

Digestive Cancers Europe

Рекомендации по питанию для пациентов с диагнозом рак пищевода или рак желудка

Пролог

Для меня и тех, у кого был рак пищевода или желудка и кто перенес эзофагэктомию, основная проблема состоит в том, как питаться полноценно, принимая во внимание, что потребности в питании существенно меняются на протяжении всего заболевания.

В настоящее время не хватает книг, специально предназначенных для людей, болевших раком пищевода или желудка, о том, как помочь себе, особенно в течение длительного периода восстановления после операции. После того, как я перенесла эзофагэктомию, я регулярно получала рекомендации о том, как наладить прием пищи и напитков. Однако я не смогла найти подробного руководства, подобного этому, которое смогло бы поддержать меня в моих страданиях, связанных с болью и проблемами питания. Очевидно, каждый пациент по-своему переносит приемы пищи и реагирует на них, в результате чего качество жизни может серьезно ухудшиться. Если пациента беспокоит множество симптомов и побочных эффектов лечения, трудно понять, какой тип питания может помочь при тех или иных симптомах.

Этот буклет является информативным и полезным дополнением, позволяющим решить проблемы питания у пациентов. В нем охватываются все аспекты удовлетворения пищевых потребностей у пациентов, от предоперационного периода и до этапа выздоровления, когда повышение поступления энергии с пищей имеет большое значение. Кроме того, в буклете затрагиваются наиболее важные аспекты достижения и поддержания идеальной массы тела, как для до-, так и после хирургического лечения.

Этот образовательный буклет, разработанный компанией Digestive Cancers Europe, является важной вехой в борьбе с раком и неоценимым пособием для врачей, пациентов и членов их семей.

Dr Daksha Trivedi

Доктор Дакша Триведи, Великобритания

выжившая после рака и автор книги «Теперь живем мечтой: рассказ о выживании после рака» (Now Living the Dream: A tale of surviving cancer), www.survivingcancer.co.uk

Председатель «Группы поддержки больных раком в Среднем Бедфордшире» (Великобритания), член Координационной группы служб быстрой диагностики рака Бедфорд, Лутон и Милтон-Кейнс (Великобритания), участник «Форума пациентов» Альянса по борьбе с раком по Программе интегрированных услуг Бедфорда, Лутона и Милтон-Кейнса, член Национального исследовательского института рака, Исследовательская группа «Жизнь с раком и после него».



Содержание

Пролог	3
Об этом буклете	6
Как рак пищевода или желудка влияет на диету и питание?	7
Почему важно уделять внимание питанию?	9
У кого спросить совета?	10
Вес имеет значение. Влияет ли вес на лечение рака?	11
Нормально ли иметь недостаточный вес или непреднамеренно терять его?	11
Нормально ли иметь избыточный вес?	13
Диета и лечение онкологических заболеваний	15
Диета и хирургическая операция	16
Оптимизация питания перед операцией	16
Основные советы при подготовке к операции	17
Принятие пищи и жидкостей после операции	18
Основные советы по питанию после операции	22
На длительном этапе	23
Проблемы питания после операции	23
Контроль своего веса	25
Основные советы по борьбе с демпинг-синдромом	25
Основные советы по борьбе с рефлюксом	28
Основные советы по питанию вне дома после операции на пищеводе или желудке	29
Диета на поздних стадиях рака	30
Стентирование пищевода или пилорического отдела желудка	30
Основные советы по приему пищи и напитков после стентирования	31

Практические советы по улучшению питания	32
Как набрать вес тела, если у вас недостаточный вес или вы похудели	32
Основные советы по увеличению калорийности пищевого рациона	33
Как снизить вес тела, если у вас избыточный вес или ожирение	37
Основные советы по снижению веса	37
Потеря аппетита или быстрое насыщение	38
Основные советы, которые помогут вам при плохом аппетите	38
Изменение вкусовых ощущений	39
Основные советы, которые помогут вам справиться с изменениями вкусовых ощущений	39
Затрудненное глотание (дисфагия)	40
Основные советы, которые помогут, если вам нужна мягкая диета	40
Тошнота и рвота	42
Основные советы, которые помогут вам при тошноте	42
Основные советы, которые помогут вам при рвоте	42
Боль или сухость во рту	43
Основные советы, как справиться с болью или сухостью во рту	43
Изменения частоты дефекации и характера стула	43
Основные советы, которые помогут вам при запоре	44
Основные советы, которые помогут вам при диарее	45
Общая слабость и быстрая утомляемость	45
Основные советы, как справиться с общей слабостью и быстрой утомляемостью	46
Как удовлетворять специальные требования к питанию	46
Основные советы по увеличению потребления калорий при соблюдении вегетарианской или веганской диеты	47
Альтернативные диеты	48
Глоссарий	49

Об этом буклете

Этот буклет призван помочь вам хорошо питаться до, во время и после лечения **рака пищевода и желудка**.

Прием пищи и напитков – это то, чем мы занимаемся каждый день нашей жизни, особенно не задумываясь об этом. Благодаря этому мы обеспечиваем наше тело и разум энергией, необходимой для их нормального функционирования. Однако прием пищи также наполняет нашу повседневную жизнь удовольствием, радостью, и создает контекст для общения. У некоторых людей все эти аспекты могут существенно нарушиться в результате симптомов, связанных с раком пищевода и желудка и/или **побочных эффектов лечения**. Возможно, вам придется изменить свой выбор продуктов питания и привычки питания. Также, возможно, вам придется подумать о том, что вы едите и в каких ситуациях вы едите намного больше, чем обычно.

У вас могут быть проблемы с обычным питанием, но если вы организуете всё так, чтобы всегда питаться полноценно, вы лучше справитесь с лечением и быстрее выздоровеете.

В этом буклете вы найдете ряд практических советов и рекомендаций, касающихся того, как справиться с некоторыми симптомами и побочными эффектами, которые могут у вас возникнуть, и как получить максимальную пользу от тех продуктов, которые вы можете есть.

Помните, что все мы разные. У каждого свои потребности, предпочтения в питании и возможные проблемы с питанием, поэтому важно найти то, что подходит именно вам. Советы и подсказки в этом руководстве – это всего лишь общие принципы и рекомендации. Более конкретные рекомендации вы можете получить, обратившись **своему лечащему врачу**.

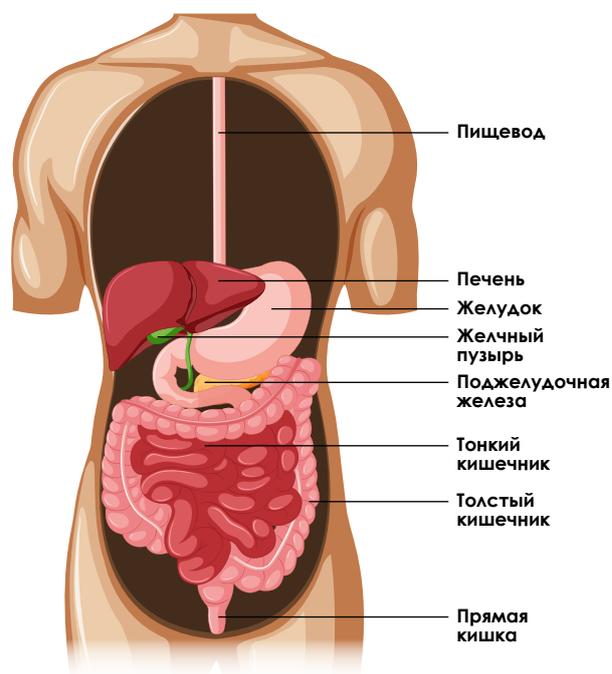
Питанию следует уделять столь же большое внимание, как и любому другому проводимому методу лечения или препарату, который вы принимаете. Организация правильного питания, его улучшение – это положительный шаг, который вы можете сделать, чтобы успешно пройти курс лечения и поддержать себя на пути к выздоровлению.



Как рак пищевода или желудка влияет на диету и питание?

Пищевод и **желудок** являются важными органами **пищеварительной системы**, также известной как **желудочно-кишечный тракт (ЖКТ)**. Пищевод – это трубка, проходящая в середине грудной клетки, по которой пища и жидкости поступают из полости рта в желудок. Желудок похож на мешок, в котором пища накапливается и находится некоторое время, в течение которого она смешивается с кислотой и ферментами и расщепляется, прежде чем перейти дальше в **тонкую кишку**. Желудок выступает в роли накопителя, и когда вы принимаете много пищи, он растягивается, чтобы вместить ее полностью.

Рак препятствует нормальной работе пищевода или желудка. В случае сужения «трубки» (пищевода) возникают затруднения с прохождением пищи в желудок, и может возникнуть ощущение, что она застряла. Иногда пищу приходится отрывать. Если «мешок» (желудок) не может растянуться и вместить пищу, вы почувствуете сытость уже после того, как съедите меньшее количество пищи, либо вы почувствуете тошноту.



Анатомическая схема пищеварительной системы

Симптомы, связанные с приемом пищи, среди которых:



Нарушение глотания
(дисфагия)



Боль при глотании
(одинофагия)



Ощущение сытости после приема количества пищи меньшего обычного
(чувство быстрого насыщения)



Потеря аппетита
(анорексия)



Ощущение дурноты (**тошнота**) или извержение съеденной пищи (**рвота**)

Эти проблемы могут означать, что количество и состав пищи, которую вы можете съесть, уже не являются такими же как прежде. Возможно, вам придется питаться дробно и часто или выбирать продукты с другой консистенцией. Возможно, вы найдете пищу менее приятной, а прием пищи – более сложным.

Лечение рака пищевода или желудка включает **химиотерапию, лучевую терапию, хирургическое вмешательство**, и эти методы часто используются в комбинации. Хотя все они призваны помочь справиться с раком или излечиться от него, они также могут вызывать симптомы, которые еще больше влияют на ваш рацион и удовольствие от еды. Побочные эффекты, такие как изменение вкусовых ощущений, тошнота, боль при глотании или потеря аппетита, могут затруднить получение достаточного количества **питательных веществ**.

Рак пищевода или желудка и его лечение могут повлиять на то, как и что вы едите. Это, в свою очередь, может повлиять на ваш вес, силу, физическую форму, способность справиться с лечением и, как следствие, на успех вашего лечения рака.



