



Диетические рекомендации для больных раком



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Диетические рекомендации для больных раком

Тийу-Лийс Тигане, медицинский советник Эстонского ракового союза
Улле Хыбемяги, консультант по питанию, С.Н.С. AANC, USA
(Сертифицированный советник Американской ассоциации
консультантов по питанию)

Публикация подготовлена в 2014 году по заказу Института Развития
Здоровья. Материал запрещается воспроизводить или распространять
без ссылки на Институт Развития Здоровья.

Издано Puffet Invest OÜ.

Распространяется бесплатно.

ISBN 978-9949-461-38-7 (публикация)

ISBN 978-9949-461-39-4 (PDF-файл)

СОДЕРЖАНИЕ

Потеря веса	4
Влияние лечения рака на питание	5
Хирургическое лечение	5
Химиотерапия	7
Лучевая терапия	7
Рекомендации по облегчению синдромов	8
Питание после курса лечения	19
Восстановление здоровья и питание	19
Сахар	23
Фрукты и овощи, а также ягоды – наши «витаминовые бомбы»	25
Как относиться к пищевым добавкам?	30
Пояснение слов	32

Питание играет важную роль в лечении рака. Правильное питание до и после лечения помогает пациенту чувствовать себя лучше и оставаться активным, наполняя организм силой для борьбы с болезнью. Для больных важно избегать и тормозить потерю веса. Диетические рекомендации для больных раком отличаются от рекомендаций для здоровых людей в силу наличия болезни и ее лечения. Питание больных должно быть более богатым энергией и белками, но с меньшим содержанием жиров по сравнению с нормой, рекомендуемой здоровым людям (около 20-30% от дневного потребления калорий). Меню богатое клетчаткой зачастую не подходит. В брошюре мы рассмотрим некоторые проблемы, возникающие в результате болезни и ее лечения, а также дадим рекомендации, как облегчить их при помощи питания.

Потеря веса

Больной теряет вес по двум следующим причинам:

- из-за опухоли и в результате ее лечения;
- в результате метаболической и воспалительной реакции организма на опухоль.

Опухоль может вызывать трудности при глотании, препятствовать движению и всасыванию пищи в пищеварительном тракте, боль, тошноту, рвоту и т. д. В качестве побочных эффектов лечения может возникать сухость во рту, нарушение вкусовых ощущений, болевые ощущения при глотании, слабость, усталость, кожные воспаления, отсутствие аппетита, тошнота, рвота, понос или запор. По всем вышеперечисленным причинам у больного может возникнуть **недоедание**. Для того, чтобы сохранить силы для сопротивления болезни, необходимо избегать потери веса насколько это возможно.

Гораздо сложнее справиться с воспалительными изменениями, вызванными опухолью, называемыми **раковой кахексией**. Нарушается всасывание питательных веществ; организм не усваивает их несмотря на правильное питание. Идет стремительная потеря мышечной и жировой ткани; человек доходит до истощения - процесса, который сложно остановить. Кахексия чаще наблюдается на последних стадиях рака легких, желудка и верхней части пищеварительного тракта, в редких случаях в других местах расположения опухоли.

Влияние лечения рака на питание

Хирургическое лечение

Организм нуждается в дополнительной энергии и питательных веществах для заживления ран, борьбы с инфекциями и восстановления после операции. По этой причине, диетическое лечение необходимо начать до операции. Необходимо употреблять в пищу больше полноценной еды, учитывая все группы элементов: есть рыбу, мясо птицы, яйца, жирные йогурты без вкусовых добавок; из жиров рекомендуется оливковое масло «холодного отжима», кокосовый жир или орехи, семена, рыбий жир; из богатых углеводами продуктов - такие цельнозерновые культуры, как просо, овес, гречиха, коричневый рис, рожь; фрукты и овощи, в том числе бобовые. Однако диетические рекомендации строго индивидуальны, в зависимости от опухоли и побочных эффектов. После операции часто наблюдается боль, слабость и отсутствие аппетита. В зависимости от операции и ее обширности, больной может испытывать трудности с употреблением твердой пищи. В таком случае можно использовать обогащенные питательными веществами напитки (Nutridrink, Diosip, Cubitan и т. д.), вводить жидкую пищу в желудок или кишечник (энтеральное кормление) через зонд, а также в некоторых случаях кормить пациента вводимыми в вену питательными растворами (парентальное

кормление). В период восстановления после операции рекомендуется воздерживаться от потребления газированных напитков (прохладительных напитков) и пищи, вызывающей образование газов - бобов, гороха, груш, лука, чеснока, а также, в частности, сахара. Рекомендуется употребление более богатой белками и калорийной пищи, чтобы способствовать заживлению ран: яиц, рикотты, творога, рыбы, мяса птицы, каш, коктейлей из йогуртов и фруктов. Богатую белками пищу можно комбинировать с овощами горячей обработки.

В связи с хирургическим лечением следует упомянуть возможный **демпинг-синдром (ДС)**, возникающий в результате частичного или полного удаления желудка, **а также синдром короткой кишки (СКК)**, возникающий в результате частичного удаления тонкой кишки.

ДС является состоянием, при котором необработанное пищеварительными энзимами содержимое желудка быстро попадает в тонкую кишку; таким образом, пища не подготовлена к полноценному процессу всасывания в тонкой кишке. В нормальном состоянии переваривание пищи начинается в желудке, а пилорус контролирует процесс продвижения пищи в двенадцатиперстную кишку (верхнюю часть тонкой кишки). Если в результате хирургической операции изменилась нормальная анатомия, еда в большом количестве поступает непосредственно в тонкую кишку, растягивая ее стенки и вызывая приступы боли, понос и вздутие. Быстрое попадание пищи в тонкую кишку вызывает сильные скачки сахара в крови, а также гипогликемию (крайне низкий уровень содержания сахара в крови). Различают ранний и поздний демпинг-синдром. Симптомы могут быть различной степени тяжести и часто проходят со временем. Ранний ДС возникает во время еды или непосредственно после еды: может наблюдаться тошнота, рвота, вздутие живота, приступы боли, понос, чувство слабости, бессилие, сердцебиение. Поздний ДС возникает в течение от одного до трех часов после еды, и его характеризует чувство слабости, бессилие, а также потоотделение.

