



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ОТДЕЛЕНИЙ

**Королева Ирина Альбертовна**, д.м.н., профессор кафедры клинической медицины последипломного образования Медицинского университета «Реавиз», г. Самара

**Копп Михаил Валериевич**, д.м.н., профессор, врач-онколог многопрофильной клиники Медицинского университета «Реавиз», г. Самара

Пациенты онкологических отделений зачастую должны придерживаться диеты, которая отличается от того, что принято считать здоровым питанием. Важно хорошо питаться, чтобы поддерживать силы для борьбы с опухолью и побочными эффектами терапии. При этом часто требуются дополнительные калории, витамины, минералы, белок.

### Что нужно знать и над чем стоит подумать перед началом лечения

**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТЕРАПИИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.**

Это поможет сохранить силы и снизит риск возникновения инфекций. Если нормальное питание невозможно, стоит восполнять дефицит белка, витаминов и минералов специальными препаратами.

Важно привести полость рта в порядок до начала лечения и посетить стоматолога.

Также полезно будет записывать возникающие вопросы. Только так можно получить ответы на все вопросы об особенностях питания при лечении онкологического заболевания от врача или диетолога. Очень важно проконсультироваться с врачом и диетологом при наличии специальной диеты для лечения диабета, болезни почек, сердца или других заболеваний.

### Советы по организации правильного питания

Стоит заполнить холодильник, буфет и морозильную камеру необходимой пищей, а также обязательно купить продукты, которые человек может есть, даже когда его тошнит. Следует иметь в наличии еду, которая не требует варки. Это могут быть замороженные обеды или уже готовая к употреблению пища. Еду лучше готовить заранее и замораживать порционно.

Желательно не готовить пищу самостоятельно, особенно при плохом самочувствии. Можно попросить друзей или членов семьи помочь покупать продукты и готовить пищу.

Важно употреблять необходимое количество белка и калорий. Это поможет поддерживать силы и будет способствовать восстановлению тканей, поврежденных при лечении.

Нужно есть при появлении аппетита, если более строгий режим питания не рекомендован вашим лечащим врачом. У многих аппетит лучше в утреннее время.

Для получения дополнительных калорий и белка подходит специализированное жидкое питание.

Не стоит переживать, если не получается поесть на протяжении нескольких дней. Нужно начать есть при возможности. И обязательно сообщите лечащему врачу, если вы не ели в течение двух дней.

Пить нужно 8–12 стаканов жидкости каждый день. Старайтесь всегда держать при себе бутылку с водой.

### Правила хранения продуктов и употребления пищи

- До приготовления пищи и перед едой нужно мыть руки теплой водой с мылом.
- Хранить продукты необходимо при правильной температуре.
- Нужно тщательно мыть свежие фрукты и овощи перед едой. Даже фрукты и овощи с твердой несъедобной кожурой (например, дыни) необходимо мыть, прежде чем их разрезать.
- Мыть руки, ножи, разделочные доски и столешницы надо до и после приготовления пищи. Консервные банки перед открытием тоже следует мыть.
- Мясо, птицу и яйца необходимо готовить тщательно. Мясо не должно быть розовым внутри, а яйца следует варить вкрутую.
- Не следует есть сырые морепродукты, такие как суши или устрицы.
- Соки, молочные продукты и мед должны быть пастеризованы.
- Нельзя употреблять продукты с истекшим сроком годности.
- Не рекомендуется есть продукты с плесенью. Это касается и сыров с плесенью, таких как дорблю и рокфор.
- Стоит отказаться от непастеризованных напитков естественного брожения/закваски.
- Фрукты и овощи, покрытые слизью или плесенью, необходимо выбросить.

