

**ГБУЗ «Клинический онкологический диспансер №1»
министерства здравоохранения Краснодарского края**



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
по профилактике онкологических заболеваний

«Питание и рак»

Тема № 6

«Питание при раке

поджелудочной и предстательной железы, печени »

1. Питание при онкологии поджелудочной железы

- При раке поджелудочной железы дневное меню должно состоять из **отварных, запечённых и паровых продуктов**.
- Для снижения нагрузки на орган **пищу перед употреблением (каши, овощи и морепродукты) перетирают через сито**.
- Если в результате лечения, пораженная опухолью **поджелудочная железа была удалена**, то, **обязательным является назначение инсулинотерапии**. Индивидуальное меню, в этом случае, составляется совместно с **эндокринологом** с учетом потребляемых хлебных единиц.
- Ниже представлено **меню** при онкологии поджелудочной железы **на стадии предоперационной химиотерапии** или в случаях, когда **оперативное вмешательство не возможно**.



Разрешенные продукты при онкологии поджелудочной железы

- ✓ **Белок животного происхождения.** Диета при онкологии поджелудочной железы должна включать в себя нежирное мясо без кожи. Подходит куриная грудка, говядина, кролик.
- ✓ **Кисломолочные продукты с пониженным содержанием жира:** мягкий творожный сыр, кефир, натуральный йогурт, ряженка. Питание при раке поджелудочной железы предполагает не слишком кислую еду. Иногда можно позволить себе съесть кусочек нежирного и неострого твердого сыра.
- ✓ **Свежие, запеченные, приготовленные на пару овощи** (любые, кроме запрещенных). Для упрощения процесса переваривания пищи рекомендуется протирать пищу сквозь сито перед употреблением.
- ✓ **Можно есть супы-пюре.**
- ✓ **Белковые омлеты** (не более 2 яиц без желтка за 1 сутки).
- ✓ **Галетное и овсяное печенье, сухари, вчерашний белый хлеб.**
- ✓ **Масла:** до 15 г растительного (оптимально – оливкового) и до 30 г сливочного ежедневно.
- ✓ **Различные каши:** овсяная, манная, рисовая, гречневая. Можно употреблять макаронные изделия.
- ✓ **Домашние компоты и желе** без добавления сахара.
- ✓ **Некрепкий и несладкий чай** (рекомендуется отдавать предпочтение зеленому), травяные отвары, минеральная вода без содержания сахара.
- ✓ Диета при раке поджелудочной железы может включать в себя **умеренное количество цитрусовых и граната.**

Запрещенные продукты при онкологии поджелудочной железы

Чтобы предотвратить развитие осложнений, необходимо отказаться от:

- ✓ Газированных напитков;
- ✓ Кофе;
- ✓ Картофеля фри;
- ✓ Бургеров;
- ✓ Чипсов;
- ✓ Сладкого, что особенно негативно сказывается на здоровье при раке поджелудочной железы и сахарном диабете;
- ✓ Спиртных напитков;
- ✓ Жирного мяса и рыбы;
- ✓ Молочной продукции с повышенным содержанием жирности;
- ✓ Колбас;
- ✓ Выпечки;
- ✓ Цитрусовых;
- ✓ Винограда и кислых яблок;
- ✓ Консервов;
- ✓ Маринадов и солений;
- ✓ Копченостей;
- ✓ Острых специй и приправ;
- ✓ Лука, чеснока;
- ✓ Белокочанной капусты.

Примерный рацион на неделю

Понедельник

Завтрак: 150 миллилитров настоя из лопуха и шиповника.

Ланч: 100 грамм запечённой тыквы, 50 грамм овсяных галет.

Обед: 100 грамм морковно-кабачкового пюре, 100 грамм протёртой гречневой каши.

Полдник: 150 грамм белкового омлета (приготовленного на пару).

Ужин: 50 грамм творожного пудинга, 200 миллилитров зелёного чая.

Среда

Завтрак: 150 миллилитров настоя из шиповника и лопуха.

Ланч: 100 грамм жидкой овсяной каши, 20 грамм тостов.