В случае СКК, когда в результате образования опухоли была удалена часть тонкой кишки, возникают проблемы со всасыванием пищи, т.к. всасывание питательных веществ в организм происходит именно в тонкой кишке.

Химиотерапия

Химиотерапия заключается в уничтожении раковых клеток при помощи противоопухолевых медикаментов. Поскольку химиотерапия направлена на быстро делящиеся клетки, лечение рака может повлиять и на те здоровые клетки, которые быстро растут и делятся (клетки системы кроветворения и пищеварительного тракта, а также клетки волосяных фолликулов). Во время химиотерапии могут возникать побочные эффекты, препятствующие питанию и пищеварению. А именно:

- отсутствие аппетита;
- нарушения вкусовых ощущений;
- тошнота или рвота;
- запор или понос;
- воспаления или язвы на слизистой оболочке полости рта.

Лучевая терапия

Лучевая терапия, или радиотерапия - это лечение рака ионизирующей радиацией. Ее проводят либо аппаратом внешней лучевой терапии, либо аппаратом внутрисполостной (внутрирканевой) лучевой терапии. Как и химиотерапия, лучевая терапия также влияет на здоровые ткани и вызывает побочные эффекты. Побочные эффекты зависят от дозы радиации и

подвергаемого лечению участка тела. В случае лечения области пищеварительного тракта лучевой терапией, могут возникнуть следующие побочные эффекты, связанные с питанием:

- лучевая терапия опухолей в области головы и шеи может вызвать отсутствие аппетита, нарушения вкусовых ощущений, сухость во рту, воспаления полости рта и гингивит, проблемы с глотанием, спазмы, инфекции;
- облучение грудной области может вызвать изжогу, проблемы с глотанием, рефлюксы (ретроградное продвижение содержимого желудка в пищевод), тошноту, рвоту;
- облучение области живота и таза может вызвать понос, тошноту, рвоту, воспаление кишечника и прямой кишки.

Рекомендации по облегчению синдромов

Демпинг-синдром. Как правило, симптомы можно контролировать при помощи правильного питания и режима; в более сложных случаях необходимо лечение медикаментами, а в особенно сложных случаях - хирургическое вмешательство.

- Ешьте часто и маленькими порциями, медленно и тщательно пережевывая пищу. Плохо пережеванная пища может провоцировать проявление синдрома. Ешьте в сидячем положении.
- Пейте в промежутках между приемами пищи, а не во время еды.
- Избегайте жидких заменителей пищи, молочных коктейлей и т. д., т. к. эмульсии легко провоцируют демпинг-синдром.

- Из меню необходимо исключить сахар, сиропы, мед, богатый глюкозой виноград и фруктовые соки, пирожные, конфеты, а также прохладительные напитки. Если хочется сладкого, возьмите банан или сухофрукты (н-р, для добавления в йогурт, печенье).
- Употребляйте в пищу хлебобулочные изделия из непросеянной муки, несладкие хлопья и каши на завтрак, а также блюда из картофеля с овощами.
- Употребляйте в пищу продукты питания, содержащие растворимые пищевые волокна: овсяные хлопья, свеклу, морковь, шпинат, груши и яблоки.
- Увеличьте потребление жиров, т. к. это тормозит опустошение желудка (культей резецированного желудка) и может предотвратить или облегчить демпинг-синдром. Для добавления в салаты хорошо подходит масло, оливковое масло «холодного отжима», кокосовый жир, а также масло семян или орехов без сахара. В дневную норму рекомендуется включить потребление 1/3 жиров животного происхождения (мясные и молочные продукты) и 2/3 жиров из жирных сортов рыбы, а также из источников растительного происхождения (авокадо, орехи, семена, оливковое масло «холодного отжима»). Для обеспечения употребления жирных кислот Омега-3 принимайте капсулы рыбьего жира. Избегайте прогорклых орехов, семян и масел (соблюдайте сроки и условия хранения).
- Также увеличьте потребление белков: яиц, мяса (желательно в виде фарша) курицу, рыбу.
- Если молоко Вам не подходит, найдите ему приятную для себя замену, например, соевое или другое молоко растительного происхождения - миндальное, овсяное, рисовое, кокосовое. Разнообразьте свое меню для получения различных питательных веществ.

- Если во время еды или после нее возникает слабость, головокружение или потоотделение, прилягте на полчаса - это замедлит процесс продвижения еды.
- Необходимыми могут оказаться и такие пищевые добавки, как витамины группы Б, магний, хром, цинк, селен.

Синдром короткой кишки. Поскольку во время лечения рака нарушается всасывание питательных веществ, организму необходимо восполнять их дефицит при помощи пищевых добавок: поливитаминов и минеральных веществ - кальция, магния и цинка. Из пищевых волокон рекомендуется пектин. Это растворимое в воде, хорошо набухающее пищевое волокно замедляет опорожнение желудка и продлевает время прохождения пищи. Пектин содержится во фруктах, бобовых и зерновых.

Отсутствие аппетита. Это одна из самых распространенных проблем среди больных раком. Вам могут помочь следующие рекомендации.

- Употребляйте в пищу небольшими порциями блюда богатые белками и энергией или закуски через каждый час или через каждые несколько часов.
- Если аппетит совершенно отсутствует и употребление твердой пищи является проблематичным, выбирайте легко проглатываемую пищу: пюреобразную твердую пищу, супы, соки, смути, жидкие пищевые добавки (специальные напитки, содержащие питательные вещества).
- Употребляйте в пищу ту еду, запах которой пробуждает в Вас аппетит. Если запах как таковой Вам неприятен, выбирайте теплые или холодные блюда (т. к. запах содержится в испарениях).
- Пробуйте новые продукты питания. Аппетит или отвращение

к определенным продуктам питания может варьироваться изо дня в день.

