торговой марки. Эти напитки:

- не содержат лактозы;
- не содержат глютена;
- кошерны.

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Glucerna® Shake (Abbott)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 180 калорий • 10 граммов белка
Boost Glucose Control (Nestlé)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 250 калорий • 14 граммов белка
Glytrol Vanilla (Nestlé)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 250 калорий • 11,3 грамма белка

Фруктовые напитки

Такие напитки могут быть со вкусом персика, апельсина, лесных ягод, чая со льдом, яблока, черники, граната и другими вкусами — в зависимости от торговой марки. Эти напитки:

- не содержат жиров;
- не содержат лактозы;
- не содержат глютена;
- кошерны.

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Ensure Clear (Abbott)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 250 калорий • 9 граммов белка
Boost Breeze (Nestlé)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 250 калорий • 9 граммов белка
Resource® Diabetishield (Nestlé) Примечание. Эти напитки предназначены для людей с сахарным диабетом	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 150 калорий • 7 граммов белка • 30 граммов углеводов

Ароматизированные подслащенные порошки на молочной основе.

Такие порошковые смеси можно разводить в молоке или воде — в зависимости от торговой марки. Они выпускаются с ванильным, шоколадным и клубничным вкусами.

- Большинство из этих продуктов содержат лактозу.
- Количество жиров на порцию зависит от торговой марки и от того, в чем разводится порошок (в цельном молоке, маложирном молоке или воде).

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Carnation Breakfast Essentials™ (Carnation)	В порции (8 унций (240 мл)) в сочетании с цельным молоком:

Примечание. Эти напитки также выпускаются в разведенном виде в банках. Некоторые вкусы доступны в вариантах без сахара.	<ul style="list-style-type: none"> • 280 калорий • 12 граммов белка
Carnation Breakfast Essentials без сахара (с искусственным подсластителем)	<p>В порции (8 унций (240 мл)) в сочетании с цельным молоком:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 210 калорий • 14 граммов белка
Scandishake® (Aptalis) Примечание. Этот напиток также выпускается в варианте без лактозы.	<p>В порции (11 унций (325 мл)) в сочетании с цельным молоком:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 600 калорий • 12 граммов белка

Пищевые добавки с нейтральным вкусом

Такие добавки можно смешивать с напитками и влажными продуктами (например блинами, маффинами и пудингами) для повышения калорийности, увеличения количества белка или для того и другого.

Эти добавки не должны стать вашим единственным источником питания. Посоветуйтесь со своим клиническим врачом-диетологом, как лучше их ввести в рацион.

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Scandical® (порошок) (Aptalis)	<p>В столовой ложке порошка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 35 калорий
Benecalorie® (жидкость) (Nestlé)	<p>В 1,5 унции (45 мл) жидкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 330 калорий • 7 граммов белка
Unjury® Medical Quality Protein™ (порошок) (Unjury)	<p>В мерной ложке (24 грамма) порошка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 90 калорий • 21 грамм белка

Пищевая добавка для людей, которым необходимо ограничить потребление калия, фосфора или же и того, и другого.

Эти напитки выпускаются со вкусом ванили, ягод и масла из ореха пекан. Они:

- не содержат лактозы;
- не содержат глютена;
- кошерны.

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Nepro® (Abbott)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 425 калорий• 19 граммов белка
Suplena® (Abbott)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 425 калорий• 11 граммов белка
Novasource® Renal (Nestlé)	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 475 калорий• 21,6 грамма белка
Renalcal® (Nestlé)	В порции (8,45 унции (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 500 калорий• 8,5 грамма белка

Высококалорийные пудинги с повышенным содержанием белка

Эти пищевые добавки в виде пудинга выпускаются со вкусом ванили, шоколада или ирисок. Они:

- не содержат лактозы;
- не содержат глютена;

- кошерны.

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Пудинг Boost Nutritional® (Nestlé)	В порции (4 унции (120 г)): <ul style="list-style-type: none"> • 250 калорий • 9 граммов белка
Пудинг Ensure (Abbott)	В порции (4 унции (120 г)): <ul style="list-style-type: none"> • 250 калорий • 9 граммов белка

Энергетические батончики для людей с сахарным диабетом.

Они:

- кошерны.

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Glucerna Snack Bar (Abbott)	В одном батончике: <ul style="list-style-type: none"> • 150-160 калорий • 10-11 граммов белка Примечание: калорийность и содержание белка зависит от вкусовых добавок.

Органические питательные коктейли

Эти коктейли выпускаются со вкусом ванили, сливочного шоколадного шербета, мокко со льдом и клубники со сливками. Они:

- не содержат глютена;
- не содержат сои;
- не содержат лактозы (с точностью 99,3 %);
- кошерны.

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Orgain™ (Nutricia)	В порции (11 унций (325 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 255 калорий • 16 граммов белка
Kate Farms	В порции (11 унций (325 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 255 калорий • 16 граммов белка

Коктейли с низким содержанием сахара и повышенным содержанием белка

Эти добавки выпускаются в виде готовых коктейлей с различными вкусами или в виде порошка. Они:

- не содержат глютена;
- не содержат сои;
- практически не содержат сахара.

Пищевая добавка (производитель)	Пищевая ценность
Протеиновые коктейли Premier Protein Shakes (Premier Protein)	В порции (11 унций (325 мл)): <ul style="list-style-type: none"> • 160 калорий • 30 граммов белка • 1 грамм сахара
Порошок Premier Protein Powder (Premier Protein)	В мерной ложке (47 граммов) порошка: <ul style="list-style-type: none"> • 180 калорий • 30 граммов белка • 3 грамма сахара

Проверьте в ближайшем продуктовом магазине или в аптеке, продают ли там какие-либо из перечисленных пищевых добавок. Вы также можете заказать эти товары онлайн с доставкой на дом. Контактная информация указана ниже.

- **Abbott Nutrition**
800-258-7677
www.abbottstore.com
- **Aptalis**
800-472-2634
<http://store.foundcare.com/aptalis>
- **Carnation**
800-289-7313
www.carnationbreakfastessentials.com
- **Nestlé**
800-422-ASK2 (800-422-2752)
www.nestle-nutrition.com
- **Nutricia**
800-365-7354
www.Nutricia-NA.com
- **Unjury**
800-517-5111
www.unjury.com
- **Orgain**
888-881-GAIN (888-881-4246)
www.orgain.com
- **Kate Farms**
805-845-2446
www.katefarms.com

Как справиться с симптомами и побочными эффектами с помощью питания

В этом разделе дается ряд советов, которые могут помочь вам со следующими проблемами:

- потеря аппетита;
- запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно);
- понос (жидкий или водянистый стул);
- Сухость во рту
- Боль в горле или полости рта
- изменения вкусовых ощущений;
- Быстрое насыщение
- Тошнота
- слабость;

Прежде чем выполнять эти советы, сообщите вашему врачу или

медсестре/медбрату, если у вас есть что-либо из перечисленного выше. Изменения в рационе питания могут помочь, но, чтобы справиться с побочными эффектами, вам также могут потребоваться лекарства. Если вам назначили лекарства, обязательно принимайте их в соответствии с указаниями вашей лечащей команды.

