

ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ для пациенток с гинекологическим раком



Asst. Prof. František Novák, M.D.



In the Name of Life
Center support of cancer patients



СОДЕРЖАНИЕ

03

Предисловие

04

Источники информации

05

Что такое эффект плацебо

06

Помощь команды врачей и питание

06

Питание и профилактика развития рака

08

Примеры рецептов здорового питания

09

Что лучше употреблять в пищу: органические или «био» продукты, другие различные виды продуктов?

11 Правда ли, что употребление сахара может инициировать развитие и рост опухолей?

14 Проблемы, влияющие на питание

19 Искусственное питание

20 Важность физической активности

21 Выводы

ПРЕДИСЛОВИЕ

Правильное питание и регулярная физическая активность являются важнейшими компонентами профилактики и лечения злокачественных гинекологических опухолей. В целом врачи могут значительно больше влиять на режим физических нагрузок и питание пациенток, нежели чем на другие факторы, определяющие результаты лечения, поскольку медицинские вмешательства регламентируются протоколами лечения.

Этот буклет предназначен, прежде всего, для пациенток со злокачественными гинекологическими опухолями, а также для близких болеющих женщин. Кроме того, эта информация будет полезна и для тех, кто ищет документальные подтверждения научно обоснованной взаимосвязи питания и возникновения злокачественных опухолей. Целью этой брошюры являются ответы на вопросы о питании и физической активности пациенток во время и после окончания лечения рака. Также в тексте содержатся рекомендации, как справляться с возникающими трудностями в питании при выявлении и лечении заболевания. В данной публикации находится раздел о правилах поиска заслуживающих доверия источников информации, содержащих профессиональные советы и помощь. Информация, включенная в данную брошюру, основана на результатах научных исследований, но ни в коем случае она не может заменить медицинскую помощь или профессиональный совет вашего лечащего врача или других членов медицинской команды.

Иметь дело с раковым заболеванием - это долгий затратный процесс, который и после окончания лечения значительно влияет на вашу дальнейшую жизнь.

Цели, стоящие перед пациенткой со злокачественным гинекологическим заболеванием:

1. Научиться питаться правильно, так, чтобы ваш организм получал достаточное количество высококачественных питательных веществ, чтобы вы имели возможность излечиться и восстановиться, и при этом наслаждались процессом еды.
2. Достигнуть и поддерживать оптимальный вес тела с наилучшими возможными функциональными показателями для вашего организма.
3. Предотвратить рецидив ракового заболевания, а также возникновение новой опухоли или других хронических заболеваний (таких, например, как атеросклероз, диабет, остеопороз), соблюдая активный образ жизни и режим регулярных медицинских осмотров.
4. Включить во время прохождения лечения регулярные физические упражнения и продолжить их выполнение после окончания лечения. Физическая нагрузка является чрезвычайно эффективным инструментом для улучшения выносливости, мышечной силы и повышения уверенности в себе. Также она может снижать уровень усталости и депрессии, улучшать эффект от лечения и качество жизни в целом.



ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

Это нормально, что столкнувшись с шоком после постановки диагноза, пациентки с первично установленным злокачественным заболеванием начинают активную борьбу с болезнью и стараются излечиться. Часть этого процесса – изучение самого заболевания и процесса лечения как путем контакта со специалистами, семьей, друзьями, так и в интернет-источниках.

В поисках соответствующей новой информации мы должны стараться придерживаться определенных правил, среди которых те, которые помогают узнавать общий смысл проблемы, изучать здравые суждения и определенные перспективы. Среди изобилия недостоверных источников информации и мифов совсем непросто найти и выделить научно обоснованный совет.

Вы должны относиться с подозрением к любой рекомендации по использованию товаров или диет, которые обещают сногшибательные результаты или даже чудеса. Одним из предупреждающих знаков является свидетельство их эффективности, основанное только на отзывах или результатах единичных случаев. Статьи о научных открытиях в средствах массовой информации зачастую содержат недостаток нужных деталей и в лучшем случае предлагают ссылки на научные источники.

Ни один положительный результат в единичном исследовании не обладает достоверным доказательством эффективности нового лечения. Каждое научно-исследовательское направление требует принятия новых идей в медицинской среде и подтверждения аналогичных результатов в нескольких научных исследованиях.

Всегда старайтесь проверить полученную информацию у членов вашей команды врачей. Но в то же время никто не может запретить вам активный поиск новых источников информации и статей, делать свои выводы и принимать основанное на них решение. Подписываемое вами информированное согласие с предложенными направлениями диагностики, лечения и расписания регулярных медицинских осмотров требует вашего активного подхода и интереса.

Как мне узнать, что опубликованная медицинская информация является достоверной?

- Где эта информация опубликована? В медицинском журнале (в идеале рецензируемый медицинский журнал) или в глянцевого журнала с советами по стилю жизни?
- Кто финансирует исследование, о котором упоминается в статье?
- Какое количество пациентов участвовало в исследовании?
- Как полученные в исследовании результаты соответствуют данным, полученным в предыдущих подобных исследованиях, или оно – единственное в своем роде?

Когда вам предлагаются рекомендации и советы, которые кажутся слишком простыми, будьте осторожны и предусмотрительны. Пожалуйста, собирайте информацию только из проверенных источников. Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем пробовать любое новое лекарство от рака, включающее даже 100 % натуральные компоненты, так как оно может негативно повлиять на ваше лечение.



Наиболее часто задаваемый вопрос №1

Что такое плацебо и как эффект плацебо связан с альтернативными методами лечения?

Плацебо, также более известное как эффект плацебо, имеет положительное психологическое воздействие на здоровье пациента и не связано с составом лекарства. В состав таблетированной формы фальшивого лекарства входят вспомогательные безвредные вещества, например, молочный сахар.

Эффект плацебо объясняется самовнушением - пациент убежден, что он эффективно лечится, ожидает, что его самочувствие и здоровье улучшится. Эти ожидания приводят к уменьшению негативных изменений и увеличению позитивных, и таким образом пациент верит, что чувствует себя лучше. Также пациент точно убежден, что получает самое высококвалифицированное лечение.