Нарушения вкусовых ощущений. Обычно они сопровождают именно химиотерапию, но также проявляются у больных, проходящих курс лучевой терапии. Вещества, используемые в химиотерапии, выделяются из организма через слезы, мочу, желчь, пот и слюну. Если эти вещества содержатся в слюне, они могут значительно изменить вкусовые ощущения, вызвав отвращение к какой-либо еде. Нарушение вкусовых ощущений бывает двух видов: изменение остроты вкуса и его искажение. Пациент должен сам выбрать те продукты питания, привычный вкус которых изменился для него меньше всего. Лучше всего подходят те продукты питания, которые легко глотать и не нужно жевать - они требуют меньшего выделения слюны.

- Полоскайте рот водой перед едой.
- Ешьте меньше, но часто; пейте в промежутках между приемами пищи (тогда Вы сможете съесть больше).
- Добавляйте в еду приправы и соусы (например, яблочный, брусничный или клюквенный соус).
- Позвольте другим приготовить еду, ешьте в приятной компании семьи и друзей.
- Если Вы чувствуете металлический привкус во рту, используйте настольные приборы из пластмассы.
- Для борьбы с горьким вкусом Вам помогут лимонные и мятные сосательные конфеты без сахара.

Для употребления в пищу подходят супы-пюре, тушеные овощи, блюда из фарша, каши, кисло-сладкие блюда, йогурты, творожные пасты, мягкие фрукты и овощи.

Сухость в полости рта. Это является одним из основных побочных эффектов лучевой терапии опухолей в области головы и шеи, но сухость во рту может быть вызвана и приемом медикаментов. Сухость в полости рта может оказывать влияние на речь, вкусовые ощущения, глотание, а также на использование зубных протезов и брекетов. Снижение слюноотделения и изменение состава слюны в связи с лечением делают слюну более плотной. Поскольку слюна защищает зубы и слизистую оболочку рта, легко может возникнуть воспаление слизистой оболочки рта и кариес. Поэтому гигиена полости рта очень важна.

- В аптеках продаются средства, усиливающие слюноотделение (жевательные пластинки, таблетки, средства для полоскания рта, впрыскиваемая искусственная слюна). Однако лучше усилить собственное слюноотделение, т. к. естественная слюна содержит множество защитных веществ.
- Проблемы, связанные с сухостью слизистой оболочки рта, поможет облегчить увлажнитель воздуха. Старайтесь дышать через нос, с закрытым ртом.
- Сухость в полости рта помогает облегчить растительное масло или другие масла с лечебными свойствами, например, облепиховое масло, а также масляные вытяжки из ромашки и календулы.
- Много пейте и употребляйте жидкую пищу.
- Доеды используйте таблетки, усиливающие слюнообразование.
- Слюнообразование усиливают кислые продукты питания и пережевывание пищи (жевательная резинка с ксилитом).
- Полоскайте рот после каждого приема пищи, чистите зубы утром и вечером.

- Образования плотной слюны и слизи поможет избежать полоскание полости рта соляным раствором (2 ч. л. соли на 1 л кипящей воды, охладить).
- По утрам для очищения слизистой полости рта можно использовать масло. Возьмите одну столовую ложку качественного оливкового масла «холодного отжима» и подержите во рту в течение 15 минут, постоянно перемешивая масло во рту. Через 15 минут выплюньте масло изо рта.

Рекомендуется употребление слегка кислых фруктовых нектаров, простокваши, кефира, супов-пюре, жидких каш, растительного пюре, слегка кислых киселей, пюре для младенцев, желе, йогуртов, пудингов, мороженого. В случае трудностей при глотании, жидкость может попасть в горло, поэтому рекомендуется уплотнять консистенцию жидкой пищи при помощи картофельного или кукурузного крахмала, или желатина. Не рекомендуется употреблять молоко, т. к. оно способствует образованию слизи во рту и горле, что усугубляет трудности при глотании.

Изжога. Лечение может вызвать изжогу, которая также называется рефлюксом, т.е. когда кислотное содержимое желудка забрасывается в пищевод, вызывая отрыжку и жгучие боли в верхней части живота. Рефлюкс может встречаться и в качестве отдельного заболевания у людей, не страдающих раком. Существуют специальные лекарства против изжоги, которые связывают желудочную кислоту и ускоряют процесс опустошения желудка (в этом случае кислотное содержимое желудка не забрасывается назад в пищевод).

- Не ложитесь сразу же после приема пищи.
- Избегайте приема пищи за несколько часов до сна.
- Избегайте употребления кофе и алкогольных напитков, шоколада, сильных пряностей и жирной еды.

- Избегайте употребления газированных напитков.
- Изжогу могут также вызвать помидоры, лук, апельсиновый сок, мятный и мелиссовый чай. Вышеперечисленные продукты питания необходимо избегать.

Язвочки и воспаления в полости рта. Лечение рака может привести к повреждению быстро растущих здоровых клеток в полости рта, что вызывает раздражение слизистой оболочки и образование язвочек, которые, в свою очередь, склонны к инфекции. Прием пищи становится затруднительным, а гигиена полости рта - крайне важной.

- РИзмелчайте овощи и тушеное до мягкости мясо в кухонном комбайне.
- Избегайте пряную, кислую, соленую и маринованную пищу.
- Употребляйте в пищу холодные блюда и блюда комнатной температуры. Дискомфорт во рту поможет облегчить холодное мороженое или сорбе.
- Добавляйте в пищу более пресные сливочные соусы (например, рисовый, соевый, овсяный) с тающей во рту консистенцией.
- Замените обычные напитки на более богатые энергией и белками, например, добавляйте в обычные овощные и фруктовые смути чайную ложку масла или две столовые ложки замоченных овсяных хлопьев; делайте смути не на основе воды, а на основе несладкого йогурта, миндального или кокосового молока.
- Пейте через соломинку.

В данном случае в пищу подходят легкопроглатываемые блюда комнатной температуры: кашеобразные фрукты и овощи, жидкие

каши (рис, овсянка, которую можно при желании смешать в блендере с ягодами до образования пудинга), мягкая рыба, курица, омлет, кисели, пудинги, желе.