Непреднамеренное снижение массы тела – частый симптом рака пищевода или желудка. Исследования показывают, что у 60–85% пациентов вес снижается до, во время или после лечения.

Почему важно уделять внимание питанию?

Питание имеет большое значение для легкости и успеха вашего лечения и выздоровления. Правильный выбор того, что вы едите и сколько вы едите, может помочь вам чувствовать себя лучше во время и после лечения.

Оптимальный баланс калорий и питательных веществ может помочь вам:

- чувствовать себя сильнее; у вас будет достаточно энергии и сил, чтобы подготовить свой организм к лечению, например, к операции;
- переносить лечение рака лучше и снизить частоту побочных эффектов;
- исключить нежелательное снижение дозы лекарств или паузы в лечении;
- лучше бороться с инфекциями;
- ускорить выздоровление после лечения и снизить риск осложнений;
- проводить меньше времени в больнице и меньше нуждаться в уходе и поддержке после выписки из больницы;
- улучшить качество своей жизни.

Что такое «полноценное питание»?

Полноценное питание означает ежедневный выбор разнообразных **пищевых продуктов**, обеспечивающих поступление достаточного количества энергии и хороший баланс **белков** и других **питательных веществ**, чтобы поддерживать нормальную массу тела и помочь вашему организму лучше справиться с лечением и восстановиться после него.

Если у вас имеются симптомы рака или побочные эффекты лечения, вам может потребоваться изменить свой пищевой рацион и привычки питания. Если вы изо всех сил стараетесь сохранить свой вес, для этого может потребоваться включение в пищевой рацион более калорийных продуктов. А если вы испытываете сложности при проглатывании твердой пищи, может потребоваться выбирать блюда с более мягкой консистенцией. **Не существует единой диеты, подходящей для всех.** Только вы можете заметить изменение своих пищевых потребностей во время лечения и выздоровления.

Сосредоточение внимания на полноценном питании поможет вам лучше справиться с проблемами и быстрее выздороветь. В результате ваши шансы на выживание возрастут.

У кого спросить совета?

Если вам трудно полноценно питаться или поддерживать свой вес на должном уровне, поговорите с **лечащим врачом**. Он может дать вам конкретные советы, которые помогут улучшить пищевой рацион и сохранить вес.

Диетологи

Диетологи являются экспертами в оценке потребностей в питании. Они могут проверить вашу диету и учтут все ваши потребности в питании. Они посоветуют вам, какие продукты лучше всего подходят именно для вас и требуется ли дополнительная поддержка, например, прием пищевых добавок или кормление через зонд.

По возможности найдите диетолога, который работает специально с онкологическими больными, в частности, людьми с раком пищевода или желудка, так как он сможет оказать вам более весомую поддержку в соответствии с вашими потребностями и проблемами, связанными с раком.

В некоторых европейских странах такие специалисты могут называться диетврач, нутриционист (специалист по питанию) или диетолог-нутриционист. Подходы, которым следуют диетологи и нутриционисты в разных странах Европы, несколько различаются. Поговорите с лечащим врачом о том, как найти поддержку, подходящую именно вам.

Организации пациентов

Существует ряд местных и национальных пациентских организаций для людей с раком пищевода или желудка или другими видами рака ЖКТ, которые предоставляют пациентам информацию, практическую помощь и эмоциональную поддержку. Люди, которые уже перенесли рак и лечение, которое у вас проводится или будет проводиться, могут быть для вас ценным источником информации и дать советы, как справиться с трудностями в лечении.

Поговорите с лечащим врачом или обратитесь во **Всероссийскую общественную организацию «Ассоциация онкологических пациентов «Здравствуй!»**, чтобы узнать о местных группах и получить контактные данные.

Телефон «горячей линии» по вопросам медицинской, юридической и психологической поддержки

8 800 30 10 20 9

/круглосуточно, звонок для жителей России – бесплатный/

info@russcpa.ru | russcpa.ru

Вес имеет значение. Влияет ли вес на лечение рака?

Нормально ли иметь недостаточный вес или непреднамеренно терять его?

Люди с недостаточным весом или худеющие (непреднамеренно), как правило, чаще сталкиваются с побочными эффектами лечения рака и дольше выздоравливают. Снижение массы тела также может расстраивать и быть явным указанием на наличие заболевания. Проще говоря, вы худеете, если не получаете достаточно энергии, чтобы питать свой организм.

Простое решение заключается в том, чтобы увеличить количество потребляемых калорий. Однако при наличии симптомов рака или побочных эффектов лечения часто бывает непросто добиться этого. Для вас это может оказаться нелегкой задачей.

Точное количество энергии (или калорий), необходимое человеку каждый день, зависит от его уровня активности, возраста, телосложения и, в случае заболевания, стадии лечения. Взрослому мужчине нужно около 2 500 калорий, а взрослой женщине – около 2 000 калорий в сутки. Если вы не получаете достаточного количества энергии, ваш организм будет извлекать энергию из своих запасов и путем расщепления мышц, в результате чего вы худеете и подвергаетесь риску **недостаточного питания**.

Что такое недостаточное питание?

Недостаточное питание (недоедание, или недостаток поступления питательных веществ) при раке возникает, когда из пищи вы получаете меньше энергии и белка, чем необходимо вашему организму. Плохое питание может привести к снижению массы тела, общей слабости из-за потери мышечной массы, **быстрой утомляемости**, изменениям настроения и/или дефициту витаминов и минеральных веществ. Эти проблемы могут повлиять на качество вашей жизни, привести к паузам в лечении и медленному выздоровлению.

Причины недостаточного питания

Недостаточное питание может быть вызвано самыми разными причинами у людей с раком пищевода или желудка, в числе которых:

- Изменения **пищеварения** и **метаболизма** из-за рака, например, в результате сужения пищевода или последствий операции.
- Побочные эффекты лечения, такие как тошнота, изменение вкусовых ощущений, изменения в работе кишечника или боль во рту, которые могут повлиять на ваш аппетит или способность принимать пищу.

- Вещества, образующиеся в результате рака, которые также могут привести к потере аппетита, уменьшению мышечной массы и снижению физической силы.
- Депрессия в связи с выявлением рака и связанное с ней отсутствие мотивации к еде.
- Изменения питания, с употреблением «нездоровой» пищи, в неконтролируемых количествах и др., например, различные **диеты для быстрого похудения или диеты и исключением тех или иных продуктов**.

Остерегайтесь недоедания

Недостаточное питание может иметь место при любой массе и конституции тела, даже у взрослых с ожирением, и может серьезно повлиять на ваше здоровье и лечение. Если вы недоедаете, организм начинает страдать от этого.

Поговорите с лечащим врачом о недоедании, если:

- вы недавно похудели, специально не стремясь к этому;
- у вас пропал аппетит;
- вам трудно принимать пищу по какой-либо причине;
- вы чувствуете общую слабость или быструю утомляемость;
- у вас имеются такие проблемы как отеки или задержка жидкости в организме.

Недостаточное питание не является неизбежным следствием рака. При правильной поддержке и изменении своего рациона вы можете ограничить влияние диетических проблем на ваше лечение и выздоровление.

Ознакомьтесь с практическими советами и рекомендациями в разделе **«Как набрать вес тела, если у вас недостаточный вес или вы похудели»**.



Нормально ли иметь избыточный вес?

Избыточный вес вреден для вашего здоровья и может повлиять на лечение рака, например, затрудняя проведение операции. Если у вас избыточный вес, осторожное его снижение может помочь улучшить результат вашего лечения.

Расчет **индекса массы тела (ИМТ)** и окружности талии может помочь определить, имеются ли у вас проблемы с весом.

Классификация массы тела по ИМТ

ИМТ рассчитывают путем деления массы тела (в килограммах) на рост в квадрате (в метрах).

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

Например, если ваш рост 175 см (1,75 м), а масса тела 75 кг, ИМТ составит:

$$75 \text{ кг} / (1,75 \text{ м})^2 = 24,5 \text{ кг/м}^2$$



Недостаточная масса тела

Менее 18,5



Нормальная масса тела

18,5 – 24,9



Избыточная масса тела

24,9 – 29,9



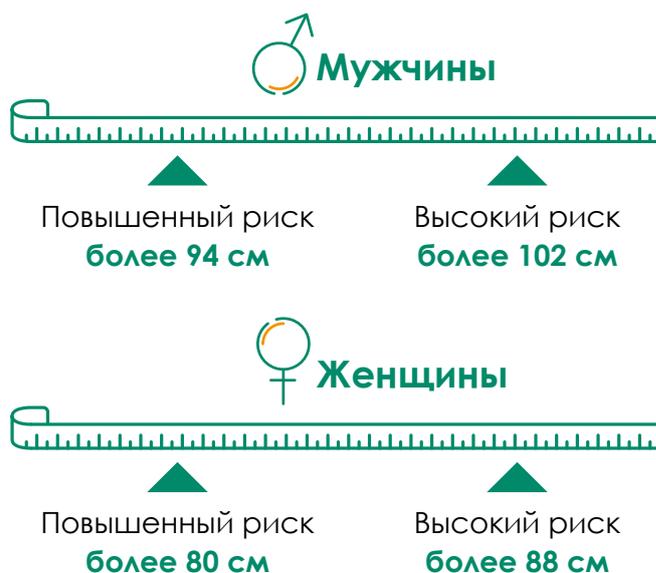
Ожирение

24,9 – 29,9

Окружность талии

Окружность талии измеряют в положении стоя на середине расстояния между нижней частью грудной клетки сбоку и верхней частью бедренной кости, расположив измерительную ленту параллельно полу. Перед измерением необходимо сделать выдох.

Знание своего ИМТ и окружности талии может помочь вам внести правильные изменения в свой рацион, но непреднамеренная и значительная потеря массы тела также может повлиять на вашу мышечную массу и силу, в связи с чем ее следует избегать.



Если вы относитесь к категории людей с избыточной массой тела или ожирением, или если у вас окружность талии указывает на повышенный или высокий риск для здоровья, вам, несомненно, поможет снижение массы тела естественным образом.