Это знание не только позволяет снизить уровень стресса, но и может приводить к фактическому улучшению состояния здоровья благодаря физиологическому ответу организма пациентов на плацебо. Самовнушение может сработать у всех пациентов, но уровень плацебо-эффекта разнится из-за индивидуальных особенностей. Также эффективность плацебо различается в зависимости от вида заболевания. Заболевания с такими симптомами, как боль или депрессия, имеют хороший эффект от плацебо, однако его влияние на такое заболевание, как рак, будет иметь минимальный эффект, скорее как дополнительная возможность улучшить состояние при основном лечении.

Плацебо может хорошо сработать при наличии некоторых побочных эффектов лечения рака. Плацебо может вызвать случайный положительный терапевтический эффект от лечения альтернативными медицинскими препаратами, которые не имеют собственной специфической эффективности.

Основные мифы о питании при раке

- Я должна быть внимательна при приготовлении пищи, т.к. рак является контагиозным (заразным) для окружающих.
- Я должна перестать употреблять в пищу искусственные (магазинные) сладости, т.к. они являются канцерогенными.
- Я должна перестать употреблять в пищу простые углеводы (сахар), т.к. они способствуют росту опухоли.
- Я должна исключить мясо из своего рациона, чтобы быстрее выздороветь.
- Я должна прекратить занятия физическими упражнениями и беречь свою энергию для борьбы с раком.
- Я должна перестать есть вообще, чтобы «морить голодом» рак, не обеспечивая ему питания.

ПОМОЩЬ КОМАНДЫ ВРАЧЕЙ И ПИТАНИЕ

Диагностика и лечение гинекологического рака должны проводиться чем раньше, тем лучше, при участии специалистов в онкогинекологии и желательно в специализированных онкологических центрах.

Современная медицина представляет собой мультидисциплинарное взаимодействие. Команда врачей включает в себя онкологов и медицинских сестер, но также важно учитывать экспертное мнение таких врачей, как физиотерапевты, клинические физиологи, химиотерапевты, фармакологи, нутрициологи и другие. Ваше питание и рекомендации по диете имеет смысл обсуждать с нутрициологом (специалистом по клиническому питанию), если таковой имеется.

Не бойтесь «смутить» вашего нутрициолога в больнице советами консультантов по питанию. Такие консультанты обычно практикуют вне больниц и не имеют официального медицинского образования, поэтому очень важно советоваться с врачом. У вас может получиться идеальное сочетание рекомендаций по питанию.

Пожалуйста, обязательно постоянно информируйте вашу команду врачей в больнице о режиме вашего питания и любых пищевых добавках, которые вы принимаете. Различные диеты содержат тысячи индивидуальных питательных веществ.

Большинство успешных стратегий по выбору питания основывается на сбалансированности всей диеты целиком, а не на добавлении или вычитании отдельных компонентов. В случаях, когда ваша диета не покрывает питательные нужды для организма, может быть рекомендовано искусственное питание.

ПИТАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ РАКА

Развитие онкологического заболевания является многофакторным процессом. Употребление в пищу нездоровых продуктов, наличие избыточного веса, недостаток физической активности относятся к важным факторам риска развития некоторых опухолей, в том числе и злокачественных гинекологических образований.

Физиологическая возможность тела противодействовать развитию рака может быть значительно усилена здоровым питанием, регулярной физической нагрузкой и профилактикой развития или снижением степени ожирения.

Характеристика здорового питания

Здоровое питание, направленное на снижение риска развития рака, богато овощами, фруктами, цельнозерновым хлебом, бобовыми культурами. Также такое питание включает контролируемое количество красного и обработанного мяса.

Сущность здорового питания заключена в большом разнообразии полезных питательных компонентов (витаминов, минералов, микроэлементов). Также оно должно включать достаточное количество фитонутриентов (растительных компонентов, от греческого phyto – растение), натуральных веществ, которые обычно входят в вегетарианскую диету.

Данные вещества помогают нейтрализовать потенциальные канцерогены и токсины. Некоторые из этих питательных веществ могут повлиять на возможность вашего тела корректировать клеточные повреждения, в то время как другие напрямую предотвращают развитие опухолевых клеток, которые развиваются из-за этих повреждений. Все это значит, что здоровое питание может помочь затормозить процесс канцерогенеза на различных фазах его развития.

Приоритеты в диете для профилактики раковых заболеваний

- Внимательно взгляните на содержание своей тарелки. Во время ланча или обеда половину тарелки должны занимать овощи, четверть – цельнозерновые блюда, оставшаяся часть – высококачественный белок. К высококачественным белкам обычно относят рыбу, домашнюю птицу и бобовые культуры.
- Употребляйте достаточный объем пищевых волокон во время еды. Вы должны получать адекватное количество пищевых волокон в виде овощей, фруктов, цельнозерновых круп и бобовых. Если вам нужно увеличить долю пищевых волокон в рационе, делайте это постепенно, по мере того, как с этим справляется ваша пищеварительная система.
- Знайте размер своей порции. Ваше потребление фруктов и/или овощей в день должно составлять не менее 5 порций. Порция – это 1 черпак (примерно 150 мл) или 1 среднее яблоко (примерно 100 г).
- Уменьшите употребление красного мяса и в целом уменьшите потребление переработанных мясных продуктов (колбасы, копчености), кондитерских изделий и фастфуда.
- Ограничивайте употребление алкоголя и сладких напитков, замените их на негазированную питьевую воду.



Быть на здоровом питании не означает, что вам придется запретить себе употреблять определенные виды еды – это даже не значит, что у вас будет полное ограничение нездоровой пищи. Позитивное отношение к питанию в плане количества, пропорций, правильных источников питательных веществ могут идти рука об руку с получением удовольствия от еды в приятной среде и хорошей компании.

ПРИМЕРЫ РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Кускус с курицей



- ✓ 150 г куриной грудки
- ✓ 40 г тонко нарезанного бекона/грудинки
- ✓ 10 мл оливкового масла
- ✓ Специи
- ✓ 80 г кускус
- ✓ 160 мл воды
- ✓ Соль
- ✓ 5 мл масло
- ✓ 30 г сушеных томатов
- ✓ 20 г зеленых оливок
- ✓ 50 г томатов черри
- ✓ 30 г листьев салата
- ✓ Соус песто

1 порция

Разогрейте духовку до 200 °С.