Тошнота и рвота. Вызванные лечением рака тошнота и рвота могут влиять на количество и выбор потребляемой пищи. Нельзя не принимать пищу в течение длительного времени, т. к. в противном случае может ухудшиться самочувствие во время лечения. В действительности, причиной тошноты и рвоты являются лечебные процедуры, а не еда. При необходимости лечащий врач выпишет лекарственные препараты против тошноты.

- Избегайте приема пищи (в особенности, любимых блюд) за несколько часов до и после процедур.
- Ешьте и пейте медленно, отдавайте предпочтение нескольким маленьким блюдам нежели одному большому, которое может легко вызвать рвоту. Тщательно пережевывайте пищу - так, Вы сможете лучше усвоить питательные вещества и обеспечить более активное пищеварение.
- Не употребляйте в пищу трудноперевариваемые продукты питания. К ним относятся все жирные и богатые белком продукты, а также обильные приемы пищи.
- Для облегчения утренней тошноты съешьте что-нибудь легкое перед тем, как подняться с постели - хорошо поместить еду рядом с кроватью уже вечером.
- Избегайте приготовления и запахов пищи.
- Не носите одежду, давящую на область талии и декольте.

В пищу подходит сок или кисель до или после лечения, а утром перед тем, как подняться с постели - овсяные печенья, сушеные яблоки, кисловатое желе. Вместо тяжелых жирных блюд подходят

легкие молочные или овощные супы, блюда из ягод, жидкие каши, а также маленькие соленые закуски. Не пейте много во время еды - пить рекомендуется в промежутках между приемами пищи. Рекомендуются холодные блюда, пахнущие меньше горячей еды. Хорошо, если кто-то поможет Вам с приготовлением пищи - пищу не обязательно готовить самому.

Понос. Понос. Не только препараты химиотерапии и лучевая терапия опухолей в области кишечника, но и хирургическое вмешательство в области пищеварительного тракта может вызвать понос, причиной которого может являться неспособность кишечника к разложению и усвоению молочного сахара. Вырабатываемый в кишечнике фермент, называемый лактазой, расщепляет молочный сахар. Из-за лечения или во время заболевания производство лактазы снижается или полностью останавливается. Неусвоенный молочный сахар, или лактоза, направляется в толстый кишечник, где его используют бактерии, способствуя образованию большого количества газов. В качестве побочных эффектов наблюдается газообразование, боли в животе и понос. В результате лечения или в качестве побочного эффекта лечения антибиотиками может измениться состав бактерий кишечника, нормальная микрофлора может быть нарушена. Лучевая терапия опухолей кишечника может привести к образованию жира в кале (стеатореи). В результате продолжительного поноса организму угрожает опасная потеря воды (дегидратация), а также потеря жизненно важных минеральных веществ.

- Уменьшите содержание жира в пище.
- Исключите из употребления свежее молоко.
- Будьте внимательны к употреблению молочных супов, сваренных на молоке каш и других блюд, приготовленных с большим количеством молока.

- Используйте для восстановления нормальной микрофлоры кишечника пищевые добавки, содержащие кисломолочные бактерии.
- Употребляйте достаточное количество жидкости - воду комнатной температуры и подходящие лечебные чаи.
- Избегайте употребления кофе, т. к. оно обладает мочегонными свойствами.
- После каждого жидкого стула выпивайте по крайней мере один стакан жидкости.

В пищу подходят легкие нежирные блюда. Вместо свежего молока употребляйте простоквашу, кефир, сметану, творог и зернистый творог. Хорошим источником кальция являются сычужные сыры, не содержащие молочного сахара. Хорошим источником кисломолочных бактерий является продукция Hellus (кефир, йогурты). Подходят бульоны, супы, фруктовые заготовки, бананы, которые помогают восполнить потерю жидкости и минеральных веществ. Необходимо воздерживаться от богатой клетчаткой пищи (например, овощей, капусты, цветной капусты, отрубей, цельнозерновых культур и каш из них), поскольку они стимулируют активность кишечника. Из каш подойдет тушеная в течение долгого времени рисовая каша, а также богатое крахмалом картофельное пюре. Из зерновых отдавайте предпочтение ржаному хлебу, пеките блины из рисовой и гречневой муки. В меню можно добавить чернику, в том числе порошок черники (хутор Таарапыллу) в приготовленную дома выпечку и смути. Небогатая клетчаткой пища поможет успокоить перистальтику кишечника - это кратковременная, необходимая мера.

Необходимо избегать газированных напитков, а также продуктов питания, вызывающих образование газов, например, необработанных горячим способом фруктов и овощей (за исключением бананов), в частности, лука.

Запор. Запором считается стул менее трех раз в неделю. Это довольно частая проблема у больных раком, которая может быть вызвана недостаточной подвижностью, стрессом, нехваткой воды или клетчатки в пище, а также некоторыми медикаментами. Запор ослабляет общее состояние больного и уменьшает аппетит. При помощи адекватной диеты и режима необходимо попытаться добиться ежедневного опорожнения кишечника.

- Употребляйте достаточное количество жидкости; рекомендуемое количество составляет 8-10 стаканов жидкости в день (желательно комнатной температуры).
- Двигайтесь в достаточной мере. Лежа в постели, делайте подходящие упражнения; по возможности, занимайтесь работой по дому; ходите, по крайней мере, полчаса в день, если позволяет здоровье.
- Пытайтесь установить режим, чтобы ходить в туалет в определенное дневное время (например, после завтрака). Мягко массируйте область живота круговыми движениями.
- Регулярно употребляйте в пищу богатые клетчаткой овощные блюда, запивая их большим количеством воды, что поможет прохождению клетчатки в кишечнике.
- Ешьте 5-7 порций фруктов и овощей в день.
- Избегайте употребления продуктов из белой муки (булочки, пирожки), манной каши и каши из белого риса.
- Используйте вместо пшеничных отрубей овсяные, т. к. пшеничные отруби могут усугубить проблему запора.
- При необходимости, принимайте размягчающие каловые массы препараты с пищевыми волокнами (Duphalac, Regulax и т. д.). Принимая их, необходимо много пить.