Обед: 100 грамм овощной запеканки или рагу, 70 грамм отварной индюшатины, 50 грамм печёной тыквы.

Полдник: 70 грамм нежирного творога (перетёртого), 50 грамм печёных яблок.

Ужин: 150 миллилитров ромашко - шиповникового отвара.

Вторник

Завтрак: 150 миллилитров настоя шиповника.

Ланч: 150 грамм перетёртой рисовой каши, 100 миллилитров яблочного компота.

Обед: 100 грамм картофельного супа-пюре; 70 грамм отварных кабачков, 50 грамм печёных яблок.

Полдник: 100 грамм рыбного стейка (парового), 100 миллилитров грушевого компота.

Ужин: 100 грамм запечённых груш, 100 миллилитров отвара лопуха.

Четверг

Завтрак: 150 миллилитров настоя шиповника.

Ланч: 100 грамм зелёной гречки, 100 миллилитров репейникового чая.

Обед: 100 грамм морковно-рисового пюре, 100 грамм рыбных котлет (паровых).

Полдник: 150 грамм фруктового киселя.

Ужин: 150 миллилитров нежирного кефира.

Пятница

Завтрак: 100 миллилитров репейникового отвара.

Ланч: 100 грамм слизистой овсяной каши, 20 грамм цельнозерновых тостов.

Обед: 100 грамм морковно-свекольного пюре, 70 грамм отварной телятины.

Полдник: 150 грамм белкового омлета.

Ужин: 150 миллилитров настоя шиповника.

Воскресенье

Завтрак: 150 миллилитров настоя шиповника.

Ланч: 100 грамм тыквенно - рисовой каши, 30 грамм овсяного печенья.

Обед: 100 грамм супа-пюре из моркови и кольраби, 70 грамм куриного мяса.

Полдник: 150 грамм капустного ассорти (запечённого).

Ужин: 150 миллилитров нектислого кефира.

Здоровая поджелудочная железа



Суббота

Завтрак: 150 миллилитров настоя шиповника.

Ланч: 100 грамм слизистой рисовой каши, 20 грамм распаренного изюма.

Обед: 100 грамм свекольно-кабачкового пюре, 100 грамм рыбных тефтель (паровых).

Полдник: 150 грамм фруктовой запеканки (тыква, яблоко, груша).

Ужин: 150 миллилитров репейникового отвара.



ДИЕТА

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



2. Питание при раке предстательной железы

□ Рекомендации общего характера:

- Нужно **включить** в рацион постную рыбу и морепродукты. В состав этой пищи входят липиды, которые легко усваиваются.
- **Отказаться** от жиров животного происхождения, маргарина, фастфуда.
- **Употреблять** достаточное количество плодов, ягод, ядер орехов и овощей в свежем виде.
- **Принимать добавки**, содержащие витамины групп В, Е и С, фолиевую кислоту.
- **Отказаться от напитков**, в состав которых входит кофеин. Употреблять зеленый чай.
- **Избегать продуктов**, содержащих искусственные добавки.

□ Диета при раке простаты направлена на достижение следующих целей:

- **Уменьшение активности** патологических клеток.
- **Быстрое восстановление организма** после сеансов лучевой терапии, операции, приема тяжелых лекарств.
- **Улучшение работы** иммунной системы.
- **Поддержание хорошего** самочувствия.
- **Предотвращение роста** новообразования.

Диета при раке простаты составляется специалистом. При подборе рациона учитываются такие факторы, как возрастная категория, особенности назначенной терапии, стадия развития патологического процесса.

□ Рацион больного на любой стадии патологии, во время и после терапии предполагает исключение следующих продуктов:

- Паштеты, сосиски и колбасные изделия, пицца быстрого приготовления, консервы.
- Жирные сорта мяса, бекон, сало.
- Маргарин.
- Кондитерские изделия (торты, пирожные, пряники, печенье, вафли и так далее).
- Маринады и соленья.
- Жареные кушанья.
- Газированная вода, черный чай, напитки с кофеином.
- Шоколад, конфеты.
- Масло из семян льна и зерен кукурузы.
- Алкогольная продукция (в период ремиссии в небольших количествах разрешается красное вино).