Ознакомьтесь с практическими советами и рекомендациями в разделе **«Как снизить вес тела, если у вас избыточный вес или ожирение»**. Если на фоне лечения у вас начнут возникать побочные эффекты, приводящие к непреднамеренной потере веса, вам может потребоваться скорректировать свой рацион, включив в него более калорийные и богатые белком блюда. Если у вас возникли какие-либо изменения в симптомах, поговорите со своим лечащим врачом. Следуйте его советам и рекомендациям, и они помогут вам справиться с этими симптомами и оптимизировать свое питание.

Если вы принадлежите к категории лиц с нормальной массой тела, вот несколько полезных советов:

- старайтесь поддерживать свой вес до и после лечения, придерживаясь здоровой и **сбалансированной диеты**;
- принимайте не менее 5 порций различных фруктов и овощей в день;
- соблюдайте баланс поступления **углеводных**, белковых и молочных продуктов (или их заменителей);
- ведите активный образ жизни;
- если вы худеете во время лечения, специально не стремясь к этому, ознакомьтесь с некоторыми советами в разделе **«Как набрать вес тела, если у вас недостаточный вес или вы похудели»**.

Диета и лечение

Методы лечения рака, такие как химиотерапия и лучевая терапия, останавливают или замедляют рост раковых клеток, которые быстро растут и делятся. Однако эти же методы лечения могут и повредить некоторые здоровые клетки, которые обычно также быстро растут и делятся, например, клетки слизистой оболочки рта и кишечника. Повреждение здоровых клеток может привести к побочным эффектам, из-за которых прием пищи и напитков может стать серьезной проблемой. Некоторые побочные эффекты носят временный характер и улучшаются после окончания лечения, другие могут длиться дольше.

Побочные эффекты лечения, приводящие к проблемам с питанием, могут быть следующими:

- потеря аппетита (анорексия);
- тошнота или рвота;
- изменения вкусовых ощущений;
- диарея;
- запоры;
- боль при глотании (одинофагия);
- боль или сухость во рту.

Почти каждый пациент при лечении испытывает в течение нескольких дней побочные эффекты лечения, которые влияют на аппетит или прием пищи. Однако эти нарушения редко длятся долго, и скоро наступают лучшие дни.

Дополнительные сведения о том, как управлять этими симптомами и побочными эффектами, см. в разделе [«Практические советы по улучшению питания»](#).

Проводимое лечение может оказывать некоторое положительное влияние на симптомы рака. Если у вас имеются затруднения глотания (дисфагия) или чувство сытости после приема небольшого количества пищи (быстрое насыщение), вы можете заметить, что такие нарушения становятся менее выраженными после начала химиотерапии. Некоторые люди замечают разницу в течение нескольких дней; у других это занимает больше времени.

Если у вас имеются побочные эффекты лечения, следует обратиться к своему лечащему врачу. Возможно, вам потребуется скорректировать дозу препарата или назначить поддерживающие лекарства.

Диета и операция

Операция по поводу рака пищевода или желудка – это сложная и длительная хирургическая процедура, в результате которой удаляется весь пищевод или его часть (**полная или частичная эзофагэктомия**) и/или весь желудок или его часть (**полная или частичная гастрэктомия**, соответственно).

Эти процедуры направлены на удаление рака, но также влияют на работу желудочно-кишечного тракта. **Ваш лечащий врач должен объяснить суть этих хирургических процедур, рассказать о всех возможных побочных эффектах и альтернативах, а вы должны задать любые вопросы, которые могут у вас возникнуть.** Вы обнаружите, что после операции количество пищи и жидкостей, которое вы можете съесть за один раз, будет меньше, чем до операции. вы можете потерять аппетит, еда может измениться на вкус, и у вас могут возникнуть изменения в работе кишечника. Вам и вашему организму понадобится время, чтобы восстановиться и адаптироваться к изменениям после операции. вам нужно будет скорректировать свои привычки питания, но в долгосрочной перспективе вы всё равно сможете наслаждаться большей частью блюд, которые вы ели до операции, только их порции могут быть меньше. Лечащий врач должен быть готовыми помочь вам в этой адаптации. Также может быть полезно поговорить с другими людьми, перенесшими операцию. Обратитесь в местную группу поддержки пациентов за советом и поддержкой.

Оптимизация питания перед операцией

Хорошая подготовка – важная часть хирургического лечения. Это означает, что вы должны быть в хорошей форме и максимально подготовленными. Питание – важная часть этой подготовки. Правильное питание с соблюдением баланса продуктов в течение нескольких недель и месяцев до операции увеличит ваши шансы на хорошее выздоровление.

Недостаточный вес или потеря веса без специальных усилий могут увеличить риски, связанные с операцией, и замедлить скорость выздоровления. Перед серьезной операцией часто пропадает аппетит. Причина может быть в том, что вы беспокоитесь по поводу операции или все еще имеете некоторые симптомы рака, ограничивающие потребление пищи. Поэтому перед операцией важно принять меры для нормализации массы тела. Ознакомьтесь с некоторыми советами и рекомендациями в разделе **«Как набрать вес тела, если у вас недостаточный вес или вы похудели»**.

Избыточный вес или ожирение также могут увеличить риски, связанные с хирургическим вмешательством, в том числе вероятность инфекции грудной клетки, затруднения дыхания, образования тромбов, инфицирования или плохого заживления хирургической раны. Если у вас избыточный вес, необходимо несколько уменьшить его перед операцией, чтобы снизить некоторые риски. Используйте время перед операцией, чтобы сосредоточиться на коррекции избыточного веса естественным образом, придерживаясь здоровой сбалансированной диеты и выполняя некоторые упражнения. **Следует избегать быстрого снижения веса за несколько недель до операции, поскольку это может привести к потере мышечной массы.**

Если у вас избыточный вес или ожирение, ознакомьтесь с некоторыми советами и рекомендациями в разделах «**Нормально ли иметь избыточный вес?**» и «**Как снизить вес тела, если у вас избыточный вес или ожирение**».

Основные советы при подготовке к операции

- Задавайте своему лечащему врачу как можно больше вопросов. Точное понимание того, что представляет собой назначенная вам операция, как она может повлиять на вас, как долго вы можете находиться в больнице и как скоро вы можете встать с кровати, поможет вам подготовиться к операции и уменьшить беспокойство.
- Если вы курите, бросьте курить как можно быстрее до операции; диетолог и лечащий врач могут помочь вам в этом.
- Если вы употребляете алкоголь, постарайтесь уменьшить или прекратить употребление алкоголя за месяц до операции.
- Физические упражнения умеренной интенсивности и улучшение физической формы перед операцией позволят укрепить мышцы и улучшат ваше восстановление. Даже 30-минутная прогулка через день – хорошее начало.
- Если у вас имеются какие-либо проблемы со здоровьем, такие как **диабет**, поговорите с вашим лечащим врачом, чтобы убедиться, что они решаются оптимальным образом; спросите его, есть ли какие-либо шаги, которые вам нужно предпринять, например, скорректировать прием лекарств.
- Спланируйте свое возвращение домой заранее. Подумайте, кто может забрать вас из больницы, и попросите друга или родственника помочь вам с такими задачами, как покупки продуктов, приготовление еды и мытье посуды/уборка в течение первых двух недель.

Если вам необходимо улучшить питание, набрать вес, похудеть или лучше контролировать уровень сахара в крови перед операцией, поговорите с лечащим врачом, который вместе с вами составит план питания, который поможет вам достичь ваших целей.

Принятие пищи и жидкостей после операции

Принятие пищи и жидкостей в больнице

После операции вам сначала **не разрешат ничего принимать внутрь**, либо разрешат пить маленькими глотками жидкость, пока ваш хирург не убедится, что соединение между пищеводом и желудком (или **анастомоз**) зажило. Вы сможете употреблять напитки уже через несколько дней. Затем ваш хирург сообщит вам, как и когда вы можете начать и увеличить потребление пищи.

Пока вы еще находитесь в больнице, вам назначат диету, включающую пюреобразные блюда и блюда с мягкой консистенцией. вам также могут посоветовать остаться на такой диете в течение нескольких недель. Со временем вы снова сможете начать принимать твердую пищу.

По мере заживления операционной раны пищевода и желудка и адаптации к изменениям после операции, вы постепенно возобновляете питание и употребление напитков. вам будут назначаться различные диеты по мере того, как вы будете способными пить и есть больше продуктов.

- **Нулевая диета (нулевой стол):** эта диета включает исключительно прием прозрачных жидкостей без взвесей и осадка, таких как вода, чай или кофе без молока или бульон.
- **Полная жидкая диета:** Эта диета включает все жидкости, входящие в состав нулевой диеты, а также более густые или непрозрачные жидкости.
- **Пюреобразная диета:** Эта диета включает продукты с мягкой, пюреобразной консистенцией.
- **Щадящая диета:** Эта диета включает продукты с мягкой консистенцией, которые нужно меньше пережевывать и можно легко проглатывать.



Питание через зонд после операции

С учетом того, что в полной мере прием пищи через рот у вас может быть невозможен, вам может быть назначено необходимое питание через трубку (**зонд**), проведенную в желудок или тонкую кишку (**энтеральное питание**), либо через внутривенный катетер, по которому питательные вещества поступают сразу в кровоток (**парентеральное питание**).

Если во время операции хирурги ввели зонд для питания непосредственно в тонкий кишечник (**еюностомический зонд**), лечащий врач назначит вам жидкое питание, которое может перевариваться и всасываться в тонком кишечнике.

Кормление через зонд можно продолжать после выписки, чтобы дополнить свой рацион, когда вы находитесь дома. Это поможет вам получить все необходимое количество белка и калорий для успешного выздоровления.

Перед выпиской из больницы ваш врач сообщит вам, какие пищевые смеси вам понадобятся и поможет организовать их доставку вам домой. Вас научат пользоваться насосом для зондового питания и ухаживать за зондом. Перед выпиской убедитесь в том, что вам и вашему опекуну комфортно со всем этим управляться.

Пока вы находитесь в больнице, врач будет управлять вашим питанием.

Ваш врач:

- обеспечит получение вами достаточного питания;
- научит вас, какие изменения нужно будет внести в свой рацион и привычки питания, и объяснит зачем;
- составит график питания и определит, насколько хорошо вы с ним справляетесь;
- поговорит с вами об использовании зонда для кормления дома и о том, как с ним управляться;
- поговорит с вашей семьей о диете и пищевых продуктах, которые вам понадобятся дома;
- будет на связи, если у вас возникнут какие-либо вопросы.