потеря аппетита;

Потеря аппетита — это снижение аппетита или желания есть. Это очень распространенный побочный эффект лечения рака.

Возможно, иногда в течение дня ваш аппетит улучшится, и вы сможете хорошо поесть. Постарайтесь воспользоваться такими минутами и съесть как можно больше. Просмотрите раздел «Получение калорий и белка» в этом материале, чтобы узнать о том, как получить наибольшую пользу от каждого приема пищи и перекусов.

Иногда вы можете совсем не чувствовать голод. В таком случае попробуйте следовать графику приема пищи. К примеру, ешьте примерно через каждые 2 часа и не ждите, пока проголодаетесь. Вы можете завести себе будильник для напоминания.

Запор

Запор — это распространенная проблема, при которой трудно опорожнить кишечник. Если у вас запор, ваш стул может:

- быть слишком твердым;
- иметь слишком маленький объем;
- тяжело выходить;
- происходить реже, чем обычно.

Запор может быть вызван различными причинами, включая питание, физическую активность и образ жизни. Некоторые виды химиотерапии и обезболивающих лекарств также могут вызвать запор.

Ниже перечислены способы справиться с запорами с помощью питания.

Ешьте больше продуктов с высоким содержанием клетчатки

Клетчатка имеет важное значение, поскольку она увеличивает объем стула. Это помогает выводить продукты жизнедеятельности из организма. Каждый раз добавляйте в свой рацион по одному продукту, богатому клетчаткой. Обязательно пейте достаточное количество жидкостей, чтобы предотвратить газообразование и вздутие. Примеры продуктов с высоким содержанием клетчатки:

- Фрукты
- Овощи
- кексы с отрубями;
- цельные злаки, например хлопья из цельных злаков, паста, хлеб и коричневый рис;
- орехи и семена;

Пейте много жидкости

Постарайтесь выпивать хотя бы 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день. Пейте воду, фруктовые и овощные соки, молоко и другие жидкости. Благодаря этому стул будет оставаться мягким. Прочтите раздел «Профилактика обезвоживания», чтобы узнать, какие жидкости нужно пить.

Ешьте в одно и то же время

Старайтесь принимать пищу в одно и то же время каждый день. Если вы вносите изменения в свой рацион, делайте это постепенно.

Двигайтесь

Физические упражнения также могут помочь при запорах. Занимайтесь легкой физической активностью (к примеру, гуляйте или медленно поднимайтесь по лестнице), чтобы помочь пище пройти через пищеварительную систему. Прежде чем начинать выполнять какие-либо физические упражнения, проконсультируйтесь со своим врачом.

Диарея

Диарея — это частый, жидкий, водянистый стул. Он заставляет пищу быстро пройти через кишечник. Когда это происходит, вода и питательные элементы плохо всасываются организмом. Диарея может быть вызвана:

- химиотерапией;
- радиотерапией;
- операцией на желудке или кишечнике;
- Лекарства
- трудностями с перевариванием молока и молочных продуктов;
- чрезмерным употреблением сахарных спиртов, таких как сорбит и маннит, которые содержатся в леденцах без сахара;
- чувствительностью к другим продуктам.

Проконсультируйтесь со своим врачом прежде чем пытаться справиться с поносом с помощью приведенных ниже советов.

Пейте много жидкости

Выпивайте хотя бы 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день. Это поможет восстановить воду и питательные элементы, которые вы теряете во время поноса. Попробуйте пить следующее:

- фруктовые соки и нектары, разведенные водой;
- Pedialyte® без вкусовых добавок;
- кокосовую воду;
- электролиты в виде таблеток, растворенных в воде, например, Nuun®;
- электролиты в порошках, разведенных водой, например, DripDrop®;
- воду с добавлением электролитов, например, Propel®;
- газированные напитки без кофеина (перед употреблением дайте им постоять несколько минут без крышки, чтобы они стали менее

шипучими).

Другие примеры приведены в разделе «Профилактика обезвоживания».

Следуйте приведенным ниже рекомендациям по рациону питания.

Не употребляйте очень горячие или очень холодные напитки, напитки со специями, большим количеством сахара или жиров. Они плохо усваиваются пищеварительной системой и могут усилить понос. Если у вас понос, соблюдайте приведенные ниже рекомендации по приему пищи и напитков.

Фрукты и овощи

Продукты, которые стоит попробовать	Продукты, которых стоит избегать
<ul style="list-style-type: none">• Хорошо приготовленные, очищенные от кожуры и протертые, или же консервированные фрукты и овощи• Бананы• Очищенные от кожуры яблоки или яблочное пюре• Соки или нектары, разведенные водой• Однородное арахисовое масло <p>Большинство из этих продуктов содержат калий и жидкость, которые помогут восстановить потери организма во время поноса. Они также содержат растворимую клетчатку, которая может уменьшить понос.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Сырые фрукты и овощи, цельные орехи и семена (кроме перечисленных в колонке «Продукты, которые стоит попробовать»)• Овощи, которые могут вызывать газообразование, например, брокколи, белокочанная капуста, бобовые и лук

Крахмалы и углеводы

Продукты, которые стоит попробовать	Продукты, которых стоит избегать
<ul style="list-style-type: none">• Белый хлеб из муки высшего сорта, крупы и хлопья из злаков, рис, паста и манка	<ul style="list-style-type: none">• Хлеб, паста, крупы и коричневый рис, содержащие 3 или более граммов клетчатки

<ul style="list-style-type: none"> • Вареный картофель или картофельное пюре (без кожуры) • Крекеры, крендели и крекеры Грэхема <p>Некоторые из этих продуктов содержат соль, которая помогает восстановить потери организма во время поноса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Хлебобулочные изделия с орехами или семенами • Жирный хлеб и выпечка, например круассаны и пончики • Жареный картофель
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Мясо и заменители мяса

Продукты, которые стоит попробовать	Продукты, которых стоит избегать
<ul style="list-style-type: none"> • Постное мясо, например куриная или индюшиная грудка без кожи • Яйца, сваренные вкрутую • Сыр тофу <p>Это пресные продукты с низким содержанием жира и клетчатки. Они легче усваиваются пищеварительной системой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Жирные мясные продукты, например, салями, пепперони и сосиски • Жареное мясо и жареный тофу • Мясо с кожей <p>Эти продукты плохо усваиваются пищеварительной системой. Они могут вызвать дискомфорт и усилить понос.</p>

