Правильное питание во время лечения

The Cancer Council Victoria

У людей с раковыми заболеваниями может снизиться аппетит.

- Некоторые люди во время противоракового лечения теряют аппетит.
- Пациенты с диагнозом «рак», или получающие противораковое лечение, часто теряют вес.
- Рак или противораковое лечение вызывает тошноту.
- При некоторых типах рака применяется определенная диета.

Если вам не хочется есть

Люди теряют аппетит при болезни, лечении, изменении вкусовых ощущений, боли, депрессии, тошноте или рвоте.

Вот что может помочь:

- Ешьте часто небольшими порциями.
- Если сушит во рту, выбирайте сочную пищу. Хороши фруктовые и овощные соки.
- Для улучшения вкуса применяйте лимонный сок и соль.
- Попробуйте прихлебывать прозрачный суп, а потом закусите чем-то легким, например, бисквитом.
- Ешьте больше вашей любимой пищи.
- При боли во рту, обратитесь к врачу или сестре. Возможно, поможет лекарство. Попробуйте пить через соломинку.

Как набрать вес

Если болезнь или лечение привели к потере веса, рекомендуется добавить в диету калорий и белков.

- Употребляйте, по возможности, больше жирного молока или молочных продуктов.
- Если вам трудно есть твердую пищу, приготовьте высококалорийный напиток. Добавьте к напитку яйцо, мороженое или фрукты. Это можно пить и между приемами пищи, чтобы стимулировать прирост веса.
- Добавить калорийности и белков в вашу диету помогут пищевые добавки (dietary supplement), которые можно купить в аптеке или супермаркете.
  Некоторые из них продаются по рецепту. Прежде, чем применять пищевую добавку, посоветуйтесь с врачом. Это особенно касается диабетиков.

Если вас тошнит

Тошнота характерна для заболевания раком или его лечения.

- Если вас тошнит от кухонных запахов, попробуйте есть холодную пищу или салаты.
- Попробуйте есть готовые блюда, которые нуждаются только в разогреве. Не забывайте разморозить замороженные полуфабрикаты и проверить, как они проварились.
- Для вас может готовить кто-то другой.
- Избегайте сальной, жирной и жареной пищи – она сильно пахнет при приготовлении.
- Утром съешьте что-нибудь сухое, например, тост. Это поможет преодолеть тошноту.
- Старайтесь есть легкую пищу, например, негустой суп или жидкий заварной крем (custard). Постепенно и понемногу вводите в диету свои любимые блюда.
- Выпивайте несколько глотков содовой или минеральной воды, лимонада или имбирного пива (ginger ale).
- Старайтесь пить между приемами пищи, а не запивать еду.
- Попросите врача выписать вам таблетки против тошноты (anti-emetics).

Особая диета

При некоторых типах рака люди нуждаются в особом питании. Например, пациенты с колостомией, илиостомией или ларингостомией должны следовать особой диете. Диабетики, сердечники и пациенты с высоким холестерином должны также советоваться с врачом или диетологом.
В большинстве госпиталей имеются диетологи, специализирующихся в питании раковых больных. Если вы нуждаетесь в консультации, попросите направление у Вашего врача.

▶ *Russian*

Eating well during treatment

Онкологическая Информационная Линия:

- **Русский**: **(03) 9209 0166**
- **Английский** **13 11 20**

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004