Дробное частое питание

После операции вы будете чувствовать наступление сытости намного быстрее, чем раньше. Если вы попытаетесь съесть слишком много, это может вызвать **боль в животе, вздутие живота** и **тошноту**. Чтобы по-прежнему получать достаточно питания для поддержки выздоровления, вам нужно питаться меньше, но чаще. Поначалу это может показаться трудным, но старайтесь принимать пищу 6 раз в день, примерно каждые 2 часа.

Когда вы впервые начинаете принимать пищу после операции, вы можете с комфортом съесть только очень маленькую порцию (от ½ до 1 стакана ~100–250 г) за раз. Со временем вы сможете увеличить размеры порции, но сначала пусть они будут небольшими. Вначале может показаться, что вы едите весь день подряд, но вскоре вы привыкнете к этому новому распорядку.

В приведенном далее плане показано, как можно распределить приемы пищи в течение всего дня.



Пример плана дробного частого питания

Небольшой завтрак	Маленькая миска каши с цельным молоком (или заменителем молока), добавьте ложку мёда или двойных сливок (жирность 48%) и половинку банана
Полдник	Два крекера с арахисовым маслом или мягким сыром
Небольшой обед	Маленькая порция рыбного пирога с овощами, посыпанного тертым сыром
Дневной перекус	Кусок бисквитного торта
Небольшой ужин	Яичница-болтунья с двумя столовыми ложками печеной фасоли и тертым сыром
Вечерний перекус	Два крекера с маслом и паштетом
Перед сном	Молочный напиток с несколькими кусочками шоколада

Время приема пищи может вызывать тревогу у вас и членов вашей семьи. Возможно, вам не захочется есть что-либо, что для вас было приготовлено, или вы обнаружите, что вкус изменился. Возможно, вы устали и не можете готовить еду в это время. Если вы – тот человек в своей семье, который обычно готовит еду, может быть непривычным, если вы отстранитесь от этой выполнения задачи и передадите ответственность за нее кому-то другому.

Ваша семья и друзья могут стараться помочь вам, советуя, что поесть, либо приготовить пищу, которая, по их мнению, вам понравится. Для вас может быть неловким, что вы подвели их, если вдруг обнаружите, что не можете есть то, что они приготовили.

Старайтесь не чувствовать себя виноватым. Как вариант, попросите приготовить вашу порцию отдельно или сообщите, что вам нужно питаться мало и часто. Старайтесь не быть слишком строгим к себе. Постарайтесь больше радоваться тому, что вам удалось съесть, а не беспокоиться о том, что съесть не удалось. Со временем станет легче.

Максимально использовать то, что вы едите

Теперь, когда вы можете принимать пищу только в небольших количествах, максимально используйте то, что вы едите. Выбирайте продукты, богатые калориями. К ним относятся продукты, которые часто считаются «нездоровыми», такие как пирожные и печенье, масло и цельное молоко. Выбор этих высококалорийных продуктов поможет вашему выздоровлению и предотвратит снижение веса.

Дополнительные советы и рекомендации вы найдете в разделе **«Обогащение пищевых продуктов»** и **«Идеи питательных закусок»**.

Продукты, которых следует избегать

Для вашей пищеварительной системы может быть сложным справиться с перевариванием пищи с твердой текстурой, к примеру, такой, которую нельзя размять обратной стороной вилки или которая не рассыпается. В числе таких продуктов:



Хлеб и сдобная выпечка



Невареные сырые овощи, твердые орехи, попкорн или любая другая еда с твердой консистенцией



Твердое мясо, такое как стейк, свиные отбивные или бекон



Продукты с жесткой клетчаткой (например, салат, стручковая фасоль и сельдерей)



Продукты с жесткой кожурой (например, картофель в мундире)

Прекращение питания через зонд

Ваш лечащий врач будет часто наблюдать вас, чтобы определить, сколько калорий вы получаете с пищей и напитками. Он поможет вам постепенно уменьшить количество доставляемого через зонд питания по мере того, как вы сможете получать все больше питательных веществ в результате обычного приема пищи и напитков.

Цель в том, чтобы вы перестали питаться через зонд и смогли получать все необходимые питательные вещества, соблюдая диету с приемом пищи мягкой консистенции небольшими порциями часто в течение дня. Обычно это занимает несколько месяцев, но может потребовать и большего времени, если вам будет назначено дополнительное лечение, такое как **дилатация (при сужении [стриктуре] анастомоза)** или химиотерапия.

Зонд будет удален, когда вы станете вновь питаться достаточно хорошо, чтобы больше не нуждаться в дополнительной поддержке.

Помните, что все люди разные и выздоравливают с разной скоростью.

Основные советы по питанию после операции

- Принимайте пищу (каждые 2 часа) и небольшими порциями (по объему – от ½ до 1 стакана).
- Используйте меньшую тарелку для основных блюд.
- Ешьте медленно, чтобы насытиться до того момента, когда вы наполните желудок, и избежать дискомфорта от его переполнения.
- Хорошо пережевывайте пищу. Чем больше вы разжуете пищу зубами, тем легче она пройдет по измененному пищеварительному каналу.
- Пейте больше жидкости, как минимум за 1 час до или через час после еды. Это поможет вам избежать переедания и предотвратит обезвоживание.
- Старайтесь выпивать от 8 до 10 маленьких стаканов жидкости каждый день, но пейте медленно.
- Когда едите, сядьте как можно прямее, чтобы пища могла опускаться вниз.
- Подождите не менее 30 минут после еды, прежде чем есть десерт.
- Как только вы почувствуете чувство сытости, прекратите есть.

На длительном этапе

На адаптацию пищеварительной системы к новым условиям после операции может уйти год или больше. Прием пищи и питье не будут такими же, как до операции. Однако, когда вы почувствуете, что поправились, ваш вес стабилизировался, и вы стали более здоровыми и активными, может быть целесообразным уменьшить содержание в рационе высококалорийных продуктов и снова сосредоточиться на здоровой сбалансированной диете. Такая диета должно включать много продуктов с высоким содержанием клетчатки, с низким содержанием насыщенных жиров, а также большее количество фруктов и овощей. Возможно, вам все же придется и далее придерживаться режима дробного частого питания. Вам также могут посоветовать продолжить прием витаминно-минеральных добавок.

Когда жизнь нормализуется, можно легко забыть о необходимости частых приемов пищи небольшими порциями. Возможно, вам придется немного более тщательно планировать время, когда сделать перерыв и перекусить.

Если вы все еще боретесь с тем, чтобы сохранить или набрать вес, вам нужно будет продолжить выбирать высококалорийную пищу.

Проблемы питания после операции

Хотя операция по поводу рака пищевода или желудка направлена на удаление рака, она также навсегда меняет способ функционирования вашей пищеварительной системы. Из-за этих изменений вы можете столкнуться с некоторыми из перечисленных ниже проблем:

- потеря аппетита (анорексия);
- снижение веса;
- **демпинг-синдром (ускоренное перемещение содержимого желудка в кишечник без надлежащего переваривания);**
- изменения вкусовых ощущений;
- изменения функции кишечника, такие как диарея (жидкий или водянистый стул) или запор (твердый, труднопроходимый стул);
- **мальабсорбция, или нарушение всасывания** (возникает, если организм не способен расщеплять пищу или использовать питательные вещества из нее);
- дефициты витаминов и/или минеральных веществ;
- **рефлюкс (обратное продвижение содержимого желудка в пищевод);**
- затруднения глотания (дисфагия).

Отслеживание приемов пищи и любых проблем, с которыми вы сталкиваетесь

Ведение дневника с регистрацией того, что и когда вы съели, а также любых симптомов или проблем, которые у вас возникли, поможет вам убедиться в том, что вы получаете достаточно калорий, и установить, почему возникли те или иные проблемы.

Записывайте все, что вы съели или выпили, а также:

- время приема пищи или напитков;
- количество (размеры порции) и вид продукта или напитка;
- число поступивших в организм с пищей или напитком калорий.

Записывайте все симптомы или проблемы, которые возникают у вас после приема пищи или питья.

- Чувствуете ли вы себя слишком сытым, наевшимся до отвала?
- Есть ли у вас ощущение давления в грудной клетке?
- Есть ли у вас рефлюкс (заброс содержимого желудка в пищевод)?
- Есть ли у вас боль в животе?
- Есть ли у вас диарея (жидкий или водянистый стул)?

Вы можете найти информацию о содержании калорий в продукте на этикетке с пищевой ценностью продукта.

Поделитесь своим списком с лечащим врачом, он поможет вам распознать любые проблемы и внести изменения.

Потеря аппетита (анорексия)

Довольно часто в какой-то момент после операции пропадает аппетит и интерес к еде. Это может длиться несколько недель, а иногда и лет. Механизм регуляции аппетита очень сложный и в некоторой степени зависит от гормонов, вырабатываемых в желудке. Поскольку часть вашего желудка была удалена, возможно вы не получите те же «мозговые сообщения», которые сообщали бы вам, что вы голодны.

То, что вы не голодны, вовсе не означает, что вам не нужно есть. Думайте о еде как о топливе, которое необходимо вашему организму для функционирования. Старайтесь питаться по часам (каждые 2 часа), а не ждать, пока вы не проголодаетесь. Возможно, вам потребуется установить напоминание, будильник на свой телефон или прикрепить стикер на холодильник.

Дополнительные советы и предложения вы можете найти в разделе **«Практические советы по улучшению питания (потеря аппетита)»**.

Со временем аппетит улучшится и удовольствие от еды возрастет. вы и ваша семья привыкнете к новым привычкам питания.

Снижение веса

После операции у большинства людей в какой-то момент времени происходит снижение веса, и восстановить его после операции бывает очень сложно. Некоторые люди никогда не возвращаются к тому весу, который был у них до болезни, но обнаруживают, что их вес стабилизируется на новом уровне. Тем не менее, полезно стремиться поддерживать свой вес, чтобы помочь своему выздоровлению. Принимая пищу часто и небольшими порциями, а также выбирая питательные высококалорийные продукты, вы сможете поддерживать хорошее поступление калорий. Не забывайте, что каждый глоток имеет значение.

Дополнительные советы и предложения вы можете найти в разделе **«Как набрать вес тела, если у вас недостаточный вес или вы похудели»**.