Молочные продукты

Продукты, которые стоит попробовать	Продукты, которых стоит избегать
<ul style="list-style-type: none"> • Маложирное молоко или йогурт <p>Если вы испытываете проблемы с перевариванием молока и молочных продуктов, попробуйте безлактозное молоко, например молоко Lactaid®, или молоко растительного происхождения (например соевое, миндальное, овсяное, кокосовое или рисовое молоко).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Цельное молоко • Сливочное мороженое или с высоким содержанием жира • Сыры высокой жирности • Сметана

Приправы

Продукты, которые стоит попробовать	Продукты, которых стоит избегать
<ul style="list-style-type: none"> • Соль, если вам не следует избегать 	<ul style="list-style-type: none"> • Сахар и специи в больших

<p>ее употребления по другим причинам</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обезжиренные подливы и салатные заправки 	<p>количествах</p> <ul style="list-style-type: none"> • Калорийные подливы и салатные заправки • Продукты и напитки с кофеином, например, шоколад, чай и газированные напитки <p>Эти продукты плохо усваиваются пищеварительной системой. Они могут вызвать дискомфорт и усилить понос.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Сухость во рту

Сухость во рту может быть вызвана:

- химиотерапией;
- радиотерапией;
- Лекарства
- операцией на голове или шее;
- инфекциями;
- другими проблемами со здоровьем.

Сухость во рту также может привести к кариесу. Это связано с тем, что у вас выделяется меньше слюны, которая защищает зубы от разрушения. При сухости во рту крайне важно соблюдать надлежащую гигиену полости рта (тщательно ухаживать за полостью рта). Не используйте спиртосодержащие ополаскиватели для полости рта. Приготовьте собственное средство, растворив 1 чайную ложку пищевой соды и 1 чайную ложку соли в 1 кварте (4 чашки (500 мл)) теплой воды. Полощите рот этой смесью каждые 2 часа.

При наличии сухости во рту принимать пищу может быть непросто. У вас могут быть трудности с жеванием или глотанием некоторых продуктов. Изменить ситуацию могут употребляемые вами продукты питания. Выбирайте продукты с влажной, мягкой текстурой, которые легко проглотить. Не стоит употреблять сухие или жесткие продукты.

Пейте больше жидкости в течение дня. Несколько небольших глотков между кусочками во время приема пищи помогут вам их прожевать и проглотить.

Если у вас сухость во рту, соблюдайте приведенные ниже рекомендации по приему пищи и напитков.

Продукты, которые стоит попробовать	Продукты, которых стоит избегать
<p>Мягкие продукты и пюре, к примеру:</p> <ul style="list-style-type: none">• Запеканки, блюда из бобовых, макароны с сыром и яичница-болтунья• Мягкая приготовленная курица или рыба• Рагу и супы-пюре• Каши• Детское питание• Соусы, подливы, соки, прозрачные бульоны, маргарин и сметана, добавленные в блюда• Хлеб, крекеры и другая выпечка, которые можно окунуть в молоко или чай• Свежий ананас или папая <p>Холодные продукты, например:</p> <ul style="list-style-type: none">• Молочные коктейли, смузи, йогурты, желе, творог и пищевые добавки (см. раздел «Пищевые добавки»)• Пюре из фруктов и овощей <p>Также могут помочь леденцы без сахара и жевательная резинка. Попробуйте со вкусом цитрусовых, корицы или мяты.</p>	<p>Жесткие или сухие продукты, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none">• Сухое мясо без соуса• Сухой, черствый хлеб, крекеры, крендели и хлопья из злаков• Твердые, сырые фрукты и овощи

Боль в горле или полости рта

Причиной боли в горле или полости рта могут быть как определенные

сеансы химиотерапии, так и сеансы лучевой терапии в области головы и шеи.

При наличии болевых ощущений во рту и горле принимать пищу может быть затруднительно. То, как вы принимаете пищу, может иметь значение. Далее приводится ряд советов, которые позволят избежать раздражения во рту.

- Готовьте продукты до тех пор, пока они не станут мягкими и нежными. Используйте блендер для пюрирования продуктов. Дополнительные советы см. в документе *Рекомендации по соблюдению пюрированных и механически щадящих диет* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pureed-and-mechanical-soft-diets>).
- Режьте продукты на мелкие кусочки, которые легко прожевать.
- Часто полощите рот. Попробуйте ополаскиватель для полости рта, который можно приготовить самостоятельно, растворив 1 чайную ложку пищевой соды и 1 чайную ложку соли в 1 кварте (4 чашки [500 мл]) теплой воды. Если это средство не помогает, обратитесь к врачу за рекомендациями по полосканию полости рта.
- Используйте соломинку для питья. Так жидкость не будет попадать на болезненные области во рту.
- Чистите зубы и язык с разрешения вашего врача или стоматолога.
- Пейте больше жидкости, чтобы рот оставался чистым.

При наличии болевых ощущений во рту и горле лучше отдавать предпочтение более мягкой, пресной, слегка теплой или прохладной пище. Не употребляйте сухую, пряную, соленую, кислую или острую пищу, которая может усилить болевые ощущения.

Если у вас боль во рту или горле, соблюдайте приведенные ниже рекомендации по приему пищи и напитков.

**Продукты, которые стоит
попробовать**

**Продукты, которые не следует
включать в рацион**

<p>Пресные, мягкие, протертые продукты, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Простые запеканки, картофельное пюре, макароны с сыром и яичница-болтуня • Разваренная или протертая курица и рыба • Супы-пюре • Каши • Детское питание (из тапиоки и без вкусовых добавок) • Масло, сметана, растительные масла и неострые соусы (при переносимости), добавленные в блюда • Хлеб, крекеры и другая выпечка, которые можно окунуть в молоко или чай <p>Холодные продукты, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Молочные коктейли, смузи, йогурты, желе, заварные кремы, пудинги, творог и пищевые добавки, такие как Ensure 	<p>Жесткие или сухие продукты, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сухое мясо • Сухой хлеб, крекеры и крендели • Твердые, сырые фрукты и овощи <p>Пряные, соленые и кислые продукты, к примеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Блюда, приготовленные с большим количеством специй, таких как молотый перец или чили • Блюда с большим количеством соли или приготовленные с уксусом • Продукты на основе цитрусовых (например апельсиновый сок и лимонад) • Продукты на основе помидоров (например томатный соус для пасты, томатный сок или томатный суп)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

изменения вкусовых ощущений;

На ваше ощущение вкуса может повлиять химиотерапия, радиотерапия и некоторые лекарства.