После пробуждения для стимуляции пищеварения хорошо подходит вода с лимоном или фрукты. Может помочь и принятие одной столовой ложки масла перед едой. В пищу подходят хлебцы, цельнозерновой хлеб, мюсли и цельнозерновые каши. В тушеные блюда и десерты можно добавлять отруби (две столовые ложки в день является подходящей дозой). Полезны и сухофрукты (например, черные сливы и абрикосы); овощи; фрукты и ягоды - как в сыром, так и в вареном виде. Сырые овощи можно натереть, чтобы они стали более сочными и чтобы их можно было употребить в качестве салата. Рекомендуется свекольный и тыквенный салат. В качестве напитков подходят, кроме воды, соки (например, сливовый сок), молочные продукты с пробиотиками - кефир, простокваша; а также лечебные чаи. Избегайте сладкого, т. к. оно усугубляет проблему.

Питание после курса лечения

По окончании курса лечения рака, избавления от побочных эффектов и возвращения жизни в привычное русло, для сохранения хорошего здоровья необходимо постоянно следить за правильным питанием. В этой главе мы расскажем, какие продукты питания следует предпочесть, а каких следует избегать.

Восстановление здоровья и питание

Важно оценивать, в первую очередь, качество еды, а потом ее количество. Лучше всего готовить еду самостоятельно из местных необработанных продуктов питания, используя как можно меньше готовой еды в упаковках. Готовьте еду в небольших количествах на один день. В весенне-летний период употребляйте больше необработанных пищевых продуктов (в случае проблем с пищеварительным трактом будьте осторожны с необработанными продуктами питания!), в осенне-зимний период

отдавайте предпочтение продуктам питания горячей обработки. Источниками С-витамина зимой в Эстонии являются кислая капуста, капуста, репа, паприка, натуральные соки и замороженные ягоды. Вы можете попробовать выращивать побеги.

Ключевые слова

- Натуральные, минимально обработанные, местные и сезонные продукты питания.
- 75% пищевых продуктов растительного происхождения и 25% животного происхождения (молочные продукты, а также мясо, рыба, яйца).
- Разнообразный выбор всех групп пищевых продуктов.
- Внимание животным и растительным источникам жира - отдавать предпочтение жирным сортам рыбы, орехам и семенам.
- Продукты питания из непросеянной муки вместо рафинированной.
- Избегать употребления сахара и отдавать предпочтение сладким фруктам.
- Для получения белков употребляйте как пищу животного (рыба, яйца, мясо животных и птицы, молочные продукты), так и растительного (продукты из бобов, чечевицы, зерновых) происхождения. Избегайте излишнего количества и нехватки белков в рационе. Полезно устраивать раз или два раза в неделю дни растительной пищи, заменяя источники животного белка на растительные. Употребляйте нежирное свиное и говяжье мясо раз в неделю, отдавайте предпочтение рыбе, а также мясу птицы или дичи.

- Из молочных продуктов отдавайте предпочтение простокваше, кефиру, пахте и йогурту без вкусовых добавок.
- Пейте достаточное количество чистой воды. Рекомендуемое количество потребляемой жидкости в день составляет 1-1,5 литра, или 4-6 стаканов, включая чай или кофе.
- Умеренность в дневном потреблении калорий. Потребление малого количества пищи ведет к нехватке питательных веществ, а продолжительное переедание способствует развитию всех дегенеративных процессов, в том числе, раковых.

Избегайте употребления маринованных продуктов питания, копченого и подгоревшего мяса (тушить можно и на гриле, если рыбу или овощи завернуть в смоченную в воде бумагу для запекания, а ее, в свою очередь, в фольгу), соленой и сушеной еды, а также консерв. Питательная ценность вышеперечисленных продуктов значительно ниже приготовленной дома пищи. Уменьшите и потребление добавок с пищей, отдавая предпочтение необработанным продуктам питания, например, выбирая натуральное мясо вместо ветчины и колбасы. Выбирайте еду, в составе которой мало или совсем отсутствуют пищевые красители, а также синтетические подсластители.

Сократите воздействие пестицидов, удобрений и средств защиты растений (они увеличивают риск развития рака, а также риск развития многих заболеваний, перегружая печень), по возможности употребляя выращенную собственноручно или сертифицированную органическую еду.

Остерегайтесь прогорклых жиров. Для того чтобы предотвратить образование канцерогенных соединений, используйте жир для жарки только один раз и всегда мойте сковороду после приготовления пищи. При жарке как можно меньше используйте жир, т. к. современные тефлоновые и керамические сковородки

позволяют это делать. При жарке необходимо использовать масла, выдерживающие высокую температуру, салатные масла не подходят для этой цели. При приготовлении еды необходимо отдавать предпочтение варке, варке на пару, тушению и запеканию, но если необходимо что-либо пожарить, используйте предназначенное для этого масло вместе с обычным маслом, придающим еде приятный вкус.

Орех должен иметь беловатую, а не желтоватую, мякоть и быть сладким на вкус. Прогорклые орехи и семечки необходимо выкинуть. Масла, богатые жирными кислотами Омега-3, например, масло семян льна или грецкого ореха, необходимо хранить в холодильнике. Остальные масла можно хранить при комнатной температуре вдали от прямого солнечного освещения и источников тепла.

Для получения белков следите за количеством дневного потребления мяса. Оно может составлять 70-100 г мясных продуктов (меньше жирного мяса, больше рыбы; чем меньше вес человека, тем меньшее количество мяса ему необходимо). Оставшееся количество белка можно получить из молочных продуктов, орехов, зерновых и бобовых культур. Удаляйте с мяса видимый жир, а с мяса птицы - кожу, т. к. даже при их удалении в мясе остается жир. Много жира содержится в готовых мясных продуктах (колбасах, сосисках, полуфабрикатах). Богатая жирными кислотами и с высоким содержанием холестерина пища увеличивает риск развития рака, поэтому для получения рекомендуемого количества белка из мясных продуктов очень важно следить за содержанием жира в мясе. В мясе отсутствуют антиоксиданты и фитонутриенты, по причине чего к мясу необходимо подавать овощи и салат.