### Как справиться с эмоциями, влияющими на аппетит, во время лечения

**В ДНИ, КОГДА НЕТ ЛЕЧЕНИЯ, ЛУЧШЕ ЕСТЬ ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ.**

**ТАК ОНИ НЕ БУДУТ АССОЦИИРОВАТЬСЯ С ЧЕМ-ТО НЕГАТИВНЫМ,**

**ЧТО ПОЗВОЛИТ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЛЮБИМОЙ ЕДОЙ.**

### Пищевые добавки и лекарственные растения в борьбе с онкологическим заболеванием

**НИКАКИЕ ДИЕТЫ ИЛИ ВИТАМИНЫ/ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ НЕ МОГУТ БЫТЬ АЛЬТЕРНАТИВОЙ ЛЕЧЕНИЮ, КОТОРОЕ НАЗНАЧАЕТ ВРАЧ-ОНКОЛОГ. НЕОБХОДИМО СТРОГО СЛЕДОВАТЬ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВРАЧА!**

### Потеря аппетита

Если трудно жевать, помогут специализированные готовые жидкие или растворимые сухие смеси — заменители пищи.

Есть лучше 5–6 раз в день небольшими порциями вместо трех больших приемов пищи.

Всегда под рукой лучше иметь закуску, чтобы перекусить, когда возникнет чувство голода. Более практичны закуска, которые легко носить с собой (например, крекеры, орехи, батончики из мюсли или сухофрукты).

В рацион должны быть включены дополнительные белок и калории (см. ниже список рекомендованных продуктов).

Важно пить в течение дня (даже когда нет чувства голода) напитки, богатые калориями и питательными веществами (соки, супы, белковые напитки на основе сои).

Можно перекусывать перед приемом. Так полученные необходимые калории не испортят аппетит перед следующим приемом пищи.

Смузи или сок являются хорошей альтернативой, если трудно есть фрукты целиком.

Следует включить в рацион мягкие охлажденные или замороженные продукты, такие как йогурты, мороженое.

Во время хорошего самочувствия лучше есть больше. Для многих время наилучшего самочувствия — утро после хорошего сна.

Во время еды пить нужно совсем по чуть-чуть. У многих людей возникает чувство переедания, если они едят и пьют одновременно. Лучше пить за 30 минут до или после еды.

По возможности есть стоит в спокойной и приятной обстановке вместе с близкими людьми, причем те блюда, которые выглядят аппетитно.

Некоторым пациентам может улучшить аппетит небольшое количество алкоголя. Вместе с тем алкоголь противопоказан при сухости во рту, воспалении слизистой полости рта и некоторых других состояниях. В связи с этим, а также тем, что алкоголь может взаимодействовать с большим количеством препаратов, применяемых при онкологических заболеваниях, данный вопрос обязательно нужно обсудить с лечащим врачом (можно ли пить алкоголь и в каком количестве).

Физическая активность повышает аппетит.

### Изменение восприятия запаха и вкуса

Лучше выбирать продукты, которые хорошо выглядят и приятно пахнут.

Продукты, которые кажутся неаппетитными, лучше избегать. Если красное мясо (например, говядина) стало неприятным на вкус и запах, его можно заменить мясом курицы или индейки.

Можно улучшить вкус мяса, курицы или рыбы, выдержав их в маринаде.

Следует обратить внимание на кислые продукты и напитки, такие как апельсины, лимонад. Лимонный заварной крем имеет приятный вкус и может добавить дополнительные белок и калории в рацион. Однако при стоматите или боли в горле, не стоит есть кислую пищу.

Если блюдо имеет солёный, горький или кислый привкус, можно добавить в него сахар или подсластитель.

Рекомендуется избегать продуктов и напитков с неприятными запахами.

Блюда лучше есть комнатной температуры.

Хранить продукты можно в контейнерах, а также использовать чашки с крышками (как туристические кружки). Пить можно через соломинку.

Умножьте включать вытяжку во время приготовления пищи или готовить на открытом воздухе. Также поможет при приготовлении пищи открывать крышки по направлению от себя.

### Запор

**ЖИДКОСТИ НУЖНО ПИТЬ МНОГО, НЕ МЕНЕЕ 8 СТАКАНОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ (В ОДНОМ СТАКАНЕ 250 МЛ).**

Лучше пить горячие напитки, если это возможно. Многие люди отмечают, что потребление теплых или горячих жидкостей (например, кофе, чай и супа) помогает при запоре.