Контроль своего веса

Важно контролировать свой вес после операции. Взвешивайтесь каждые 3-5 дней. Лучше всего взвешиваться каждый день примерно в одно и то же время. Убедитесь, что вы носите одинаковое количество одежды каждый раз. Если вы беспокоитесь о своем весе или продолжаете худеть спустя 6 месяцев, обратитесь к лечащему врачу.

Демпинг-синдром

Хотя вас поощряют питаться оптимально, прием слишком большого количества еды или жидкости за один раз может вызвать проблемы. После операции на пищевод или желудке изменяется нормальная структура и функцию желудка. Частично переваренная пища слишком быстро попадает в тонкий кишечник, что приводит к накоплению в нем большого количества воды и изменению уровня глюкозы (сахара) в крови. В результате может развиваться патологическое состояние, называемое **демпинг-синдром**.

Выделяют два типа демпинг-синдрома: ранний и поздний. Ранний синдром возникает сразу же после еды, и его симптомы, как правило, включают тошноту, рвоту, вздутие живота, схваткообразную боль и диарею. Поздний синдром развивается в течение 1-3 часов после еды и часто проявляется слабостью, повышенной потливостью и головокружением.

Основные советы по борьбе с демпинг-синдромом

- Не забывайте придерживаться режима дробного частого приема пищи. Постарайтесь не перегружать ваш измененный пищеварительный канал.
- Ешьте медленно, хорошо пережевывая пищу.
- Пейте между приемами пищи, а не во время еды.
- Избегайте продуктов и напитков с высоким содержанием сахара, таких как ликеры, подслащенные безалкогольные напитки, пирожные и печенье.
- Записывайте продукты, вызывающие проблемы, и избегайте их.

Симптомы обычно улучшаются со временем. Если этого не происходит, поговорите со своим лечащим врачом, который поможет вам решить, как изменить свой режим питания или приема пищи, чтобы уменьшить их выраженность. Если симптомы не исчезли, поговорите со своим лечащим врачом о направлении вас к специалисту, например, эндокринологу.

Изменения вкусовых ощущений

После операции на пищеводе или желудке пациенты часто обнаруживают, что их вкусовые и пищевые предпочтения изменились. Неизвестно, с чем это связано, но вы можете обнаружить, что некоторые продукты, которые вам раньше нравились, теперь имеют неприятный вкус. Точно так же некоторые продукты, которые вам раньше не нравились, вдруг становятся вкусными. Поэкспериментируйте с разными продуктами и вкусами, и вы можете найти что-то новое, что вам нравится.

Дополнительные советы и предложения вы можете найти в разделе **«Практические советы по улучшению питания – Изменения вкусовых ощущений»**.



Изменения частоты дефекации и характера стула

В первые дни после операции изменения в работе кишечника являются нормальным явлением. Нерв, называемый блуждающим нервом, во время операции пересекается. Одна из функций этого нерва – контроль работы кишечника, и может потребоваться время, чтобы другие нервы или формы контроля взяли на себя это управление. Часто по утрам бывает понос. Маловероятно, что он связан с едой, которую вы принимаете внутрь, или с питанием через зонд, если только вы не едите слишком много, или это не вызвано демпингом-синдромом (ускоренным перемещением содержимого желудка в кишечник без надлежащего переваривания), о котором упоминалось ранее.

Также довольно часто наблюдается нормальный стул в течение нескольких дней или недель, а затем бывает 1-2 дня с эпизодами диареи. Если диарея является для вас проблемой, поговорите со своим сотрудником медицинской бригады или фармацевтом, чтобы он посоветовал вам лекарства, чтобы справиться с этим.

Дополнительные советы и предложения см. в разделе **«Практические советы по улучшению питания – Диарея»**.

У некоторых людей после операции может развиваться запор. До тех пор, пока вам не обходимы **болеутоляющие** или **противорвотные препараты**, у вас может быть повышенным риск запора. Употребление большего количества жидкости, а также пищевых волокон в вашем рационе, таких как бананы, овес и бобы, и повышение физической активности могут помочь вам справиться с этим. Если у вас не было дефекации более 2-х дней, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу применения **слабительных средств**.

Дополнительные советы и предложения вы можете найти в разделе **«Практические советы по улучшению питания – Запор»**.

Мальабсорбция

Иногда после операции по поводу рака пищевода или желудка у пациентов наблюдается бледный, плавающий или трудно смываемый стул. Это может быть признаком того, что ваш организм плохо переваривает пищу.

Точно неизвестно, почему это происходит. Может случиться так, что орган, называемый поджелудочной железой, не получает достаточно стимуляции и, как следствие, количество вырабатываемого **панкреатического сока** уменьшается. Панкреатический сок содержит **пищеварительные ферменты**, которые помогают организму расщеплять и усваивать питательные вещества, такие как жиры, углеводы и белки. Без пищеварительных ферментов пища проходит через пищеварительную систему, не расщепляясь и не всасываясь. В такой ситуации ваш организм не может извлекать калории из принятой пищи, и у вас может снизиться вес. Такое состояние называется мальабсорбцией или **внешнесекреторной (экзокринной) недостаточностью поджелудочной железы**.

Если у вас имеются эти симптомы, сообщите о них своему лечащему врачу. Он может предложить вам пройти специальный анализ кала на **панкреатическую эластазу**. Если предполагается, что проблемы вызваны внешнесекреторной недостаточностью поджелудочной железы, вам может быть рекомендовано принимать лекарства (добавки с ферментами поджелудочной железы), помогающие перевариванию и всасыванию пищи.

Вы не должны пытаться уменьшить количество потребляемых жиров, так как это приведет к снижению поступления калорий и дальнейшему снижению веса.

Недостаток витаминов и минеральных веществ

Витамины и минералы – это компоненты пищевых продуктов, необходимые организму для поддержания здоровья. Дефицит витаминов или минералов возникает, когда организму не хватает одного или нескольких витаминов или минеральных веществ для нормальной работы.

После операции на пищеводе или желудке организму труднее усваивать все необходимые витамины и минеральные вещества из пищи, которую вы принимаете. Это связано как с операцией, так и с некоторыми лекарствами, которые обычно назначают.

Некоторые из признаков мальабсорбции:

- продолжающееся снижение веса при хорошем аппетите и адекватном потреблении пищи;
- бледный стул с неприятным запахом, который трудно смыть. Опорожнение кишечника также может быть более частым и с послаблением; такое состояние называется **стеатореей**;
- вздутие живота и боли в животе после еды;
- сильный **метеоризм** (газы в кишечнике).

Минеральные вещества, усвоение которых может быть затруднено, включают:

- **Железо:** Низкий уровень железа в организме может привести к анемии, из-за которой вы можете чувствовать себя более уставшим, чем обычно, и становитесь более восприимчивым к инфекциям. Оптимизируйте потребление железа, включив в пищевой рацион продукты, богатые железом, такие как красное мясо, яйца, обогащенные железом хлопья для завтрака и жирная рыба. Вместе с продуктами, богатыми железом, старайтесь больше употреблять соки, богатые витамином С (например, апельсиновый сок), так как такое сочетание помогает вашему организму легче усваивать железо.
- **Кальций:** При недостатке кальция в организме снижается прочность костей скелета. Включите в свой ежедневный рацион продукты с высоким содержанием кальция и напитки, такие как молоко, йогурт, сыр и обогащенное кальцием соевое молоко.
- **Витамин В12:** Если удалить большую часть желудка, этот витамин больше не будет усваиваться из принятой пищи. Вам нужно будет делать инъекции витамина В12 каждые 3-4 месяца на протяжении всей жизни.

Большинству людей рекомендуется ежедневно принимать поливитаминные и минеральные добавки, чтобы получать необходимые им витамины и минералы. Ваш лечащий врач может порекомендовать вам провести обычные анализы крови, чтобы проверить содержание витаминов и минеральных веществ и, соответственно, скорректировать их уровни путем включения в рацион пищевых добавок.

Рефлюкс

Рефлюкс, также известный как **изжога** или **диспепсия**, возникает, когда пища или жидкости, которые вы проглотили, а также содержимое желудка и 12-перстной кишки, такие как желудочная кислота или желчь, забрасываются обратно в пищевод и ротоглотку. Это происходит потому, что во время операции был удален клапан между пищеводом и желудком (нижний пищеводный сфинктер). Это обычная проблема после подобных операций, и чаще всего она возникает ночью или рано утром. Симптомы могут включать жжение в груди или горле, неприятный привкус во рту или кашель при пробуждении.

Основные советы по борьбе с рефлюксом

- Чтобы предотвратить рефлюкс, используйте дополнительную подушку, клин из пенопласта, регулируемую спинку или поднятие изголовья кровати примерно на 10–15 см с помощью деревянных брусков или других предметов. Чтобы не съехать вниз ночью, подложите под колени подушку.
- Прием пищи вечером может вызвать дискомфорт и повысить вероятность рефлюкс в ночное время. Исключите прием пищи за 1-2 часа перед сном и потребляйте больше пищи в середине дня.
- Принимайте на ночь антикислотные (антацидные) препараты.
- В течение 30 минут после приема пищи или питья не следует ложиться горизонтально или наклоняться.
- При наклонах старайтесь сгибаться в коленях, а не в пояснице.
- Носите просторную одежду, не сдавливающую область живота.

Если приведенные выше советы не позволяют уменьшить ваши симптомы, сообщите об этом вашему врачу. В такой ситуации может помочь назначение некоторых лекарств.

Затруднения глотания (дисфагия)

После операции рубцовая ткань в области анастомоза, или соединения оставшейся части пищевода с желудком, может затруднить проглатывание твердой пищи или вызвать ощущение комка в горле. Такое состояние называется **стриктурой анастомоза**. Оно может вызывать беспокойство и напоминать первоначально имевшиеся симптомы, но не является признаком того, что рак вернулся. Такое сужение лечат путем растяжения (расширения) соединения во время **эндоскопии**. Это обычная процедура, но, возможно, ее придется делать более одного раза. Не ждите, что проблема пройдет сама собой, обратитесь к лечащему врачу, чтобы договориться о процедуре и за советом по питанию.

Питание в ресторанах и на общественных мероприятиях

Еда находится в центре внимания на многих общественных мероприятиях, и нет причин, по которым вы не должны продолжать наслаждаться ею. Друзья и семья должны знать, что вы можете есть только небольшими порциями. Однако в хорошей компании мы, как правило, едим больше, даже не замечая этого, и по этой причине обед с друзьями и семьей после операции на пищеводе или желудке требует особого внимания.

