

ПИТАНИЕ

при химиотерапии

Полезная информация
для пациентов и их родственников

Межрегиональная Общественная Организация
помощи пациентам с гематологическими
заболеваниями "Мост Милосердия"



Терехова А. О.
врач-диетолог, аллерголог-иммунолог

ПИТАНИЕ

при химиотерапии

Уважаемые читатели! Вашему вниманию предлагается брошюра, посвященная питанию пациентов, получающих химиотерапевтическое лечение, которая поможет вам выстроить режим и рацион правильного питания больного в этот непростой для него и его близких период.

Выражаем признательность врачу-гематологу, к. м. н. Яне Константиновне Мангасаровой за ценные рекомендации и замечания, высказанные в процессе работы над пособием.

Данная брошюра не претендует на полноту информации и не преследует цель заменить консультацию или лечение у медицинских специалистов.

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	04
Основные принципы питания в период ремиссии	07
Основные принципы питания в период химиотерапии	015
Основные принципы питания между курсами химиотерапии	017
Рекомендации по питанию при тошноте и рвоте	020
Рекомендации по питанию при сухости во рту	022
Рекомендации по питанию при мукозитах	023
Рекомендации по питанию при анорексии	025
Рекомендации по питанию при диарее	026
Рекомендации по питанию при агранулоцитозе	029
Примеры рецептов	035
Приложение	048

Уважаемые пациенты! Вы получаете химиотерапию – лечение опухоли сильнодействующими химическими препаратами. Правильное питание поможет укрепить организм и дать ему возможность легче перенести этот агрессивный вид терапии.

Химиотерапевтическое лечение оказывает ряд отрицательных воздействий на питание пациентов. Эти эффекты можно разделить на прямые (влияние на воспроизведение клеток, их метаболизм) и косвенные (тошнота рвота, отвращение к пище, извращение вкуса, диарея). Это связано с выраженным влиянием химиотерапии на клетки пищеварительного тракта. На этом фоне развиваются муко-зиты (стоматиты, эзофагиты), снижается всасывающая способность кишечника. Все это в итоге приводит к развитию белково-энергетической недостаточности (БЭН). Грамотно подобранная и составленная диета при лечении онкогематологических заболеваний помогает поддержать защитные силы организма, обеспечивает здоровые ткани необходимыми питательными веществами, в результате чего значительно снижается риск развития негативных эффектов.

Наличие опухоли уже само по себе вносит значительное изменение в метаболизм (обмен веществ) организма. В норме у нас преобладают процессы синтетические (анаболические) над процессами распада. При заболеваниях различного характера, особенно онкологических, происходит сдвиг в сторону процессов разрушения (катаболизма):

- наблюдается снижение синтеза белка в скелетных мышцах, усиление распада белка, повышение синтеза маркеров воспаления;
- происходит снижение толерантности к глюкозе, снижается чувствительность тканей (мышцы, кишечник и др.) к действию инсулина (главного анаболического гормона); активизируются процессы образования глюкозы из собственных ресурсов организма, повышается общая продукция глюкозы, ее обмена;
- происходит истощение жировых депо и жировых запасов скелетной мускулатуры, активизация распада жировой ткани;
- нарушается обмен микрэлементов.



Все вышеперечисленные изменения приводят к развитию синдрома анорексии-кахексии, неконтролируемой потери массы тела, которая может усиливаться на фоне проведения химиотерапии, и ее осложнений (тошнота, рвота, нарушение вкусового восприятия, мукозиты и др.). Такое состояние может привести к раздражительности, депрессии, апатии, может практически полностью исчезнуть желание сотрудничать с медицинским персоналом.

Для профилактики потери массы тела, снижения токсического эффекта химиотерапии, повышения ее эффективности (снижение веса может привести к уменьшению концентрации используемого химиопрепарата) и для улучшения общего состояния, питание должно быть полноценным, разнообразным и максимально сбалансированным по основным питательным веществам (белкам – жирам – углеводам), витаминам, микроэлементам и воде. Вы не должны воспринимать это как диету, это должно стать Вашим образом жизни. Но не только правильно подобранное питание помогает улучшить ваше самочувствие, не стоит забывать и о физической нагрузке. Лечебная физкультура (ЛФК) ускоряет процессы восстановления после химиотерапии, способствует поддержанию мышечной массы в тонусе, профилактике саркопении (распада скелетной мускулатуры), улучшает функцию легких и функциональное состояние в целом, поднимает эмоциональный фон. Тем не менее, прежде чем, начинать заниматься каким-либо видом физических упражнений, необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом на предмет отсутствия противопоказаний.

Существует несколько вариантов опросников. Ответив на вопросы в них, Вы можете самостоятельно понять, есть ли у Вас недостаточность питания и, если есть, насколько она выражена.

Вы можете ответить на вопрос, происходило ли снижение массы тела более чем на пять процентов за последние 3 месяца или на десять процентов за последние 6 месяцев; используя сантиметровую ленту, Вы можете самостоятельно измерить окружность мышц плеча (ОМП) в сантиметрах:

Степень БЭН	Мужчины	Женщины
Норма	25,7 – 23,0 см	23,4 – 21,0 см
Легкая	23,0 – 20,4 см	21,0 – 18,8 см
Средняя	20,4 – 18,0 см	18,8 – 16,4 см
Тяжелая	<18,0 см	<16,4 см

Также Вы можете рассчитать индекс массы тела (ИМТ), поделив вес (в килограммах) на рост (в метрах), возведенный в квадрат. Если полученный результат менее 20 для возрастной категории младше 70 лет или менее 22 для тех, кому больше 70 лет, стоит обратить на это внимание. Вам следует иметь в виду, что вес – не точный маркер. Его можно использовать в качестве контроля в течение периода терапии, между консультациями с целью оценки динамики. Вы всегда должны помнить, что существует множество дополнительных моментов, тем или иным способом влияющих на вес: количество потребляемой жидкости, наличие отеков (прием гормональных препаратов может способствовать задержке жидкости), работа желудочно-кишечного тракта (склонность к запорам) и др.

Более точными методом исследования массы и состава тела является биоимпедансометрия. Благодаря этому методу Вы можете четко узнать, каков процент мышечной и жировой массы в вашем теле, насколько равномерно распределены эти составляющие, есть ли отечный синдром и, самое главное, понять за счет какого компонента идет потеря массы тела. Данный метод используется в классической диетологии с целью коррекции пищевого рациона пациентов, страдающих ожирением.

Что касается лабораторных методов исследования, то показателями БЭН служат такие белки, как альбумин, трансферрин, преальбумин. Однако эти маркеры лучше всё же оставить для врачей.

Важно помнить, что переедание, так же как и недоедание, у онкогематологических больных связано с развитием неблагоприятных исходов во время и после лечения.

ВАЖНО!

Важно убедить родственников в тщетности и даже вреде насильственного кормления, необходимо понимать, что больной имеет право питаться в том объеме, в котором может.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ОНКОГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ В ПЕРИОД РЕМИССИИ

В период ремиссии придерживайтесь основных принципов рационального питания:

1. Суточная калорийность рациона должна составлять примерно 25–35 ккал/кг

2. БЕЛКИ

Белок является важным компонентом рациона пациента, так как представляет собой основной строительный материал для организма. Для улучшения анаболических (синтетических) процессов, преобладания их над процессами распада (катаболизма) при химиотерапии в рационе должно быть достаточное количество белка. При недостаточности белка в питании может возникнуть саркопения – распад собственной скелетной мускулатуры, нарушение обмена и синтеза гормонов, ферментов. Это состояние усугубляет общий статус пациента и может привести к серьезным последствиям.

Вам полезно знать, что необходимо, чтобы на 1 кг массы тела ежедневно поступало 1,2–1,5 г белка (при отсутствии патологии почек). Суточную норму белка рекомендовано разделить на три основных приема пищи: завтрак, обед, ужин – так как за один прием усваивается в среднем 20–25 грамм белка при соотношении животного белка к растительному 1:1.

2.1. Основные источники белка:

- Животный белок (полноценный источник незаменимых аминокислот): мясо, рыба, морепродукты, птица, молочная продукция (пастеризованное молоко, сыр, сметана, кефир, йогурт и др.).
- Растительный белок: соевые и бобовые продукты, орехи, семечки, крупы. Помните, что, в отличие от животных белков, растительные являются неполноценными по аминокислотному составу.

Чтобы повысить потребление белка, используйте цельное пастеризованное или сухое молоко вместо воды при приготовлении каш, теста для блинов, выпечки, соусов, супов-пюре и др. Добавляйте сыр, нарезанный кубиками, в готовые блюда. Мягкий сыр можно намазывать на продукты, которые вы используете во время перекусов, — крекеры, яблоки, бананы и др.

2.2. Для повышения усвоемости белка могут быть рекомендованы следующие комбинации продуктов – белки + углеводы:

- молочные продукты (или яйца) + каши;
- бобовые (соя, чечевица, фасоль) + яйца;
- яйца + картофель;
- спагетти + сыр

Вам следует придерживаться этих простых правил:

2.3. Необходимо ежедневно съедать 3 порции пищи, богатой белком (телятина/говядина, нежирная баранина, рыба, яйца, молочные продукты, орехи, бобовые, соя, тофу и др.).

2.4. Постарайтесь ежедневно потреблять 2-3 порции МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ: творога, сыра, молока, йогурта или альтернативных продуктов из сои, овса, миндаля, кокосового молока и др. Не следует употреблять некипяченое или не прошедшее пастеризацию молоко, а также творог без термообработки. Можно: пастеризованное молоко, изделия из термообработанного творога (запеканки, вареники, муссы, пудинги и пр.).