Следует включить в рацион пищу, богатую клетчаткой (цельнозерновой хлеб, сухофрукты, бобы или горох).

Благотворно скажется на состоянии ежедневная физическая активность.

Следует сообщить врачу или медсестре, если стула не было в течение двух дней. Врач может назначить специальные пищевые добавки, обогащенные пищевыми волокнами, слабительные, смягчители стула или клизмы. Не используйте вышеперечисленные средства без предварительной консультации со своим врачом!

### Диарея

**ВАЖНО ПИТЬ МНОГО ЖИДКОСТИ. ЭТО ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ, ПОТЕРЯННОЕ ПРИ ПОНОСЕ. ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДИТ ВОДА, БУЛЬОН.**

Из газированных напитков перед тем, как их пить, лучше выпустить газ.

Есть следует 5–6 раз в день маленькими порциями вместо трех раз в день большими порциями.

Полезно употреблять продукты и напитки с высоким содержанием натрия и калия. Во время диареи организм теряет эти вещества, и очень важно их восполнить. Продукты с высоким содержанием натрия — это мясной или обезжиренный бульоны. Продукты с высоким содержанием калия — это бананы, консервированные абрикосы, печеный или отварной картофель и картофельное пюре.

Пищу лучше употреблять с низким содержанием пищевых волокон. Продукты с высоким содержанием пищевых волокон могут обострить диарею. Продукты с низким содержанием пищевых волокон — это йогурт без добавок, белый хлеб и белый рис.

**Продукты и напитки лучше употреблять комнатной температуры.**

**ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ПРИ ДИАРЕЕ:**

- Продукты с высоким содержанием пищевых волокон, такие как цельнозерновой хлеб, каши из цельного зерна или крупы грубого помола, отруби и т. п. (иногда достаточно снизить их количество в рационе);
- Напитки с высоким содержанием сахара;
- Очень горячие или очень холодные напитки;
- Жирные или жареные продукты, например, картофель фри или гамбургеры;
- Продукты и напитки, которые могут вызвать газообразование (бобы, сырые фрукты и овощи);
- Молочные продукты, за исключением продуктов без лактозы или с низким ее содержанием;
- Пиво, вино и другие алкогольные напитки;
- Острые продукты: острый соус, сальса, чили;
- Продукты и напитки с кофеином: кофе, чай, некоторые газированные напитки и шоколад;
- Продукты без сахара, подслащенные ксилитом или сорбитом;
- Яблочный сок, так как в нем большое количество сорбита.

**Необходимо сообщить лечащему врачу о внезапно возникшей диарее.**

При вытирании заднего прохода следует проявлять аккуратность. Вместо туалетной бумаги лучше использовать влажные салфетки или тонкую струю воды из пульверизатора для подмывания. Необходимо сообщить лечащему врачу или медсестре о боли, кровотечении в ректальной области или геморрое.

### Сухость во рту

**ПОСТАРАЙТЕСЬ ВСЕГДА НОСИТЬ С СОБОЙ БУТЫЛКУ ВОДЫ И ПИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.**

Можно употреблять сладкие и терпкие продукты и напитки (например, лимонад), так как они способствуют выделению слюны. Однако от них стоит отказаться при стоматите или больном горле, так как они только усугубят эти проблемы.

Жевательная резинка, леденцы, фруктовое мороженое, кусочки льда — все это также способствует выделению слюны. При этом лучше отдать предпочтение жевательной резинке и конфетам без сахара. При диарее перед употреблением продуктов без сахара проконсультируйтесь с диетологом, так как некоторые подсластители способствуют обострению диареи.

Более удобны в употреблении продукты, которые легко глотать. Можно сделать пюре из приготовленных блюд и супов.

Пиво, вино и другие алкогольные напитки могут обострить сухость во рту.

Следует избегать продуктов, которые повреждают слизистую оболочку рта. Это острая, острая, изобильная жесткая или хрустящая пища.

Полезно использовать увлажняющий бальзам для губ.

Каждые 1–2 часа необходимо полоскать рот. Сначала раствором с 1/4 чайной ложки пищевой соды и 1/8 чайной ложки соли на стакан теплой воды, после этого — обычной водой.