Порежьте куриную грудку на мелкие куски (примерно 50 г), добавьте специи и оливковое масло. Заверните каждый кусок в бекон/грудинку. Положите завернутые куски куриной грудки друг за другом в закрытую форму для запекания, и запекайте в духовке 30 мин. при температуре 200° С. Через указанное время смешайте кускус с солью и маслом и залейте кипятком, закройте крышкой и дайте постоять 15 мин. Размешайте (взбейте) кускус вилкой. В большой чаше смешайте приготовленный кускус с соусом песто, нарезанными сушеными томатами, оливками и томатами черри. Осторожно добавьте листья салата, приготовленную грудку и подавайте к столу.

3672 кДж 873 ккал

64 г белков 42 г жиров 54 г углеводов

Запеченные баклажаны с моцареллой и картофельным пюре с сельдереем



- ✓ 1 баклажан (примерно 150 г)
- ✓ Соль
- ✓ 150 мл подсолнечного масла
- ✓ 100 г моцареллы
- ✓ 100 г томатной пасты
- ✓ 20 г сыра пармезана
- ✓ Свежий базилик
- ✓ 200 г картофеля
- ✓ 50 г сельдерея
- ✓ 50 мл сливок 10-12-% жирности
- ✓ 3 г семечек подсолнуха

1 порция

Разогрейте духовку до 200 °С.

Вымойте баклажан и порежьте его на ломтики. Посолите ломтики баклажана и оставьте до тех пор, пока они не пустят сок. Высушите ломтики с помощью бумажного полотенца и подсушите их в духовке до потемнения. Положите, чередуя, ломтики баклажана и моцареллы в форму для запекания, полейте томатной пастой и добавьте листья базилика и пармезан сверху. Запекайте 15 минут при температуре 200 °С. Отварите картофель вместе с кусочками сельдерея и солью. Когда картофель будет готов, слейте и приготовьте пюре. Добавьте в процессе приготовления пюре сливки. Посыпьте семечками подсолнуха перед подачей.

3607 кДж 862 Ккал

41 г белков 50 г жиров 73 г углеводов

Наиболее часто задаваемый вопрос №2

Что лучше употреблять в пищу: органические или «био» продукты, другие различные виды продуктов?

Люди предпочитают употреблять в пищу органические продукты по различным причинам. С точки зрения здоровья самая главная причина – это низкое содержание пестицидов и других химических веществ, которые используются в традиционном сельском хозяйстве. Тем не менее, предельно допустимые концентрации остаточных вредных веществ в произведенных сельхозпродуктах точно определены, и когда эти нормы соблюдаются, риск развития раковых заболеваний не увеличивается.

Также пока нет никаких доказательств, подтверждающих, что органические продукты содержат больше высококачественных компонентов, важных для профилактики развития рака, чем обычные продукты. Органические продукты стоят дорого и поэтому являются менее доступными. В целом, употребление в пищу достаточного количества фруктов, овощей, цельнозерновых круп, бобовых культур важно для поддержания вашего здоровья независимо от того, как эти культуры выращивались, в органической среде или по традиционным сельскохозяйственным стандартам.

Воспалительные реакции, вес и здоровье

Воспалительная реакция является важным инструментом защиты организма и, соответственно, базовой предпосылкой для выживания человека. С одной стороны, без наличия воспалительного ответа на повреждение, инфекцию или даже опухоль, мы не сможем восстановиться.

С другой стороны, интенсивность или продолжительность (хронизация) воспаления может вызвать повышенный риск ухудшения функций важных органов организма и определенное количество других заболеваний. В частности, продолжительный хронический воспалительный процесс может привести к повреждению генетической информации в клетке, что является очень опасным. Повышенная масса тела и ожирение приводят к умножению жировых клеток, что в данном случае способствует увеличению воспалительной активности.

Жировые клетки вырабатывают медиаторы воспаления, которые являются метаболически активными веществами, запускающими цикл воспалительного ответа организма. Хроническое воспаление низкой интенсивности – это результат избыточного накопления жировой ткани, особенно в случаях, когда нам не хватает физической активности, и способствует потере мышечной массы и силы. Среди всех видов злокачественных гинекологических заболеваний ожирение имеет доказанное влияние, прежде всего, на развитие рака эндометрия.

Оптимальный вес и распределение жировой ткани в организме

Чтобы узнать, нормальный у вас вес или избыточный, необходимо научиться правильно его оценивать. Для этого нужно, в первую очередь, рассчитать индекс массы тела (ИМТ). Чтобы рассчитать ИМТ, необходимо вес в килограммах (кг) разделить на рост, взятый в квадрате (м²): кг/ м².

Оценка показателей ИМТ:

- | | |
|--------------------------|-------------|
| • Дефицит массы тела: | менее 16.5 |
| • Недостаток массы тела: | 16.5 – 18.4 |
| • Нормальная масса тела: | 18.5 – 24.9 |
| • Избыточная масса тела: | 25.0 – 29.9 |
| • Ожирение: | 30.0 – 39.9 |
| • Выраженное ожирение | более 40.0 |



Однако показатели ИМТ не определяют особенности распределения мышечной и жировой ткани в организме. Риском здесь является высокое преобладание жировой ткани. При расчете по данной формуле нельзя определить, какая ткань преобладает, жировая или мышечная. Например, бодибилдеры могут иметь превышение показателя ИМТ более 30, но при этом они не имеют ожирения.

Относительные пропорции (количество) жировых отложений в организме в сочетании с их распределением существенно влияют на формирование заболеваний, связанных с ожирением, включая образование опухолей. Жировые клетки увеличиваются в размерах, растут, тем самым увеличивая общую массу тела. Наиболее рискованным является аккумуляция жира в области живота вокруг внутренних органов. Эти жировые отложения называют висцеральным жиром и формируют ожирение по типу «яблока». Люди с висцеральным ожирением имеют более высокие риски развития различных заболеваний, ассоциированных с весом тела, нежели люди, имеющие подкожное накопление жира в области бедер и ягодиц, которое носит название ожирение по типу «груши».

Более того, висцеральный жир вырабатывает больше воспалительных факторов и увеличивает уровень гормонов инсулина и эстрогена, которые в свою очередь могут увеличивать риск развития опухолей.