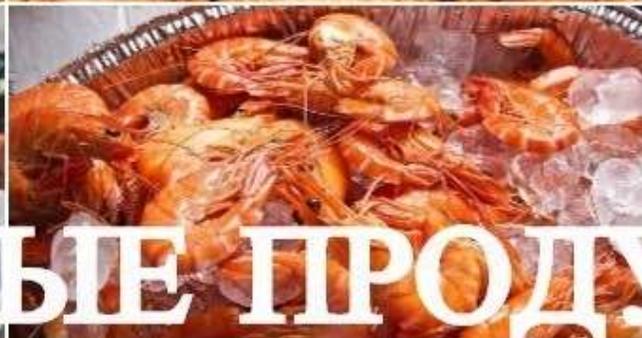
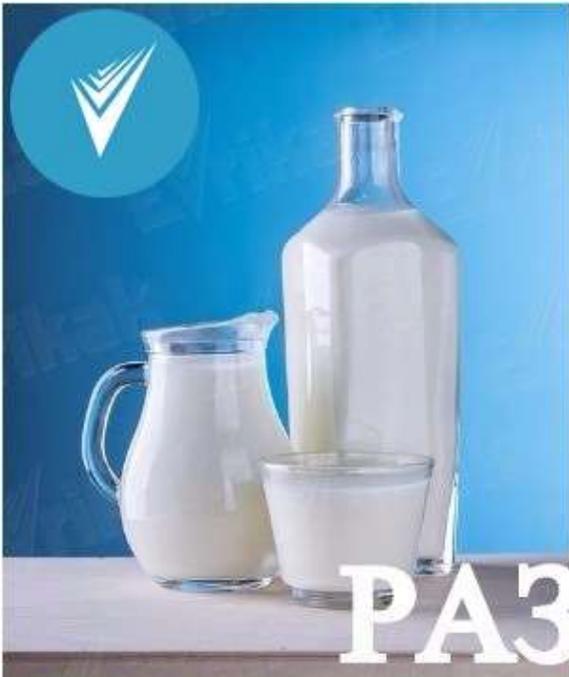
*Стол при раке простаты обозначается **номером 5**. Такой рацион предполагает минимальное количество соли и липидов.*



□ Пациентам рекомендуется включить в рацион такие кушанья:

- Блюда из рыбы и птицы тощих сортов. Полезно употреблять сардины, горбушу, скумбрию, в состав которых входят жирные кислоты.
- Кушанья из томатов. Этот продукт содержит вещества, препятствующие развитию раковых патологий.
- Все разновидности капусты (белокочанная, красная, цветная, брокколи).
- Масло оливы, в состав которого входит витамин Е. Его следует употреблять в качестве салатной заправки.
- Кушанья из морковки. Этот овощ содержит каротин, ускоряющий процесс восстановления организма пациента.
- Ядра орехов. В их состав входят полезные липиды.
- Петрушку, укроп, салат листовой.
- Молочные кушанья с низким содержанием жира (творог, йогурт, молоко). В состав таких продуктов входят протеины, которые также необходимы пациенту.
- Сок винограда или вино красного цвета, которое содержит вещества, препятствующие развитию опухолей.
- Кушанья из грибов.
- Блюда из круп, отруби.
- Зеленый чай (в его состав входят антиоксиданты).
- Цитрусовые (лимоны, апельсины, грейпфруты, мандарины), а также манго. Такие фрукты богаты витамином С. Он оказывает благотворное воздействие на работу иммунной системы.





РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



□ Особенности питания в период химиотерапии

- На фоне лечения пациенты сталкиваются с такими неприятными явлениями, как ухудшение аппетита, привкус металла во рту. Кроме того, медикаменты провоцируют приступы рвоты, жидкий стул. Диета при раке простаты в период курсов химиотерапии предполагает **употребление кислых морсов и соков**.
- Такие напитки улучшают работу ЖКТ, способствуют повышению аппетита. Кроме того, следует включить в **рацион мед, плоды со сладким вкусом, сушеные фрукты, коктейли из молока с небольшим содержанием жира**.
- В день приема медикаментов пациент должен употреблять достаточное количество жидкости и блюд, в состав которых входят **протеины**.