2.5. Ежедневно употреблять МЯСНУЮ И РЫБНУЮ ПРОДУКЦИЮ. Вся пища должна быть идеально свежей, с достаточной термической обработкой. Рекомендуемая кулинарная обработка мяса – варка, тушение, приготовление в духовке, в фольге. Страйтесь не есть жареное мясо, так как это может вызвать дискомфорт в животе. Также исключите вяленую и копченую мясную продукцию, недостаточно прожаренное мясо. Нельзя употреблять фаст-фуд: шаурму, хот-доги, чебуреки, копчености, колбасы, сосиски и пр.

3. УГЛЕВОДЫ

Углеводы – основной источник энергии в нашем организме. При недостатке энергии организм будет восполнять ее из белков.

По своей структуре углеводы бывают простыми (легкоусвояемыми) и сложными. Постарайтесь к каждому блюду добавлять источники углеводов: хлеб, картофель, рис, макароны, крупы.

- Максимально ограничьте потребление простых сахаров. Под запретом находятся покупные изделия с кремом, глазурью, начинками, которые имеют ограниченный срок хранения.
- Обязательно употребляйте растительную пищу. Страйтесь съедать

некоторое количество овощей и фруктов ежедневно (свежих, в виде смузи, тушеных, сушеных и т. д.), в среднем 500 гр. Все растительные продукты должны быть свежими, без признаков плесени, гнили. Нельзя есть немытые овощи и фрукты (в том числе и сухофрукты), покупные салаты.

Овощи и фрукты

Фрукты 4 порции в день	Овощи 5 порций в день
 1 средний фрукт Размером примерно с кулак	 Сырые листовые овощи 1 чашка
 Свежие или замороженные $\frac{1}{2}$ чашки	 Свежие или замороженные $\frac{1}{2}$ чашки
 Сухофрукты $\frac{1}{4}$ чашки	 Овощной сок $\frac{1}{2}$ чашки
 Фруктовые соки $\frac{1}{4}$ чашки	1 чашка = 240 г

Locke A., Schneiderhan J., Zick S.M. Diets for Health: Goals and Guidelines. Am. Fam. Physician. 2018;97:721–728

- В меру употребляйте продукцию из муки, крупы. Хлебобулочные изделия должны быть свежими, без признаков плесени. Рекомендуется отдавать предпочтение цельнозерновым крупам, муке, так как они богаты пищевыми волокнами и витаминами группы В.

4. ЖИРЫ

Жиры (липиды) – запасной источник энергии в организме. Они необходимы для выработки половых гормонов, усвоения жирорастворимых витаминов (A, D, E, K), составляют 55–60 % клеточных структур мозга. Придают вкус и аромат пище (улучшают органолептические свойства), повышают калорийность рациона. По своей химической структуре животные жиры бывают насыщенные (животные, кокосовое, пальмовое масло) и ненасыщенные (мононенасыщенные: оливковое, рапсовое масло, авокадо; полиненасыщенные: омега-6 [орехи, семена] и омега-3 [рыба, криль, водоросли северных морей, льняное масло]. Ненасыщенные жиры относятся к группе эссенциальных (незаменимых, жизненно

важных) веществ, не способных синтезироваться в нашем организме. Соотношение жиров насыщенных к ненасыщенным должно быть 1:2 (мононенасыщенных к полиненасыщенным – 1:1).

- Животные жиры содержатся в мясе (телятина, говядина, постная баранина, кролик), птице (индейка, курица, перепелка, цесарка), молочной продукции (сливочное масло 82 % жирности – 5–15 г в сутки, сыры, сметана, молоко). Внимательно изучайте этикетки при покупке продукции. Не стоит отдавать предпочтение обезжиренным продуктам, так как они часто богаты простыми углеводами – сахарами (обезжиренная пища лишена ее вкусовых качеств, поэтому с целью улучшения вкуса производители добавляют сахарозу). Если Вы предпочитаете рыбу, остановите свой выбор на более жирных сортах (богатых полиненасыщенными жирными кислотами) – скумбрии, сельди, лососе, форели, сардинах, анчоусах и др., преимущественно в запеченном и тушеном виде.

- Исключите полностью из питания трансжиры (трансизомеры ненасыщенных жирных кислот) – кулинарный жир (спреды, маргарин), фастфуд, фритюр, кондитерский жир (кремы, торты, пирожные), копчености, колбасы, сосиски.

5. ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Витамины и минералы также являются неотъемлемой составляющей питания. Обязательно включайте в рацион продукты, содержащие витамины, в том числе с антиоксидантными свойствами – С, Е и β-каротин. Их прекрасные источники – овощи и фрукты, особенно темно-красные и оранжевые: морковь, тыква, помидоры и абрикосы, персики, апельсины, смородина, малина, клубника, черника и темный виноград. Витамин D (источники: жирная рыба северных морей, икра, яйца, сливки, сметана) участвует в регуляции клеточного деления, стимуляции образования клеток иммунного ответа (макрофагов). Из минералов наиболее важными в питании являются: калий (сухофрукты, картофель, бананы), кальций (молочная продукция), магний (цельнозерновые продукты, миндаль), цинк (греческие орехи, тыквенные семечки), селен (бразильский орех), железо (красное мясо).

6. ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

- Количество жидкости должно составлять не менее 30–40 мл на

кг массы тела (при отсутствии патологии почек). То есть, если вес человека составляет 60 кг, то в сутки ему необходимо употреблять не менее 1800 мл чистой воды. Наиболее подходящие варианты – это бутилированная вода, компоты, кисели и морсы из ягод и фруктов, слабый чай с молоком, бульон. Пользоваться водопроводной водой не рекомендуется. Если вы пользуетесь водопроводной водой, водой из колодцев, родников и других природных резервуаров, то её обязательно следует кипятить.

- Свежевыжатые соки употреблять можно, но необходимо разбавлять их водой, примерно 1:1. Если Вы принимаете какие-либо медицинские препараты, рекомендованные вашим лечащим врачом, ни в коем случае нельзя запивать их соком (особенно грейпфрутовым), для этого используйте простую воду.
- Алкоголь. Идеальный вариант – это 30 мл натурального красного сухого вина в промежутках между курсами лечения. Вам обязательно нужно проконсультироваться с лечащим врачом по поводу приема алкоголя.

Для наилучшего результата:

- Выбирайте легкоусвояемые продукты и их сочетания, богатые незаменимыми нутриентами и обладающие высокой питательной ценностью;
- Перед походом в магазин составляйте список необходимых продуктов, это поможет Вам избегать ненужных покупок;
- Составляйте рацион питания с учетом ваших вкусовых пристрастий, пища должна приносить Вам удовольствие;
- Прием пищи должен быть неторопливым, с тщательным пережевыванием, ничто не должно отвлекать Вас от трапезы (телевизор, гаджеты, газеты, книги);
- Пищу необходимо принимать часто (до 5-6 раз в сутки) небольшими порциями по мере переносимости, избегая переедания;
- Избегайте высоких и низких температур, резких вкусов;
- Продукты всегда должны быть свежими, под рукой, чтобы Вы могли поесть сразу при появлении чувства голода;
- Для возбуждения деятельности желез и слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта (при отсутствии противопоказаний) в диету

разрешается включать кислые продукты: сухие вина, кисломолочные продукты, кислые соки, морсы и сиропы из плодов и ягод, кислые овощи;

- Приготовленные блюда старайтесь красиво сервировать, раскладывать в небольшие тарелки;
- По возможности питайтесь за столом и одевайтесь к каждому приему пищи;
- Ежедневно совершайте пешие прогулки, поднимайтесь по лестнице, старайтесь не пользоваться лифтом. Кроме того, если лечащий врач и Ваше самочувствие позволяют, можете заниматься физическими упражнениями 30–45 минут, 3 раза в неделю на регулярной основе (катание на велосипеде, плавание, гимнастика и т. п.).

Всегда проверяйте срок годности продуктов, независимо от того, что именно вы покупаете. Не приобретайте незнакомые вам продукты или те, в чьем качестве вы сомневаетесь. Не покупайте готовые блюда, фастфуд и полуфабрикаты.

НЕЛЬЗЯ!

Категорически нельзя употреблять в пищу:

- сырое мясо и рыбу, морепродукты, суши;
- сырые яйца и молоко;
- немытые фрукты, сухофрукты и овощи.

**Употребление этих продуктов может быть связано
с высоким риском инфицирования!**

В качестве дополнительного источника питания как на фоне ремиссии, так и на фоне проведения химиотерапии (особенно при наличии осложнений от лечения) могут применяться сбалансированные лечебные смеси (сухие смеси для энтерального питания, жидкие готовые смеси, сипинг). «Сипинг» (в переводе с английского *siping, sip feeding* – пить маленькими глотками) – это готовые сбалансированные специальные смеси для энтерального питания. В настоящее время на рынке представлен большой выбор сипингового питания (напитки, кремы,

муссы, супы и другие продукты для перорального приема с улучшенными вкусовыми качествами). Данные продукты обладают высокой осмолярностью, поэтому их необходимо пить медленно, небольшими глотками, как правило, через трубочку (примерно около 50 мл в час) во избежание проблем с ЖКТ (повышенная осмолярность может привести к расстройству кишечника – диарее), их можно употреблять холодными (в виде мороженого) и теплыми. Важно помнить, что данные смеси необходимо применять в ситуациях, когда обычный прием пищи, даже высококалорийной, не может полностью компенсировать возросших энергозатрат организма, особенно это важно при снижении и отсутствии аппетита, при сложностях проведения питания, невозможности приема обычной твердой пищи вследствие дискомфортных или болевых ощущений, возникающих во время приема пищи на фоне воспалительных процессов, нарушения целостности слизистых, при нарушении глотания. В подобных ситуациях назначение жидких питательных смесей для перорального питания помогает замедлить и даже остановить потерю массы тела, нормализовать пищевой статус и обеспечить проведение противоопухолевой терапии.