Нежелательно использование спиртосодержащих жидкостей для полоскания рта.

Негативно сказывается курение и использование других табачных изделий. Следует избегать также и пассивного курения.

# Тошнота

## ПРЕДПОЧИТЕЛЬНЫ ЛЕГКО УСВАИВАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ, ТАКИЕ КАК БЕЛЫЙ ХЛЕБ, ЙОГУРТ БЕЗ ДОБАВОК, БУЛЬОН, ПРОДУКТЫ С КИСЛЫМ ВКУСОМ (ЛИМОН, ЛАЙМ).

Лучше есть 5–6 раз в день маленькими порциями вместо трех больших приемов пищи. Многим людям легче есть меньшими порциями, но чаще.

Не стоит пропускать приемы пищи. Нужно чаще перекусывать, даже если вы не голодны.

Не ешьте то, от чего вас тошнит. В то же время не нужно ограничиваться исключительно любимой едой, чтобы она не стала ассоциироваться с чувством тошноты.

Не рекомендуется пить много жидкости во время еды. Многие люди жалуются на метеоризм или ощущение переполненности, если едят и пьют одновременно.

Важно пить в течение дня: медленно, мелкими глотками из горлышка или через соломинку. Еду и напитки лучше употреблять комнатной температуры.

В случае тошноты по утрам можно еще в постели съесть сухарик или крекер.

Выберите удобный режим питания. Некоторые люди чувствуют себя лучше, когда едят легкую пищу или перекусывают перед лечением.

Благоприятно скажется отдых после еды. Отдыхать лучше всего сидя, а не лежа.

Одежду лучше носить свободную и удобную.

Следует воздержаться от пищи и напитков с резким запахом.

Если в комнате душно, можно открыть окно или включить вентилятор.

# Рвота

## НЕ СТОИТ ЕСТЬ И ПИТЬ, ПОКА РВОТА НЕ ПРЕКРАТИТСЯ.

После того как рвота прекратилась, можно начать пить прозрачные жидкости в небольших количествах (например, воду или бульон).

Если употребление прозрачных жидкостей не провоцирует рвоту, можно попробовать перейти на жидкую диету или другую еду, которая не будет вызывать рвоту. При улучшении самочувствия следует постепенно начать употреблять мягкую или твердую пищу.

Любимые продукты не стоит начинать есть в первую очередь, чтобы не сформировать ассоциативную связь с плохим самочувствием.

Если рвота непрерывная или длится более 1–2 дней, необходимо позвонить своему врачу. Частая рвота может привести к обезвоживанию (недостатку воды в организме), что может быть опасно.

# Воспаление полости рта (стоматит)

Следует отдавать предпочтение продуктам, которые легко жевать и глотать. Это могут быть молочные коктейли, омлет, пюре.

Готовить еду нужно, пока она не станет мягкой.

Для приготовления пюре подойдет блендер или кухонный комбайн.

Рекомендуется пить через соломинку. Это поможет избежать попадания напитков на болезненные участки слизистой оболочки рта.

Использование маленькой ложки (например, детской) поможет есть маленькими кусочками, которые легче жевать.

Пищу лучше есть комнатной температуры.

Можно положить кусочек льда в рот. Это вызовет небольшое онемение и уменьшит боль.

Не рекомендовано употребление следующих продуктов и напитков: цитрусовые фрукты и соки, острые соусы, сырые овощи, кетчуп, солёные продукты, жесткие или хрустящие продукты, алкогольные напитки.

Не следует употреблять табачные изделия.

Лучше не использовать спиртосодержащие жидкости для полоскания рта, а также зубочистки или другие острые предметы.

При возникновении язвы на слизистой оболочке рта, стоит сразу же сообщить об этом лечащему врачу и стоматологу.

# Потеря массы тела

## ЕСТЬ СЛЕДУЕТ ПО РАСПИСАНИЮ. ОРГАНИЗМ НУЖДАЕТСЯ В ПИЩЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕТ ЧУВСТВА ГОЛОДА.