Основные советы по питанию вне дома после операции

- Выберите закуску в качестве основного блюда или закажите детскую порцию.
- Выберите ресторан, в котором вам могут приготовить еду с учетом ваших пожеланий, или буфет, в котором вы можете выбрать себе блюда сами.
- Заказывайте первым. Когда вы слышите, что заказывают другие, может быть трудно придерживаться своего изначального плана.
- Не сравнивайте по размерам свою порцию с другими.
- Попросите, чтобы вам упаковали несъеденное блюдо домой. Попросите контейнер на вынос и съешьте его на обед на следующий день.
- Не забывайте, что компания важнее еды. Наслаждайтесь компанией и общайтесь – чем больше вы говорите, тем медленнее едите.



Диета на поздних стадиях рака

На поздних стадиях рак пищевода или желудка распространяется за пределы органа – в **лимфатические узлы** или другие органы, например, в печень, легкие или кости.

Если вам поставили диагноз рака пищевода или желудка на поздней стадии или ваш лечащий врач считает, что хирургическое вмешательство в вашем случае не подходит, он может обсудить с вами другие варианты лечения. Методы лечения онкологических заболеваний, такие как химиотерапия или лучевая терапия, могут помочь замедлить рост рака и облегчить симптомы, но не избавиться от него полностью. Такое лечение называют **паллиативным**.

Проблемы с приемом пищи и напитков могут возникнуть или усилиться при прогрессировании рака. Люди на **поздних стадиях рака** часто теряют аппетит, что приводит к неполноценному питанию и снижению веса. Контролируя симптомы, влияющие на питание, можно поддерживать качество жизни. В такой ситуации лучше сосредоточиться на приеме пищи, которая вам нравится, и меньше беспокоиться об установленном графике приемов пищи или о «здоровом» питании.

Дополнительные советы и предложения вы можете найти в разделе **«Практические советы по улучшению питания»**.

Стентирование пищевода или пилорического отдела желудка

Если вы испытываете затруднения при глотании из-за сужения пищевода или у вас возникает тошнота или рвота из-за сужения, препятствующего опорожнению желудка, ваш лечащий врач может рекомендовать вам установку стента. Он должен объяснить суть процедуры, рассказать о всех возможных побочных эффектах и альтернативах, после чего вы должны будете задать любые вопросы, которые могут у вас возникнуть.

Стент – это медицинское изделие, которое при доставке в нужное место расширяется (раскрывается), превращаясь в каркас, помогающий устранить сужение (стеноз) или закупорку (окклюзию). Стент может быть размещен в пищеводе или поперек входа в желудок или выхода из него. Он позволяет легче проглатывать пищу и напитки.

Стенты изготавливаются из металлического или пластикового сетчатого материала. Скорее всего стент установят вам в больнице, в отделении эндоскопии или рентгенографии. Обычно это занимает около 30 минут, и большинство пациентов могут вернуться домой в тот же день, но вам может потребоваться остаться в больнице на ночь.

Прием пищи и напитков после стентирования

Стенты расширяются в течение нескольких дней, поэтому постепенно вы сможете увеличивать количество пищи и принимать пищу более грубой консистенции. Большинство пациентов смогут пить уже через несколько часов после процедуры, при этом в течение первых 24 часов нужно будет принимать только напитки (вода, чай, молоко и соки). Если прием жидкостей хорошо переносится, можно будет перейти на такие продукты, как суп, мороженое или пюре, а затем на пищу с мягкой консистенцией.

Основные советы по приему пищи и напитков после стентирования

- Нарезьте пищу на мелкие кусочки, кладите в рот понемногу и хорошо пережевывайте пищу перед тем, как ее проглотить.
- Избегайте жестких кусков мяса, сдобного хлеба, фруктов и овощей с жесткими волокнами (например, апельсинов и сельдерея).
- Избегайте проглатывания комков или больших кусков пищи и выплевывайте продукты, которые вы не можете пережевать должным образом.
- Используйте побольше соусов, подливки и масла, чтобы увлажнить пищу.
- Принимайте питательные жидкости во время и особенно после еды, чтобы стент оставался чистым. Некоторые люди считают, что газированные напитки могут помочь сохранить стент в чистоте, в то время как другие отмечают, что они могут усилить рефлюкс или отрыжку.
- Не торопитесь, расслабьтесь, ешьте медленно и в своем собственном темпе.
- Если вы носите зубные протезы, убедитесь, что они хорошо вам подходят.
- Во время еды сидите прямо и старайтесь оставаться в вертикальном положении как минимум в течение 30 минут после еды.
- Ешьте часто и небольшими порциями. Возможно, вам будет легче организовать питание в 6 приемов небольшими порциями, с закусками или питательными напитками, особенно если у вас плохой аппетит или имеется несварение желудка или рефлюкс.

У вас может возникнуть дискомфорт или боль при расширении стента. В большинстве случаев это проходит через 24–48 часов. Если ваше состояние не улучшится, следует обратиться к лечащему врачу.

Что делать, если мой стент блокирует прохождение пищи?

Если ваши симптомы возвращаются, это может быть связано с блокадой (закупоркой) стента. Прекратите есть, встаньте и сделайте несколько глотков; попробуйте принять теплый или газированный напиток. Если проблема не устраняется, следует обратиться к вашему лечащему врачу.

Практические советы по улучшению питания

Симптомы рака пищевода или желудка или побочные эффекты лечения рака могут затруднить соблюдение нормальной диеты и препятствовать поддержанию веса тела и физической силы. В этом разделе вы найдете несколько советов и рекомендаций, которые помогут вам улучшить свое питание и получить максимальную пользу от него, несмотря на указанные проблемы.



Прием пищи и напитков – это больше, чем просто питание; это важная часть нашего социального взаимодействия и событие, который создает наш дневной распорядок. Если вам трудно нормально питаться, возможно, вы отказываетесь принимать пищу в окружении других людей или полностью отказываетесь от еды. Вы можете обнаружить, что это влияет на ваше настроение и качество жизни. Поговорите со своей семьей, друзьями или лечащим врачом. Они помогут вам найти способы лучше справиться с этой проблемой.

По мере прохождения лечения у вас могут возникать различные симптомы и побочные эффекты. Поэкспериментируйте с вариантами еды, чтобы понять, какие из них вам подходят лучше всего.

Как набрать вес тела, если у вас недостаточный вес или вы похудели

Если у вас недостаточный вес, вы изо всех сил стараетесь поддерживать свой вес или худеете без особых усилий, вы не получаете достаточно калорий.

Есть несколько способов увеличить количество потребляемых калорий:

- специальное питание (диета): посмотрите, что вы можете есть и пить, и подумайте о том, как набрать больше калорий;
- обогащенные пищевые продукты и пищевые добавки, в частности, имеющиеся в продаже продукты с высоким содержанием калорий и белка;
- искусственное питание: использование зонда или внутривенного катетера для доставки питательных веществ минуя желудочно-кишечный тракт или непосредственно в кровь.

Сделайте каждый глоток важным

Лучший способ остановить потерю веса – убедиться, что все, что вы едите, приносит вам как можно больше калорий. Это означает, что вам нужно изменить баланс своего пищевого рациона, выбирая продукты с более высоким содержанием калорий и белка. Среди них могут быть продукты, которых вы раньше избегали или считали «нездоровыми». Но помните, что в краткосрочном приоритете – не допустить, чтобы снижение веса повлияло на ваше лечение.

Как только ваш вес стабилизируется и позволят симптомы, вы сможете вернуться к более сбалансированной диете.

Основные советы по увеличению калорийности пищевого рациона

- Принимайте пищу небольшими порциями, но часто, в том числе путем перекусов. Забудьте о завтраке, обеде и ужине и сосредоточьтесь на небольшом приеме пищи или перекусе каждые 2 часа.
- Высококалорийные закуски, такие как печенье, пирожные, чипсы или мороженое, могут оказаться «нездоровыми» в долгосрочной перспективе, но являются хорошим способом получить энергию, которая вам необходима прямо сейчас.
- Выбирайте закуски с высоким содержанием калорий и белков, которые легко приготовить, например, горсть орехов, арахисовое масло с крекерами, яйца вкрутую, тарелка хлопьев.
- Фрукты и овощи временно становятся менее приоритетными. Они могут быть довольно сытными, но их калорийность невысока.
- Не ставьте перед собой грандиозные цели. Гораздо большее значение может иметь добавление всего 100–200 калорий и 10–20 дополнительных граммов белка в день.
- Начните использовать информацию с этикеток продуктов питания. Избегайте обезжиренных или «диетических» продуктов и ищите наиболее калорийный вариант того, что вы хотели бы купить.
- Не нужно просто пить больше воды. Питьевая вода поддерживает баланс воды в организме, но молоко, фруктовые или овощные соки и супы достигают того же и при этом обеспечивают дополнительное питание.

Обогащение пищевых продуктов

Обогащение пищевых продуктов – это добавление в пищу высококалорийных пищевых компонентов для увеличения содержания в ней калорий. Это простой способ увеличить количество потребляемых калорий без увеличения порции пищи.



Для получения дополнительных 100–150 калорий:

- добавьте 2 чайные ложки джема или меда в пудинг или кашу;
- добавьте и растопите тертый сыр в суп, картофельное пюре или макароны;
- добавьте столовую ложку растительного или сливочного масла или маргарина в пюре, овощи или другие продукты;
- добавьте столовую ложку двойных сливок (жирность 48%) в горячий напиток или в пудинг;
- добавьте столовую ложку зеленого соуса песто в пасту или пюре;
- посыпьте измельченными орехами или сухофруктами хлопья, йогурт или пудинг.



Для получения дополнительных 150–200 калорий:

- смешайте столовую ложку сушеного кокоса с кашей или йогуртом;
- добавьте столовую ложку арахисового масла или шоколадной пасты в молочный коктейль или намажьте им печенье;
- добавьте в суп столовую ложку мягкого сыра;
- добавьте столовую ложку взбитых сливок в десерт;
- смешайте столовую ложку майонеза или салатного крема с картофельным пюре или яйцом.