Готовые смеси для перорального приема, помимо высокой калорийности при меньшем объеме жидкости, имеют и ряд других преимуществ по сравнению с обычным диетическим питанием. Так, они сбалансированы по содержанию основных питательных веществ (белки – жиры – углеводы), обогащены витаминами и микроэлементами, как правило, содержат пищевые волокна, омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты и другие биологически активные вещества. В настоящее время разработаны смеси, специально предназначенные для пациентов с онкологическими заболеваниями, с целью профилактики развития раковой хемотаксис. В качестве поддержки дополнительный суточный прием 2-3 порций готовых смесей (800–1200 ккал) в виде сипинга позволяет приблизить объем потребляемых питательных веществ к его физиологической потребности.

Не нужно обделывать вниманием такие продукты, как детское питание. Оно может служить отличным источником необходимых питательных веществ. Большим преимуществом детского питания является многообразие вкусов (мясные, фруктовые, овощные, с добавлением молоч-

Готовьте любые блюда с добавлением высокобелковых композитных смесей



Выпекайте



Делайте напитки



Варите



Тушите



Готовьте соусы

ных продуктов) и форм выпуска. Небольшие объемы порции легко умещаются даже в дамской сумочке, а приобрести его можно практически в любом магазине. Немаловажным фактом является то, что детское питание, в зависимости от вида консервов, подвергается следующим методам теплового консервирования: стерилизация в герметически закупоренной таре, пастеризация, горячий розлив и асептическое консервирование, за счет чего уничтожаются бактерии, но при этом готовое пюре сохраняет все полезные свойства. В качестве альтернативного источника энтерального питания можно рассматривать сухие смеси для кормящих матерей, однако нужно внимательно изучать состав конкретного продукта на предмет большого содержания сахара. Вышеперечисленные продукты существенно облегчают вашу жизнь, но они не должны становиться основным источником питания. Их целесообразно применять лишь в качестве дополнения к основным приемам пищи или при развитии осложнений онкологического заболевания и противоопухолевого лечения.

Диетическое питание при химиотерапии можно разделить на 2 варианта: диета во время химиотерапии и диета в промежутках между курсами.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ВО ВРЕМЯ ХИМИОТЕРАПИИ

Протоколы лечения у гематологических больных агрессивны и возникающие осложнения на фоне лечения неизбежно приводят к нарушению питания. Агрессивная химиотерапия усиливает процессы окисления, нарушает функцию желудочно-кишечного тракта, оказывает токическое воздействие. Применение наркотических обезболивающих препаратов вызывает тошноту, рвоту, анорексию.

Тошнота, рвота и диарея являются одними из наиболее часто встречающихся осложнений химиотерапии. До 70 % пациентов, получающих химиолучевую терапию, испытывают значимую потерю веса. Хотя многие пациенты не испытывают осложнений во время первых курсов химиолучевого лечения, риск их появления в дальнейшем возрастает. Нарушение питания может служить причиной изменения схемы терапии, влиять на результаты лечения, снижать качество жизни. Очень важно использование лечебного питания для пациентов, которым планируется проведение длительных курсов лечения. Начинать поддерживающую питательную терапию необходимо, не дожидаясь возникновения мукозитов, энтеритов или других осложнений, а заранее, за 7–10 дней до начала курса химиотерапии. Своевременное начало может помочь избежать тяжелых осложнений и провести лечение по более радикальной программе, главным образом за счет снижения частоты осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта.

Побочные эффекты химиотерапии определяются видом используемых препаратов и конкретной схемой лечения.

Наиболее часто встречаются тошнота, рвота, отвращение к пище и диарея. Особенно мучительны возникающие в результате лечения стоматиты, эзофагиты.

Еще одним опасным общим для химио- и лучевой терапии осложнением является подавление иммунитета (нейтропения, лейкопения). При наличии таких осложнений крайне важно следить за подготовкой, обработкой и сроком годности употребляемых продуктов, поскольку малейшее бактериальное обсеменение грозит развитием тяжелых инфекций. Именно поэтому строго рекомендован прием продуктов, выпускаемых в стерильной или обработанной в специальных условиях

упаковке.

Во время проведения химиотерапии придерживайтесь следующих принципов питания:

- Страйтесь подсчитывать суточную калорийность рациона. Если говорить проще, то нельзя при прохождении лечения соблюдать различные диеты для похудения. Суточный рацион должен покрывать всю потраченную организмом энергию; количество потребляемого белка – не менее 1,2 г/кг/день.
- Для того чтобы предупредить потерю аппетита, сразу же настройтесь на определенный, удобный для себя, режим питания. Принимайте пищу в одинаковое время, через равные промежутки времени и только в определенном количестве, при этом не переедая и не испытывая чувства голода. Приемы пищи по возможности должны быть полноценными, без «сухих бутербродов» и вредных перекусов «на бегу».
- Для снижения токсического эффекта химиотерапии принимайте достаточное количество жидкости, предпочтительнее пейте чистую воду. Употребление зеленого чая не приветствуется – он способен снижать эффект применяемых химиопрепараторов и усугубляет течение железодефицитной анемии. Пользоваться водопроводной водой не рекомендуется. Если вы все-таки пользуетесь водопроводной водой, водой из колодцев, родников и других природных резервуаров, то обязательно кипятите ее. При повышенной температуре, лихорадке, обильном потоотделении, гипервентиляции рекомендован дополнительный прием жидкости в количестве 300–500 мл.
- Не употребляйте соки (как свежевыжатые, так и пакетированные) при диарее, обезвоживании и агранулоцитозе.
- Пища для Вас должна быть многообразной, свежей, желательно только что приготовленной.
- Для того чтобы продукты легче усваивались организмом, откажитесь от обжаренных, жирных блюд, а также от соли и перца, полуфабрикатов, консервов, копченостей, колбас. Следует также избегать продуктов длительного переваривания, так как они задерживают эвакуацию пищи из желудка. К таким продуктам относятся квашеная капуста, баклажаны, свинина, сало и копчености.
- Страйтесь максимально исключить сахар и простые углеводы (мед,

сиропы, джемы, варенье).

- Из-за склонности к запорам рацион должен состоять преимущественно из продуктов, богатых растительной клетчаткой (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп). Овощи – различные виды овощей и зелени, особенно рекомендуется свекла. Фрукты и ягоды – особенно слива, инжир, абрикосы, чернослив, дыня.
- Если Вы не укладываетесь в суточный рацион по количеству калорий, используйте готовые питательные смеси (сипинг), преимущественно с повышенным содержанием белка.
- Обсудите с Вашим лечащим врачом возможность добавления к основному рациону питания дипептида глутамина в дозе 40 мг в сутки с 1-го по 5-й день химиотерапии. L-глутамин относится к заменимым аминокислотам. Прием дипептидов глутамина приводит к улучшению интегративной функции кишечника, ускоряя всасывание воды и электролитов, ряда макро- и микронутриентов, восполняя тем самым водно-солевой баланс и повышая последующее усвоение питательных веществ. Все это приводит к усилию анаболических процессов, уменьшению потери веса. Также отмечено усиление фагоцитоза на фоне приема, снижение развития инфекционных осложнений и мукоцитов.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПОСЛЕ (МЕЖДУ КУРСАМИ) ХИМИОТЕРАПИИ

Для пациентов, прошедших курс химиотерапии, специального диетического стола не существует. Еда после химиотерапии заслуживает предельного внимания, она обеспечивает организм необходимыми калориями и питательными веществами. Питание после химиотерапии должно быть максимально рациональным и разнообразным. Пища должна быть сбалансированной и содержать все необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы. В ежедневном рационе обязательно должны присутствовать такие продукты, как: мясо, молоко, овощи, зелень и фрукты, хлеб и злаки.

Употребляйте пищу, которая при минимальном объеме позволит

возместить максимальное количество питательных веществ.

Общие принципы организации питания:

- Калорийность Вашего суточного рациона должна составлять примерно 2200–2500 ккал/сутки при отсутствии дефицита массы тела и 2700–3000 ккал/сутки при ее наличии;
- Вы должны соблюдать сбалансированность рациона питания по содержанию основных пищевых нутриентов; убрать из рациона бесполезные продукты: торты, сладости, конфеты, свежевыжатые соки;
- Ваш рацион должен содержать повышенное количество витаминов и микроэлементов;
- Ваши блюда должны быть разнообразными и вкусными;
- Придерживайтесь дробного приема пищи 5-6 раз в день небольшими порциями; не допускайте переедания и чувства голода. Принимаемая пища не должна быть горячей;
- Соблюдайте водно-питьевой режим (1,5-2 литра свободной жидкости за день). Воду и другую жидкость следует пить за 1 час до приема пищи, либо спустя 1 час после него;
- Перед приемом пищи рекомендуются прогулки на свежем воздухе;
- Перед едой можете съесть дольку лимона (если нет повышенной кислотности желудка и других противопоказаний);
- Во время еды не торопитесь, хорошо пережевывайте пищу.

Пища должна возбуждать аппетит. Самое скромное блюдо приобретает пикантный вкус, благодаря правильно подобранный приправе. Для улучшения аппетита и функции работы обонятельных/осознательных рецепторов вводите в рацион продукты/блюда, вызывающие аппетит и обладающие приятным ароматом и разнообразным вкусом. Добавляемые в пищу пряности и ароматические растения (петрушка, укроп, корица, тмин, ягоды можжевельника, гвоздика, кориандр, цедра лимонов и апельсинов, каперсы, паприка, имбирь, манго, мускатный орех) способствуют повышению аппетита при химиотерапии, выделению желудочного сока, обеспечивают хорошее пищеварение и приятное ощущение во время еды. Для повышения аппетита после химиотерапии совершайте прогулки на свежем воздухе или проветривайте помещение.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ!

Категорически не рекомендуется в раннем периоде перегружать пищеварительный тракт жирными, жареными блюдами, необходимо исключить из рациона консервированные продукты, копчености, твердые животные жиры, фастфуд, колбасные изделия, полуфабрикаты и продукты, содержащие пищевые добавки, кофеинсодержащие и алкогольные напитки.