Среди вкусовых ощущений принято выделять пять основных вкусов: соленый, сладкий, пряный, горький и кислый. Изменения вкусовых ощущений индивидуальны. Наиболее распространенные изменения — это ощущение горького и металлического привкуса во рту. Иногда пища может не иметь никакого вкуса. Как правило, вкусовые ощущения восстанавливаются по окончании терапии.

Крайне важно соблюдать надлежащую гигиену полости рта, это поможет справиться с изменением вкусовых ощущений. Чистите зубы и язык с разрешения вашего врача или стоматолога и пейте больше жидкости. Ваша лечащая команда также может порекомендовать

использовать неспиртовые ополаскиватели для полости рта, такие как Biotene®. Вы также можете приготовить собственное средство, растворив 1 чайную ложку пищевой соды и 1 чайную ложку соли в 1 кварте (4 чашки (500 мл)) теплой воды. Часто полощите рот в течение дня (до и после приема пищи).

Если пища кажется безвкусной:

- измените текстуру своей пищи, например, вам может больше понравиться картофельное пюре, а не запеченный картофель;
- измените температуру своей пищи — некоторые продукты могут быть вкуснее в охлажденном виде или при комнатной температуре;
- выбирайте и готовьте блюда, внешний вид и запах которых вам нравится;
- используйте больше специй и ароматических добавок, если они не вызывают у вас ощущение дискомфорта, Например:
 - добавляйте в блюда соусы и приправы (например соевый соус или кетчуп);
 - маринуйте мясо и его заменители в салатных заправках, фруктовых соках или других соусах;
 - используйте лук или чеснок для придания аромата овощам и мясу;
 - добавляйте в блюда травы (например розмарин, базилик, орегано и мяту);
 - добавляйте фрукты в молочные коктейли и йогурт; вы также можете попробовать мятные или кофейные молочные коктейли;
- попробуйте кислые и терпкие продукты — это может помочь стимулировать ваши вкусовые ощущения
- попробуйте поочередно съесть кусочки блюд с разным вкусом во время одного приема пищи, например:
 - творог и ананас;

- консервированные фрукты и белый йогурт;
- приготовленный на гриле сыр и томатный сок.

Если у вас во рту появился горький или металлический привкус

- полощите рот водой перед каждым приемом пищи;
- если мясо кажется горьким на вкус, попробуйте мариновать его в соусах или фруктовых соках или выдавливайте на него лимонный сок (но только при отсутствии болевых ощущений во рту);
- включите в рацион заменители мяса, такие как молочные продукты и бобовые, для получения белка;
- используйте пластиковые столовые приборы;
- попробуйте мятные леденцы или жевательную резинку без сахара;
- не употребляйте консервированные в жестяных банках продукты (к примеру, соусы и супы) — отдавайте предпочтение продукции в стеклянных или пластиковых банках или коробках.

Если пища кажется слишком сладкой на вкус:

- добавьте немного соли;
- разбавляйте сладкие напитки водой;
- попробуйте употреблять более кислые блюда, например, сбрызгивать их лимонным соком, если любая пища кажется вам сладкой.

Если вкус или запах пищи отличается от обычного:

- не употребляйте пищу с сильным ароматом (запахом), поскольку говядина и рыба имеют самые сильные запахи, попробуйте употреблять в пищу птицу, яйца и молочные продукты;
- при приготовлении пищи открывайте крышки кастрюль и сковородок от себя, чтобы запах шел от вас, а не к вам;
- открывайте окна во время приготовления пищи, если запах блюд вам

кажется резким;

- отдавайте предпочтение продуктам, которые можно есть в охлажденном виде или при комнатной температуре, давайте еде возможность остыть перед употреблением — охлажденные блюда не пахнут так сильно, как горячие;
- попробуйте использовать разные приправы и сочетания продуктов, например:
 - добавляйте соусы к блюдам;
 - меняйте температуру и текстуру продуктов;
- если у вас нет болевых ощущений во рту, попробуйте терпкие продукты, например лимонные дольки или цитрусовые фрукты, чтобы стимулировать вкусовые ощущения;
- полощите рот перед едой и после еды;
- во время приема пищи пейте жидкость маленькими глотками, чтобы смывать вкус пищи.

Быстрое насыщение

Быстрое насыщение — это состояние, при котором вы насыщаетесь во время еды быстрее, чем обычно. Например, вы можете почувствовать, что больше не можете есть, когда вы съели только половину порции. Причиной быстрого насыщения может стать операция на животе, запор, некоторые лекарства и т. д.

Если вы быстро насыщаетесь, попробуйте следующее:

- Принимайте пищу часто, маленькими порциями.
- Выпивайте большую часть жидкости перед едой или после еды. Употребление жидкости во время еды может приводить к быстрому насыщению.
- Добавляйте в блюда продукты с высокой калорийностью и большим количеством белка (например обезжиренное сухое молоко, пророщенную пшеницу, ореховые масла, авокадо, растительные

масла и сливочное масло).

- Начните выполнять легкие физические упражнения (например занимайтесь ходьбой) после еды. Это способствует продвижению пищи по пищеварительной системе.

Тошнота и рвота

Тошнота — это ощущение расстройства желудка или позывы к рвоте. Тошнота может быть вызвана радиотерапией, химиотерапией и операцией. Она также может быть вызвана болью, лекарством и инфекцией.

Если вы чувствуете тошноту, у вас также может быть рвота. Если у вас рвота, постарайтесь следовать рекомендациям, изложенным в этом разделе. Обязательно пейте достаточное количество напитков с электролитами, чтобы избежать обезвоживания. Примеры таких жидкостей приведены выше, в разделе «Профилактика обезвоживания».

Ниже представлены советы как справиться с тошнотой с помощью питания. Спросите у своего врача или медсестры/медбрата, нужны ли вам противорвотные средства (лекарства для профилактики или лечения тошноты и рвоты).

Продукты, которые стоит попробовать	Продукты, которых стоит избегать
<p>Маложирные, пресные продукты с содержанием крахмала, например:</p> <ul style="list-style-type: none">• Сухие тосты, крекеры и бейглы• Бисквиты и ванильное печенье (wafers)• Щербет, маложирное мороженое или замороженный йогурт• Желе• Консервированные, неподслащенные фрукты <p>Холодные продукты, например:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Слишком пряные, слишком сладкие продукты или продукты высокой жирности• жирное мясо.• Жареная пища, например яйца и картофель фри• Супы с жирными сливками• Овощи со сливками• Выпечка, пончики и печенье высокой жирности с большим количеством сахара• Блюда, приготовленные с большим количеством специй, такими как

- Холодная белковая пища, такая как курица без кожи, сыры и йогурты
- Легкие салаты с пастой
- Фруктовый лед
- Охлажденные прозрачные жидкости, такие как пищевые добавки (Ensure Clear) и соки, разбавленные водой

перец, чили, лук, острый соус или салатная заправка

Продукты высокой жирности могут дольше оставаться в желудке и труднее перевариваются. Многие из этих продуктов имеют сильный запах или вкус, что может вызывать тошноту или усиливать ее.

