

**ГБУЗ «Клинический онкологический диспансер №1»
министерства здравоохранения Краснодарского края**



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
по профилактике онкологических заболеваний

«Питание и рак»

Тема №4

«Диета при раке легких, раке молочной железы»

Диета при раке легких: подбираем режим питания



Питание при раке легких должно решать следующие задачи:

1. Восстановление процессов метаболизма;
2. Активация дыхания тканей на клеточном уровне;
3. Эвакуация токсинов и шлаков из организма;
4. Стимулирование иммунитета как важного противоопухолевого аспекта;
5. Поддержка факторов гомеостаза;
6. Защита организма от истощения, особенно клеток печени и костного мозга;
7. Профилактика потери веса и ослабления человека в целом.



Список разрешенных продуктов

ОВОЩИ	Картофель, помидоры, редис, капуста, морковь, чеснок, зеленый горошек, фасоль и перец.
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	Яблоки, виноград, ананас, черника, лимон, апельсин, абрикос.
ЗЕЛЕНЬ	Укроп, петрушка, фенхель.
ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ	Фисташки, миндаль, грецкие, тыквенные.
ТРАВЫ	Крапива, одуванчик (употребляют в свежем виде или по народным рецептам).
СПЕЦИИ	Куркума.
КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	Молоко, сыр, творог, йогурт — все натуральное, без добавок и красителей.
МЯСО	Курица, индейка, крольчатина.
РЫБА	Любой вид морской.
МАСЛА	Нерафинированные первого отжима.

Список запрещенных продуктов

- ✓ Шлифованный рис;
- ✓ Кофе, пакетированный чай;
- ✓ Молоко с добавками;
- ✓ Кондитерские изделия, сахар;
- ✓ Мучная выпечка;
- ✓ Любые консервы;
- ✓ Газированные напитки;
- ✓ Жирная и жареная пища;
- ✓ Колбасы и копчености;
- ✓ Маринады;
- ✓ Спиртное.



Как питаться и готовить пищу

- Питаться следует **небольшими порциями, дробно**, в те моменты, когда возникают первые признаки аппетита, **но не чаще 6 раз в сутки**. Пищу нужно **тщательно прожевывать**. **Завтрак и ужин должны быть легкими**, в их основу рекомендуется включать продукты, не прошедшие термическую обработку.
- Остальную **пищу следует готовить на пару** или путем **тушения / отваривания**, **нельзя прибегать к жарке**. Овощи и фрукты употребляют **внутри преимущественно в сыром виде**, так в них сохранится больше **витаминов и антиоксидантов**, исключение затрагивает **свежевыжатые соки и кисели**.

Питание на ранней стадии заболевания

- На первой и второй стадии рака легких процессы пищеварения существенно не меняются. Впрочем, многие больные еще и не подозревают о наличии онкологии в организме. Человек пока не страдает от отсутствия аппетита и тошноты, масса тела может измениться незначительно, проблемы с актом глотания отсутствуют.
- На этом этапе необходимо включить в рацион пищу, содержащую **высокий процент антоцианидов**, а именно большое количество свежих фруктов, ягод и овощей — не **менее 1 кг в сутки**. Предпочтение следует отдавать ярко окрашенным экземплярам — красным или зеленым.
- Что касается мяса, то оно должно быть исключительно диетическим, например, крольчатина, курица или индейка. Все блюда рекомендуется готовить на пару, путем отваривания и тушения. При выборе гарниров и прочих блюд нужно ориентироваться на перечень запрещенных и разрешенных продуктов при раке легких.



Питание на поздней стадии болезни, в том числе для неоперабельных больных

- Основная задача при организации диеты для человека, страдающего **третьей и четвертой стадией** онкологического процесса в легких, — **облегчение акта глотания**. Растущая опухоль оказывает избыточное давление на пищевод, и если заболевание находится в неоперабельной стадии, необходимо минимизировать это влияние. С этой целью используется целая система приемов, о которых мы поговорим дальше.
- Если человеку сложно глотать сырые фрукты и овощи из-за твердой структуры, **рекомендуется тереть их или измельчать в блендере**, либо переходить на **готовые гомогенизированные пюре**, например, приготовленные для детского питания. Их несложно глотать, при этом они насыщены достаточным количеством витаминов и минералов.

Если аппетит у пациента отсутствует, что довольно часто встречается на поздних стадиях рака, пищу нужно употреблять чаще, но понемногу.



- **Густую жидкость глотать удобнее, чем водянистую.** Поэтому молоко желательно заменять кефиром или киселями, а бульоны — супом-пюре. Больные при третьей и четвертой степени злокачественного процесса должны пить как можно больше воды с целью освобождения организма от токсинов. Употреблять жидкость следует между приемами пищи, а не в процессе.



- При упорной тошноте и признаках интоксикации необходимо отдавать предпочтение легкоусвояемым блюдам нейтрального вкуса и мягкой консистенции. При этом пища не должна быть горячей или холодной — рекомендуемая температура еды 37 градусов.
- Диета при запущенном раке легких 3-й и 4-й степени должна содержать **достаточное количество белка**, необходимого для восстановления сил организма и заживления поврежденных в нем тканей. При выраженной потере веса калорийность рациона увеличивают. При этом включение в меню любого нового продукта согласовывают с врачом.