Рацион при диетическом питании в период после химиотерапии.

Продукты, содержащие полноценные легкоусвояемые животные/растительные белки:

- Мясо диетических сортов (нежирная говядина/телятина, курица, индейка, перепела, мясо кролика). Предпочтительный способ приготовления – паровые или отварные котлеты, пудинги, суфле. Исключаются: сало, жирные части мяса, жареные мясные блюда, консервированное мясо, пельмени и манты;
- Речная или морская рыба. Исключаются: копчености, обжаренная, засоленная, вяленая рыба, консервы;
- Стручковые бобовые;
- Куриные или перепелиные яйца. Отдавайте предпочтение паровым омлетам.
- Молочные продукты. Приветствуются: некислый творог, йогурт, молочные каши. Не рекомендуются: острый сыр, слишком кислый творог и кефир.
- Соевые продукты.
- Злаковые продукты и блюда из них (хлеб зерновой, хлеб из муки грубого помола, каши, рис, гречка, овес, киноа). Исключаются: сдобы, изделия с начинками и кремами, оладьи, темный хлеб.
- Продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (нерафинированные растительные масла, рыбий жир, красная рыба); небольшое количество сливочного масла. Исключаются: спред, маргарин, кулинарный жир, топленое сало, копчености, колбасы, сосиски.
- Овощи: спаржа, цуккини, брокколи, столовая свекла, морковь,

цветная капуста, картофель, кольраби, огородная зелень, ростки пшеницы, помидоры, огурцы. Желательно употреблять любые сырье и свежие овощи (при отсутствии агранулоцитоза), а также в отварном, запеченном и тушеном виде. Исключаются: соленья, маринованные и консервированные овощи.

- Фрукты и ягоды. Употребляйте любые спелые фрукты и ягоды (яблоки, бананы, груши, мандарины, клубнику, виноград, малину, персики, абрикосы, дыни, арбуз), как в свежем, так и в запеченном, отварном виде, в качестве пюре и муссов, киселей, компотов и джемов. Исключаются: неспелые фрукты, а также подгнившие и немытые.
- Орехи, семечки, сухофрукты (источник цинка, селена, магния), термически обработанные.
- Сухие/крепленые вина для стимуляции аппетита (в количестве 20–30 мл) при одобрении лечащим врачом.
- Из напитков — травяные чаи на основе ромашки, шалфея, мяты, отвар шиповника, некрепко заваренный чай, негазированная минеральная вода, витаминизированные напитки. Не рекомендуются: газировка, кола, квас, крепкий кофе, алкоголь, пиво, зеленый чай.
- Соусы. Рекомендуются: неострые, на молочной основе, с зеленью. Исключаются: соусы на основе перца чили или уксуса, покупные на рынке домашние соусы (ткемали, сацибели), готовые покупные соусы (кетчуп, майонез).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ТОШНОТЕ И РВОТЕ

Тошнота – это неприятное чувство дискомфорта или расстройство желудка, которое может привести к позыву рвоты. Рвота – это рефлекторное изгнание содержимого желудка. Это два самых распространенных симптома при химиотерапии. Пациенты, получающие химиотерапию, особенно женщины до 50 лет, находятся в группе риска по развитию химиоиндуцированной тошноты и рвоты. Химиопрепараты оказывают действие на энтерохромаффинные клетки слизистой

кишечника, что приводит к выбросу вещества серотонина. Серотонин действует на окончания блуждающего нерва, по которому нервный импульс поступает в рвотный центр головного мозга, также серотонин приносится в рвотный центр с током крови. Далее из головного мозга нервный импульс проводится во внутренние органы, в результате этого происходит повышение выработки слюны и желудочного сока, учащение сердцебиения и глотания, потоотделение, тошнота и рвота.

- Ешьте часто и понемногу, тщательно пережевывая. Делайте небольшие и частые приемы пищи каждые 2-3 часа. Если тошнота или рвота беспокоят Вас в начале дня, рекомендован прием сухих продуктов (тосты или крекеры). Если эти симптомы появляются во время сеансов химиотерапии, постарайтесь не есть в течение двух часов до сеансов.
- Если у Вас многократная рвота, сначала выпейте жидкости (вода, неконцентрированные бульоны) небольшими глотками; если через некоторое время увидите, что удерживаете их, Вы можете начать постепенно вводить в небольших количествах овощные или картофельные пюре, коктейли. Далее – мясо и рыбу.
- Увеличьте потребление жидкости вне приемов пищи.
- Избегайте жирных продуктов, кислот (соки, маринады), очень острых продуктов, которые трудно переваривать (цельные бобы), а также производные и молочные коктейли, молочные соусы.
- Отдавайте предпочтение обезжиренным продуктам (мясо индейки и курицы, обезжиренные молочные продукты, белая рыба).
- Рекомендуемый способ приготовления пищи – на пару, отваривание, запекание, допустимо использование таких приправ как манго, корица, фенхель, тимьян, базилик, лавровый лист.
- Исключите темный шоколад.
- Пища и напитки должны быть комнатной температуры или охлажденные, так как они лучше переносятся, чем горячие.
- Проветривайте помещение до и после приема пищи. Избегайте резких и неприятных запахов. Не принимайте пищу в помещении, в котором стоит неприятный для Вас запах.
- Не пейте воду во время приема пищи.
- Ешьте сидя (полусидячий прием пищи), не ложитесь спать сразу после еды.

- Отдавайте предпочтение продуктам с нейтральным вкусом и запахом.
- Делайте акцент на эстетическое оформление пищи.
- Носите свободную одежду, которая не стягивает область живота.
- Следите за гигиеной полости рта, чистите зубы и используйте эликсир для ополаскивания полости рта после каждого эпизода рвоты.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ СУХОСТИ ВО РТУ

Ксеростомия – это симптом, характеризующийся сухостью во рту, который появляется при уменьшении, либо при полном прекращении слюноотделения. Слюна обладает защитными и бактерицидными свойствами, а также необходима для формирования пищевого комка. Главный признак ксеростомии – это сухость во рту. Так как слюноотделение снижается, сильно повышается вероятность возникновения инфекций и кариеса, различных заболеваний мягких тканей рта, появления грибковых инфекций. Если сухость во рту нарастает, то возможно извращение вкуса и снижение вкусовых ощущений, затруднение жевания, глотания, боль при разговоре. Химиопрепараты оказывают пагубное влияние на слюнные железы, делают слюну более вязкой. Ситуацию также усугубляют противорвотные препараты.

- Для стимуляции слюноотделения рекомендовано использовать жевательную резинку, приправы с лимоном, кислые продукты (лимон, апельсин, киви, клюква) в виде соков, морсов, лимонадов, сорбетов и мороженого.
- Держите под рукой воду, которой всегда можно прополоскать рот.
- Пейте больше нектаров.
- Периодически держите во рту замороженные ягоды и кусочки фруктов.
- Избегайте очень сухих продуктов (печенье, орехи), очень волокнистых (твердое мясо), пряных продуктов, а также жирной пищи замазкообразной консистенции (например, арахисовая паста). Употребляйте продукты мягкой консистенции: пюре, кремы, бульоны, йогурты.

При приготовлении еды используйте больше масла, сметаны или соусов.

- Способ приготовления – на пару, тушение, варка, желательно готовить сочные блюда. Страйтесь избегать жарки.
- Страйтесь принимать пищу комнатной температуры, избегая резких перепадов температур.
- Избегайте употребления алкоголя, табака и избытка кофеина.
- Увеличьте потребление жидкости до 2-3 литров в день. Пейте во время еды небольшими глотками.
- Перед едой можно прополоскать рот водой.
- Если есть чувство горечи во рту, можно пососать дольку лимона или мятные леденцы.
- Для предотвращения разрушения зубов и стимуляции слюноотделения строго соблюдайте гигиену полости рта – чистка зубов, десен и языка до и после каждого приема пищи, а также полоскание полости рта водой или эликсиром для ополаскивания полости рта без содержания спирта 5-6 раз в день.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ МУКОЗИТАХ (СТОМАТИТЕ)

В формальном смысле слово «мукозит» обозначает воспаление слизистой оболочки, но с точки зрения патогенеза изменений слизистой на фоне химиотерапии подразумевается наличие более широкого спектра патологических состояний. Клинические проявления мукозита зависят от локализации поражения слизистых в пределах ЖКТ. Наиболее изученным является мукозит слизистой оболочки поло-



сти рта, самым частым клиническим проявлением которого бывает боль в полости рта различной интенсивности, сухость во рту, невозможность адекватного приема пищи.

- Ешьте часто, небольшими порциями, примерно каждые 2-3 часа.
- Желательно, чтобы пища была комнатной температуры или прохладной (с целью уменьшение болевых ощущений).
- Ешьте пищу вязкой или густой консистенции.
- При приготовлении пищу необходимо измельчать, с этой целью можно использовать блендер. Пища готовится на пару или методом отваривания с подачей блюд в пюреобразном состоянии или тщательно измельченными для достижения максимального щажения слизистой оболочки пищевода и ЖКТ.
- Используйте трубочку при употреблении жидкости.
- Из рациона исключите острые, соленые, горькие, очень сладкие, горячие, кислые и сухие блюда, жареные/цельно-кусковые блюда, пряности, горячую или холодную пищу. Избегайте продуктов, которые прилипают к нёбу (нарезанный хлеб, картофельное пюре), сухие продукты (крекеры, орехи, печенье).
- В Вашем рационе должны присутствовать слизистые супы, супы-пюре, мясные и рыбные паровые котлеты, паровые омлеты, каши, кисели и молочные продукты (молочные коктейли на основе жирных сливок).
- Для облегчения глотания используйте нейтральные соусы, сливки, оливковое масло, сливочное масло.
- Из яиц готовьте паровые омлеты. Исключите яйца, сваренные вкрутую и жареные.
- Из каш рекомендуются слизистая овсяная, рисовая, гречневая.
- Употребляйте не менее 2-3 литров жидкости в день.
- Исключите спиртные и раздражающие напитки, кофе. Если пьете газированную воду, предварительно выпускайте из нее газ.
- Воздержитесь от курения.
- Соблюдайте гигиену полости рта: чистите зубы мягкой щеткой (или снимайте зубной налет с помощью бинта, пропитанного зубной пастой) минимум 2 раза в сутки и после каждого приема пищи. Осторожно используйте зубную нить минимум 1 раз в сутки. В течение дня

и после каждого приема пищи часто ополаскивайте полость рта физиологическим раствором, раствором пищевой соды или водой. Температура используемого раствора может быть различной, главное, чтобы она была комфортной для Вас.

