

Химиотерапия – это серьезное испытание для всего организма, ведь вместе с быстрорастущими раковыми клетками она нередко губит еще и быстрорастущие здоровые клетки организма (например, волосяные фолликулы и т.д.). Питание во время химиотерапии играет довольно серьезную роль, ведь оно способствует поддержанию здорового состояния организма.

Питание при химиотерапии

Не забывайте о том, какое разрушительное действие несет химиотерапия, и диета может спасти ваш организм от нежелательных явлений. Прежде всего, организуйте для себя сбалансированное питание, которое поможет вам преодолеть все невзгоды. В него обязательно должны входить:

1. **Овощи, ягоды и фрукты.** Организуйте себе, по крайней мере, два перекуса в день, в которые вы будете употреблять в пищу именно фрукты, а овощами гарнируйте каждое мясное блюдо. Эти продукты полезны и в свежем, и в печеном, и в паровом виде. Обилие фруктов в рационе позволит организму получать силы и энергию, отчего вы будете чувствовать себя лучше.
2. **Курица, рыба, мясо, яйца.** Очень важно включить в рацион достаточное количество качественного белка, который можно получать из этой группы продуктов. Кроме белков животного происхождения, прекрасно подойдут и те, что имеют растительное происхождение – это, прежде всего, все бобовые, грибы, орехи, гречневая крупа и ржаные изделия. Из-за лечения многие пациенты ощущают смену вкусовых ощущений, и не все готовы есть мясо. Если оно больше не нравится вам, можно попробовать кушать его с большим количеством различных ароматных и неострых специй. Впрочем, можно заменить его морепродуктами или другими источниками протеина.

3. **Хлеб и каши.** В обычных диетах правильного питания эти продукты рассматриваются как потенциально опасные из-за высокой калорийности, но больные их воспринимают хорошо, и они прекрасно годятся для завтраков.
4. **Молочные продукты.** Продукты этой группы должны ежедневно присутствовать в рационе, ведь они не только несут белок, но и обогащают организм витаминами и минералами.

Если говорить в общем о меню, на завтрак полезно будет скушать кашу и бутерброд с сыром, на ланч – стакан молока или кефира и фрукт, в обед прекрасно подойдет легкий овощной суп и салат, на полдник стоит скушать фрукт или фруктовый салат с йогуртной заправкой, а на ужин – порцию мяса, рыбы или птицы с гарниром из овощей. Перед сном можно позволить себе фруктов или закуску из молочных продуктов.

Диета во время химиотерапии и после нее

Многие люди, внимательно относящиеся к своему здоровью, знают о том, что диета при химиотерапии может существенно помочь справиться с побочными эффектами, которые нередко сильно омрачают химиотерапию. Питание при химиотерапии должно учитывать следующие факторы:

1. Питание перед химиотерапией, то есть непосредственно перед сеансом, не должно быть обильным, но и на пустой желудок тоже приходиться нельзя.
2. Откажитесь на этот период от жирной, тяжелой пищи, а также от большого количества пряностей и острых приправ.
3. К вопросу о том, какое нужно питание после химиотерапии, то есть после сеанса, тут ответ прост – самое обычное. А если вы испытываете тошноту, стоит перейти на дробное питание – кушать по чуть-чуть, но часто.

Важно учесть, что диета после химиотерапии предполагает отказ от тяжелой, жирной, мучной пищи хотя бы на несколько недель, даже если вы хорошо перенесли курс. В случае если вы чувствуете тошноту, не ешьте ваши любимые блюда несколько дней, иначе они навсегда могут потерять привлекательность в ваших глазах.

Диета при химиотерапии онкологических заболеваний

**ГУЗ ЗКОД
2016 г**

