

## Тошнота и рвота

Тошнота и рвота могут быть симптомом рака или побочным эффектом лечения, особенно во время химиотерапии, а также при лучевой терапии области живота или мозга. Тошноту и рвоту могут также вызвать инфекции, интенсивный запах или неприятные ассоциации.

Тошнота и рвота могут появиться в самом начале лечения или несколько дней спустя, но не всегда тошноту сопровождает рвота. Тошноту вызывает немало лекарств, используемых для химиотерапии. Обычно наряду с ними назначают и подавляющие тошноту лекарства. Важно обсудить это со своим врачом, чтобы он назначил противорвотные препараты, которые следует принимать в соответствии с предписаниями и желательно перед едой, чтобы они работали во время приема пищи. К сожалению, избавиться от этих симптомов совсем можно не всегда. Обычно как тошнота, так и рвота исчезают после окончания лечения.

### Что может помочь против тошноты и рвоты

- **Выделяйте для еды достаточно времени.** Ешьте медленно, маленькими кусочками и тщательно пережевывая пищу. Если трудно жевать, измельчите пищу перед употреблением. Мясо лучше использовать в виде фарша, приготовленного в домашних условиях.
- **Ешьте часто маленькими порциями.** Ешьте 5–6 раз в день, то есть 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса между ними. Избегайте пустого желудка, так как это также может вызвать у вас тошноту. Съешьте после пробуждения утром несколько печений, сухариков, когда еще лежите в постели.
- **Пейте достаточно жидкостей между приемами пищи.** Обильное питье особенно важно при возникновении рвоты. Это может быть натуральная минеральная вода с сильной минерализацией, в которой содержится большое количество минералов. Но жидкость пейте только между приемами пищи — не позже чем за полчаса до еды и через полчаса — после. Газированные напитки также могут уменьшить тошноту и рвоту. Попробуйте пить их медленно — через соломинку.
- **Попробуйте охлажденные или холодные блюда.** Возможно, вам будет легче их съесть, нежели теплые или горячие.
- **Попробуйте соленые и кислые салаты.** Избегайте жирных, острых и слишком сладких блюд. Не ешьте пищу с резкими и насыщенными вкусами. Некоторые люди обнаруживают, что им подходит только безвкусная пища, такая как картофель, рис или макароны. Подберите продукты, которые вы можете переносить, и постепенно переходите на более разнообразную диету, если почувствуете себя лучше.
- **Попробуйте употреблять имбирь или напитки с имбирным вкусом.** В аптеках также можно приобрести имбирные препараты, предназначенные для устранения тошноты.
- **Готовьте еду и ешьте в хорошо проветриваемом помещении.** При возможности не только хорошо проветривайте кухню, но и другие помещения. Если при готовке вас тошнит от запаха, то отдавайте предпочтение холодным продуктам и закускам или замороженным продуктам, которые можно быстро разогреть (убедитесь, что они приготовлены правильно). Используйте полуфабрикаты или консервированные продукты, если это проще. Вы также можете попросить друзей или родственников приготовить еду, пока вы находитесь в другой комнате. Если вы не всё съели из приготовленного, вы можете положить это в холодильник или морозилку на потом.
- **Придерживайтесь гигиены полости рта и зубов.** Неприятный запах и привкус во рту может сам по себе вызвать тошноту и рвоту.
- **Избегайте обтягивающей одежды.**
- **Кушайте сидя, держите голову прямо** не менее часа после еды, не выполняйте физически тяжелую работу сразу после еды. Внезапный подъем также может спровоцировать рвоту.

- **Во время рвоты ничего не пейте и не ешьте, пока рвота не прекратится.** После рвоты, когда станет легче, попробуйте выпить маленькими глотками прозрачный напиток, например, воду, чай или бульон. Если во время питья тошнота и рвота не возобновляются, можете перейти к сытным напиткам или тертым супам. И только позже, если самочувствие не ухудшается, начинайте есть обычные блюда твердой консистенции.
- **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.

### Что рекомендуется и что нежелательно употреблять при рвоте и тошноте

Продукты	Рекомендуется	Не рекомендуется
<b>Продукты с высоким содержанием белков</b>	– Вареное, тушеное, приготовленное на пару или в духовке без жира запеченное мясо, птица, рыба; – салат из холодного мяса или рыбы; – яйца; – нежирные супы, перетертые супы, приготовленные на нежирном молоке; – обезжиренный йогурт, молоко, обезжиренный творог	– Жареное в жиру и жирное мясо; – жареный в жиру картофель; – жареные в жиру яйца; – коктейли из жирного молока
<b>Хлеб, зерновые продукты, крупы или макароны</b>	– Соленый крекер, печенья, хлеб, гренки, булочки без жирной начинки; – макароны, рис без жирных соусов	– Пончики, пирожные, кексы, вафли, блины, булочки с жирной начинкой
<b>Овощи и фрукты</b>	– Жареный без жира и вареный картофель, картофельное пюре без масла с нежирным молоком; – сок; – свежие и маринованные фрукты и овощи (их не рекомендуется есть, если тошнота и рвота очень сильные)	– Картофельные чипсы, жареный на жиру картофель; – жареные на жиру или поданные с жирными соусами овощи; – овощи с интенсивным запахом
<b>Жиры, напитки, десерты и другое</b>	– Холодные напитки, некрепкий холодный чай, напитки без кофеина; – шербеты, желе; – бисквитные пироги без жирной начинки, печенье; – пудинги, приготовленные из нежирного молока; – леденцы, кусочки замороженного фруктового сока; – соленые бублики, хрустящие блюда; – немножко масла; – соль, корица, другие приправы с терпким вкусом	– Алкоголь; – кофе; – пироги, мороженое, жирные торты; – острые соусы с запахом; – маслины; – кремы; – перец, горький перец, лук, острые соусы

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.