- Для уменьшения болевых ощущений допускается рассасывание кусочков льда перед приемом пищи, за полчаса до еды полоскание рта обезболивающими средствами (предварительно согласовав с лечащим врачом).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ АНОРЕКСИИ (ОТСУТСТВИИ АППЕТИТА)

Отсутствие аппетита – очень распространенная проблема, вызванная основным заболеванием, его лечением и побочными эффектами, некоторыми лекарственными препаратами и настроением пациента. Анорексия обычно сопровождается потерей веса, вследствие снижения или отсутствия потребления белка. Нарушение вкуса, подавление обоняния, а также снижение способности ощущать сладкий вкус усиливает нарушение аппетита. Снижение пороговой чувствительности к горечи усиливает отвращение к мясу, богатому горькими субстратами (пуринами, полипептидами, аминокислотами). Недоедание приводит к вторичным изменениям ЖКТ: снижается секреторная способность, атрофируется слизистая, кишечная мускулатура и, как следствие, возникает неполнценная всасываемость нутриентов, замедление опорожнения ЖКТ.

- Выбирайте легкоусвояемые продукты и их сочетания, обладающие высокой питательной ценностью. С целью повышения калорийности продуктов Вы можете добавить в супы, кремы, пюре, рагу или различные соусы: сливки, молоко, масло, измельченные орехи, яичный белок; к десертам и коктейлям: мед, сливки, молоко, измельченные хлопья, варенье, какао, шоколад, печенье, сахар.
- Пищевой рацион составляйте с учетом Ваших вкусовых предпочтений. Экспериментируйте с новыми рецептами, ароматами и специями.

- Прием пищи должен быть неторопливым, с тщательным пережевыванием.
- Уделяйте внимание сервировки блюд, используйте для подачи блюд небольшие тарелки.
- Прием жидкости нужно отсрочить примерно на 1 час после еды.
- Пищу необходимо принимать часто (до 6 раз в сутки) маленькими порциями по мере переносимости.
- Избегайте слишком горячей и слишком холодной пищи, резких вкусов.
- Продукты всегда должны быть под рукой, чтобы Вы могли поесть сразу при появлении чувства голода. Держите на виду такие простые перекусы, как орехи, крекеры, сушки, домашнюю выпечку.
- Для возбуждения деятельности пищеварительных желез и слизистой оболочки ЖКТ в рацион разрешается включать кислые продукты: сухие вина, кисломолочные продукты, квас, кислые соки и сиропы из плодов и ягод, кислые и маринованные овощи.
- Для стимуляции аппетита совершайте прогулки на свежем воздухе за несколько минут до еды.
- Уточните у лечащего доктора, есть ли среди Ваших лекарственных препаратов те, что усугубляют анорексию и нарушение аппетита.
- Проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом о возможности приема дополнительных пищевых добавок.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ ДИАРЕЕ

Диарея – это жидкий или водянистый стул, более частое, чем обычно опорожнение кишечника. Диарея после химиотерапии обусловлена следующими причинами: прямое повреждающее действие лекарственных препаратов на клетки кишечника; гибель нормальной микрофлоры в желудочно-кишечном тракте с формированием дисбактериоза, развитие патогенной микрофлоры в кишечнике, как правило, на фоне глубокой нейтропении; обострение имеющихся хронических болезней –

гастрита, колита, энтероколита.

Большое значение для развития осложнений со стороны кишечника имеют не только конкретные химиотерапевтические препараты (схема, дозы, длительность приема), но и исходное состояние органов пищеварения.

При диарее организм теряет не только жидкость, но и различные микроэлементы. Чтобы минимизировать риски ее возникновения, старайтесь минимально включать в пищевой рацион богатые клетчаткой продукты, так как это может вызвать спазм кишечника и понос.

- Важно питаться небольшими порциями до 6 раз в сутки, чтобы не перегружать желудочно-кишечный тракт. Ешьте до чувства легкого насыщения, чтобы организм смог восстановить силы и переработать полученную пищу.
- Пища должна быть теплой, так как холодная плохо усваивается, а горячая раздражает желудочно-кишечный тракт;
- Готовьте пищу на пару или отваривайте. Допускается запекание.
- Добавляйте в рацион жидкую, полужидкую или протертую пищу.
- Из яиц готовьте паровые омлеты. Исключите яйца, приготовленные вскрученные и жареные.
- Диетическое мясо курицы, индейки, телятина, очищенное от фасций (пленок) – используйте отварное, приготовленное на пару, протертое, в виде котлет, кнелей и фрикаделек. Нежелательны субпродукты – печень, почки, мозги и др. Исключаются: консервы, копчености, колбасные изделия, жирные сорта мяса, наваристые бульоны.
- Рыба должна быть нежирная (треска, минтай), отварная, приготовленная на пару в виде котлет и фрикаделек. Исключаются: консервы, копчености, вяленая, соленая, жирные сорта рыбы, наваристые бульоны.
- Замените обычное молоко на безлактозное. При хорошей переносимости включите другие молочные продукты, такие как йогурт, творог и свежий неострый сыр. Исключите: жирные сливки, газированные напитки на основе молочной сыворотки (тан, айран, кумыс).
- Употребляйте в пищу продукты с небольшим содержанием клетчатки (белый, несдобный хлеб, сухари, сухое печенье, сушки очищенный рис, картофельное пюре, печенные яблоки). Хорошо помогают при диарее

рисовые и овсяные каши, сваренные на воде или приготовленные с добавлением 1/3 молока, гречка. В готовую кашу добавляйте сливочное масло. Пудинги из круп и слизистые супы. Из макаронных изделий лучший вариант – отварная вермишель. Исключаются продукты, богатые клетчаткой: хлеб из муки грубого помола, свежие овощи и фрукты, капуста, сухофрукты, бобовые (горох, фасоль, нут, маш, чечевица), орехи, авокадо, твердые и волокнистые мясные продукты.

- Вам необходимы овощи, богатые калием: картофель, морковь, тыква, пастернак. Овощи должны быть отварными, запеченными без румяной корочки, а лучше в виде пюре. Исключаются: все виды капусты, свекла, редька, брюква, репа, огурцы, хрена, горчица, грибы, консервированные овощи (так как они содержат уксус и специи), за исключением детского питания.
- Ягоды и фрукты можно запеченные, в виде киселя, варенья, желе, муссов. Исключаются: сырье и кислые сорта ягод и фруктов – кислые яблоки, лимоны, клюква, крыжовник, смородина.
- Пейте много жидкости, для того чтобы компенсировать ее потерю в результате диареи. Лучше всего пить некрепкий чай, неконцентрированный бульон, кипяченую воду, кисели из черники, черноплодной рябины, айвы. Показаны регидратационные смеси для восполнения не только уровня жидкости, но и основных микроэлементов (магния, калия);
- Любая жидкость должна быть комнатной температуры, и пить ее следует медленно, небольшими глотками. Страйтесь не употреблять газированные напитки. Откажитесь от кофе, крепкого чая и алкогольных напитков.
- В случае прекращения диареи и улучшения общего состояния начнайте постепенно включать в пищевой рацион продукты, содержащие небольшое количество клетчатки.

ВАЖНО!

Если частота рвоты и/или диареи – два и более раз в сутки, необходимо поставить в известность лечащего врача!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПРИ АГРАНУЛОЦИТОЗЕ (СНИЖЕННЫХ ЛЕЙКОЦИТАХ)

Во время химиотерапии происходит снижение эффективности работы иммунной системы за счет уменьшения количества лейкоцитов и иммунокомпетентных клеток, развивается такое состояние, как нейтропения (снижение количества нейтрофилов в крови) и агранулоцитоз (тяжелая степень нейтропении). У пациентов с агранулоцитозом, как правило, наблюдаются следующие симптомы: лихорадка, озноб, апатия, миалгия, слабость, фарингит, гингивит, синусит, стоматит, бронхит и даже сепсис. Приблизительно у половины пациентов с нейтропенией и лихорадкой имеется явная или скрытая инфекция. Пациенты с абсолютным числом нейтрофилов $<0,5 \times 10^9/\text{л}$ в крови находятся в группе риска по развитию бактериемии. Нейтропения может быть обусловлена как самим заболеванием, так и проводимой химиотерапией. В большинстве случаев лекарственно-индукционный агранулоцитоз развивается на 7–14-е сутки от начала приема лекарственных препаратов. После отмены препарата разрешение нейтропении происходит обычно на 10–14-е сутки, но при значительном повреждении миелоидного ростка этот срок может превышать 14 суток. Появление нейтропении на фоне химиотерапии зависит от агрессивности последней, однако в большинстве случаев абсолютное количество нейтрофилов (АКН) резко снижается на 7–10-е сутки от начала курса лечения. При высокодозной химиотерапии снижение АКН может происходить в течение нескольких дней. Нейтропения, сохраняющаяся в течение более 14 дней, значительно увеличивает риск развития генерализованных форм грибковой инфекции – аспергиллеза и кандидоза.

В связи с этим, очень большое внимание уделяется предотвращению инфекционных заболеваний, в том числе пищевых инфекций. Инфекция или пищевое отравление может вызвать тошноту, рвоту и диарею, что может усугубить потерю веса и негативно повлиять на состояние питания и состояние здоровья пациента в целом.