Количество жировой ткани в организме измеряется специальными инструментами, имеющими ограниченную точность, но достаточную для ориентировочного определения. Вы можете провести еще более простую оценку ваших рисков, измерив окружность талии на выдохе. Результат более 80 см является фактором риска.

Значение конкретных питательных веществ

Употребление сахара, а точнее **углеводов**, не приводит к увеличению риска развития рака или его прогрессированию. Сладкие блюда с высоким содержанием моносахаридов увеличивают склонность человека к набору веса и ожирению.

Более того, эти блюда чаще всего бедны другими питательными веществами, такими как белки, витамины, микроэлементы и другие биологически активные вещества, которые необходимы для мышечного роста и быстрого выздоровления, а также для профилактики рака.

Нам следует отдавать предпочтение сырым фруктам, а не фруктовым сокам и смузи, как ценнейшему

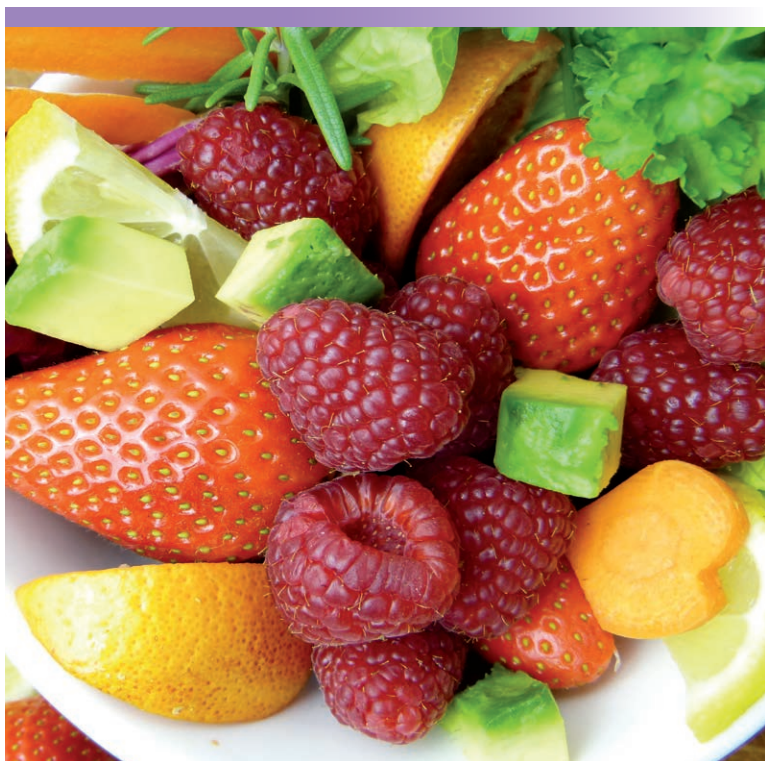
источнику **клетчатки** и других фитонутриентов, находящихся в коже фруктов. Клетчатка помогает бороться с ожирением и увеличением веса, так как она снижает аппетит.

Животные и растительные **жиры** – еще один важный компонент питания.

Вместе с углеводами они – основной источник энергии. Также жиры обеспечивают организм незаменимыми жирными кислотами, которые не продуцируются нашим метаболизмом. Как и в ситуации с углеводами, увеличение потребления жиров может приводить к набору веса, однако имеет значение и состав жиров. Насыщенные жиры в сочетании с жирами, содержащими насыщенные жирные кислоты, представляют собой риск для здоровья человека из-за их провоспалительного воздействия. С другой стороны, ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в оливковом масле и рыбе, оказывают положительный эффект на здоровье организма.

Также достаточное потребление **белка** – это существенная часть здоровой диеты. Источники высококачественного белка – постное мясо, в основном рыба и домашняя птица, яйца, молочные продукты, орехи, семечки и бобовые. Важность потребления белка увеличивается при лечении злокачественных заболеваний на всех стадиях болезни, но особенно на стадии выздоровления.

Дальнейшую информацию о составе и качестве белковых продуктов смотри ниже.



Наиболее часто задаваемый вопрос №3

Правда ли, что употребление сахара инициирует развитие и рост опухолей?

Действительно, широко распространено мнение, что моносахариды (простые сахара), особенно рафинированный сахар, «питают» опухоль. Углеводы – это важная часть нашего рациона и простые сахара (глюкоза) являются базовой энергетической составляющей нашего питания. Мы получаем их преимущественно из фруктов, овощей и молочных продуктов. Если потребление углеводов извне не покрывает потребностей организма, он будет синтезировать углеводы из аминокислот, например, из белков. Поэтому, в организме никогда не будет такого недостатка углеводов, который смог бы «заморить голодом» опухоль. С другой стороны, избыточный прием углеводов может привести к ожирению, тем самым увеличивая риски развития опухоли.

Питание во время лечения рака

Диетическое питание во время лечения рака может иметь различные подходы в зависимости от типа заболевания и его прогрессирования. Физическая форма пациентки также существенна, как и психологическая стойкость организма и воля (желание) пройти лечение хорошо. Для одних онкобольных может быть достаточно только одного метода лечения, для других потребуется комбинация хирургического метода с химио- и/или лучевой терапией. Противораковое лечение «наносит» организму пациентки физический и психологический урон. С точки зрения питания основной целью является поддержание достаточного количества питательных веществ и питьевого режима, чтобы у пациентки была возможность поддерживать свой оптимальный вес тела или, по крайней мере, разумный вес.

Подготовка к операции

Оперативное лечение – это хирургическая процедура, во время которой опухоль удаляется из организма пациентки. Женщина должна справиться с последствиями этого удаления. Хирургическая процедура может быть разделена на 3 этапа: перед операцией, непосредственно сразу после операции и более длительный интервал после операции.

Помните, что любые рекомендации вашего хирурга и членов вашей медицинской команды будут в приоритете, нежели то, что вы прочтете в данном буклете.