Общее рекомендуемое количество белка в день составляет 0,8 г на 1 кг веса. Таким образом, человек, весящий 70 кг, должен получать дневную норму белка 56 г. Пример: около 56 г белка можно получить, комбинируя следующие продукты питания:

- овсяная каша, 200 г, около 7-14 г белка
- стакан (200 мл) кефира, 7 г белка
- гречневая каша (150 г), 4 г белка
- тушеные овощи (200 г), 5 г белка
- 20 г орехов, 5 г белка
- 100 г лосося горячей обработки, 25 г белка
- творожная паста, 150 г, 12 г белка
- свежий салат с бобами (100 г), 7 г белка

Уменьшите количество потребляемой соли, помните о содержании соли в мясных продуктах, консервах, кулинарных изделиях, готовых к употреблению продуктах питания, полуфабрикатах, а также салатных соусов. Готовые к употреблению продукты питания, как правило, содержат много соли - приучите себя к более пресной пище. Кладя на хлеб кусочек огурца или помидора, покрошите укроп или петрушку для придания вкуса. То же касается супов и овощных блюд - отдавайте предпочтение травам, луку и чесноку вместо соли. При приготовлении еды добавляйте соль в самом конце процесса и немного подождите, чтобы вкус соли почувствовался.

Сахар

Сахар питает раковые клетки - употребляйте сахар, а также богатые им продукты (сладости, выпечку, прохладительные напитки, сладкие молочные продукты) как можно реже и в малых количествах. По сравнению с обычной клеткой, раковые клетки демонстрируют по некоторым данным трех-, четырех- и пятикратный рост при наличии в крови глюкозы. Рост потребления сахара (неважно какого цвета) связывают с массовым ожирением, диабетом и распространением многих видов рака.

Вы можете замедлить рост опухоли, если обратите внимание на следующие рекомендации.

- Употребляйте ту пищу, которая уменьшит скачки сахара в крови, а также удержит уровень сахара в крови на низком уровне. Например, отдавайте предпочтение цельнозерновым культурам, а не продуктам из белой муки, а также фруктам вместо конфет. Употребляйте пищу вместе с содержащими белки и жиры добавками, чтобы замедлить всасывание сахара.
- Занимайтесь физической активностью - это стабилизирует уровень сахара в крови!
- При необходимости принимайте добавки, регулирующие обмен веществ инсулина и сахаров (хром, витамины группы Б, жирные кислоты Омега-3, например, рыбий жир).
- Ешьте часто и маленькими порциями - это держит скачки сахара в крови и желание съесть сладкое под контролем.

Какие виды сахара употреблять в пищу? Для сладкого вкуса и удовлетворения желания съесть сладкое используйте в первую очередь овощи и ягоды: бананы, сладкие яблоки, инжир, финики и изюм. Ими Вы сможете подсластить как смути, печенья и кашу, так и кремообразные пасты. Чтобы подсластить напитки, можно использовать стевию, или «сладкую траву». Избегайте употребления синтетических подсластителей.

Как относиться к меду? Когда лечение рака уже позади, и организм смог справиться с болезнью и восстановиться после лечения, можно в небольших количествах употреблять мед - одна-две чайные ложки в чай не навредят Вам. Мед обладает антибиотическим, антисептическим и успокаивающим действием, а также содержит энзимы. Это концентрированный натуральный сахар, но не стоит им злоупотреблять.

Избегайте длительных промежутков между приемами пищи, старайтесь есть в определенное время дня. Ваш организм любит

порядок и регулярность. Избегайте постоянных перекусов в течение дня – вместо этого употребляйте в пищу в промежутках между основными блюдами небольшие закуски: фрукты, орехи, хлебцы с зернистым творогом, овсяные печенья без сахара, овощи, овощные соки (помидоры, морковь, свекла, капуста, кислое яблоко для вкуса) и т. д. Такой перекус всегда небольшой, но сытный и помогает избежать переедания во время основного приема пищи. Не заменяйте здоровые закуски чашкой кофе с булочкой, т. к. такой перекус чрезмерно быстро увеличивает уровень сахара в крови из-за оказываемого стимулирующего эффекта, при этом не обеспечивая необходимые питательные микроэлементы. Избегайте приема пищи поздно вечером! Последний прием пищи может быть за 2-3 часа до отхода ко сну. Это может быть либо чашка травяного чая и несколько овсяных печений, либо стакан пахты или фрукт. Правильно питайтесь в течение дня, тогда у Вас не возникнет желания открыть холодильник перед сном.

Организм восстанавливается в ночное время; его дневные функции, например, активное переваривание пищи в желудке, не являются ночной деятельностью. Поев поздно вечером, утром Вы проснетесь вялыми и в дурном настроении.

Фрукты и овощи, а также ягоды - наши «витаминные бомбы»

Рекомендация Института развития здоровья употреблять как минимум пять порций фруктов и овощей в день является необходимостью, а не пожеланием. Содержащиеся во фруктах и овощах биомолекулы оказывают следующее воздействие:

- блокируют воздействие канцерогенов (УФ-излучение, токсины окружающей среды, копчености) на клетки.
- воздействуют непосредственно на раковые клетки, блокируя их рост и способствуя так называемому состоянию покоя.

- препятствуют ангиогенезу, или способности роста новых кровеносных сосудов, через которые опухоль питается и начинает размножаться.

Ниже приведен список овощей, которые мы рекомендуем чаще употреблять в пищу, потому что они содержат вещества (в основном фитозлементы), которые помогают снизить риск возникновения раковых опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний.