□ Правильное питание на фоне лечения гормональными препаратами

- Средства подобного рода нередко рекомендуют больным для снижения вероятности роста новообразования. Медикаменты уменьшают выработку тестостерона.
- Диета при раке простаты во время гормонотерапии предполагает отказ от молока и мяса красного цвета, так как эта пища усиливает производство данного вещества.
- Пациенту рекомендуется употреблять больше зелени, плодов, ягод, ядер орехов, салатов.
- Следует включить в рацион продукты, содержащие селен, витамины группы В. Нужно принимать специальные добавки по назначению врача.



□ Диета в период лучевой терапии

Этот способ лечения может привести к усиленному отделению мочи. В случае возникновения такого побочного явления нужно исключить следующие

виды пищи:

- Сыр, творог, мясо и другие продукты, содержащие большое количество протеинов.
- Кушанья из пшеничной муки и пицца, в состав которой входит крахмал.
- Жирные блюда, консервы, соленья, копчености и приправы.
- Шпинат, хрен, чеснок, лук.
- Редьку, редиску, щавель.
- Супы на основе рыбы, мяса, птицы и грибов.
- Спиртосодержащую продукцию.
- Кушанья, в состав которых входит большое количество сахара.

Следует включить в рацион:

- Минеральную воду, которую рекомендует доктор.
- Соки и компоты с неким вкусом.
- Морсы, приготовленные из голубики, черники, брусники.
- Слабо заваренный чай.
- Блюда из цельного зерна.
- Дыни и арбузы.
- Овощи и плоды в свежем виде.
- Отвары из трав.



□ Диета после операции рака простаты заключается в употреблении таких продуктов:

- Зеленый чай.
- Масло оливы.
- Капуста всех видов.
- Репа.
- Морепродукты.
- Редис.
- Брюква.
- Овощи и плоды, содержащие железо и витамин С. Они способствуют восстановлению потерянной крови, улучшению работы иммунной системы.



Меню при раке простаты

Понедельник

Завтрак: 250 миллилитров грейпфрутово - апельсинового сока (свежеотжатого).

Ланч: 200 грамм фруктово-пшённой каши, 50 грамм овсяного печенья.

Обед: 150 грамм чечевичного супа-пюре, 100 грамм морковно-чесночного салата, 70 грамм рыбных тефтель, 20 миллилитров льняного масла.

Полдник: 100 грамм запечённой фасоли в томате.

Ужин: 100 грамм любых ягод, 50 грамм любого сыра.

Среда

Завтрак: 100 грамм сезонных фруктов или ягод.

Ланч: 70 грамм овсяного печенья, 20 миллилитров мёда, 20 грамм орехового ассорти (грецких, лесных, миндаля).

Обед: 150 грамм томатного супа, 100 грамм овощной нарезки, 70 грамм картофеля «в мундирах», 15 миллилитров оливкового масла.

Полдник: 100 грамм винегрета.

Ужин: 100 грамм морковно-свекольного сока.

Вторник

Завтрак: 150 миллилитров морковно-свекольного сока (свежеотжатого).

Ланч: 100 грамм творога, 20 грамм натурального мёда, 15 грамм кунжутных семян.

Обед: 150 грамм ячневой или гречневой каши, 70 грамм отварной курятины, 100 грамм капустного салата.

Полдник: 150 грамм запечённых баклажанов с помидорами.

Ужин: 100 грамм йогурта (домашнего), 50 грамм сухофруктов (финики, курага, изюм).

Четверг

Завтрак: 150 миллилитров яблочно-тыквенного сока.

Ланч: 100 грамм салата из авокадо, 50 грамм свежей моркови.

Обед: 150 грамм рисового супа-пюре, 70 грамм мясных тефтель, 100 грамм помидор.

Полдник: 150 грамм салата из чернослива и свёклы, 15 миллиграмм льняного масла.

Ужин: 100 грамм орехового ассорти, 100 миллилитров клюквенного сока.

Пятница

Завтрак: 100 грамм любого ягодного сока (свежеотжатого), 50 грамм кураги.