Перед операцией

Оперативное лечение – это хирургическая процедура, во время которой опухоль удаляется из организма пациентки. Пациентка нуждается в подготовке к операции, которая включает в себя ознакомление с планируемой операцией, информацию о госпитализации в больницу и протекании послеоперационного периода. Частью этого плана может быть «пищевая» подготовка (подготовка по питанию), которая будет зависеть от оценки ваших рисков недостаточности питания (Nutrition Risk Screening). К факторам риска относятся, например, низкий ИМТ или нежелательная потеря веса, снижение потребления пищи или комбинация этих факторов. Факторы риска рассчитываются по специальной шкале. Если результат подсчета превышает определенный уровень, значит, риск является существенным, и пациентка нуждается в прохождении 10-14-дневного курса профилактики недостаточности питания.

Целью такого курса является увеличение потребления питательных веществ с помощью диеты или искусственного питания (см. раздел «Искусственное питание»), в результате чего ваш организм сможет подготовиться к хирургическому лечению, а риски послеоперационных осложнений снизятся. Если ваш статус питания находится в пределах нормы, вы сразу начинаете предоперационную подготовку.

Подготовка к операции зависит от того, нужно ли вам полное опорожнение кишечника с помощью жидкой диеты и слабительных или нет. Подготовка кишечника перед операцией длится целый день. Пациентка не должна есть никакой твердой пищи после полуночи. Поэтому, если, например, операция назначена на среду, то вы начинаете подготовку в понедельник в 23:59. Во вторник, накануне операции, вы можете пить только жидкости. Употребление достаточного количества жидкости является существенным для того, чтобы нормально переносить воздействие слабительных препаратов, которые будут назначены днем. Цель этой подготовки – полное очищение кишечника от стула и его остатков. К концу чистки ваши физиологические кишечные отправления должны быть прозрачными. Если жидкость непрозрачная или вы не можете оправиться, обязательно сообщите своему врачу.

Инструкции по подготовке кишечника

- Не употребляйте пищу после полуночи.
- Слабительные препараты вызовут диарею, которая очищает кишечник; эффект действия препаратов - от 30 минут до 3 часов после приема.
- После приема слабительных находитесь недалеко от туалета или ванны, вы можете почувствовать тошноту, но если у вас появилась рвота, сообщите об этом своему врачу.
- Старайтесь пить достаточное количество жидкости, особенно вечером после приема слабительных препаратов, чтобы предотвратить дегидратацию (обезвоживание) организма.
- Если очищение кишечника не требуется, вам все равно не нужно есть твердую пищу после полуночи перед операцией. Вы можете выпить немного чистой воды не позднее чем за 2 часа до операции. Не забудьте принести с собой список тех лекарств, включая добавки и растительные препараты, которые вы принимаете. А также список аллергенов (пластыри, лекарственные препараты, антисептики, пищевые продукты и т.д.).
- Если это возможно, сохраняйте привычный режим физических нагрузок до самой операции.

Режим питания в послеоперационном периоде

Вам нельзя будет ни пить, ни есть сразу после операции. В процессе выздоровления этот запрет быстро снимается, и вам будет разрешено возобновить ваше питание. Ранний режим физических нагрузок очень важен, его неотъемлемой частью являются дыхательные упражнения. Также рекомендуется начать выполнять определенные физические упражнения еще до операции. Базовые физические упражнения, такие как приседания, вставание с кровати, ходьба, следует начинать как можно раньше, по мере переносимости. Интенсивность физических нагрузок будет зависеть от объема выполненной операции и хирургического доступа, но в среднем пациентке нужно начинать встать с кровати без помощи персонала в течение первых 12 часов после операции. По мере уменьшения болевых ощущений постепенно наращивайте интенсивность вашей физической активности. О любых трудностях, возникающих при попытке подняться, встать с кровати или ходить, сообщайте членам медицинской команды. Если боль все-таки является препятствием для реабилитации, двигательная активность должна планироваться, учитывая назначение противоболевой терапии.

Режим физической активности, питания и другие режимы в послеоперационном периоде

- Не поднимайте тяжелые предметы.
- Разрешается ходьба и поднятие по лестнице.
- Другие виды физической активности необходимо обсудить с вашим хирургом или врачом-реабилитологом.
- Следуйте диете с ограничением количества клетчатки (тушенные или вареные блюда предпочтительнее запеченных и жареных); прежде, чем возобновлять свой привычный режим питания, следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом или нутрициологом.
- Не принимайте ванну и не плавайте, пока не зажила послеоперационная рана.

Спустя месяцы после операции

После операции может пройти от нескольких месяцев до года, пока тело приспособится к своему новому статусу.

Во время и после химиотерапии

Химиотерапия – это вид лечения рака с использованием цитостатиков. Цитостатики – лекарственные препараты, которые разрушают быстро делящиеся клетки, поэтому раковые клетки, которые являются быстро делящимися, чувствительны к ним. Недостатком химиотерапии являются ее побочные эффекты, особенно она влияет на кроветворение: образование кровяных клеток, на работу желудочно-кишечного тракта и другие системы органов.

Химиотерапия назначается через равные промежутки времени, называемые циклами. Что касается приема пищи, некоторые побочные эффекты (чувство тошноты, рвота, потеря аппетита, изменение вкуса, недавно приобретенное отвращение к определенной пище) обычно присутствуют при проведении химиотерапии.

Другие проблемы могут длиться в течение всего курса химиотерапии. Важно проконсультироваться с вашим лечащим врачом по поводу ваших специфических жалоб. В острые периоды или при наличии чрезмерных побочных эффектов важно минимизировать потерю веса и поддерживать минимальную двигательную активность. В другую фазу цикла, например, после окончания химиотерапии, специфические жалобы могут уменьшиться или исчезнуть совсем. Затем необходимо восполнить дефицит питательных веществ и восстановить мышечную силу с помощью физических нагрузок и упражнений.



ПРОБЛЕМЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПИТАНИЕ

Потеря аппетита и нежелательная потеря веса

Потеря аппетита и нежелательная потеря веса – неблагоприятный, но, к сожалению, часто встречающийся феномен, который случается при лечении рака. Если не позаботиться о нем вовремя, он может привести к недоеданию. Недостаточное питание ухудшает иммунитет и процессы заживления. Острое недоедание может привести к нарушению функций таких жизненно важных органов, как сердце, печень и иммунная система.