Предпочтительно есть 5–6 раз в день маленькими порциями вместо трех больших приемов пищи. Многим людям легче есть меньшими порциями, но чаще.

Продукты лучше выбирать с высоким содержанием белка и калорий (см. ниже список рекомендованных продуктов).

Если невозможно употреблять твердую пищу, можно пить молочные коктейли, смузи, соки, есть супы.

Можно использовать обогащенное белком молоко вместо обычного. Это полезно при приготовлении таких блюд как сырная запеканка с макаронами, пудинг, сливочный соус, картофельное пюре, какао, супы, блины.

Стоит быть активным в меру своих возможностей. Аппетит можно повысить, совершая прогулки или выполняя легкие физические упражнения.

При необходимости можно рассмотреть с лечащим врачом возможность питания через зонд. В случае, если невозможно самостоятельно съесть достаточное количество пищи для поддержания сил, зондовое питание может стать подходящим вариантом решения этой проблемы.

# Специализированное жидкое питание

Специализированное жидкое питание — это специально разработанное питание, которое содержит все необходимые человеку компоненты, включая белки, углеводы, жиры, витамины, микроэлементы.

Есть продукты, обогащенные белком (для восстановления мышечной массы), иммунон-триентами (для подготовки к операциям и улучшения функции иммунной системы), с низким или высоким содержанием пищевых волокон (применяется в зависимости от типов нарушения стула).

Обычное питание и специализированное жидкое можно комбинировать. Специализированное жидкое питание может применяться как естественным образом, так и через зонд. Есть готовые жидкие формы, а также порошки для приготовления раствора (точно как детское питание).

# Список рекомендованных продуктов

## ПРОЗРАЧНЫЕ ЖИДКОСТИ

Этот список может помочь при потере аппетита, запоре, диарее или рвоте.

<b>Супы</b>	● Прозрачный бульон; ● Консоле (осветленный бульон).
<b>Напитки</b>	● Прозрачные фруктовые соки без мякоти (например, яблочный, клюквенный, виноградный); ● Прозрачные газированные напитки; ● Ароматизированная вода; ● Спортивные/изотонические напитки; ● Вода; ● Слабо заваренный чай без кофеина; ● Безалкогольное пиво.
<b>Десерты и закуски</b>	● Фруктовый лед (без кусочков фруктов или молока); ● Желе; ● Карамель; ● Мед; ● Леденцы.
<b>Заменители пищи и пищевые добавки</b>	● Специализированные прозрачные жидкости.

## БЛЮДА И ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЖИДКОЙ ДИЕТЫ

Блюда и продукты из этого списка помогут при потере аппетита, рвоте или потере веса.

<b>Каши</b>	● Сваренные жидкие каши из очищенного зерна (например, каша из дробленого риса, манная каша, каша из овсяных хлопьев, каша из кукурузной крупы).
<b>Супы/пюре</b>	● Прозрачный бульон; ● Суп (процеженный, протертый или пропущенный через блендер); ● Картофельное пюре, добавленное в бульон/суп; ● Специализированные пюре для детского питания. В составе жидкой диеты мясные продукты обычно не допускаются. Следует уточнить у лечащего врача, можно ли добавить в рацион протертое мясо или мясное пюре для детского питания.
<b>Напитки</b>	● Газированные напитки; ● Кофе; ● Фруктовые напитки; ● Фруктовые коктейли без кусочков фруктов; ● Молоко, сливки; ● Молочные коктейли; ● Смузи; ● Спортивные коктейли, изотонические напитки; ● Чай; ● Томатный сок; ● Овощной сок; ● Вода.
<b>Десерты и закуски</b>	● Сладкий заварной крем из молока и яиц (мягкий или запеченный); ● Сливочное масло, маргарин, растительное масло; ● Замороженный йогурт; ● Разбавленное фруктовое пюре; ● Желе; ● Мед; ● Мороженое (без твердых добавок, таких как орехи или печенье); ● Молочное мороженое; ● Пудинг; ● Сорбет; ● Йогурт (без добавок или ванильный).
<b>Заменители пищи и пищевые добавки</b>	● Сухие питьевые смеси для завтрака; ● Специализированное жидкое питание; ● Специализированные прозрачные жидкости.