Ланч: 150 грамм творога, 50 грамм сезонных фруктов.

Обед: 150 грамм морковно-капустного пюре, 100 грамм нарезки из овощей, 70 грамм рыбных котлет, 15 миллилитров льняного масла.

Полдник: 200 миллилитров зелёного чая, 70 грамм овсяного печенья.

Ужин: 100 грамм кефира.

Воскресенье

Завтрак: 150 миллилитров яблочно-грейпфрутового сока.

Ланч: 100 грамм сезонных фруктов или ягод, 20 грамм миндаля.

Обед: 150 грамм фаршированных перцев, 100 грамм салата из листовой зелени, 15 миллилитров льняного масла.

Полдник: 200 миллилитров отвара лопуха, 50 грамм галет.

Ужин: 150 грамм творожной запеканки.

Суббота

Завтрак: 150 миллилитров свекольно-апельсинового сока, 100 грамм орехов.

Ланч: 150 грамм творожной запеканки. 150 миллилитров зелёного чая.

Обед: 150 грамм супа горохового, 70 грамм салата из авокадо и лимона, 10 миллилитров льняного масла.

Полдник: 100 грамм йогурта, 20 грамм цветочного мёда.

Ужин: 200 миллилитров травяного отвара.

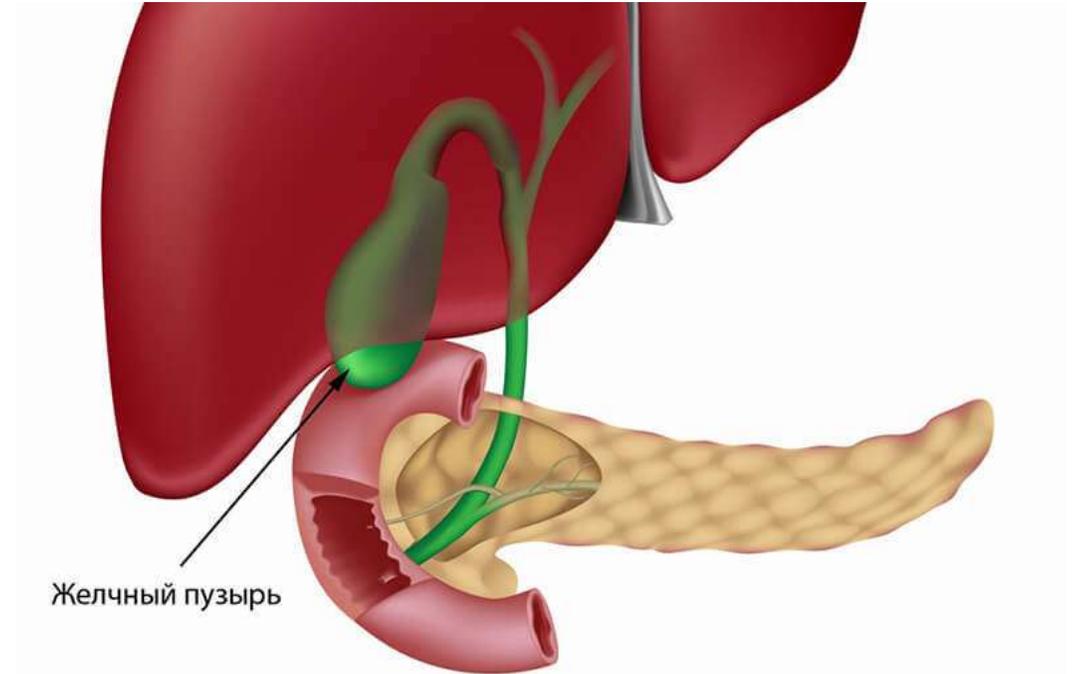




3. Питание при раке печени

Основные задачи диетического рациона питания при раке печени

1. Нормализации переваривания пищи;
2. Облегчения работы печени;
3. Улучшении обменных процессов;
4. Предупреждении застоя желчи путем регуляции частоты приема пищи.



Желчь вырабатывается в печени клетками – гепатоцитами. Выделение желчи этими клетками — непрерывный процесс. Иногда происходит застой желчи.

