

## ПОТЕРЯ АППЕТИТА

Потеря аппетита – это состояние, когда уменьшается или совсем исчезает аппетит. Тогда человек ест меньше либо не ест совсем.

Причины, по которым вы можете потерять аппетит, заболев раком, могут быть связаны как с самим заболеванием, так и с его лечением, с возникающими побочными эффектами, такими как усталость, тошнота, изменение обоняния и вкуса и т.д. Чувство тревоги также играет свою роль — беспокойство о своем здоровье может мешать думать о еде.

Аппетит может отличаться на разных этапах болезни и лечения. Во время всего периода важно есть как можно больше, чтобы поддерживать достаточное поступление пищи.

Поскольку потеря аппетита – неблагоприятный, но часто встречающийся феномен при лечении рака, нужно позаботиться о мерах, которые помогут предотвратить недоедание. Недостаточное питание ухудшает иммунитет и процессы заживления. Острое недоедание может привести к нарушению функций таких жизненно важных органов, как сердце, печень и иммунная система.

### Что может помочь улучшить аппетит

- **Ешьте часто маленькими порциями.** Некоторым людям большие порции могут казаться непосильными, тогда старайтесь есть понемногу, но часто, 5–6 раз в день. Так будет гораздо легче, чем есть несколько раз в день большими порциями. И вы не будете чувствовать, что переели.
- **Ешьте, что хотите, что нравится и когда хотите.** Избегайте ограничительных диет и не отказывайте себе ни в чем, забудьте на время о «черном списке» продуктов и блюд. Некоторые люди считают, что продукты и напитки с сильным ароматом или особым привкусом, например, острым, сладким или горьким (цикорий, черный кофе или тоник), могут помочь стимулировать аппетит.
- **Употребляйте больше белков.** Не менее 3 раз в день ешьте продукты, богатые белками (мясо, рыбу, яйца, бобовые, орехи, молочные и соесодержащие продукты). Если не съедаете достаточное количество белков, посоветуйтесь с врачом-диетологом: быть может, вам необходимо дополнительное белковое питание.
- **Пейте достаточно жидкостей.** Употребляйте жидкость между приемами пищи, даже если не совсем хочется. Только не пейте во время еды, так как жидкость может еще больше уменьшить аппетит, спровоцировать рвоту. Лучше пейте за полчаса до еды и через полчаса после еды. Питье особенно важно в те дни, когда аппетит плохой, и вы съедаете немного пищи. В день рекомендуется выпивать около 1,5–2 л жидкости.
- **Выбирайте высококалорийное (высокоэнергетическое) питье.** Если не хочется есть блюда обычной твердой консистенции, кроме обычных жидкостей (вода, чай), выбирайте калорийные: сок, супы, молоко, молочные коктейли, напитки из сои, смузи.
- **Обязательно утоляйте голод.** Как только почувствуете голод, старайтесь сразу же его утолить. Всегда носите с собой закуски, которыми можно перекусить в случае необходимости. Съедайте наибольший объем порции только тогда, когда вы голодны. Старайтесь иметь наготове калорийные закуски на случай возникновения чувства голода.

- **Ешьте больше после отдыха.** У большинства людей аппетит появляется по утрам, после ночного отдыха. Поэтому старайтесь утром съесть как можно больше.
- **Ешьте на ночь.** Не бойтесь перекусить перед сном — это даст вам дополнительные калории.
- **Экспериментируйте с формой привычного блюда.** Вместо целого фрукта постарайтесь приготовить коктейль из тертых фруктов, вместо обычного супа — тертый суп. Если привычный йогурт заморозить в маленьких формочках с деревянными палочками, получится более привлекательная еда.
- **Старайтесь есть разнообразную пищу.** Ищите новые любимые блюда. Если чувствуете себя настолько плохо, что получается съесть совсем немного, не волнуйтесь. Попробуйте что-то новое, когда ваше самочувствие улучшится. А пока лучше приобрести в аптеках специализированное питание.
- **Старайтесь украшать блюда.** Еду на тарелку выкладывайте аккуратно, украсьте веточкой зелени или долькой лимона, на стол поставьте вазочку с цветами или зажгите свечу — эстетика сервировки психологически улучшает аппетит.
- **Не утомляйте себя приготовлением пищи.** Разрешите своим близким позаботиться о вас. Ведь даже здоровым людям еда, приготовленная кем-то другим, кажется вкуснее. Либо воспользуйтесь услугами общепита. Не стесняйтесь рассказать своим домашним и друзьям об изменении аппетита и предпочтений.
- **Меняйте место питания.** Не отказывайте себе в желании поесть на улице или на балконе.
- **Перед приемом пищи гуляйте на свежем воздухе или займитесь другими формами физической активности.** Легкая физкультура и свежий воздух улучшают аппетит, поэтому по возможности перед приемом пищи прогуляйтесь или выгуляйте собаку.
- **Во время еды постарайтесь ощущать себя комфортно.** Это будет зависеть от того, что для вас лучше: тишина в комнате без отвлекающих факторов, или друзья и семья вокруг вас, или приятная музыка, или телевизор и т.п.
- **Во время еды старайтесь сидеть прямо и есть неторопливо** – медленно жевать и глотать. Если почувствуете тошноту или внезапное чувство сытости, попробуйте выйти на свежий воздух и доесть попозже.
- **Пользуйтесь меньшими по размеру тарелками.** Так легче контролировать размер порций, да и еда будет выглядеть привлекательнее. Не заставляйте себя освобождать (доедать) свою тарелку. Только вы знаете, как много вы можете съесть. И для психологического комфорта полезнее оценивать, что удалось съесть, а не то, что осталось на тарелке.
- **Если вы курите, постарайтесь курить как можно меньше.** Курение снижает аппетит. Если вы хотите бросить курить, обратитесь к врачу за поддержкой.
- **Если вы чувствуете тревогу или обеспокоены,** постарайтесь получить поддержку от своего врача, другого медицинского работника, психолога или кого-то, кому вы доверяете.
- **Проконсультируйтесь с врачом по поводу употребления специализированного питания, витаминов и минералов.** При недостаточном питании, нехватке витаминов и/или минералов обязательно употребляйте специализированное питание, витамины и/или минералы.

