

Рекомендации по правильному питанию.

Правильное питание поможет Вам справиться с болезнью.

Если у Вас снижен аппетит или есть отвращение к пище:

1. Принимайте пищу часто и малыми порциями (каждые 1-2 часа).
2. Включайте в рацион пищу с высоким содержанием калорий и белка (фарши, бульоны из мяса, птицы, рыбы, сметана, йогурты, сливки, мед, шоколад, печенье, молотые орехи и т.д.).
3. Избегайте продуктов питания с низким содержанием калорий и белка (сублиматы и т.п.).
4. Не совмещайте прием пищи с питьем напитков (кроме напитков, снимающих ощущение сухости во рту), чтобы избежать чувства быстрого насыщения.
5. Старайтесь совмещать прием (ы) пищи с периодами наилучшего самочувствия в течение дня. Когда аппетит снижен или нет желания кушать, то используйте питательные смеси (Нутрикомп Дринк, Файбер и др.).
6. Попробуйте разные питательные смеси и напитки (Нутрикомп Дринк, Нутрикомп Энергия, Файбер и др.) с целью подбора оптимальных вариантов для себя. Добавляйте сок лимона (1\2 дольки) в разные продукты – это поможет снять неприятные вкусовые ощущения.
7. Стимулируйте аппетит легкими физическими упражнениями (прогулка), столовым вином (если это не противопоказано).
8. Приправляйте пищу калорийно-плотными продуктами (масло, сливки, мед, сахар и т.п.).
9. Если вы принимаете какие-либо лекарственные препараты в таблетках, то запивайте эти таблетки питательными смесями.
10. Старайтесь разнообразить свой рацион новыми рецептами, уделяйте внимание сервировке блюд и стола.
11. Экспериментируйте с рецептами приготовления блюд, легкими специями, блюдами разной консистенции – подбирайте для себя оптимальные.
12. Избегайте резких запахов. Проветривайте помещение, где готовится пища. Не смешивайте на одной тарелке горячие и холодные блюда. Старайтесь принимать пищу вне кухни, где она готовится.

Как справиться с нарушением вкусовых ощущений:

1. Старайтесь не использовать металлическую посуду для приема пищи.
2. Замените в своем рационе птицу, рыбу, яйца и сыр – свежим мясом.
3. Приправляйте мясо сладкими маринадами и соусами.
4. Старайтесь есть охлажденные мясные продукты.
5. Не применяйте излишне сладких или горьких приправ.
6. Если вы испытываете отвращение к мясной пище, то замещайте ее молочными коктейлями, мороженым, сыром и другими продуктами с высоким содержанием белка.
7. Прополаскивайте полость рта перед едой.
8. Для стимуляции пищеварения пейте напитки с добавлением лимонного сока.

Отвращение к пище пройдет или уменьшится, если:

1. При прохождении курса радиотерапии или химиотерапии вы пробуете новые блюда или продукты, когда себя лучше \хорошо\ чувствуете (Суббота \Воскресенье).
2. Перед введением препарата для химиотерапии завтракаете за несколько часов до начала процедуры.
3. Стараетесь не испытывать новые вкусовые ощущения при сильных болях.

Как уменьшить сухость во рту или трудности при глотании (дисфагию):

1. Ешьте мягкую и влажную пищу.
2. Готовьте пищу в миксере.
3. Добавляйте в блюда сметану, сливки, масла, подливы.
4. Избегайте грубой, раздражающей пищи.
5. Избегайте горячих или холодных блюд.
6. Избегайте продуктов, которые могут прилипнуть к слизистой полости рта или к твердому небу.
7. Ешьте маленькими кусочками и тщательно пережевывайте пищу.

Рекомендуемые продукты с высоким содержанием белка:

Каждая порция содержит 10 гр. белка

Хлеб - 120 гр.

Мука или манка - 80 гр.

Рис или гречка - 150 гр.

Молоко - 300 гр.

Сметана - 500 гр.

Брынза - 30 гр.

Яйцо – 2 шт.

Мясо – 50 гр.

Грибы сухие - 30 гр.

Икра - 2 ч. ложки

Рыба – 50 гр.

Шоколад - 150 гр.

Горох – 150 гр.

Картофель – 400 гр.

Фасоль – 50 гр.

Творог – 100 гр.

Орехи - 50 гр.

Сыр - 60 гр.