Овощи семейства крестоцветных. Белая и красная капуста, брокколи, цветная капуста, листовая капуста, брюссельская капуста и китайская капуста, а также другие виды растений семейства крестоцветных: редька, горчица, кресс-салат. Противораковым веществом в овощах семейства крестоцветных является индол-3 карбинол. Рекомендуется употреблять в основном блюда из капусты горячей обработки, а сырые - не более четырех раз в неделю.

Внимание! Эти овощи вызывают у многих людей газы, употребляйте их в пищу в соответствии с индивидуальной переносимостью.

Благотворное воздействие эти овощи оказывают при нескольких видах рака: рака молочной железы, рака легких, рака простаты и лейкемии. Индол-3 карбинол защищает от образования полипов в толстой кишке, создающих благоприятную среду для развития рака.

Лук и чеснок. Кроме лука и чеснока в данный раздел включены лук-порей, зеленый лук, черемша, лук-шалот и красный лук.

Содержащийся в них аллицин, а также двадцать других биомолекул обладают свойствами, нейтрализующими канцерогены и деактивирующими раковые клетки. Все компоненты, входящие в состав луковых растений, играют важную роль в первую очередь в предотвращении видов рака желудочно-кишечного тракта (рак желудка, толстой кишки, пищевода), а также рака простаты, рака легких и лейкемии. Употребление более 10 г луковых растений в день (одна средняя по размеру головка чеснока весит 3-4 г) уменьшает

риск развития рака простаты в половину. Содержащиеся в чесноке вещества защищают нас и от вредного воздействия нитрозаминов. Горячая обработка луковых растений улучшает их усвоение и значительно не уменьшает воздействие содержащихся в них веществ.

Внимание! Избегать при образовании газов.

Куркума. Куркума входит в состав желтой карри и используется в блюдах из курицы. Индусы едят 1,5-2 г куркумы в день в составе различных блюд. В Аюрведе куркума принадлежит к тем видам растений, которые используются в очищающих организм смесях в случае температуры, воспалений, проблем с суставами, пищеварительным трактом и печенью. Противораковыми свойствами обладает содержащийся в куркуме куркумин, всасывание которого существенно улучшается за счет содержащегося в перце пиперина, поэтому употребляйте куркуму вместе с перцем в блюдах из риса, курицы и овощей.

Куркумин тормозит развитие раковой клетки, уменьшая активность ее энзимов, участвующих в производстве белков, вызывающих воспаление. Наилучшее воздействие наблюдается при раке толстой кишки. Куркумин также обладает свойствами, предотвращающими образование тромбов и снижающими уровень так называемого плохого холестерина в крови, а также антиоксидантными свойствами.

Зеленый чай. Зеленый чай содержит сотни активных биомолекул. Треть составляют катехины, из которых самым эффективным в борьбе с раком является эпигаллокатехин. Содержание катехина в японских зеленых чаях значительно выше, чем в китайских. Зеленый чай блокирует образование новых кровеносных сосудов вокруг клеток опухоли и является сильным антиоксидантом. Дать чаю настояться в течение 8-10 минут и пить по 2-3 чашки в день. Лабораторные исследования установили его тормозящее действие на развитие рака прямой кишки, предстательной железы, молочной железы, а также рака почек, кожи и лейкемии.

Ягоды. Малина, клубника, черника, брусника и клюква содержат мощные противораковые вещества, такие как эллаговая кислота, антоцианиды и проантоцианиды.

Эти вещества имеют свойства, предотвращающие рак. Эллаговая кислота препятствует активизации канцерогенов таким образом, что они теряют способность реагировать на ДНК клетки. Антоцианы предотвращают ангиогенез. Проантоцианиды держат раковые клетки в спокойном состоянии и тормозят воздействие эстрогенов.

Жирные кислоты Омега-3. Омега-3 является одной из двух незаменимых жирных кислот, которая не синтезируется в человеческом организме (второй кислотой является Омега-6). Эти жирные кислоты мы в основном получаем из жирных сортов рыбы (сардин, скумбрии, форели, лосося, сельди, салаки), семян льна и полученного из них масла, а также тыквенных семечек и полученного из них масла. Из растительных источников высоким содержанием Омега-3 известны семена чиа, которые продаются в магазинах товаров для здоровья. Эти семена можно использовать в цельном виде, а также молотыми в качестве добавки к йогурту или пудингообразным десертам. Семена чиа богаты растворимыми пищевыми волокнами, и в контакте с жидкостью уплотняют структуру блюда или напитка в течении четверти часа. Народы, в меню которых входит большое количество рыбы, реже заболевают раком простаты, молочной железы и толстой кишки. Жирные кислоты Омега-3 увеличивают эффективность химиотерапии, уменьшая сопротивляемость раковых клеток химиотерапевтическим препаратам. Рекомендуется употреблять в пищу жирные сорта рыбы 2-3 раза в неделю. В кашу или йогурт можно добавить десертную ложку молотых льняных семян или семян чиа. Выращенная в неволе рыба содержит меньше кислот Омега-3 и больше кислот Омега-6 в силу питания рыбы. Постарайтесь найти возможность употреблять в пищу небольшую рыбу жирных сортов, пойманную в морях или озерах. Покупайте яйца, обогащенные жирными кислотами Омега-3.

Помидоры. Противораковыми свойствами обладает содержащийся в помидорах ликопин - член семейства каротиноидов, которые и окрашивают помидоры в красный цвет. Содержание ликопина в культурных томатах в пять раз меньше, чем в диких сортах. Человеческий организм усваивает ликопин гораздо лучше из помидор, подвергнутых горячей обработке (томатное пюре, запеченные или тушеные помидоры), чем из сырого овоща. При взаимодействии с жиром ликопин усваивается лучше.

Противораковые свойства помидор известны в первую очередь в связи с раком простаты. Усвоенный организмом ликопин накапливается, как правило, в области предстательной железы - благодаря этому свойства ликопина, улучшающие взаимодействие антиоксидантов и клеток, используются надлежащим образом.