Общие советы

- Обращайте внимание на количество употребляемой вами пищи. Переедание может пагубно отразиться на вашем желудке.
- Попробуйте готовые к употреблению блюда, такие как блюда на вынос или замороженные ужины, чтобы предотвратить тошноту во время приготовления пищи. При необходимости попросите кого-то готовить для вас.
- Если аромат пищи вызывает у вас тошноту:
 - попробуйте есть холодные блюда, например, сэндвич или салат; такие блюда не пахнут так сильно, как горячие;
 - по возможности уходите из кухни, пока готовятся горячие блюда;
 - пусть кто-то положит вам еду на тарелку;
 - перед тем как есть, дайте еде остыть в течение нескольких минут;
 - избегайте мест с сильными запахами.
- Принимайте пищу часто, маленькими порциями. Благодаря этому вы не будете переедать и сможете съесть больше пищи в течение дня.
- Выпивайте большую часть жидкости между приемами пищи. Это поможет избавить вас от ощущения слишком быстрого насыщения или вздутия живота.
- Ешьте медленно и тщательно пережевывайте пищу. Избегайте физической активности сразу после приема пищи. Это может улучшить пищеварение.

- Принимайте пищу в приятной обстановке, Например:
 - выберите расслабляющее место с комфортной температурой;
 - принимайте пищу вместе со своими друзьями или близкими — это может отвлечь вас от тошноты;
 - носите свободную одежду, чтобы вам было комфортно.
- Если вас тошнит по утрам, держите крекеры или сухие тосты рядом с кроватью. Ешьте их прежде, чем встать с кровати.
- Не ешьте свои любимые продукты перед сеансом лечения или после него. Если вы часто испытываете тошноту во время или после лечения, вам может перестать нравиться эта еда.

Если тошнота долго не проходит, вам может быть полезно вести дневник питания. В него записывают все съеденные продукты, время их употребления и обстановку, в которой вы их съели. Записывайте все случаи, когда вы начинали испытывать тошноту. Обсудите записи с вашим врачом, медсестрой/медбратом или клиническим врачом-диетологом.

слабость;

Слабость является самым распространенным побочным эффектом рака и его лечения. Она может не давать вам заниматься привычными повседневными делами. Она также может влиять на качество вашей жизни и затруднять переносимость лечения.

Слабость может быть результатом многих других симптомов, например:

- плохого аппетита;
- депрессия;
- Тошнота и рвота
- диареи или запора.

Устранение этих симптомов может помочь справиться со слабостью. Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас появилось что-

либо из перечисленного выше.

Другой способ борьбы со слабостью заключается в экономии сил. Для этого вы можете сделать следующее:

- если бывают дни, когда вы чувствуете прилив энергии, готовьте для себя еду впрок — замораживайте блюда порционно и просто разогревайте их в дни, когда вам трудно готовить пищу;
- просите друзей и близких помогать вам с покупками и приготовлением пищи;
- покупайте готовые блюда, если у вас нет сил готовить;
- держите под рукой ингредиенты и столовые приборы, которые вы часто используете;
- сидите, а не стойте во время приготовления пищи;
- принимайте пищу или перекусывайте часто, маленькими порциями, употребляя высококалорийные продукты — так вашему организму понадобится меньше энергии для переваривания пищи.

Если вы живете один(-на) и не в состоянии ходить в магазин за едой или готовить пищу, возможно, у вас есть право воспользоваться такими программами, как God's Love We Deliver или Meals on Wheels.

Некоторые программы могут предъявлять различные требования к возрасту или величине дохода. Ваш социальный работник может предоставить вам дополнительную информацию.

Некоторым людям физическая активность, как ни удивительно, может добавить сил. Обсудите со своим врачом активность легкой и умеренной интенсивности, например пешие прогулки или работу в саду. Согласно исследованиям, некоторые виды физической активности могут облегчить выполнение обычной повседневной деятельности, повысить уровень энергии, улучшить аппетит и настроение.

Рецепты

Не добавляйте сырые яйца в коктейли. Сырые яйца могут стать

причиной пищевого отравления.

Если у вас диабет или высокий уровень сахара в крови, эти рецепты могут быть неподходящими для вас. Проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом.

Двойное молоко

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
<ul style="list-style-type: none">• 1 кварта (950 мл) цельного молока• 1 пакетик (около 1 чашки) обезжиренного сухого молока (для приготовления 1 кварты (950 мл) продукта) Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 230 калорий• 16 граммов белка

Обычный молочный коктейль

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
<ul style="list-style-type: none">• 1 чашка двойного молока• 2 чашки сливочного (super premium) мороженого (с любым вкусом)• 2 столовых ложки сахара или сиропа Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 470 калорий• 11 граммов белка

Обычный молочный коктейль с йогуртом

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
Этот коктейль менее сладкий, чем обычный молочный коктейль, и может понравиться людям, которые предпочитают легкий сладковатый вкус. <ul style="list-style-type: none">• 8 унций (240 мл) простого йогурта	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 380 калорий• 10 граммов белка

<p>(используйте маложирный йогурт, если не можете найти йогурт из цельного молока)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 чашки сливочного (super premium) мороженого (с любым вкусом) • 4 унции (120 мл) “двойного молока” <p>Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Обычный молочный коктейль для людей, страдающих диабетом

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
<ul style="list-style-type: none"> • 8 унций (240 мл) двойного молока • 2 чашки мороженого без сахара (с любым вкусом) • 4 чайных ложки рапсового масла (canola oil) или оливкового масла • 2 чайных ложки NutraSweet® или другого сахарозаменителя без калорий (необязательно) <p>Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.</p>	<p>В порции (8 унций (240 мл)):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 260 калорий • 10 граммов белка

Обычный коктейль без молочных продуктов

Ингредиенты и способ приготовления	Содержание питательных веществ
<ul style="list-style-type: none"> • 8 унций (240 мл) овсяного, соевого или миндального молока • 2 чашки мороженого без молока (с любым вкусом) • 4 столовых ложки рапсового масла (canola oil) или оливкового масла • 2 столовых ложки кленового сиропа или сахара (не добавляйте этот ингредиент, если вы используете подслащенное растительное молоко) 	<p>В порции (8 унций (240 мл)):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 285 калорий • 6 граммов белка

<ul style="list-style-type: none"> • Только для ванильных коктейлей: добавьте ½ чайной ложки экстракта ванили <p>Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Ванильно-миндальный коктейль