В этих условиях Вам следует соблюдать диету с низкой бактериальной нагрузкой, которая исключает продукты или напитки, которые могут иметь бактерии или микроорганизмы, вызывающие инфекции.

С этой целью разработаны определенные рекомендации, которые

помогут свести риски к минимуму.

- При покупке продуктов всегда обращайте внимание на срок годности, независимо от того, что именно вы покупаете. Не покупайте поврежденные продукты (нарушение целостности упаковки, помятые банки). Не приобретайте незнакомые Вам продукты или те, в чьем качестве вы сомневаетесь.
- Покупайте замороженные продукты в конце покупки и, если возможно, используйте термопакет. Переложите продукты в морозильную камеру как можно скорее. Не допускайте оттаивания замороженных продуктов, если вы не планируете их употребить сразу.
- Не смешивайте (разделяйте) сырье и приготовленные продукты на всех этапах до их употребления в пищу, начиная от покупки в магазине. Открытое мясо или продукты, которые оттаивают, могут обсеменять другие продукты бактериями, поэтому убедитесь, что они правильно хранятся в холодильнике. Приготовленная пища должна храниться выше сырой пищи.
- Храните яйца в холодильнике в отдельных контейнерах.
- Продукты не должны дважды подвергаться разморозке.
- Не разогревайте пищу дважды.
- Следите за температурным режимом хранения продуктов. Температура холодильника должна быть между 0 °C и +5 °C, морозильной камеры – не выше -18 °C.
- Мойте руки теплой водой с мылом как можно чаще. Вытирайте руки одноразовыми полотенцами.
- Содержите кухню, холодильник и рабочие поверхности в чистоте. Как можно чаще дезинфицируйте рабочие поверхности, особенно после приготовления сырого мяса и птицы.
- Используйте разную посуду для сырых и приготовленных продуктов (используйте отдельные разделочные доски и ножи для сырого мяса, рыбы, птицы и хлеба). Пластиковые разделочные доски являются самыми гигиеничными. Убедитесь, что они промываются и дезинфицируются после каждого использования и регулярно заменяются.
- Во время приготовления пищи, для уменьшения бактериального обсеменения, используйте одноразовые перчатки, шапочку и маску.
- Перед вскрытием консервных банок и бутылок тщательно протрите

верхнюю часть банки и бутылочной крышки.

- Готовьте и подавайте блюда непосредственно перед употреблением, выбрасывайте недоеденную пищу.
- Многоразовые губки и кухонные полотенца замените одноразовыми салфетками.
- Тщательно мойте овощи и фрукты перед приготовлением, даже если вы собираетесь счищать с них кожуру.
- Не ешьте и не пробуйте во время приготовления блюд сырье яйца, фарш, мясо, рыбу, сырое тесто.
- В процессе приготовления выдерживайте оптимальный температурно-временной режим. Температура в центре продукта должна быть выше 75 °С. Для контроля температуры используйте кухонный термометр.
- ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. Если вы пользуетесь водой из кулеров, бытовых фильтров, колодцев, родников и других природных резервуаров, то ее обязательно следует кипятить. Пользоваться водопроводной водой не рекомендуется. Идеальный вариант – это бутилированная вода, а также свежезаваренный чай, компот или отвар. Также используйте бутилированную кипяченую воду для умывания и чистки зубов. Если у вас есть сомнения в качестве воды, прокипятите ее в течение 1 минуты. Кубики льда должны быть сделаны из кипяченой питьевой или кипяченой минеральной воды. Рекомендуемые напитки – чай, кофе и какао без молока; отвары и кисели из шиповника, сущеной черники, черной смородины, клубники. В период агранулоцитоза Вам необходимо исключить любые соки, газированные и холодные напитки, квас, морс. Нельзя пить чай из пакетиков.
- ЯЙЦА. Готовьте паровой омлет и/или добавляйте яйца к основному блюду. Вам необходимо исключить яйца, приготовленные вкрутую и жареные, десерты из яиц – бэже и меренги. Обязательно выкидывайте яйца с треснувшей скорлупой.
- МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ. Вам категорически не следует употреблять парное, некипяченое или не прошедшее пастеризацию молоко, а также творог без термообработки. Разрешается свежее сливочное масло по 5–15 г на порцию готового блюда или с хлебом. Нельзя принимать в пищу выдержаные сыры или сыры с плесенью, такие как:

острый чеддер, старый сыр, пармезан, романо, блю, бри, камамбер, рокфор и стилтон, сыры, содержащие перец чили, зелень или другие сырные овощи и фрукты, йогурты с пребиотиками (актимель), кисломолочные продукты и продукты живого (дрожжевого) брожения (кефир, тан, айран, кумыс и др.). Запрет на вышеуказанные продукты связан с содержанием в них большого количества бактерий, которые способны вызывать тяжелые инфекционные осложнения у пациентов в условиях агранулоцитоза. Можно по согласованию с лечащим врачом: пастеризованное молоко, изделия из термически обработанного творога (запеканки, вареники, муссы и пр.), творожные сыры – филадельфия.

- **МЯСНАЯ ПРОДУКЦИЯ.** Используйте нежирные или обезжиренные сорта говядины, телятины, кур, индейки, кролика; куском или рубленные, сваренные в воде или приготовленные на пару. Перед приготовлением птицы рекомендуется снять кожу. Нельзя употреблять фастфуд: шаурму, хот-доги, а также чебуреки, копчености, колбасы, сосиски, любые полуфабрикаты, любую продукцию из общепита и пр. Вся пища должна быть максимально свежей и достаточно термически обработанной. Вам необходимо исключить соленую и вяленую продукцию, мясные деликатесы, мясо средней прожарки, питание в общественных столовых, кафе, ресторанах.
- **РЫБА.** Употребляйте нежирные сорта свежей рыбы (судак, хек, путассу, треска), куском и рубленные, приготовленные на пару или сваренные в воде. Исключите консервированную, вяленую и соленую рыбную продукцию;
- **ПЕРВЫЕ БЛЮДА.** Готовьте супы на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с крупой, вермишелью, лапшой, картофелем, с фрикадельками; исключите грибной суп.
- **РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА.** Все растительные продукты должны быть свежими, без признаков плесени и гнили. Не используйте в пищу немытые переспелые овощи и фрукты, покупные овощные и заправочные салаты, сырные сухофрукты и продукты их содержащие – мюсли, сырные (необжаренные) орехи – из-за риска заражения сальмонеллезом и эшерихиозом, необходимо исключить грибы. Предпочитайте термически обработанные продукты. Из овощей отдавайте предпочтение картофелю, кабачкам, моркови, тыкве. Фрукты – печенные яблоки и груши,

мармелад, варенье, джемы, пастила, пюре (детское питание).

- **МУКА И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ.** Под запретом находятся покупные изделия с кремом, глазурью, начинкой, которая имеет ограниченный срок хранения. Хлебобулочные изделия должны быть исключительно свежими. Отдавайте предпочтение пшеничному хлебу из муки высшего и 1-го сорта, желательно подсущенному, сухому печенью. Вам необходимо исключить ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, изделия из сдобного и слоеного теста.

- **КРУПЫ** – рисовая, овсяная, гречневая. Каши желательно готовить на воде. Вам показаны паровые пудинги, рисовые или манные запеканки, паровые рисовые котлеты, отварная вермишель и макароны. Исключите пшено, ячневую и перловую крупы, бобовые (горох, фасоль, нут).

- **СОУСЫ И ПРЯНОСТИ.** Готовьте соусы на основе обезжиренного бульона. В процессе приготовления пищи добавляйте в блюда зелень петрушки, укроп, лавровый лист, ванилин, корицу. Исключите острые и жирные соусы, горчицу, кетчуп, барбекю, ткемали, сацибели, хрен, перец, овощные отвары.

- Вам запрещен сырой мед, не пастеризованный мед, процеженный мед, свежий медовый гребень, поскольку продукты пчеловодства богаты дрожжами и спорообразующими бактериями. Пациентам, перенесшим транспланацию костного мозга, мед и продукты пчеловодства запрещены в течение 9 месяцев после проведенной операции.

- Не забывайте о дополнительных источниках питания – лечебном питании (сипинге).

- Страйтесь очищать полость рта после каждого приема пищи мягкой зубной щеткой или полосканием.

В случае сочетания агранулоцитоза с другими патологическими состояниями, возникающими на фоне проводимой химиотерапии, придерживайтесь рекомендаций по питанию при агранулоцитозе.

ВАЖНО!

При снижении уровня показателей крови придерживайтесь диеты!

В период агранулоцитоза даже неправильно приготовленные блюда могут представлять для Вас опасность и спровоцировать осложнения.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОДУКТОВ

Выполнение этих 4 простых правил поможет вам снизить риск инфицирования

МЫТЬ

До, во время и после приготовления пищи мойте руки с мылом не менее 20 секунд

Мойте посуду, разделочные доски и столешницы горячей водой с мылом

Мойте свежие фрукты и овощи под проточной водой перед едой или нарезкой

Не мойте мясо, птицу и яйца



РАЗДЕЛЯТЬ

При приготовлении, хранении и разделке пищи отделяйте сырое мясо, птицу, морепродукты и яйца от фруктов и овощей

При приготовлении мяса используйте раздельные ножи и разделочные доски

Храните сырое мясо, птицу, морепродукты и яйца отдельно от других продуктов питания корзине и холодильнике



ГОТОВИТЬ

Перед употреблением используйте термометр для мяса, чтобы убедиться, что пища приготовлена до безопасной внутренней температуры

70°C Целым кускам говядины, телятины и баранины (дайте отдохнуть в течение 3 минут перед едой)

75°C Вся птица, включая индейку и куриный фарш

70°C Говяжий и телячий фарш

70°C Запеканки

65°C Рыба (или варить, пока мякоть не станет матовой)



ОХЛАЖДАТЬ

Установите температуру в морозильной камере на -18°C

4°C Установите температуру в холодильнике на 4°C или ниже

Размораживайте замороженные продукты в холодильнике

Не размораживайте продукты на столе. Бактерии быстро размножаются при комнатной температуре



Омлет в духовке:

- яиц - 6 шт.
- молоко - 300 мл (50 мл молока на одно яйцо)
- щепотка соли
- сливочное масло для смазывания формы

Для приготовления омлета используют ингредиенты комнатной температуры, потому необходимо заранее вытащить яйца и молоко из холодильника. Духовка должна быть достаточно разогрета. В миску вбить яйца и перемешать их вилкой. При смещивании нельзя использовать миксер, иначе омлет не поднимется. К яичной смеси добавить молоко. На одно яйцо надо взять 50 мл молока. Посолить и аккуратно перемешать. Форму для запекания смазать сливочным маслом. Яичная смесь должна заполнить форму на две трети объема. Выпекать 30-40 минут при температуре 180°С. Время приготовления зависит от размера формы и порции. При появлении золотистой корочки, омлет готов. Необходимо оставить его в духовке не несколько минут.