Основные принципы

1. Онкобольному нужно питаться, придерживаясь следующих рекомендаций: прием пищи нужно начинать с сырых продуктов, после чего можно браться за вареные и тушеные изделия;
2. Следует исключить переедание. Обед должен заканчиваться без чувства тяжести в желудке;
3. Кушать нужно медленно, тщательно измельчая продукты зубами. Это необходимо для облегчения переваривания путем хорошего пропитывания пищевого комка слюной и дробления твердых кусочков;
4. Обязательно обильное питье, что необходимо для профилактики обезвоживания;
5. частота приема пищи не должна быть реже пяти раз/сутки. Регулярное поступление небольшого объема еды в пищеварительный тракт обеспечивает отток желчи в кишечник, тем самым предупреждая ее застой. Кроме того, удастся улучшить аппетит пациента;
6. Рацион должен быть обогащен белковой пищей;
7. Соль ограничивается до 8 г/сутки;
8. Спиртное запрещается в любой форме, даже слабоалкогольные напитки;
9. Полезными являются блюда, приготовленные на пару. Также продукты можно варить или запекать. Жареные изделия запрещаются;
10. Блюда - теплые, так как холодные и сильно горячие пагубно влияют на пищеварение и слизистую органов ЖКТ.

Запрещенные продукты

- ✓ Напитки с кофеином;
- ✓ Шоколад;
- ✓ Транс-жиры (маргарин);
- ✓ Консервы;
- ✓ Жирные мясные изделия (свинина);
- ✓ Сало;
- ✓ Копчености;
- ✓ Алкоголь;
- ✓ Сахар;
- ✓ Продукты с красителями, консервантами и подсластителями;
- ✓ Уксус;
- ✓ Перченые приправы, горчица, хрен;
- ✓ Грибы;

- ✓ Наваристые бульоны;
- ✓ Полуфабрикаты;
- ✓ Чипсы, сухарики с вкусовыми добавками;
- ✓ Газировка;
- ✓ Субпродукты;
- ✓ Майонез;
- ✓ Маринады;
- ✓ Свежая сдоба;
- ✓ Жирные виды рыб (лосось);
- ✓ Острый сыр;
- ✓ Колбаса;
- ✓ Чеснок, лук;
- ✓ Пирожные, торты;

Что можно есть при раке печени

- ✓ Вермишель;
- ✓ Нежирная молочка;
- ✓ Растительное масло;
- ✓ Крупы (овсянка, ячневая, рисовая, гречка, пшеничная);
- ✓ Белое мясо;
- ✓ Крупы молочный, крупяной, суп-пюре;
- ✓ Зелень;
- ✓ Несвежий хлеб;
- ✓ Яйцо (вареное, паровой омлет);
- ✓ Картошка;

- ✓ Сухарики, приготовленные самостоятельно без добавления специй;
- ✓ Овощные салаты;
- ✓ Тыква;
- ✓ Отварной лук;
- ✓ Морковка;
- ✓ Сливочное масло;
- ✓ Телятина, курица;
- ✓ Мед, мармелад;
- ✓ Судак, треска.



Для повышения аппетита перед трапезой желательно съесть немного соленой рыбы.

Питание при раке печени вкратце представлено в таблице:

Продукты	Рекомендуются	Запрещаются
Мясные деликатесы	Вареная телятина, крольчатина, курятина и баранина. Желательно их измельчать и готовить котлеты, суфле или фрикадельки из фарша	Жареная и копченая свинина
Рыбные изделия	Отварные, запеченные	Жареные, копченые, морепродукты, консервы
Яйца	Паровой омлет, всмятку	Жареные, сырые (при сопутствующей желчекаменной болезни)
Супы	Овощные, крупяные, пюре, рыбные и молочные	Наваристые, с бобовыми, окрошка, кислые щи
Овощи	Сырые – капуста, огурец, морковка, а также помидоры и зелень. Отварные – лук, тыква, картошка, цукини и свекла.	Свежий лук. Грибы, редис, щавель, бобовые и шпинат.
Молочка	Нежирные сыры (неострые), кефир, творог. Что касается масла, то оно ограничено в объеме	Сливки и другие жиры из этой группы
Фрукты	Яблоки, банан, курага, изюм, груша, мед, варенье, мармелад	Кислые, неспелые, орехи, мороженое, шоколадные и кремовые вкусности

Примерная диета питания на 7 дней

Понедельник

Завтрак: 150 миллилитров яблочно-морковного сока.