## Кулинарные советы

### **Молоко и его продукты можно употреблять для пополнения рациона калориями и белками**

- Отдайте предпочтение продуктам из жирного молока вместо обезжиренного.
- Дополнительно наливайте жирные сливки, жирную сметану в супы, соусы, тушеные овощи и другие блюда.
- В холодильнике всегда держите жирный сыр, который можно натереть в супы, добавить в соусы, бутерброды, каши, блюда из макарон и др.
- Когда едите каши, фруктовые или другие десерты, йогурты, молочные супы, добавьте в них концентрированное или сгущенное молоко.

### **Жиры и жирные блюда пополнят рацион калориями**

- Употребляйте сливочное масло: мажьте на бутерброды, сделайте вкуснее каши, приготовьте соусы и др.
- Для салатов, винегретов или соусов вместо винного уксуса и лимонного сока добавляйте майонез, сметану (в том числе и жирную), растительное масло.

### **Если можете есть сладкие блюда, добавляйте в них что-нибудь для вкуса, это пополнит количество калорий**

- Коричневый или белый сахар.
- Варенья, джемы.
- Сиропы, мед, мелассу.

### **Другие способы пополнения блюд калориями**

- Супы, салаты ешьте с гренками или любимым хлебом.
- В каши, соусы, пудинги дополнительно всыпьте сухофрукты, орехи, семечки и другие семена.

### **Идеи питательных закусок**

- Молоко, кефир, простокваша, йогурт, творог.
- Орехи, семена и сухофрукты.
- Разнообразные сыры.
- Сухой завтрак с молоком.
- Бутерброды со сливочным маслом, жирным сыром, майонезом, мясом.
- Пиццы, булочки, лотарингские и другие запеканки.
- Хлебные батончики.
- Пирожные, пироги.
- Мороженое и замороженные йогурты.
- Крекеры.
- Круассаны.
- Приготовленные промышленным способом десерты, пудинги, кремы, йогурты, творожные сырки, творожные десерты.

### **Питательные напитки**

- Молоко, кефир, простокваша, сыворотка, питьевые йогурты.
- Молочные коктейли со сливками и мороженым.
- Супы, для приготовления которых вместо воды используется молоко.
- Фруктовые и овощные соки, смузи.
- Напитки из горячего молока, например, какао.
- Соевое молоко.

### ***! Если вы худеете***

*Потеря аппетита может обернуться для вас потерей веса. Если это уже происходит, вы можете воспользоваться рекомендациями «Уменьшение веса». Если вы пытались это остановить, но продолжаете худеть или не можете снова набрать вес, обратитесь к врачу-диетологу или своему лечащему врачу за дополнительной поддержкой. Они могут прописать лекарства, повышающие аппетит, а также высокоэнергетические напитки, чтобы добавить дополнительные калории к вашему рациону.*

**Рекомендации подготовлены на основании буклетов и брошюр врачей-диетологов, размещенных на сайте [oncopatient.by](http://oncopatient.by):**

Эвелина Циканавичуте. Как питаться, заболев раком?

Францишек Новак. Питание и физические упражнения для пациенток с гинекологическим раком.

Всемирный фонд исследования рака. Как хорошо питаться во время лечения рака.