

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ Готовим памятки!**

В прошлом номере мы начали публиковать наиболее ценные и актуальные рекомендации из первого русскоязычного пособия по питанию для пациентов с диагнозом рак желудка или рак пищевода. Презентация этого долгожданного издания состоялась в рамках Всероссийского конгресса онкологических пациентов.

Продолжаем публикацию рекомендаций и надеемся, что вы используете данный материал при подготовке памяток для своих пациентов.

### **Затрудненное глотание (дисфагия)**

При раке пищевода часто возникают трудности с приемом пищи. Может возникнуть ощущение, что еда застряла в горле. При отрыгивании определяется непережеванная пища, также может быть видна густая белая слизь. Некоторые виды пищи, например продукты, которые не растираются при пережевывании, или продукты с зернистой текстурой, бывает труднее проглотить, чем другие.

Важно изменить свой рацион так, чтобы вы по-прежнему могли получать достаточное количество пищевых веществ и не допустить снижения веса и мышечной силы. Возможно, вам придется выбрать продукты с более мягкой или рассыпчатой консистенцией, или в виде пюре, либо изменить консистенцию пищи путем крупного или мелкого измельчения, или разминания до пюреобразного состояния.

Некоторые люди отмечают, что продукты, которые можно размять на тыльной стороне вилки или которые крошатся при пережевывании, проще в употреблении.

Если вы не питаетесь нормально, может возникнуть такая проблема, как запор. В случае появления запоров употребляйте в большем количестве фруктовые соки, овощное пюре, тушеные или консервированные фрукты, такие как чернослив и курага. Если проблема не исчезнет, сообщите о ней своему лечащему врачу.

### **Основные советы, которые помогут, если вам нужна мягкая диета**

- Ешьте медленно, откусывайте небольшие кусочки и хорошо пережевывайте их. Полностью проглотите каждый кусочек перед тем, как откусить следующий.

- Сосредоточьтесь на еде. Если вы отвлекаетесь или разговариваете с другими, вы можете проглотить кусочек чего-нибудь, недостаточно разжевав его.

- Пейте жидкость глотками между проглатыванием кусочков пищи. Но старайтесь не употреблять слишком много жидкости, иначе вы почувствуете себя сытым еще до того, как примете достаточное количество пищи.
- Избегайте продуктов, которые нужно много пережевывать и которые трудно проглотить, например мягкий хлеб или изделия из сдобного теста, сырые фрукты, овощи и мясо.
- Избегайте употребления сухих продуктов – добавляйте к блюдам подливу или соус.

Консистенция пищи, которая хорошо подходит для вас, может меняться во время лечения. Поэкспериментируйте с продуктами с разной консистенцией, и вы сможете найти те продукты, которые вам легче проглатывать.

### **Диета с пюреобразными или смешанными в блендере продуктами**

Пюреобразные блюда не требуют пережевывания. Их получают путем разминания и перемешивания продуктов в блендере или кухонном комбайне до получения однородной текстуры. Некоторые продукты имеют естественную консистенцию пюре, например некоторые супы, заварной крем или йогурт.

Из других продуктов вы можете сделать пюре с помощью блендера (измельчителя) для жидких продуктов (ликвидайзера), кухонного комбайна или ручного блендера, вам также может понадобиться сито, чтобы удалить мелкие кусочки.

Как сделать пюре?

1. Удалите кожуру/кожицу, семена, сердцевину, косточки, твердые оболочки и другие несъедобные части продукта.
2. Готовьте на пару, варите или запекайте те продукты, которые требуют такой обработки для достижения консистенции.
3. Нарежьте на мелкие кусочки.
4. Поместите небольшое количество продукта в блендер для жидких продуктов или чашу для ручного блендера.
5. При необходимости долейте жидкость. Для улучшения вкуса и пищевой ценности вместо воды добавляйте цельное молоко, сливочный суп или овощной сок.
6. Если блюдо остыло, разогрейте его до желаемой температуры.

Важно постараться, чтобы продукты в виде пюре выглядели аппетитно. Попробуйте разные части блюда обрабатывать по отдельности, например, отделив мясную запеканку от овощей и картофеля. Цвет тоже важен; попробуйте использовать с картофельным и куриным пюре овощи более яркого цвета, например морковь. Некоторые компании предлагают свежие или замороженные готовые протертые блюда с доставкой домой.

Если для вас глотание таблетки затруднено, попросите врача назначить вам то же лекарство в жидком виде, если оно доступно. Или уточните в аптеке, можно ли раздавливать назначенные вам лекарства.