Ланч: 100 г йогурта, 50 г орехового ассорти.

Обед: 150 г постной ухи, 100 г овощного рагу, 50 г куриного филе.

Полдник: 100 г сезонных фруктов или овощей.

Ужин: 200 миллилитров травяного чая (мелисса, липа, ромашка), 100 г яблочной шарлотки.

Среда

Завтрак: 100 миллилитров тыквенно - свекольного сока. **Ланч:** 100 г овсянки, 50 г банана.

Обед: 150 г горохового супа-пюре, 100 г капустного салата, 20 миллилитров льняного масла.

Полдник: 150 миллилитров фруктового смузи, 50 грамм орехов.

Ужин: 100 г яблочно-тыквенной запеканки, 200 миллилитров травяного отвара (лопух, мелисса, липа), 20 миллилитров мёда.

Вторник

Завтрак: 150 миллилитров свекольно-апельсинового сока.

Ланч: 100 г вареников с творогом (паровых), 50 г сезонных ягод.

Обед: 150 г голубцов с гречневой кашей, 50 г листовой зелени, 100 г рыбы (отварной или запечённой).

Полдник: 150 миллилитров репейникового чая, 50 г подсушенного ржаного хлеба, 50 г адыгейского сыра.

Ужин: 150 миллилитров простокваши.

Четверг

Завтрак: 100 миллилитров настоя из шиповника, лопуха и липы.

Ланч: 150 г запечённых овощей (кабачков, моркови, свёклы).

Обед: 150 г цельно-зерновых (тёмных) макарон, 70 г листовой зелени, 30 миллилитров натурального соуса (10 миллилитров рыжикового масла, 5 миллилитров сока из лайма, 15 миллилитров домашнего йогурта).

Полдник: 50 г подсушенных ржаных тостов, 50 г рассольного сыра.

Ужин: 100 г запечённых фруктов (яблок, груш), 50 г изюма

Пятница

Завтрак: 150 миллилитров отвара шиповника.

Ланч: 150 г творожно-ягодного смузи.

Обед: 150 г домашних голубцов, 100 г помидор, 50 г зелени.

Полдник: 150 г сезонных фруктов (винограда, клубники, яблок, авокадо).

Ужин: 200 миллилитров зелёного чая, 30 г пшенично-ржаного хлеба, 30 миллилитров натурального мёда

Воскресенье

Завтрак: 150 миллилитров морковно-грейпфрутового сока.

Ланч: 100 г какао со специями.

Обед: 150 г капустняка, 100 г салата из листовой зелени, 50 г телячьих тефтель, 20 миллилитров кедрового масла.

Полдник: 100 г сырников (паровых), 150 миллилитров липового чая.

Ужин: 150 миллилитров кефира.

Суббота

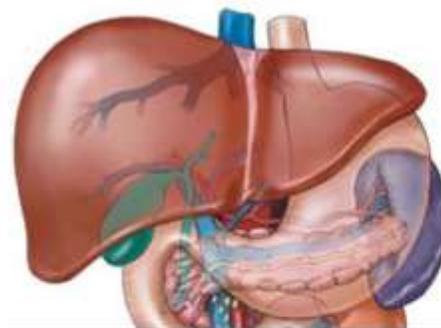
Завтрак: 150 миллилитров тыквенно-яблочного сока с мякотью.

Ланч: 150 г вареников с капустой и гречкой.

Обед: 100 г винегрета, 70 г куриных тефтель (паровых), 20 г льняного масла.

Полдник: 100 г яблочно-тыквенного пирога, 20 миллилитров мёда, 150 миллилитров ромашкового чая.

Ужин: 150 миллилитров йогурта (домашнего), 50 грамм орехов





**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