Предлагаемые меры для улучшения аппетита и поддержания энергии

- Ешьте часто и дробно, примерно 5 раз/день.
- Отдавайте предпочтение блюдам, богатым белками.
- Съедайте наибольший объем порции только тогда, когда вы голодны.
- Наслаждайтесь любимыми калорийными закусками и имейте их наготове.
- Не пренебрегайте регулярными физическими нагрузками; это увеличит ваш аппетит.
- Попросите близких помочь вам приготовить еду или воспользуйтесь общепитом.
- Обратитесь к врачу-диетологу (нутрициологу), чтобы составить индивидуальный план питания.
- Спросите своего врача, нужны ли вам усилители аппетита.

- Не заставляйте себя освобождать (доедать) свою тарелку. Только вы одна знаете, как много вы можете съесть.
- Избегайте ограничительных диет и блюд из «черного списка».

Сенсорные изменения

Изменения обонятельного и вкусового восприятия часто возникают во время лечения рака. В определенных случаях это может оказывать значительное влияние на прием пищи.

Чтобы смягчить изменение обоняния и вкуса

- Выбирайте аппетитные блюда. Вы можете захотеть съесть те блюда, которым раньше не отдавали предпочтение. Хорошо переносятся натуральные сладкие блюда.
- Пробуйте холодные или остывшие горячие блюда. Обычно у них менее интенсивный вкус и запах.
- Ароматы, которые вы плохо переносите, могут быть перебиты чем-то более выраженным. Пробуйте травы и специи, даже острые.
- Блюда с высоким содержанием белка, имеющие решающее значение во время лечения, такие как красное мясо, могут стать для вас менее аппетитными. Используйте вместо него яйца, бобовые, рыбу и домашнюю птицу.
- Вы можете почувствовать горький или соленый вкус в тех блюдах, которые обычно его не имеют. Когда это происходит, попробуйте подсластить их немного.
- Чистите зубы и язык регулярно после приема пищи. Время от времени перед приемом пищи используйте ополаскиватели для рта без содержания спирта.
- Полощите горло раствором соли и пищевой соды (добавьте 1 ч. л. соли и 1 ч. л. пищевой соды в 1 л воды и дайте раствориться). Если вы хорошо переносите этот раствор, и он помогает, регулярно, несколько раз в день, полощите горло.



Тошнота и рвота

Чувство тошноты и рвоты в основном возникает во время химиотерапии, а также при лучевой терапии области живота или мозга. Основными рисками обоих этих побочных эффектов являются обезвоживание и недоедание из-за ограниченного приема пищи и жидкости.

Для устранения или облегчения тошноты или рвоты

- Ешьте не спеша небольшими порциями, но часто.
- Пробуйте еду и питье комнатной температуры; это поможет справиться с симптомами.
- Избегайте жирных, острых и слишком сладких блюд.
- Не ешьте блюда с резкими и насыщенными вкусами.
- Пейте между приемами пищи.
- Принимайте пищу сидя и держите голову прямо не менее часа после еды.
- После рвоты не пейте и не ешьте, пока не почувствуете себя хорошо, затем медленно попробуйте выпить небольшое количество чистой воды, несладкого чая или бульона.
- Противорвотные препараты эффективны при симптомах рвоты и тошноты. Используйте их только по назначению. Если назначенное противорвотное средство не действует должным образом, немедленно сообщите об этом врачу.
- Старайтесь различать изжогу и тошноту, потому что эти симптомы имеют разное лечение.

Усталость

Усталость (утомляемость) – наиболее общий симптом, встречающийся при раке. Она может быть связана непосредственно с самим диагнозом или с противораковым лечением. Регулярный режим питания, физическая активность и отдых помогают бороться с усталостью и улучшать настроение.

Чтобы снять усталость

- Временно облегчите себе жизнь, покупая готовые обеды, полуфабрикаты или заказывая доставку еды.
- Готовьте еду тогда, когда почувствуете себя лучше, а затем храните порционно заготовки в холодильнике.
- Старайтесь пить достаточное количество жидкости, потому что обезвоживание усиливает утомляемость. Пейте не менее 8 чашек жидкости в день (около 2 л), если у вас нет ограничений по приему жидкости по другой причине. Подходящими восстанавливающими водный баланс жидкостями являются фруктовые соки, спортивные напитки, бульон или некрепкий чай.

Проблемы со стулом

Диарея или запоры могут быть вызваны наличием опухоли либо связаны с видом химиотерапии, лекарственными препаратами, лучевой терапией области живота и малого таза. Запоры – это состояние, при котором стул становится твердым, сухим и трудно выводимым. Диарея – это жидкий водянистый стул.

Для облегчения симптомов диареи

- Пейте достаточное количество жидкости (соки без мякоти, спортивные напитки, бульон или некрепкий чай).
- Ешьте часто, небольшими порциями.
- Включите в свой рацион продукты, содержащие растворимую клетчатку (например, бананы, белый рис, безалкогольный яблочный сидр, белый хлеб).
- Уменьшите количество нерастворимых пищевых волокон в своем рационе (орехи, семена, сырые овощи и фрукты, цельнозерновой хлеб).
- Используйте противодиарейные препараты, если они вам назначены. Если их воздействие окажется недостаточным, сообщите об этом своему врачу.

Запоры – это затруднение прохождения стула по кишечнику или слишком длинный интервал между прохождением стула. Запоры могут быть симптомом самой опухоли или вызваны препаратами для облегчения боли.

Для облегчения симптомов запоров

- Пейте напитки, такие как вода и фруктовый сок, которые уменьшают запор.
- Увеличьте количество клетчатки в своем рационе (цельнозерновой хлеб, сырые и приготовленные овощи, сырые и сушеные фрукты, семена, орехи).
- Проконсультируйтесь со специалистами вашей команды врачей, чтобы найти оптимальное индивидуальное решение для вас. Это могут быть слабительные, не вызывающие привыкания, в комбинации с употреблением в пищу веществ, смягчающих стул.
- По возможности увеличивайте физическую активность, ежедневно гуляя и делая упражнения. Спросите у врачей, какие упражнения подходят вам.

Нежелательный набор веса

Чаще набор нежелательного веса может быть вызван гормоночувствительными опухолями. Тем не менее, некоторые виды препаратов также способствуют набору веса. Но часто именно недостаток физической активности может стать основной причиной набора веса.