Питание до и после лечения/операции

□ До и во время прохождения лечения принципы питания должны стать следующими:

- Есть меньшими порциями и чаще;
- Тщательно пережевывать пищу;
- Пить много жидкости, что особенно важно перед химиотерапией;
- Исключить кофейные и алкогольные напитки;
- Недосаливать еду — так она лучше усвоится;
- Не употреблять слишком твердые и горячие блюда.



Цельнозерновые и бобовые продукты, диетическое мясо птицы и рыбы позволяет быстро удовлетворить потребности человека, не спровоцировав нагрузки на его пищеварительный тракт.

Меню на неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК	<p>Завтрак: яблоко, зеленый чай.</p> <p>Ланч: омлет, хлеб, сок.</p> <p>Обед: щи из свежей капусты, салат из помидор, тушеное куриное филе, кисель.</p> <p>Полдник: сырники.</p> <p>Ужин: картофельное пюре, рыба, чай.</p>
ВТОРНИК	<p>Завтрак: ягоды, орешки, сок.</p> <p>Ланч: гречневая каша, компот.</p> <p>Обед: вегетарианский борщ, крольчатина тушеная с капустой, салат, морс.</p> <p>Полдник: печенье постное, кефир.</p> <p>Ужин: овощи с рыбой на пару, чай.</p>
СРЕДА	<p>Завтрак: фрукты, сок.</p> <p>Ланч: сырники, молочный напиток.</p> <p>Обед: гороховый суп, котлеты из индейки, тушеная капуста, кисель.</p> <p>Полдник: хлеб с маслом, фрукты.</p> <p>Ужин: голубцы, чай.</p>

ЧЕТВЕРГ	<p>Завтрак: ягоды, орешки.</p> <p>Ланч: творожная запеканка, сок.</p> <p>Обед: щи постные, плов с курицей, салат, кисель.</p> <p>Полдник: печенье, морс.</p> <p>Ужин: рыба с овощами на пару, кефир.</p>
ПЯТНИЦА	<p>Завтрак: фрукты, сок.</p> <p>Ланч: постные пряники, кисель.</p> <p>Обед: фасолевый суп, филе индейки с гречкой, салат, чай.</p> <p>Полдник: ягоды, морс.</p> <p>Ужин: тушеная рыба с помидорами, йогурт.</p>
СУББОТА	<p>Завтрак: орешки, сухофрукты.</p> <p>Ланч: овсяная каша, сок.</p> <p>Обед: куриный суп, салат, куриное филе с тушеными овощами, чай.</p> <p>Полдник: сырники, кефир.</p> <p>Ужин: тефтели на пару, салат, кисель.</p>
ВОСКРЕСЕНЬЕ	<p>Завтрак: ягоды, сок.</p> <p>Ланч: творожная запеканка, молочный напиток.</p> <p>Обед: постный борщ, плов из индейки, салат, морс.</p> <p>Полдник: печенье, йогурт.</p> <p>Ужин: сырники, банан, кисель.</p>

Диета при раке молочной



Условия, которые повышают шансы на выздоровление при раке молочной железы практически вдвое

Перечислим их:

- 1. Снижение** суточной калорийности рациона на 1/3 за счет ограничения углеводистой пищи.
- 2. Увеличение** содержания белка в пище на 1/3.
- 3. Ежедневное употребление** минимум пяти порций овощей и фруктов (сюда же входят свежавыжатые соки).
- 4. Исключение** пищи, содержащей потенциальные канцерогены и искусственные добавки.
- 5. Повышение физической активности** в виде регулярных пеших прогулок по 30 минут в быстром темпе.

Что можно есть при раке молочной железы

- ✓ Фрукты (абрикосы, персики, яблоки, апельсины, груши, виноград, бананы, киви, грейпфруты, лимоны);
- ✓ Овощи (болгарский перец, кабачки, патиссоны, капуста, морковь, баклажаны, кукуруза, свекла, сельдерей, помидоры, огурцы, редис);
- ✓ Ягоды (черника, клюква, голубика, малина, вишня, крыжовник, клубника, смородина, шелковица);
- ✓ Бахчевые культуры (дыня, тыква, арбуз);
- ✓ Бобовые растения (горошек, разные виды фасоли, в том числе и спаржевая фасоль, чечевица);
- ✓ Свежевыжатые натуральные соки;
- ✓ Морская капуста;
- ✓ Чеснок, лук, лук-порей;



- ✓ Разные виды зелени (петрушка, руккола, листья салата, укроп, кинза);
- ✓ Злаковые культуры, крупы (гречка, пшено, рис, ячневая и кукурузная крупа, овес);
- ✓ Рыба (особенно красная рыба);
- ✓ Растительное масло (подсолнечное нерафинированное, оливковое, кукурузное, кунжутное, льняное, масло из тыквенных семечек);
- ✓ Маложирные и обезжиренные молочные продукты (цельное молоко, творог, простокваша, кефир, топленое молоко, ряженка, йогурт, закваска, несоленые диетические сыры);
- ✓ Белое нежирное мясо (курица, кролик, индейка);
- ✓ Подсушенный хлеб из темных сортов муки;
- ✓ Зеленый чай;
- ✓ Минеральная вода без газа.