Идеи питательных (калорийных, высокопротеиновых) закусок

- сыр и крекеры;
- арахисовое масло на тосте;
- яйца с сыром на тосте;
- авокадо на булбике;
- тортилья с сыром или фасолью;
- ломтик ветчины или салями;
- хумус с хлебными палочками;
- творог полножирный с персиками;
- орехи или ореховые батончики;
- заварной крем или рисовый пудинг;
- бисквит со сливками;
- мини-плитки шоколада или печенье;
- пюре из бананов и арахисового масла с панировочными сухарями.

Идея домашнего смузи

Смешайте ингредиенты с помощью ручного блендера или венчика. Добавьте молоко или протеиновый порошок для получения дополнительного количества белка. При необходимости замените молочные продукты альтернативными:

- ванильное мороженое с арахисовым маслом и замороженными фруктами;
- шоколадное мороженое со свежей клубникой и шоколадной пастой;
- йогурт без добавок с овсяными хлопьями и черникой;
- молоко с замороженным бананом и медом;
- молоко с ананасом и фруктовым йогуртом.

Если у вас имеется сахарный диабет, высокий уровень холестерина, пищевая аллергия или другое заболевание, при котором в прошлом требовалось соблюдение некоторой диеты, поговорите со своим лечащим врачом о том, какие из перечисленных выше предложений подойдут вам лучше всего.

Пищевые добавки

Промышленность выпускает широкий спектр пищевых продуктов с высоким содержанием калорий и белка, часто обогащенных витаминами и минеральными веществами. Их можно использовать в качестве «дополнения» к вашему текущему рациону или использовать как единственный источник питания, если вы не можете есть или пить что-либо еще.

Типы пищевых добавок включают:

- пищевые добавки на основе молока (они могут быть готовыми или потребовать добавления свежего молока);
- пищевые добавки на основе соков – готовые для употребления напитки;
- супы;
- готовые для употребления пудинги;
- жидкости на жировой или белковой основе, которые можно принимать небольшими порциями или добавлять в пищу.

Пищевые добавки бывают разных вкусов и выпускаются многими производителями. Если вы попробовали один продукт, и он вам не понравился, попробуйте тот же продукт с другим вкусом или продукт другой компании. В этом выборе вам может помочь ваш лечащий врач. Также большинство компаний выпускают буклеты с рецептами и идеями по использованию пищевых добавок, их вы можете найти на их веб-сайтах. Некоторые продукты можно купить в аптеке или супермаркете, однако есть и такие, которые отпускаются только по рецепту врача.

Если у вас имеется сахарный диабет или пищевая аллергия, поговорите со своим лечащим врачом, прежде чем пробовать применять коммерческую пищевую добавку.

Питание через зонд

Если с пищей и путем добавления в нее пищевых добавок вам не удастся обеспечить поступление достаточного количества калорий в организм, следует обратиться к специалистам своей медицинской бригады, чтобы обсудить с ними, в качестве дополнения к своему питанию, вариант кормления через зонд.

Несмотря на то, что такой метод может иметь большое значение для поддержания здорового и активного образа жизни во время и после лечения рака, использование зонда для кормления может быть связано с некоторыми сложностями. Если у вас имеются какие-либо опасения, обратитесь к специалистам своей медицинской бригады – они окажут вам всестороннюю поддержку. Большинство людей самостоятельно справляются с питанием через зонд и насосом для подачи пищи в домашних условиях.

Кормление через зонд может быть рекомендовано в ситуациях, когда:

- симптомы рака или побочные эффекты лечения затрудняют получение достаточного количества питательных веществ из вашего рациона, например, вследствие дисфагии или тошноты;
- запланированное лечение (например, лучевая терапия или хирургическая операция) может повлиять на ваш рацион, вызвать боль и затруднения глотания и, в результате, ограничить поступление пищи на некоторое время.

Существует несколько различных типов зондов, и выбор будет зависеть от вашего плана и этапа лечения. Ваш лечащий врач обсудит с вами, как использовать зонд и оборудование для кормления. Вам будет предписано жидкое питание, которое можно будет вводить через зонд в желудок или тонкий кишечник, в ряде случаев используя для этого насос или шприц.

Если вы не можете ничего есть или пить, питание через зонд позволит обеспечить вас всеми необходимыми питательными веществами и жидкостью. Также питание через зонд может дополнить то, что вы едите и пьете. Это не помешает вам есть и пить, если вы сохраняете такую способность.

То, насколько долго вам понадобится питание через зонд, будет зависеть от ваших индивидуальных потребностей. Такое питание может быть кратковременным, например, при прохождении определенного лечения, или долговременным, если основная причина нарушения питания необратима. Ваш лечащий врач может предоставить вам больше информации о том, сколько времени это займет. Однако в ряде случаев длительность такого питания предсказать трудно, и, возможно, со временем потребуется регулярно ее пересматривать. Когда вы вернетесь к нормальному приему пищи и жидкостей, то такое кормление можно будет прекратить, а зонд – удалить.

Следует учитывать, что зонд – это, как правило, временная мера. Это всего лишь один из способов, чтобы помочь вам пройти курс лечения и достичь наилучшего результата. Зонд для кормления можно легко удалить, когда он больше не нужен.

Как снизить вес тела, если у вас избыточный вес или ожирение

Если у вас избыточный вес или ожирение, ваш лечащий врач может рекомендовать вам снизить вес. Однако это нужно делать, выбирая здоровую пищу и увеличивая свою физическую активность.

Основные советы по снижению веса

- Старайтесь придерживаться здоровой сбалансированной диеты.
- Придерживайтесь диеты, богатой цельнозерновыми, бобовыми продуктами, фруктами и овощами, нежирным мясом, рыбой и молочными продуктами с низким содержанием жира (или заменителями молочных продуктов).
- Принимайте не менее 5 порций или разнообразных фруктов и овощей ежедневно.
- Ограничьте потребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара или насыщенных жиров, таких как масло, сливки и сыр.
- Ограничьте потребление блюд для быстрого питания и полуфабрикатов с высоким содержанием жира или сахара.
- Питайтесь часто и меньшими порциями. Попробуйте использовать тарелку или миску меньших размеров.
- Не следует полностью избегать потребления пищи. Регулярное питание помогает более эффективно сжигать калории и снижает соблазн перекусить.
- Пейте много воды и избегайте высококалорийных жидкостей и алкоголя.
- Прочтите этикетки на пищевых продуктах. Изучение этой информации поможет вам сделать выбор в пользу более здоровой пищи.
- Всегда избегайте диет для быстрого похудения (с потерей более 1-2 кг в неделю), потому что они могут привести к слишком большой потере мышечной массы.
- Стремитесь улучшить свою физическую форму. В этом вам могут помочь регулярные прогулки, езда на велосипеде, работа по дому и садоводство.



Потеря аппетита или быстрое насыщение

Чувство голода и аппетит (желание поесть) – сложные процессы, на которые влияет множество факторов, как физиологических, так и психологических. Возможно, вам не хочется есть столько, сколько обычно, или вы чувствуете себя совсем не голодными. Вы также можете почувствовать пресыщение или чувство сытости после небольшого количества еды. Ответ на вопрос, как улучшить плохой аппетит, не имеет простого решения. Прием пищи, если вы не голодны, может быть действительно сложным. Иногда вам нужно будет относиться к еде как к «лекарству» и соглашаться с тем, что вам нужно что-то есть, даже если вы не особенно любите это.

Основные советы, которые помогут вам при плохом аппетите

- Большие порции могут выглядеть отталкивающе. Старайтесь есть маленькими порциями и часто, следуя своему графику с запланированными перекусами и приемом питательных жидкостей между ними.
- Выбирайте высококалорийные продукты. Принимая продукты, которые мы традиционно считаем «нездоровыми» (например, шоколад, пирожные и печенье), в небольших количествах, мы можем получить много калорий, и такой подход идеален, если у вас отсутствует аппетит.
- Избегайте нежирной или диетической пищи. Выбирайте полножирные продукты, такие как полножирное молоко и йогурт.
- Установите напоминания на свой телефон или часы или напишите план на день, когда вам нужно принять пищу. Если вы не чувствуете голода, день может легко пролететь, и вы не вспомните, что должны что-нибудь съесть.
- Носите с собой в кармане и держите рядом с креслом и кроватью готовые к употреблению закуски.
- Увеличьте количество калорий в пище, добавив, например, сахар, масло и сливки. Некоторые советы и предложения вы можете найти в разделе **«Обогащение пищевых продуктов»**.
- Не бойтесь употреблять в пищу полуфабрикаты. Готовые блюда сэкономят ваше время и силы. Если размер порции слишком большой, разделите ее на несколько частей и отложите на потом.
- Пейте напитки между приемами пищи, а не во время еды, чтобы не получить чувство насыщения от жидкости.
- Вместо воды отдавайте предпочтение питательным напиткам (молоко, молочный коктейль или йогуртовые напитки).
- Приготовление приятно пахнущей пищи может помочь вам стимулировать аппетит. Отличным вариантом могут быть тосты из цельнозернового хлеба.
- По возможности, прогуливайтесь на свежем воздухе или просто посидите на улице перед приемом пищи – это помогает улучшить аппетит. Также может помочь прием пищи в хорошо проветриваемом помещении.

- Друзья и семья часто рады помочь. Попросите кого-нибудь приготовить вам еду (заготовки) для морозильной камеры или помочь с покупками.
- Старайтесь принимать пищу вместе с другом или членом семьи. Взрослые, которые вместе обедают, как правило, лучше питаются.

Изменение вкусовых ощущений

Рак и его лечение могут изменить ваши вкусовые ощущения и предпочтения. Вы можете обнаружить, что сладкая или соленая пища становится сильнее по вкусу, или вы можете испытывать полную потерю вкуса. Люди, проходящие химиотерапию, часто находят пищу очень металлической на вкус.

Важно стараться питаться как можно более естественно, даже если еда кажется странной на вкус. Частые пропуски приемов пищи из-за изменения вкусовых ощущений могут привести к снижению веса.

Изменения вкусовых ощущений могут возникать и исчезать. Лучше всего попробовать и употребить внутрь то, что вам нравится в данный момент. Избегайте продуктов, которые вам не нравятся, но попробуйте их снова через несколько дней или недель, так как ваш вкус, вероятно, продолжит меняться, и вы снова сможете насладиться ими.