Для снижения нежелательного набора веса

- Ограничьте употребление сладостей с высоким энергетическим содержанием и приберегите их только для особых случаев.
- Обратите внимание на продукты с низким энергетическим содержанием, богатых клетчаткой, чтобы вы чувствовали себя сытыми, например, овощи, фрукты, цельнозерновые продукты и бобовые.
- Следите за размерами порций.
- Принимайте пищу только тогда, когда голодны.
- Регулярная физическая нагрузка снижает уровень утомляемости и тенденцию к набору веса и позволяет вам чувствовать себя более оптимистично.

Язвы во рту и в горле

Воспаление слизистой оболочки полости рта и в горле, к сожалению, часто является побочным эффектом действия химиотерапии, которое вызывает болезненность при глотании. Такое воспаление называется мукозитом.

Если появляются болезненные язвы во рту и в горле, то

- Не ешьте сухие и рассыпчатые блюда или пищу с острыми краями.
- Избегайте приема алкоголя, цитрусовых, кофе, уксуса и кислой еды в целом.
- Пробуйте блюда различной температуры, чтобы определить, что вы лучше переносите: теплую пищу, холодную или замороженную, например, как мороженое.
- Пейте больше жидкости и старайтесь постоянно увлажнять область слизистой щек. Обратите внимание на молочные продукты без добавления кислот (вы можете разбавить их), а также слегка газированные напитки, супы и бульоны.
- Полощите горло теплой кипяченой водой или слабым раствором соли и пищевой соды (добавьте 1 ч.л. соли и 1 ч.л. пищевой соды в 1 л воды). Если вы хорошо переносите этот раствор, то можете полоскать горло несколько раз в день. Пожалуйста, не глотайте раствор, выплевывайте. После еды очень мягкой щеткой и пастой осторожно почистите зубы.
- Проконсультируйтесь с врачами, они могут порекомендовать и выписать препараты, которые облегчат боль и успокоят область вокруг рта.

Низкое количество лейкоцитов в крови, иммунитет и питание

Некоторые схемы в химиотерапии могут вызывать падение количества белых кровяных телец (лейкоцитов) в крови. Этот побочный эффект называется нейтропения. Когда она появляется, иммунитет организма ослабевает и увеличивается риск инфекционных заболеваний. Инфекционные осложнения требуют своевременной диагностики и лечения.

Поддержание профилактических мер снижает возможность развития инфекции. Осведомленность пациенток о возможных симптомах инфекционных заболеваний увеличивает вероятность своевременного обращения за соответствующей медицинской помощью. Если вы заподозрили у себя инфекцию, пожалуйста, обратитесь за помощью.

Возможные симптомы инфекции

- Повышение температуры тела выше 38 °C
- Лихорадка
- Озноб
- Отек и покраснение любой части тела

Профилактические диетические меры для пациентов с нейтропенией

- Употребляйте в пищу продукты животного происхождения после термической обработки, такие как мясо, рыба, оленина, яйца
- Всегда очень тщательно мойте овощи и фрукты
- Не употребляйте салаты с майонезом, деликатесы и холодные полуфабрикаты
- Не пейте воду из неопределенных источников
- Если вы употребляете фильтрованную воду, меняйте фильтры регулярно

Правила гигиены питания во время и после химиотерапии

- Мойте руки с мылом и теплой водой в течение 20 сек
- Используйте дезинфицирующие растворы, если вода и мыло недоступны
- Следите за чистотой столовых приборов, разделочных досок и столовых поверхностей
- Часто меняйте кухонные полотенца и губки для мытья посуды
- Храните сырое мясо, яйца и рыбу отдельно от других продуктов
- Готовьте еду достаточно долго и при достаточно высоких температурах (внутренняя температура должна достигать не менее 65-75 °C)
- Храните охлажденные или замороженные блюда в упаковке, чтобы предотвратить рост бактерий
- Установите температуру в холодильнике между 2-4 °C, а в морозильной камере – ниже -16 °C

Лечебное питание и диетотерапия

Лечебное питание и диетотерапия представляют собой медицинские процедуры, предназначенные для ситуаций, когда обычная диета не отвечает потребностям больного пациента. Эти процедуры включают в себя оценку пищевого статуса пациента, разработку индивидуальной программы питания, рекомендаций по питанию или специализированную диетотерапию и даже искусственное питание.

Помощь врача-диетолога (нутрициолога)

Врач-диетолог (нутрициолог) сможет помочь вам подобрать правильное питание, когда вы получаете амбулаторное или стационарное лечение, а также поможет оценить ваш статус питания и разобраться с вашими потребностями в питании. По мере решения ваших индивидуальных вопросов, врач-диетолог (нутрициолог), который специализируется на лечебном питании и метаболическом лечении, может сотрудничать с другими членами медицинской команды, особенно с онкологом и врачом-реабилитологом.

Консультация врача по питанию нужна, когда:

- Вы не можете подобрать определенную диету или текущая диета вам не подходит.
- Вы не знаете, что есть или сколько вам следует есть.
- Вы беспокоитесь о своем питании.
- Вы замечаете нежелательное похудение или увеличение веса тела.
- Вы теряете аппетит или испытываете отвращение к еде.
- У вас проблемы с приемом пищи и глотанием.
- У вас проблемы с кишечником, связанные с приемом пищи.
- У вас недостаточно информации, как правильно питаться и готовить.



Наиболее часто задаваемый вопрос №4

Это правда, что некоторые фрукты и овощи нельзя употреблять во время химиотерапии, например, грейпфруты, брокколи, сою? Если это так, где мне найти перечень этих продуктов?

В целом, если ваш лечащий врач или фармаколог не предупреждает вас о теоретически возможной проблеме, то нет необходимости ограничивать себя в потреблении фруктов и овощей, когда вы страдаете от нейтропении, связанной с химиотерапией. Однако, грейпфруты и некоторые другие цитрусовые, если их употреблять в большом количестве, действительно способны влиять на метаболизм в печени при приеме некоторых специфических химиопрепаратов. Эта ситуация встречается крайне редко и всегда зависит от обстоятельств и количества потребляемых цитрусовых. Всегда рекомендуется спрашивать врача о вашем конкретном случае.