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
<p>Используйте ванильное мороженое в рецепте обычного молочного коктейля и добавьте следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки молотого очищенного (без кожицы) миндаля • ½ чайной ложки экстракта ванили (добавьте больше подсластителя, если хотите) <p>Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.</p>	<p>В порции (8 унций (240 мл)):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 480 калорий • 15 граммов белка

Шоколадно-миндальный коктейль:

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
<ul style="list-style-type: none"> • Используйте ванильное мороженое, как в рецепте обычного молочного коктейля. • Вместо других подсластителей в рецепте обычного молочного коктейля, добавьте ½ чашки шоколадного сиропа. • Добавьте ½ чашки молотого очищенного (без кожицы) миндаля. <p>Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.</p>	<p>В порции (8 унций (240 мл)):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 калорий • 13 граммов белка

Кленовый коктейль с грецким орехом или орехом пекан

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
<ul style="list-style-type: none">• 1 чашка двойного молока• 2 чашки сливочного (super premium) ванильного мороженого• ¼ чашки кленового сиропа• ½ чашки молотого грецкого ореха или ореха пекан Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 480 калорий• 12 граммов белка

Коктейль с арахисовым маслом

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
<ul style="list-style-type: none">• Добавьте ½ чашки арахисового масла к рецепту любого обычного коктейля.• Вместо других подсластителей в рецепте обычного молочного коктейля, добавьте ½ чашки подслащенного сгущенного молока или шоколадного сиропа Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.	В порции (8 унций (240 мл)) с подслащенным сгущенным молоком: <ul style="list-style-type: none">• 660 калорий• 19 граммов белка В порции (8 унций (240 мл)) с шоколадным сиропом: <ul style="list-style-type: none">• 640 калорий• 16 граммов белка

Фруктовый коктейль

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
Добавьте следующее к рецепту любого обычного коктейля: <ul style="list-style-type: none">• 1 чашку замороженных, свежих или консервированных фруктов, таких как клубника, малина, черника, бананы, манго или персики	В порции (8 унций (240 мл)): <ul style="list-style-type: none">• 380 калорий• 8 граммов белка

<ul style="list-style-type: none"> • Вы можете добавить больше подсластителя в зависимости от того, насколько фрукты кислые. <p>Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Ванильный или шоколадный коктейль с вишней

Ингредиенты и способ приготовления	Пищевая ценность
<p>Добавьте следующее к рецепту любого обычного коктейля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашку вишен без косточек • ½ чайной ложки ванильного экстракта или ½ чашки шоколадного сиропа вместо других подсластителей в рецепте обычного молочного коктейля <p>Смешайте в блендере и поставьте в холодильник.</p>	<p>В порции (8 унций (240 мл)) ванильного коктейля с вишней:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 380 калорий • 8 граммов белка <p>В порции (8 унций (240 мл)) шоколадного коктейля с вишней:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 430 калорий • 7 граммов белка

Другие разновидности коктейлей

Экспериментируйте с другими ингредиентами, когда попробуете приготовить коктейли по рецептам в этом материале. Вы можете использовать любые ингредиенты из списка ниже для изменения вкуса и повышения калорийности коктейлей:

- арахисовое масло и бананы;
- бананы и грецкие орехи;
- ананас и кокосовое масло*;
- печенье Oreo®*;
- драже M&M's®*;
- шоколадный шербет (с любыми вкусами);
- мятные конфеты, покрытые шоколадом, например, шоколадные

конфеты York® со вкусом перечной мяты;

- шоколадные конфеты с арахисовым маслом*;
- ароматизированные ликеры* (редко и только с разрешения врача).

Если у вас сахарный диабет или высокий уровень сахара в крови, ингредиенты, помеченные звездочкой (), могут быть неподходящими для вас. Прежде чем попробовать их, проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом.

Примеры меню

Используйте эти примеры меню, чтобы получить идеи для приготовления собственных высококалорийных блюд с высоким содержанием белка. Меню разделено на 6 небольших приемов пищи и перекусы в течение дня. Принимайте пищу и перекусывайте часто, небольшими порциями, чтобы получать достаточное количество калорий и белка.

Если вам трудно готовить еду, попросите о помощи друзей или близких. Попробуйте готовить побольше еды в те дни, когда у вас больше сил, и замораживайте ее, чтобы съесть позднее. Вы также можете есть готовые блюда, например замороженные ужины, приготовленных целиком цыплят или еду на вынос.

Основные моменты

- Если у вас диабет или высокий уровень сахара в крови, используйте неподслащенные продукты или продукты с заменителями сахара. Ограничьте количество употребляемых фруктовых соков.
- Блюда содержат небольшое количество жидкости, поэтому вы не будете чувствовать насыщение вскоре после начала еды. Старайтесь выпивать большую часть жидкости между приемами пищи. Большинству взрослых необходимо 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости в день. Сюда относятся соки, вода, молочные коктейли и супы. Это количество также включает твердые продукты,

которые становятся жидкими при комнатной температуре, например, итальянское фруктовое мороженое.

- При непереносимости лактозы:
 - Пейте молоко без лактозы (например молоко Lactaid®), рисовое, миндальное или соевое молоко вместо молока животного происхождения. Попробуйте подслащенные варианты этих видов молока для получения дополнительных калорий.
 - Принимайте таблетки или капли Lactaid с другими молочными продуктами, например с мороженым или мягкими сырами.
 - Если у вас легкая и умеренная непереносимость лактозы, возможно, вы сможете употреблять продукты с небольшим содержанием лактозы, например, твердые зрелые сыры и йогурт. Многие могут есть их без возникновения ощущения дискомфорта.
- Если вы вегетарианец или веган, употребляйте больше орехов, семян и масел для повышения калорийности пищи. Веганам следует уделять особое внимание продуктам, богатым витамином B12, кальцием, железом и цинком. Проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом, если вы придерживаетесь вегетарианского или веганского рациона питания.
- Эти примеры меню содержат меньше 5–9 рекомендованных для ежедневного употребления порций фруктов и овощей. Это обусловлено тем, что фрукты и овощи содержат мало калорий, но способствуют насыщению. Рекомендуется отдавать предпочтение продуктам с высоким содержанием калорий и белка, чтобы предотвратить потерю веса. Если вы не съедаете минимальное рекомендованное количество порций ежедневно, обсудите с вашим врачом, можете ли вы принимать мультивитамины, чтобы восполнить недостающие питательные элементы.
- Рецепты «двойного молока» и коктейлей, указанные в примерах меню, см. в разделе «Рецепты».