Паштет из курицы:

- куриное филе – 400 гр.
- грецкие орехи – 100 гр.
- сливочное масло – 60 гр.
- куриный бульон – 30 мл
- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика по вкусу
- соль, перец, мускатный орех – по вкусу

Куриное филе предварительно отварить в подсоленной воде до готовности. Бульон сохранить. Лук, морковь и чеснок очистить, нарезать небольшими кусочками. В сковороде разогреть небольшой кусочек сливочного масла и тушить на нем овощи около 5 минут. Мясо нарезать небольшими кусочками. Грецкие орехи измельчить в блендере, предварительно обжарить их на сковороде. В чашу блендера к орехам добавить курицу и измельчить. Выложить тушеные овощи. Влить

бульон и взбить все вместе до однородности. В конце добавить соль, перец, мускатный орех (по желанию) и оставшееся сливочное масло. Взбивать до образования гладкой кремообразной массы. Готовый паштет держать в холодильнике.

Мясное суфле:

- отварная говядина – 300-500 г
- яйцо – 1 шт
- молоко или вода – ½ стакана
- пшеничная мука – 1 чайная ложка
- сливочное масло – 1 чайная ложка
- щепотка соли

Очистите отварную говядину от сухожилий и два раза пропустите через мясорубку. Разбейте яйцо и отделите белок от желтка. Добавьте к фаршу молоко, желток и сливочное масло, все хорошо перемешайте. Взбейте белок до образования пышной пены, аккуратно соедините его с мясной массой. Выложите массу тонким слоем на смазанный растительным маслом противень. Запекайте в духовке в течение 20-25 минут при 180 С.

Рыбные кнели:

- филе рыбы нежирных сортов – 150 г
- хлеб белый 25 г
- молоко – 35 мл
- яйцо – 1/3 1/3 шт.
- сливочное масло – 8 г
- соль

Рыбу следует подготовить, почистив ее и удалив кости. Полученное рыбное филе 2-3 раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, положить предварительно размоченный в молоке белый хлеб. Массу вымесить и еще раз пропустить через мясорубку.

В рыбную массу осторожно ввести яйцо, тщательно перемешать до получения однородной консистенции, немного посолить. Сформировать кнели. С помощью двух ложек опустить их в подсоленный овощной

отвар (или кипяток) и варить в течение нескольких минут.

Рыбные тефтели с картофельным пюре:

- филе белой морской рыбы (треска, хек, пикша, морской окунь) – 600 г
- ломтики подсущенного белого хлеба – 2 шт.
- яйца – 2 шт.
- соль по вкусу
- средняя луковица – 1 шт.
- средняя морковка – 1 шт.
- оливковое масло – 2 ст. л.

Для картофельного пюре:

- картофель – 800 г
- молоко/вода – 150 мл
- сливочное масло – 100 г
- соль

Нарежьте рыбное филе маленькими кусочками и порубите ножом или измельчите в режиме «пульс» в кухонном комбайне. Хлеб замочите в воде, отожмите и добавьте к рыбе. Слегка взбейте яйца, посолите, добавьте в фарш, хорошо перемешайте. Мокрыми руками сформируйте небольшие тефтели. Очистите лук и нарежьте маленькими кубиками, морковь натрите на терке. В широкой сковороде разогрейте оливковое масло и добавьте лук и морковь, подлейте 2 ст. л. воды и накройте крышкой, тушите до мягкости, 10 мин. Добавьте тефтели, подлейте кипящей воды, чтобы она доходила до середины тефтелей, и накройте крышкой. Тушите при минимальном кипении до готовности, 15 мин.

Очистите картофель и сварите в подсоленной воде до готовности. Слейте воду с картофеля и растолките в пюре. Подогрейте молоко со сливочным маслом и понемногу добавляйте в пюре, взбивая его венчиком. Сразу подавайте пюре и тефтели к столу.

Говядина с картофелем и кабачком на пару:

- говядины – 500 г
- картофель – 3 – 4 шт.

- кабачок – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- соль

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и кабачок очистить, вымыть, крупно нарезать (из кабачка предварительно удалить семена). Морковь очистить, вымыть, нарезать. Мясо посолить, выложить в корзину, готовить 10 минут, добавить морковь и картофель, через 10 минут добавить кабачки и довести до готовности.

Куриные грудки, фаршированные зеленью:

- куриные грудки – 2 шт.
- рис – 250 гр.
- зелень укропа и петрушки
- чеснок – 1 зубчик
- репчатый лук – 1 шт. или 3 перышка зеленого лука
- морковь – 1 шт.
- оливковое масло – 1 ст. л.

Рис промыть, выложить в поддон для круп, посолить, готовить 1–12 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Чеснок очистить, мелко нарезать, смешать с зеленью. Куриные грудки промыть, удалить кости и кожу, разрезать пополам, сделать на каждом куске продольный надрез, получившиеся кармашки наполнить зеленью. Курицу посолить, завернуть в пергаментную бумагу, выложить в корзину пароварки, готовить 10-12 минут. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, смешать с морковью, добавить к курице и довести до готовности.

Кабачки, фаршированные мясом и рисом:

- кабачки – 100 гр.
- мясо – 70 гр.
- рис – 10 гр.
- яйца – 0,25 шт.
- лук – 3 гр.
- растительное масло – 10 гр.

- томатно-сметанный соус – 60 гр.
- зелень (петрушка, укроп) – 6 г.

Мясо очищаем от пленок и жира. Отвариваем в течение 1,5 часов, пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой. Рис отвариваем в небольшом количестве воды до готовности. Лук мелко нарезаем и пассеруем на растительном масле. Мясной фарш смешиваем с отваренным рисом, пассированым луком, сырым яйцом, тщательно перемешиваем. Для приготовления блюда используем небольшой молодой кабачок. Очищаем его от кожи, разрезаем пополам на колечки толщиной 4-5 см, удаляем сердцевину и семечки. Колечки кабачка опускаем на несколько минут в кипяток (слегка подсоленный), после чего вынимаем и слегка остужаем. Наполняем колечки приготовленной массой, укладываем на сковороду и запекаем в течение 10 минут в духовке при температуре 180 градусов. Затем заливаем блюдо томатно-сметанным соусом (в равных пропорциях смешиваем сметану 10% и томатный сок) и еще раз ставим на 15 минут в духовой шкаф. Перед подачей на стол блюдо можно посыпать рубленой зеленью.

Мусс из форели на пару:

- филе форели (или любой другой морской рыбы) – 600 гр.
- яйцо – 1 шт.
- сливок – 100 мл
- зелень укропа
- соль

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Филе форели (или любой другой морской рыбы) промыть, нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сливки и зелень, посолить, взбить миксером. Разложить полученную массу по силиконовым формочкам или выложить в форму, готовить в корзине на пару 25 минут.

Капустно-куриная запеканка:

- грудка куриная – 0,5 кг
- капуста белокочанная – 1 кг
- манка – 3 ст. л.

- белок куриного яйца – 2 шт.
- молоко – 100 гр.
- масло сливочное (растительное) – 30 гр.
- сметана для смазывания
- соль, перец по вкусу

Отварить куриную грудку и измельчить блендером или на мясорубке. Нацинковать капусту и залить кипятком на 2-3 минуты. Слить воду. Смешать мясо, капусту, манку, белки, молоко и масло, залить в противень. Смазать сверху сметаной и поставить в духовку на полчаса при температуре 180 градусов.

Морковный пудинг:

- морковь - 250 г.
- манка — 20 г.
- 1 белок яйца
- сахар – 1 ст. л.
- молотые сухари для обвалки формы
- молоко - 40 г.
- сметана - 40 г.
- масло сливочное (для протирания формы)
- соль на кончике ножа.

Натереть морковь соломкой. Налить в кастрюлю молоко и засыпать морковь, потушить. За минуту до готовности добавляем манку, постоянно перемешиваем. Снимаем с огня и добавляем белок яйца. Добавляем сахар и перемешиваем. Прогретую форму смазываем маслом и посыпаем сухарями. Высыпаем все в форму и отправляем в духовку на 20-25 минут при температуре 180 градусов. Подаем, смазав сметаной.

Тыквенно – капустные котлеты:

- тыква – 200 г
- цветная капуста – 200 г
- морковь 60 г
- нежирный творог – 1,5 ст. ложки
- соль по вкусу.

Цветную капусту разобрать на соцветия. Морковь и тыкву чистим. Цветную капусту, морковь и тыкву отвариваем на пару до полуготовности (можно для этой цели использовать пароварку). Морковь вместе с половиной приготовленной на пару тыквы взбиваем блендером до пюреобразного состояния. Полученная масса будет своеобразным «клеем», который не позволит котлеткам развалиться.