## ЛЕГКО УСВАИВАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И НАПИТКИ

Продукты из этого списка помогут при тошноте или рвоте.

<b>Супы</b>	● Прозрачный бульон (например, куриный, овощной, говяжий); ● Супы всех видов (при необходимости можно сделать суп-пюре), за исключением содержащих компоненты, вызывающие газообразование (например, сушеные бобы, горох, брокколи или капуста).
<b>Напитки</b>	● Прозрачные газированные напитки, из которых выпущен газ; ● Клюквенный или виноградный сок; ● Напитки с фруктовым и ягодным ароматом; ● Молоко; ● Спортивные изотонические напитки; ● Чай; ● Овощные соки; ● Вода.
<b>Основные блюда и другие продукты питания</b>	● Авокадо; ● Говядина (мягкая вырезка); ● Сыр твердых сортов (неострый); ● Сыр мягких или полумягких сортов (например, творожный или сливочный сыр); ● Курица или индейка (жареная или запеченная без кожи); ● Яйца; ● Рыба (вареная или жареная); ● Лапша; ● Макароны (без добавок); ● Арахисовое масло (и другие ореховые масла); ● Картофель без кожуры (вареный или печеный); ● Сушки, хлебная соломка; ● Сухие завтраки (например, кукурузные хлопья и другие хлопья из очищенного зерна (например, манная каша); ● Сваренные каши из очищенного зерна (например, манная каша); ● Соленые крекеры; ● Тортильи из белой муки; ● Овощи (мягкие, вареные); ● Белый хлеб; ● Белый рис; ● Белье сухарики.
<b>Десерты и закуски</b>	● Белый бисквит; ● Бананы; ● Консервированные фрукты (яблочное пюре, персики, груши); ● Сладкий сливочный замороженный йогурт; ● Мороженое; ● Лимонные леденцы; ● Фруктовый лед; ● Пудинг; ● Сорбет; ● Йогурт (обычный или ароматизированный).
<b>Заменители пищи и пищевые добавки</b>	● Сухие специализированные питьевые смеси для завтрака; ● Специализированное жидкое питание; ● Специализированные прозрачные пищевые добавки.

## ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Продукты из этого списка помогут при диарее.

<b>Главные блюда</b>	● Курица или индейка (без кожи, запеченная, жаренная на сковороде или приготовленная на гриле); ● Вареные каши из очищенного зерна (например, каша из дробленого риса, каша из овсяных хлопьев, каша из кукурузной крупы, манная каша); ● Яйца; ● Рыба; ● Макароны; ● Картофель очищенный (вареный или печеный); ● Белый хлеб; ● Белый рис.
<b>Фрукты и овощи</b>	● Морковь (вареная); ● Консервированные фрукты (персики, груши, яблочное пюре); ● Гречишный; ● Фасоль (вареная); ● Фруктовый сок; ● Сок из желеи.
<b>Закуски</b>	● Белый бисквит; ● Сладкий заварной крем из молока и яиц; ● Желе; ● Имбирные пряники; ● Соленые крекеры; ● Сорбет; ● Ванильные вафли; ● Хлебная соломка; ● Йогурт (без кусочков фруктов и фруктового пюре или ароматизированный).

## БЛЮДА С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Этот список может помочь при запорах или лишком весе.

<b>Главные блюда</b>	● Булочки с отрубями; ● Каши из отрубей или цельного зерна; ● Приготовленные сушеные или консервированные горох и бобы (например, чечевица или фасоль пинто, красная или черная фасоль); ● Супы с овощами и бобовыми (например, чечевицей и гороховый); ● Цельнозерновые каши (например, овсяная и пшеничная); ● Цельнозерновой хлеб, слайсы из цельного зерна; ● Макароны из цельнозерновой муки.
<b>Фрукты и овощи</b>	● Яблоки (например, черника, ежевика, клубника); ● Брокколи; ● Брюссельская капуста; ● Капуста; ● Кукуруза; ● Сухофрукты (абрикосы, финики, чернослив, изюм); ● Зеленые листовые овощи (например, шпинат, салат, капуста, зелень); ● Горох.
<b>Закуски</b>	● Батончики из отрубей; ● Гранола/мюсли; ● Орехи; ● Попкорн; ● Семечки (например, тыквы или подсолнечника); ● Смесь из сухофруктов и орехов.

## ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ЖЕВАТЬ И ГЛОТАТЬ

Этот список может помочь при сухости во рту, воспалении полости рта, боли в горле или затрудненном/болезненном глотании.

<b>Главные блюда</b>	● Детское питание; ● Запеканки; ● Сваренные каши из цельного зерна (например, каша из дробленого риса, каша из овсяных хлопьев, каша из кукурузной крупы, манная каша); ● Творог; ● Яйца (вареные или яичница); ● Яичный салат; ● Макароны с сырым соусом/сырным сливочным соусом; ● Картофельное пюре; ● Арахисовое масло; ● Протертая пища/пюре из блюд; ● Супы; ● Рагу; ● Салат из тунца; ● Сладкий заварной крем из молока и яиц.
<b>Десерты и закуски</b>	● Желе; ● Мороженое; ● Молочные коктейли; ● Пудинг; ● Смузи; ● Мягкие фрукты (например, бананы или яблочное пюре); ● Сорбет; ● Йогурт (без добавок или ванильный).
<b>Заменители пищи и пищевые добавки</b>	● Сухие питьевые смеси для завтрака; ● Специализированное жидкое питание; ● Специализированные прозрачные жидкости.

## КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОГО БЕЛКА?

Этот список может помочь в случае потери аппетита, боли в горле, затрудненного/болезненного глотания или лишнем весе.

<b>Сыры</b>	► Добавить плавящийся сыр на бутерброды, хлеб, кексы, тортильи, гамбургеры, хот-доги, мясо и рыбу, овощи, яйца, десерты, пироги; ► Добавить тертый сыр в супы, соусы, запеканки, овощные блюда, картофельное пюре, рис, лапшу, мясной фарш.
<b>Творог/творожный сырок</b>	► Смешать с фруктами, овощами или использовать как начинку, чтобы наполнить фрукты и овощи; ► Добавить в запеканки, спагетти, лапшу, блюда из яиц (например, омлеты, яичницу, суфле).
<b>Молоко</b>	► Использовать вместо воды при приготовлении напитков и пищи; ► Готовить на молоке каши, супы, какао, пудинг.
<b>Обезжиренное сухое молоко</b>	► Добавлять в молоко и напитки (например, в гоголь-моголь из пастеризованных яиц и молочные коктейли); ► Использовать при приготовлении запеканок, блюд из мясного фарша (котлет, тефтелей и т. д.), хлеба, кексов, соусов, супов, пудингов, картофельного пюре, макарон с сырым соусом/сырным сливочным соусом, фудинга, сладкого заварного крема из молока и яиц, других молочных десертов.
<b>Заменители пищи, пищевые добавки и протеиновый порошок</b>	► Добавить сухую смесь для завтрака/протеинового порошок в молочные напитки и десерты; ► Смешать с мороженым, молоком и фруктовыми ароматизаторами для приготовления молочных коктейлей с высоким содержанием белка.
<b>Мороженое, йогурт</b>	► Добавить в газированные напитки, молочные напитки (например, молочные коктейли), хлопья/мюсли, фрукты, желе, пироги; ► Смешать со свежими или приготовленными фруктами; ► Сделать бутерброд из мороженого или замороженного йогурта между ломтиками тоста, печенья или крекерами; ► Смешать с напитками и фруктами (например, с бананами).
<b>Яйца</b>	► Мелко нарубить сваренные вкрутую яйца и добавить в салаты, заправки для салатов, запеканки, мясо в сливочном соусе; ► Приготовить густой заварной крем с яйцами, молоком и сахаром; ► Дополнительно добавить сваренные вкрутую желтки в начинку для фаршированных яиц или на бутерброды; ► Вбить яйца в картофельное пюре, овощное пюре или соус. Важно добавлять яйца в процессе приготовления блюда, чтобы они успели пройти термическую обработку. Сырые яйца могут быть заражены опасными бактериями; ► Добавить дополнительно яйца или яичные белки в заварной крем, пудинг, киш, яичницу, омлет, блинчики и французские тосты.
<b>Орехи, семечки и проросшая пшеница</b>	► Добавить в запеканку, хлеб, кексы, блины, печенье, вафли; ► Посыпать фрукты, кашу, мороженое, йогурт, овощи, салаты, тосты; ► Использовать вместо панировочных сухарей; ► Смешать с петрушкой, шпинатом, травами и оливками, чтобы сделать соус для макарон, спагетти или овощных блюд; ► Добавлять бананы в измельченных орехах.
<b>Арахисовое масло и другие ореховые масла</b>	► Намазать на бутерброды, тосты, кексы, крекеры, вафли, блины, кусочки фруктов; ► Использовать как соус для сырых овощей; ► Смешать с молоком и другими напитками; ► Добавить в мороженое или йогурт.
<b>Мясо, птица, рыба</b>	► Добавить приготовленное и порезанное на кусочки мясо или рыбу в салаты, запеканки, супы, соусы, тесто, омлеты, суфле, киш, сэндвичи, начинку для курицы или индейки; ► Добавить как начинку в пирог; ► Добавить в фаршированный печеный картофель.
<b>Фасоль, бобы, тофу</b>	► Добавить в запеканку, макароны, супы, салаты, блюда из зерновых; ► Приготовить пюре из вареных бобов с сыром и молоком.

## КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ?

Этот список может помочь при потере аппетита, боли в горле, затрудненном/болезненном глотании или потере веса.

<b>Молоко</b>	► Использовать цельное молоко вместо обезжиренного; ► Добавлять в хлопья для завтрака и каши; ► Добавить к курице или рыбе при запекании; ► Добавить в фарш при приготовлении котлет, тефтелей и т. п.; ► Приготовить какао на молоке.
<b>Сыр</b>	► Добавить сыром запеканку, картофель, овощи при приготовлении в духовке; ► Добавить в омлет, бутерброды.
<b>Мюсли</b>	► Добавить в тесто при приготовлении печенья или булочек; ► Посыпать ими овощной салат, йогурт, мороженое, пудинг, сладкий заварной крем из молока и яиц, фрукты; ► Смешать с фруктами и запечь; ► Смешать с сухофруктами и орехами, чтобы перекусить; ► Использовать при приготовлении пудинга вместо хлеба или риса.
<b>Сухофрукты (изюм, чернослив, абрикосы, финики, инжир)</b>	► Размочить в теплой воде и есть на завтрак, на десерт или для того, чтобы перекусить; ► Добавить при приготовлении в кексы, печенье, хлеб, торты, рис и зерновые блюда, хлопья, десерты, начинки, овощной салат; ► Добавить в пироги, смешать с орехами или мюсли.
<b>Яйца</b>	► Добавить в заправки для салатов, запеканки, мясо в сливочном соусе; ► Приготовить густой заварной крем с яйцами, молоком и сахаром; ► Дополнительно добавить сваренные вкрутую желтки в начинку для фаршированных яиц или на бутерброды; ► Вбить яйца в картофельное пюре, овощное пюре, соус. Добавлять яйца нужно в процессе приготовления блюда, чтобы они успели пройти термическую обработку. Сырые яйца могут быть заражены опасными бактериями; ► Добавить дополнительно яйца или яичные белки в заварной крем, пудинг, киш, яичницу, омлет, блинчики и французские тосты.

Материал изготовлен при поддержке АО «Рош-Москва». Информация в материале не заменяет консультацию специалиста здравоохранения. Обратитесь к лечащему врачу.

АО «Рош-Москва», 107031, Россия, Москва, Трубуная площадь, 2, помещение 1, этаж 1, комната 42, МФК «Галерея Неглинная». Тел. +7 (495) 229-29-99, www.roche.ru

M-RU-00015130 июнь 2024