Примеры меню для обычного рациона питания

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • Омлет из 1 яйца с 1 унцией (30 г) тертого сыра • Маленький круассан с маслом и конфитюром • 4 унции (120 мл) апельсинового сока
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 4 крекера с 2 столовыми ложками арахисового масла и 1 столовой ложкой конфитюра • 4 унции (120 мл) “двойного молока”
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • ½ сэндвича с индейкой гриль, швейцарским сыром и ржаным хлебом • 4 унции (120 мл) горячего шоколада, приготовленного из “двойного молока”, с топпингом из взбитых сливок
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки смеси из сухофруктов и орехов • 4 унции (120 мл) клюквенного сока
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусочек (толщиной 2 дюйма (5 см)) киша • ½ чашки брокколи со сливочным или сырным соусом • 4 унции (120 мл) персикового нектара
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки ванильного сливочного (super premium) мороженого* с топпингом из измельченных орехов, кленового сиропа и взбитых сливок

*Одна порция сливочного (super premium) мороженого содержит примерно на 100 калорий больше, чем порция обычного мороженого. Одна порция объемом в ½ чашки также содержит около 20 граммов жиров.

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 2 маленьких блинчика, приготовленных из “двойного молока” или нежирных сливок (Half n’ Half) со сливочным маслом и сиропом • 4 унции (120 мл) ананасового сока
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 4 крекера «Грэхем» с арахисовым маслом • ¼ чашки йогурта • 4 унции (120 мл) “двойного молока”
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чизбургера с майонезом и кетчупом

	<ul style="list-style-type: none"> • 15 кусочков картофеля фри • 4 унции (120 мл) шоколадного молока, приготовленного из “двойного молока”
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ломтик хлеба с авокадо • 4 унции (120 мл) грушевого нектара
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 1 порция (шириной 2 дюйма (5 см)) мясной лазаньи • ½ чашки гороха с луком и сливочным маслом или сливочным соусом • 4 унции (120 мл) подслащенного холодного чая
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки заварного крема с топпингом из взбитых сливок

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 4 унции (120 мл) грушевого нектара • 1 гренка с ¼ чашки измельченных орехов, сливочного масла и сиропа
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 8 унций (240 мл) персикового йогурта • Фруктовый коктейль
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки макарон с сыром и дополнительным тертым сыром сверху • ½ чашки цветной капусты с панировочными сухарями, тушеной в сливочном масле • 4 унции (120 мл) абрикосового нектара
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 8 унций (240 мл) фруктового йогурта
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 2 унции (60 г) стейка • ½ чашки тушеной стручковой фасоли с кусочками миндаля • 4 унции (120 мл) виноградного сока
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусочек (толщиной 2 дюйма (5 см)) яблочного пая с 1 унцией (30 г) сыра чеддер • ½ чашки сливочного* (super premium) мороженого

*Одна порция сливочного (super premium) мороженого содержит примерно на 100 калорий больше, чем порция обычного мороженого. Одна порция объемом в ½ чашки также содержит около 20 граммов

жиров.

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Омлет из 1 яйца с сыром и шпинатом, жаренный на сливочном масле• 4 унции (120 мл) апельсинового сока
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none">• ½ чашки жареного арахиса• ¼ чашки сухофруктов
Обед	<ul style="list-style-type: none">• ½ сэндвича с тунцом и майонезом• 4 унции (120 мл) мангового нектара
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none">• 10 кукурузных чипсов с сырным дип-соусом или гуакамоле• 4 унции (120 мл) подслащенного холодного чая
Ужин	<ul style="list-style-type: none">• Закрытый пирог с овощами и курицей• 4 унции (120 мл) фруктового коктейля с малиной
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none">• ½ чашки рисового пудинга с топпингом из взбитых сливок• 4 унции (120 мл) горячего шоколада, приготовленного на молоке

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• ¾ чашки гранолы или хлопьев Raisin Bran• 4 унции (120 мл) молока
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none">• 2 фаршированных яйца• 4 унции (120 мл) грушевого нектара
Обед	<ul style="list-style-type: none">• ½ сэндвича с обжаренным на гриле сыром и томатом• 4 унции (120 мл) подслащенного лимонада
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none">• 1 стебель сельдерея со сливочным сыром или бутербродной пастой из сыра и трав• 4 унции (120 мл) абрикосового нектара
Ужин	<ul style="list-style-type: none">• 2 унции (60 г) жареной курицы• ½ чашки тушеного шпината со сливками• ½ чашки пюре из сладкого картофеля со сливочным маслом

Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • “Сэндвич” из крекеров Грэхема с 1 столовой ложкой арахисового масла и пастилой (mini marshmallows) • 4 унции (120 мл) обычного шоколадного молочного коктейля
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 1 черничный блинчик, приготовленный на молоке или нежирных сливках (Half n’ Half) со сливочным маслом и сиропом • 1 яйцо • 4 унции (120 мл) горячего шоколада, приготовленного на молоке
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ чашки фисташек • 4 сушеных абрикоса • 4 унции (120 мл) яблочного сока
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусочек цельнозернового хлеба с миндальным маслом и медом • 4 унции (120 мл) “двойного молока”
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 2 столовые ложки хумуса и 10 сухариков из хлеба пита или кренделей • 4 унции (120 мл) виноградного сока
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка запеченных макарон (зити) с рикоттой из цельного молока и моцареллой • ½ чашки брокколи с чесноком и растительным маслом • 4 унции (120 мл) газированной воды с небольшим количеством сока
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки сливочного (super premium) мороженого с топпингом из шоколадного сиропа, орехов и взбитых сливок • 4 унции (120 мл) “двойного молока”

Прием пищи	Пример меню для обычного рациона питания
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки гранолы • ¾ чашки йогурта • 4 унции (120 мл) абрикосового нектара

Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • Маленький маффин с маслом или сливочным сыром и конфитюром • 4 унции (120 мл) “двойного молока”
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусочек (шириной 3 дюйма (8 см)) кесадильи с курицей, сыром и топпингом из сметаны, сальсы с авокадо или без него • 4 унции (120 мл) яблочного сока
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки жареного кешью • 4 унции (115 г) банана • Фруктовый коктейль
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 2 унции (60 г) рыбы, запеченной с заправкой из красного лука и уксуса • 1 небольшая запеченная картофелина со сметаной и шнитт-луком • ½ чашки стручковой фасоли и моркови со сливочным маслом • 4 унции (120 мл) клюквенного сока
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки клубники с жирными сливками или нежирными сливками (half and half), посыпанными сахаром • 4 унции (120 мл) “двойного молока”

Примеры меню для вегетарианцев

Прием пищи	Пример меню для вегетарианцев
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ чашки овсяной каши с молоком, изюмом, грецким орехом, коричневым сахаром и сливочным маслом • 4 унции (120 мл) горячего шоколада, приготовленного на молоке
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ бейгла с овощным мягким сыром • 4 унции (120 мл) фруктового коктейля с клубникой
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • ½ сэндвича из цельнозернового хлеба с арахисовым маслом и конфитюром • 4 унции (120 мл) “двойного молока”
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка попкорна • 4 унции (120 мл) яблочного сока

Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусочек (толщиной 2 дюйма (5 см)) киша с брокколи и сыром • 1 маленькая порция салата с сыром фета, оливками, оливковым маслом и уксусом • 4 унции (120 мл) шоколадного миндального коктейля
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 4 столовых ложки хумуса на ½ поджаренного хлеба пита • 4 унции (120 мл) персикового нектара

Прием пищи	Пример меню для вегетарианцев
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусочек цельнозернового хлеба • 1 унция (30 г) сыра Мюнстер • 4 унции (120 мл) апельсинового сока
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 8 унций (240 мл) коктейля с арахисовым маслом
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • ½ вегетарианского бургера из булочки с соусом Ranch, маринованными огурчиками и луком • 15 кусочков картофеля фри • 4 унции (120 мл) газированной воды с соком
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 4 столовых ложки гуакамоле • 8 кукурузных чипсов • 4 унции (120 мл) персикового нектара
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка фетучини «Альфредо» • ½ чашки шпината, тушеного с чесноком и растительным маслом • 4 унции (120 мл) виноградного сока
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 1 маленький банан в шоколадном сиропе, обваленный в измельченном арахисе • 4 унции (120 мл) миндального молока

Прием пищи	Пример меню для вегетарианцев
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 1 жареное яйцо • 1 кусочек цельнозернового хлеба со сливочным маслом и малиновым джемом • 4 унции (120 мл) абрикосового нектара
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 4 сушеных абрикоса

	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ чашки миндаля • 4 унции (120 мл) обычного ванильного молочного коктейля с йогуртом
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • ½ сэндвича фалафель, с дополнительной кунжутной пастой • 4 унции (120 мл) лимонада
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 4 крекера Грэхема с 2 столовыми ложками арахисового масла • 4 унции (120 мл) “двойного молока”
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка пасты с соусом песто • ½ чашки охлажденных головок спаржи с заправкой из сыра с голубой плесенью • 4 унции (120 мл) виноградного сока
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 1 печеное яблоко с корицей, сахаром, сливочным маслом и грецкими орехами • 4 унции (120 мл) ванильного соевого молока

Примеры меню для веганов

Прием пищи	Пример меню для веганов
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки мюсли с кусочками свежего персика • 4 унции (120 мл) соевого, рисового или миндального молока
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка кленового коктейля с грецким орехом без молочных продуктов • ½ чашки жареных фисташек
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки пасты лингвини с чесноком и растительным маслом • 1 веганская тефтеля • 1 маленький кусочек чесночного хлеба • 4 унции (120 мл) рисового молока
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none"> • Гуакамоле на кукурузных чипсах • 4 унции (120 мл) абрикосового нектара
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки тофу и запеканки из белой фасоли • ½ чашки коричневого риса • ½ чашки тушеного шпината с жареными кедровыми орехами

	<ul style="list-style-type: none"> • 4 унции (120 мл) персикового нектара
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусочек (толщиной 2 дюйма (5 см)) «чизкейка» из мягкого соевого творога • 4 унции (120 мл) ванильного коктейля без молочных продуктов

Прием пищи	Пример меню для веганов
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> • 1 соевая сосиска • 2 маленьких блинчика, приготовленных на соевом молоке с веганским маслом и кленовым сиропом • 4 унции (120 мл) ананасового сока
Утренний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • 2 столовые ложки хумуса и 10 сухариков из хлеба пита или кренделей
Обед	<ul style="list-style-type: none"> • ½ веганского бургера с сыром без молока, веганским майонезом, кетчупом, маринованными огурчиками и луком • 15 кусочков картофеля фри • 4 унции (120 мл) ванильного миндального коктейля без молочных продуктов
Дневной перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки гранолы из сухофруктов и орехов • 4 унции (120 мл) персикового нектара
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка чили из фасоли с соевым сыром • 1 кусочек кукурузного хлеба без молочных продуктов и яиц • 4 унции (120 мл) газированного сидра
Вечерний перекус	<ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки черники с сахаром и топпингом из искусственных взбитых сливок • 4 унции (120 мл) клюквенного сока

Источники информации

Академия питания и диетологии (Academy of Nutrition and Dietetics [AND])

www.eatright.org

AND является профессиональной организацией для зарегистрированных диетологов. На веб-сайте представлена

информация о новейших рекомендациях и исследованиях в области питания. Там же вы сможете найти диетолога недалеко от места вашего проживания. Академия также публикует *«Полное руководство по пищевым продуктам и питанию» (The Complete Food and Nutrition Guide)*, где более чем на 600 страницах излагается информация о пищевых продуктах, питании и здоровье человека.

Американский институт исследований раковых заболеваний (American Institute for Cancer Research)

www.aicr.org

800-843-8114

Предоставляет информацию об исследованиях в области диетологии и предотвращения рака, а также образовательные материалы и рецепты.

Cook For Your Life

www.cookforyourlife.org

Множество идей приготовления блюд для людей с раком. К рецептам можно применять фильтры по типу диеты или побочным эффектам лечения

Центр по безопасности пищевых продуктов и практическим вопросам питания при Управлении по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition)

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm

Предоставляет полезную информацию о безопасности пищевых продуктов.

Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service)

www.msk.org/integrativemedicine

Наша Служба интегративной медицины предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Служба интегративной медицины также предлагает консультации по вопросам питания и диетических добавок. Для получения дополнительной информации о растительных и других диетических добавках перейдите по ссылке www.msk.org/herbs.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником службы интегративной медицины. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

Страница Службы по вопросам питания (Nutrition Services) центра MSK

www.msk.org/nutrition

Используйте наши планы по рациону питания и рецепты, чтобы привыкнуть к здоровому питанию во время и после лечения рака.

Отдел диетических добавок Национальных институтов здравоохранения (National Institutes of Health Office of Dietary Supplements)

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

Предоставляет актуальную информацию о диетических добавках.

Контактная информация службы по вопросам питания центра MSK

Любой пациент центра MSK может записаться на прием к одному из наших клинических врачей-диетологов для составления плана лечебного питания. Наши клинические врачи-диетологи принимают пациентов в нескольких амбулаторных отделениях на Манхэттене и в следующих региональных отделениях:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
136 Mountain View Blvd.
Basking Ridge, NJ 07920

- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
225 Summit Ave.
Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna’s Garden Foundation Center**
650 Commack Rd.
Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
480 Red Hill Rd.
Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
1101 Hempstead Tpk.
Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
500 Westchester Ave.
West Harrison, NY 10604

Чтобы записаться на прием к клиническому врачу-диетологу в любом из наших учреждений, позвоните в нашу службу планирования питания по номеру телефона 212-639-7312.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center