Вареную цветную капусту шинкуем мелко ножом. Для тех, кто желает получить совершенно однородную массу, рекомендуется изрубить капусту блендером. Оставшуюся часть вареной тыквы также измельчаем – ножом или с помощью блендера. Все ингредиенты (капусту, тыкву, морковно-тыквенное пюре) смешиваем и солим по вкусу. Добавляем в массу творог, перемешиваем. По желанию можно добавить зелень. Из овощной массы формируем котлеты, выкладываем их на застеленный пергаментной бумагой противень. Запекаем котлеты в разогретой до 170 градусов духовке около 40 минут – за это время они подсушатся и приобретут ярко-оранжевый цвет.

Куриный суп с лапшой:

- мясо курицы – 500 гр.
- лапша – 200 гр.
- картофель – 2 – 3 шт.
- морковь – 1 шт.
- луковица – 1 шт.
- соль
- зелень укропа/петрушки

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой, довести до кипения. Снять с огня, промыть, залить 1,5 л воды, варить 30 минут. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Положить овощи в бульон, готовить 10 мин, затем добавить лапшу и соль, довести до готовности. Положить зелень довести до кипения.

Тыквенный крем-суп:

- тыква - 200 гр.

- куриный нежирный бульон – 200 мл
- картофель (батат) – 1 шт. (1/2 шт. если берете батат)
- морковь – ½ шт.
- сливки – 200 мл
- соль – по вкусу

Помойте и почистите овощи. Порежьте морковь и картофель крупными кубиками и положите в кастрюлю для варки. Залейте водой и поставьте вариться, когда вода закипит, убавьте жар плиты и варите при маленьком огне до полной готовности. Добавьте кубики тыквы и варите до мягкости тыквы, посолите по вкусу. Пробейте овощи погружным блендером прямо в кастрюле или переложите в стакан комбайна и измельчите в нем. Влейте в кастрюлю с супом-пюре сливки. Доведите до кипения и дайте немного настояться.

Подавайте суп-пюре с тыквой в теплом виде, можно дополнительно сделать сухарики в духовке, добавить обжаренные тыквенные семечки, посыпать тертый сыр и зелень.

Готовить супы-пюре можно из разных овощей, сочетая с мясом, курицей, индейкой. Хорошо дополняет вкус супа молоко или сливки. Из специй же можно использовать орегано, базилик, укроп, петрушку и многое другое.

Ленивые вареники с черносливом:

- творог – 250 гр.
- манка – 1/3 стакана
- мука пшеничная – 1/3 стакана
- яйцо куриное – 1 шт.
- чернослив – 100 гр.
- сахар - 3 ст. л.
- сливочное масло

Для приготовления теста следует растереть творог с сахаром и яйцом, добавить манку и муку. Творожное тесто скатывают в шар, накрывают пищевой пленкой и оставляют на 20 минут. За это время курагу измельчают с помощью мясорубки или блендера. Из теста и начинки необходимо сделать тонкий рулет. Для этого творожное тесто раскатывают в

длинный прямоугольник, вдоль которого посередине выкладывают начинку тонкой полоской, а верхний и нижний края теста плотно соединяют. Далее рулет нарезают на небольшие кусочки 1-1,5 см шириной и варят 4 минуты. Ленивые вареники с курагой подают горячими, сверху полив растопленным сливочным маслом.

Груша с корицей:

- груша – 6 шт.
- сахар (лучше коричневый) – 2 ст. л.
- сливочное масло 1 ст. л.
- корица – ½ ч. л

Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину, крупно нарезать, выложить в поддон, полить 2 ст. ложками воды, посыпать корицей. Готовить 10 минут, разложить по тарелкам. Сливочное масло растопить на сковородке, добавить сахар, перемешать. Полить груши.

Фаршированные яблоки:

- яблоко – 3 шт.
- очищенные грецкие орехи – 100 г
- курага – 100 г
- сливки – 150 мл
- бисквитное печенье – 50 гр.
- небольшой лимон – 1 шт.
- сахар – 2 ст. л.
- корица – ½ ч. л
- яичный белок – 1 шт.

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину и часть мякоти. Лимон вымыть, натереть цедру на мелкой терке, выжать сок. Орехи подсушить в духовке, измельчить. Курагу тщательно вымыть, нарезать, смешать с орехами и лимонной цедрой, наполнить начинкой яблоки. Яичный белок взбить с сахаром и небольшим количеством лимонного сока. Добавить сливки и измельченное печенье, полить полученной смесью яблоки, предварительно выложенные в форму. Готовить 25 минут, при подаче к столу посыпать корицей.

Творожный пудинг с ягодным соусом:

- творог – 500 г
- молоко – 150 мл
- манная крупа + для обсыпки формочек – 3 ст. л.
- яйцо – 1 шт.
- горсть изюма или орехов
- тертая лимонная цедра – 1 ч. л.
- сахар - 2 ст. л.
- сливочное масло + для смазывания формочек - 1 ст. л.

Для соуса:

ягоды (клубника/черника) – 300 г (можно использовать свежезамороженные)

- крахмал – 1 ст. л.
- лимонный сок (при отсутствии противопоказаний) – 2 ст. л.
- сахар – 2-3 ст. л.

Отделите желток от белка. Желток разотрите с сахаром и смешайте с молоком. Творог взбейте миксером или протрите через сито. Добавьте в желтковую смесь, манную крупу и растопленное сливочное масло, перемешайте и добавьте изюм и лимонную цедру. Взбейте белок в пышную пену, аккуратно смешайте с творожной массой. Небольшие керамические формочки смажьте маслом и посыпьте манкой. Разложите по формочкам и накройте фольгой. Поставьте в пароварку и готовьте 40-50 мин. Подавайте пудинг теплым или полностью остывшим с ягодным соусом

Для соуса положите ягоды в сотейник, добавьте лимонный сок и сахар, влейте 100 мл воды и доведите до кипения. Крахмал разведите в 100 мл холодной воды и тонкой струйкой влейте в сотейник с ягодами, хорошо перемешайте и варите 3 минуты. Снимите с огня и остудите, прикрыв поверхность соуса пищевой пленкой.

Овсяный пудинг:

- овсяные хлопья – 100 гр.
- белок куриный – 3 шт.
- молоко – 250 мл

- сливочное масло – 1 ч. л.
- сахар – 2 ст. л.
- соль - щепотка

Все ингредиенты кроме белков смешать, поставить на огонь и варить кашу до готовности 5-7 мин., помешивая. Далее следует сбить белки в пену, смешать с остывшими хлопьями. Полученную смесь заливают в формы и выпекают в духовке с температурой 170 градусов 20 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Продукты, богатые клетчаткой

Морковь	½ чашки	2
Кукуруза	½ чашки	5
Зеленый горошек	½ чашки	3
Бурый рис	½ чашки	6
Цельнозерновой хлеб	1 кусок	1-2
Картофель в мундире	1 средняя картофелина	3
Фрукты		
Яблоки с кожурой	1 среднее яблоко	4
Банан	1 средний банан	2
Голубика	½ чашки	2
Груша с кожурой	1 средняя груша	5
Чернослив	3	3
Апельсин	1 средний апельсин	3
Изюм	1 чашка	3
Клубника	1 чашка	3

Продукты, богатые клетчаткой

Хлеб и крупы	Размер порции	Клетчатки (грамм)
Отруби и крупы	½ чашки	3-13
Попкорн	2 чашки	5
Бурый рис	½ чашки	6
Цельнозерновой хлеб	1 кусок	1-2
Цельнозерновая паста	¼ чашки	6
Овсяные отруби	½ чашки	6
Бобовые		
Белая фасоль	½ чашки	8
Красная фасоль	½ чашки	9
Орехи	30 г	1-3
Овощи		
Брокколи	½ чашки	4
Брюссельская капуста	½ чашки	3

Продукты, вызывающие газообразование

Свежие яблоки, яблочный сок	Огурцы	Перец
Артишоки	Яйца	Соленья
Авокадо	Рыба	Редис
Сушеная фасоль и груши	Кольраби	Брюква
Пиво	Чечевица	Кислая капуста
Брокколи	Дыня	Острая пища
Брюссельская капуста	Молоко	Шпинат
Капуста белокочанная	Грибы	Стручковая фасоль
Капуста цветная	Горчица	Твердый сыр
Капуста листовая	Орехи	Сладкий картофель
Кукуруза	Лук, лук-порей, зеленый лук	Репа

Высокобелковые продукты

Молочные продукты

Добавляйте тертый сыр в запечённый картофель, овощи, супы, макароны, мясо и фрукты

Для приготовления супов используйте молоко вместо воды

Добавляйте греческий йогurt, сывороточный протеин или творог к фруктам или при приготовлении смюзи

Яйца

Яйца, сваренные вскрупную, храните в холодильнике. Их удобно быстро нарезать и добавлять в салаты и супы

Мясо, птица, рыба

Добавляйте отварное мясо в супы, запеканки и омлеты

Для приготовления соуса отварное мелко нарезанное мясо смешайте со сметаной и специями

Фасоль, бобовые, орехи и семена

Посыпайте семенами или орехами десерты, фрукты, мороженое, пудинги, заварной крем, а также можно сочетать с овощами, салатами и пастой

Намажьте арахисовое или миндальное масло на тосты и фрукты, или добавьте в молочный коктейль

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Обязательно обращайте внимание на источники информации, из которых Вы получаете сведения о диетических рекомендациях (исключение и/или включение в ваш пищевой рацион тех или иных продуктов питания)! В настоящее время существует большое количество сообщений в сети Интернет, вводящих пациентов и ухаживающих за ними в заблуждение. Все возникающие вопросы обязательно задавайте лечащему врачу.

Брошюра носит рекомендательный и ознакомительный характер. При наличие сопутствующих хронических заболеваний (сахарный диабет, заболевания почек, сердечно-сосудистой системы и др.), дополнительном приеме витаминов и минералов необходимо проконсультироваться с Вашим лечащим врачом.