Чего нельзя есть при раке молочной железы

- ✓ жирные молочные продукты;
- ✓ тугоплавкие жиры, маргарины, сливочное масло;
- ✓ жирное мясо, наваристый бульон;
- ✓ жареные, копченые, маринованные продукты;
- ✓ сладости и любые продукты, содержащие сахар;
- ✓ соленые блюда;
- ✓ острый перец;
- ✓ пакетированный сок, газированные и негазированные сладкие напитки;
- ✓ квашеные огурцы, яблоки и капуста, соленья и маринады;
- ✓ консервация (как магазинная, так и домашняя);
- ✓ продукты с консервантами и уксусом (кроме яблочного);
- ✓ грибные блюда;
- ✓ свежая выпечка, сдоба, изделия из белой муки;
- ✓ плавленый и соленый сыр;
- ✓ кофе, шоколад;
- ✓ спиртные напитки, никотин.



Меню диеты при раке молочной железы

День I.

Завтрак. Овсяная каша на обезжиренном молоке, зеленый чай.

Перекус. Бутерброд из ржаного хлеба с творожной пастой, чашка компота из сухофруктов.

Обед. Борщ с фасолью (без мяса), порция тушеного кроличьего мяса, свекольный салат, травяной чай.

Полдник. Горсть миндальных орешков.

Ужин. Кабачковая запеканка, кусочек бородинского хлеба, чашка зеленого чая.

Перед сном – чашка кефира.

День II.

Завтрак. Творог с ягодами малины, чашка зеленого чая.

Перекус. Банан.

Обед. Суп из свежей капусты, порция запеченной рыбы с зеленью, бородинский хлеб, чашка компота.

Полдник. Цельнозерновой хлебец с кусочком низкожирного сыра, стакан яблочного сока.

Ужин. Винегрет с кусочком темного хлеба, чашка зеленого чая.

Перед сном – натуральный йогурт без подсластителей.

День III.

Завтрак. Рисовый пудинг, чашка чая с молоком.

Перекус. Яблоко.

Обед. Порция горохового супа, куриное филе, запеченное в фольге с болгарским перцем, кусочек хлеба из темной муки, зеленый чай.

Полдник. Веточка винограда.

Ужин. Гречневая каша, салат из помидоров и капусты, бородинский хлеб, чашка компота из сухофруктов.

Перед сном – чашка кефира.

День IV.

Завтрак. Порция салата из фруктов, зеленый чай.

Перекус. Морковный сок, цельнозерновой крекер.

Обед. Суп-пюре из брокколи, морковная запеканка, ржаной хлеб, чашка компота.

Полдник. Два персика.

Ужин. Салат из морской капусты, кусочек вареной рыбы, кусочек темного хлеба, чашка зеленого чая.

Перед сном – чашка ряженки.

День V.

Завтрак. Творожная запеканка, чашка чая с молоком.

Перекус. Груша, йогурт.

Обед. Порция супа из сельдерея, рагу из овощей, цельнозерновой хлебец, чашка зеленого чая.

Полдник. Горсть несоленого арахиса.

Ужин. Паровые котлеты из индейки, салат из огурцов и помидоров, кусочек черного хлеба, чашка компота.

Перед сном – чашка молока.

День VI.

Завтрак. Яблоко, запеченное с творогом, чашка зеленого чая.

Перекус. Порция фруктового салата с йогуртом.

Обед. Порция рисового супа, салат из спаржевой фасоли с чесноком, цельнозерновой хлебец, чашка компота из сухофруктов.

Полдник. Грейпфрут.

Ужин. Баклажаны с сыром, кусочек темного хлеба, морковный сок.

Перед сном – чашка кефира.

День VII.

Завтрак. Паровые творожники, стакан апельсинового сока.

Перекус. Салат из моркови и яблока с йогуртом.

Обед. Тыквенная каша, салат из овощей с зеленью, паровое рыбное филе, кусочек бородинского хлеба, чашка зеленого чая.

Полдник. Чашка ягод.

Ужин. Запеченные кабачки с помидорами, кусочек темного хлеба, морковно-яблочный сок.

Перед сном – йогурт.

- Вы можете разнообразить меню на свой вкус, включая **любимые вами блюда** из списка разрешенных продуктов.
- Продукты рекомендуется **готовить в пароварке, запекать или отваривать.**
- **Не накладывайте большие порции:** лишняя съеденная пища, как говорится, «кормит опухоль».
- Следите за постоянным присутствием **на вашем столе овощей, зелени и фруктов.**
- Полностью **откажитесь от сладостей:** быстрые углеводы способствуют росту опухолевых клеток. Лучше замените конфеты и пирожные фруктами и ягодами.

**Спасибо за
внимание!**

Будьте здоровы!