Цитрусовые. Полифенолы и терпены, содержащиеся в цитрусовых, вмешиваются с процесс развития рака, уменьшая способность раковых клеток к размножению. Они также способствуют выходу канцерогенов из организма, а также предотвращают возникновение воспалительных реакций. Полезно знать, что грейпфрут удлиняет время пребывания некоторых медикаментов в крови и может усилить побочные эффекты, поэтому стоит воздержаться от употребления в пищу грейпфрута во время лечения.

Шоколад. Одна кружка какао содержит в пять раз больше антиоксидантов, чем кружка черного чая; 50 г черного шоколада (содержание какао более 70%) содержит в два раза больше полифенолов, чем маленький бокал красного вина.

Содержащиеся в какао проантоцианиды смогли замедлить развитие рака легких в лабораторных условиях, однако считается, что область их воздействия гораздо шире в связи с предотвращением важных факторов развития рака и ангиогенеза.

40 г черного шоколада в день снабжает организм таким количеством полифенолов, что уменьшает риск возникновения как заболеваний сердечно-сосудистой системы, так и рака.

Ниже приведен список тех пищевых продуктов, которые рекомендуется употреблять чаще благодаря их благоприятному воздействию на здоровье. Многие из них обладают свойствами, замедляющими ангиогенез и способствующими апоптозу, а также имеют антиоксидантные свойства.

- Брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста, кочаны капусты, китайская капуста
- Чеснок
- Лук, красный лук, лук-шалот, лук-порей, черемша, зеленый лук
- Шпинат
- Зеленый салат
- Ростки люцерны
- Саженьцы кресс-салата
- Водоросли - темно-красная съедобная водоросль, нори, спирулина
- Шиитакэ
- Молотые семена льна
- Томатное пюре
- Ягоды (эстонские лесные и садовые ягоды)
- Яблоки
- Груши
- Манго
- Артишоки
- Авокадо
- Баклажаны
- Чечевица
- Ячмень
- Гречка
- Петрушка
- Сельдерей
- Перец чили
- Фенхель (сладкий укроп), анис, кориандр, тимьян
- Грейпфрут
- Базилик и розмарин
- Имбирь
- Куркума
- Черный перец
- Гвоздика, пряности
- Каперсы
- Какао, зеленый и черный чай
- Темный шоколад (более 70% какао), 40 г в день

Как относиться к пищевым добавкам?

Больные раком нуждаются в большем количестве микроэлементов (витаминов, минералов и фитозлементов) в связи с заболеванием и изнурительным лечением. Однако, принимать пищевые добавки

стоит по своему усмотрению, особенно в период лечения, т. к. антиоксидантные пищевые добавки могут снизить терапевтический эффект, а содержащиеся в пищевых добавках и медикаментах активные вещества могут привести к неблагоприятным и даже опасным взаимодействиям в организме. Всегда рекомендуется в первую очередь скорректировать диету, а также добавить в меню пищевые продукты, богатые противораковыми веществами. Плохое питание и продолжительное отсутствие микроэлементов ухудшает способность организма бороться с болезнью.

Поскольку в Эстонии много поставщиков пищевых добавок наряду с аптеками, в том числе вспомогательных компаний сетевого маркетинга, мы дадим Вам несколько рекомендаций.

- Избегайте покупки пищевых добавок на основе утверждения, что это очень хорошая добавка. Поставщик пищевой добавки должен обосновать воздействие того или иного компонента и назвать причины, по которым стоит купить именно данную пищевую добавку. Покупатель должен четко понимать инструкции по применению пищевой добавки.
- Всегда внимательно читайте этикетку на упаковке пищевой добавки, а также обращайте внимание на то, содержит ли пищевая добавка активные вещества, которые Вам противопоказаны (например, в связи с потреблением какого-либо лекарственного препарата или из-за хронического заболевания).
- При покупке новой пищевой добавки обратите внимание на уже употребляемые пищевые добавки и подсчитайте, не будет ли излишним употребление какого-либо вещества.
- Всегда выбирайте качественные пищевые добавки, предпочтительно без прочих добавок.
- Всегда ищите дополнительную информацию о добавке, проко-

консультируйтесь с лицами, разбирающимися в растениях, спросите у фармацевта, что он/она думает о конкретном препарате. Многие активные вещества были исследованы научно.

- Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом перед тем, как начать принимать пищевую добавку.

Запрещается употребление антиоксидантов, мультивитаминов и минеральных препаратов в период активного лечения. Разрешается употреблять (неувеличивает активность рака) С-витамин в небольших дозах, а также калий и жирные кислоты Омега-3. Безопаснее всего увеличить потребление продуктов питания, богатых жирными кислотами Омега-3, калием и магнием (жирные сорта рыбы, цельнозерновые культуры, зеленые овощи и трав, морковь, бананы, яблоки, бобы и горох), а также уменьшить потребление соли.

Пояснение слов

Ангиогенез = разрастание сосудов в раковую опухоль. Кровь переносит питательные вещества и кислород, благодаря чему раковые клетки размножаются.

Антиоксидант = молекула, защищающая организм от вредного воздействия свободных радикалов. Свободные радикалы - это молекулы кислорода в нестабильном состоянии, которые - при образовании в большом количестве - вредят и разрушают клетки организма. Антиоксидантными свойствами обладают некоторые ферменты организма (глутатион, убихинон, мочевиная кислота, мелатонин), микроэлементы селен и цинк, а также витамины групп А, С и Е.

Апоптоз = уничтожение дефектных клеток, их «самоубийство».

Канцерогенные вещества = вещества, способствующие возникновению раковых опухолей.

Питание играет важную роль в лечении рака. Правильное питание до, после и во время лечения помогает пациенту чувствовать себя лучше и оставаться активным, наполняя организм силой для борьбы с болезнью. Публикация содержит рекомендации пациентам, проходящим курс лечения рака, по питанию и продуктам питания, облегчающим последствия лечения.

Также в публикации перечислены продукты питания, которые обладают противораковыми свойствами, и рекомендации по употреблению пищевых добавок.

ISBN 978-9949-461-38-7 (публикация)
ISBN 978-9949-461-39-4 (PDF-файл)