Искусственное питание

Искусственное питание предназначено для ситуаций, когда обычная пища и специальные диеты не могут удовлетворить потребности организма в питательных веществах. Может приниматься перорально (как напиток, иногда его называют коктейль) или в форме жидкой или кремообразной добавки. Когда пищу невозможно глотать, но желудочно-кишечный тракт способен выполнять свою функцию хорошо, искусственное питание назначается через тонкую трубку (зонд) прямо в желудок или тонкий кишечник (энтеральное питание). А для таких пациентов, у которых недостаточно хорошо работает кишечник и для кого прием пищи технически невозможен, предлагается специальное внутривенное (парентеральное) питание непосредственно в кровотоки.

Искусственное питание показано только в тех случаях, когда его преимущества перевешивают риск осложнений от недоедания, связанного с несоответствующим или недостаточным поступлением питательных веществ из обычной пищи. Возможно комбинирование обычного рациона и искусственного питания. Мы, врачи, всегда поддерживаем в приоритете естественные способы приема питательных веществ и их обработки в желудочно-кишечном тракте. Ваша медицинская команда всегда сможет вам помочь при необходимости искусственного питания.

Частые показания к искусственному питанию

- Потеря веса или обезвоживание
- Проблемы при глотании
- Потеря аппетита или чувство отвращения к еде
- Недостаточная функция кишечника (рвота, диарея, большие выделения через стому)

Важность физической активности

Как упоминалось выше, физическая активность имеет важное значение для вашего здоровья и предотвращения большого количества заболеваний, включая рак. Регулярные физические упражнения имеют не только позитивное влияние на ваш организм, но и являются источником радости и частью социальной жизни. Во время острого заболевания поддержание физической активности намного важнее, чем когда вы здоровы. Она становится существенным компонентом выздоровления. Поддержание или начало регулярных физических нагрузок – это нелегкий труд, потому что усталость и другие симптомы делают выполнение упражнений еще более напряженными. Тем не менее, оно того стоит. Как только вы начнете, вы почувствуете себя сильнее и получите новую энергию, необходимую для процесса лечения и выздоровления. Долгосрочные преимущества регулярных упражнений можно увидеть практически в работе всех органов и систем, начиная с большей мышечной силы и прочности костей, а также они помогают системе кровообращения (улучшают кровоснабжение) и работе центральной нервной системе (улучшают настроение).

Физическая подвижность влияет на гормональную и воспалительную активность организма и улучшает усвоение питательных веществ, необходимых для обновления тканей и заживления ран.

Преимущества регулярных физических упражнений

- Снижение вероятности набора нежелательного веса
- Улучшение качества жизни
- Возможность разделить удовольствие от занятий спортом с друзьями
- Улучшение настроения

Начало физической активности во время онкологического лечения

- Попросите у вашего лечащего врача, врача-реабилитолога и других членов медицинской команды информацию о подходящих для вас видах физической активности.
- Начинайте медленно. Постепенно увеличивайте продолжительность и интенсивность упражнений.
- Начните с обычных повседневных нагрузок. Принимайте предложения о помощи только в необходимом объеме и в необходимые сроки.
- Сосредоточьтесь на простых упражнениях. В идеале, вы должны изучить их у врача-реабилитолога в начале лечения, а затем можете повторять их несколько раз в день самостоятельно. Лучше выполнять частые короткие тренировки, чтобы вы не слишком утомляли себя.
- Начинайте с коротких прогулок пешком или катайтесь на велосипеде по безопасной местности. Это идеально!
- Не стесняйтесь. Составьте план реабилитации с врачом-реабилитологом:
 - Выберите физическую активность, которая приносит вам радость (удовольствие)
 - Составьте реальный план
 - Назначьте себе награду за достижение цели
 - Ведите дневник ваших достижений
 - Найдите приятеля, который составит вам компанию
 - Не волнуйтесь, если у вас не получится все сразу
 - Фиксируйте свои результаты и делитесь ими с друзьями и семьей

ВЫВОДЫ

Мы надеемся, что этот буклет поможет вам следовать нашим рекомендациям в отношении правильного питания, физической активности, создания надежной связи с командой ваших врачей, необходимых для вашего наилучшего ухода за собой. Помните, что ваше психологическое состояние так же важно, как и ваше физическое здоровье. Имейте в виду, что в настоящее время, благодаря прогрессу в использовании современных методов лечения, большинство пациенток излечиваются или стабилизируют процесс, имея хорошее качество жизни в долгосрочной перспективе. При этом важно принять вашу болезнь с определенным смирением и продолжить борьбу за излечение.

Способы, которые могут помочь вам сохранить позитивный настрой, – это внимание к своей внешности (даже если вы чувствуете, что болезнь сказалась на вашей внешности), поддержание отношений с близкими и принятие заботы и усилий ваших близких. Конечно, вы можете чувствовать стеснение, но не прячьтесь дома, потому что общение с друзьями помогает. Если возможно, продолжайте посещать культурные и социальные мероприятия. Если вы не уверены в том, какие виды деятельности разрешены вам с медицинской точки зрения, спросите у своего врача. Нет необходимости скрывать свою болезнь от мира – подавайте пример и вдохновляйте других своей осознанной активностью.



Эта брошюра была любезно рассмотрена Бруно Рейнаром, доктором медицины из Института Густава Русси, Париж (Institute Gustave Roussy, Paris), который специализируется на питании при онкологических заболеваниях.

ENGAGe благодарит Екатерину Плетнёву (Беларусь) за перевод текста на русский язык, врача-онколога-хирурга, к.м.н, врача высшей квалификационной категории, с 2012 по 2021 гг.. старшего научного сотрудника лаборатории онкогинекологии хирургического отдела РНПЦ ОМР им. Н.Н.Александрова Андрея Плетнёва (Беларусь) за медицинское сопровождение данного информационного буклета.

Контакты ENGAGe:

<http://engage.esgo.org/>

engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/engage.esgo>

ENGAGe рекомендует обратиться к пациентской организации в Беларуси!

**Контактная информация социально-просветительского учреждения
«Центр поддержки онкопациентов
«Во имя жизни» (Беларусь)**

Webpage: <https://oncopatient.by>

E-mail: oncopatient.by@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/oncopatient>