Основные советы, чтобы справиться с изменениями вкусовых ощущений

- Следите за свежестью дыхания и регулярно чистите зубы.
- Попробуйте жевать жевательную резинку, мятную пастилку или рассасывать лимонные леденцы.
- Если для вас все продукты на вкус одинаковы, попробуйте добавлять в пищу травы и специи, чтобы придать блюдам более выраженный вкус.
- Острые продукты (например, лимонный сок) могут стимулировать вкусовые рецепторы.
- Некоторые люди считают, что холодная еда вкуснее горячей. Кроме того, если запах отталкивающий, холодные продукты обычно пахнут не так сильно.
- Вы можете обнаружить, что вкус чая и кофе уже не такой как прежде. Попробуйте вместо них травяные чаи или тыквенный сок.
- Если во рту ощущается металлический привкус, возможно, вам помогут пластиковые столовые приборы.
- Если вы считаете напиток сильным на вкус, используйте соломинку.
- Экспериментируя с разными продуктами и вкусами, вы можете найти что-то новое, что вам понравится.

Затрудненное глотание (дисфагия)

При раке пищевода часто возникают трудности с приемом пищи. Может возникнуть ощущение, что еда застряла в горле. При отрыгивании определяется непережеванная пища, также может быть видна густая белая слизь. Некоторые виды пищи, например, продукты, которые не растираются при пережевывании, или продукты с зернистой текстурой, бывает труднее проглотить, чем другие.

Важно изменить свой рацион так, чтобы вы по-прежнему могли получать достаточное количество пищевых веществ и не допустить снижения веса и мышечной силы. Возможно, вам придется выбрать более продукты с мягкой или рассыпчатой консистенцией, или в виде пюре, либо изменить консистенцию пищи путем крупного или мелкого измельчения, или разминания до пюреобразного состояния.

Продукты с мягкой, пюреобразной или рассыпчатой консистенцией

Некоторые люди отмечают, что продукты, которые можно размять на тыльной стороне вилки, или которые крошатся при пережевывании, проще в употреблении.

Если вы не питаетесь нормально, может возникнуть такая проблема как запор. В случае появления запоров употребляйте в большем количестве фруктовые соки, овощное пюре, тушеные или консервированные фрукты, такие как чернослив и курага. Если проблема не исчезнет, сообщите о ней своему лечащему врачу.

Основные советы, которые помогут, если вам нужна мягкая диета

- Ешьте медленно, откусывайте небольшие кусочки и хорошо пережевывайте их. Полностью проглотите каждый кусочек перед тем, как откусить следующий.
- Сосредоточьтесь на еде. Если вы отвлекаетесь или разговариваете с другими, вы можете проглотить кусочек что-нибудь, недостаточно разжевав его.
- Пейте жидкость глотками между проглатыванием кусочков пищи. Но старайтесь не употреблять слишком много жидкости, иначе вы почувствуете себя сытым еще до того, как примете достаточное количество пищи.
- Избегайте продуктов, которые нужно много пережевывать и которые трудно проглотить, например, мягкий хлеб или изделия из сдобного теста, сырые фрукты, овощи и мясо.
- Избегайте употребления сухих продуктов – добавляйте к блюдам подливку или соус.

Консистенция пищи, которая хорошо подходит для вас, может меняться во время лечения. Поэкспериментируйте с продуктами с разной консистенцией, и вы сможете найти те продукты, которые вам легче проглатывать.

Диета с пюреобразными или смешанными в блендере продуктами

Пюреобразные блюда не требуют пережевывания. Их получают путем разминания и перемешивания продуктов в блендере или кухонном комбайне до получения однородной текстуры. Некоторые продукты имеют естественную консистенцию пюре, например, некоторые супы, заварной крем или йогурт. Из других продуктов вы можете сделать пюре с помощью блендера (измельчителя) для жидких продуктов (ликвидайзера), кухонного комбайна или ручного блендера. Вам также может понадобиться сито, чтобы удалить мелкие кусочки.

Как сделать пюре?

1. Удалите кожуру/кожицу, семена, сердцевину, косточки, твердые оболочки и другие несъедобные части продукта.
2. Готовьте на пару, варите или запекайте те продукты, которые требуют такой обработки для достижения консистенции.
3. Нарезьте на мелкие кусочки.
4. Поместите небольшое количество продукта в блендер для жидких продуктов или чашу для ручного блендера.
5. При необходимости долейте жидкость. Для улучшения вкуса и пищевой ценности вместо воды добавляйте цельное молоко, сливочный суп или овощной сок.
6. Если блюдо остыло, разогрейте его до желаемой температуры.

Важно постараться, чтобы продукты в виде пюре выглядели аппетитно. Попробуйте разные части блюда обрабатывать по отдельности, например, отделив мясную запеканку от овощей и картофеля. Цвет тоже важен; попробуйте использовать с картофельным и куриным пюре овощи более яркого цвета, например, морковь. Некоторые компании предлагают свежие или замороженные готовые протертые блюда с доставкой домой. Поищите их в Интернете или поговорите с диетологом о том, какие местные варианты они посоветуют.

Если для вас глотание таблетки затруднено, попросите врача назначить вам то же лекарство в жидком виде, если оно доступно. Или уточните в аптеке, можно ли раздавливать назначенные вам лекарства.

Если вы не можете ничего проглотить, вам следует незамедлительно связаться с вашим лечащим врачом!



Тошнота и рвота

Тошнота или рвота могут быть признаками рака или побочным эффектом лечения. Вместе с препаратами для лечения рака часто также назначают противорвотные средства. Важно принимать их в соответствии с инструкцией по применению.

Основные советы, которые помогут вам при тошноте

- Старайтесь есть что-нибудь каждые 1-2 часа; при более длительных паузах между приемами пищи чувство тошноты может усилиться.
- Некоторым людям легче употреблять в пищу блюда с мягким вкусом, тогда как другим больше нравятся соленые блюда. Поэкспериментируйте, чтобы понять, что подходит именно вам.
- При тошноте могут помочь сухие закуски, такие как обычное печенье, крекеры, крендели или тосты.
- Также может помочь употребление имбиря или мяты. Попробуйте имбирное печенье, имбирный эль или мятный чай.
- Если вас тошнит от запаха в процессе приготовления пищи, попробуйте есть холодную пищу. Если вы предпочитаете горячую еду, попросите кого-нибудь приготовить ее. Вы также можете разогревать готовые блюда в микроволновой печи или духовке, поэтому вам не нужно находиться рядом, пока они готовятся.
- Убедитесь, что помещение, в котором вы принимаете пищу, хорошо проветривается. Откройте окна, чтобы запах еды выветривался.
- Смазанные жиром, жирные и жареные блюда, наряду с острыми блюдами, ухудшают симптомы.
- Сильная тошнота редко длится долго. Не заставляйте себя принимать пищу, если вам действительно не до еды. Но постарайтесь наверстать упущенное в те дни, когда вы чувствуете себя лучше.
- Принимайте любые противорвотные препараты в соответствии с рекомендациями. Если проблема не разрешается, свяжитесь со своим врачом отделения химиотерапии или лечащим врачом для получения дальнейших рекомендаций.

Основные советы, которые помогут вам при рвоте

- Пейте жидкости понемногу и как можно чаще. Попробуйте сухой имбирный эль, обычный холодный лимонад, газированную воду, напиток Lucozade® или охлажденный томатный сок. Состояние также помогает улучшить рассасывание леденца или измельченного льда.
- Обратитесь к своему врачу или в отделение химиотерапии, если вы не можете употреблять жидкости или если рвота длится более 24 часов, иначе у вас может возникнуть обезвоживание.

- После прекращения рвоты медленно вводите в свой рацион напитки, например, разбавленные морсы, говяжий экстракт, прозрачный бульон и некрепкий чай.
- Как только рвота будет под контролем, начните есть в небольших количествах простую пищу. Попробуйте сухое печенье, крендели, тосты или хлеб, кисель, отварной рис и мягкие компоты, например, из яблок, груш или персиков.
- Постепенно увеличивайте потребление пищи до тех пор, пока вы не вернетесь к своему обычному пищевому рациону.

Боль или сухость во рту

Сухость во рту может способствовать развитию инфекции в полости рта, например, молочницы. Важно часто чистить зубы и использовать неспиртовую жидкость для полоскания рта. Если ваш язык покрыт толстым белым или желтым налетом, обратитесь к своему лечащему врачу, который пропишет вам средства для полоскания рта или лекарства.

Основные советы, как справиться с болью или сухостью во рту

- Старайтесь выпивать не менее 2 литров (8-10 чашек) жидкости в день. Это может быть вода, чай и кофе, тыквенный сок, фруктовые соки и молочные напитки. Пейте жидкости регулярно.
- Успокаивающим действием обладают холодные напитки, мороженое, фруктовый лед и колотый лед.
- Выбирайте блюда с мягкой консистенцией. Их легче жевать и глотать.
- Добавляйте к блюдам соусы и подливы.
- Избегайте употребления сухой и грубой пищи, такой как крекеры, хлеб, сырые овощи и твердые злаки.
- Используйте жевательную резинку без сахара или леденцовую карамель. Это может помочь стимулировать слюноотделение.

Изменения частоты дефекации и характера стула

Запор

Если вы опорожняете кишечник реже, чем обычно, и стул при этом твердый, труднопроходимый или вызывает боль, у вас может иметься запор. Запор – частый побочный эффект лечения рака, однако он также может быть вызван приемом противорвотных или обезболивающих препаратов. У вас также могут возникнуть спазмы, тошнота, вздутие живота и боль в животе (в области желудка).

Основные советы, которые помогут вам при запоре

- Контролируйте частоту дефекации и характер (форму) стула, чтобы вовремя заметить проблемы.
- Старайтесь выпивать не менее 2 литров (8–10 чашек) жидкости в день: вода, чай и кофе, тыквенный сок, фруктовые соки и молочные напитки.
- Легкие физические упражнения могут помочь вам стимулировать работу кишечника. Сохраняйте свой уровень активности как можно более высоким во время лечения.
- Возможно, вам потребуется увеличить количество клетчатки в вашем пищевом рационе. Имейте в виду, что диета с высоким содержанием клетчатки подходит не всем. Поговорите с лечащим врачом, если вы не уверены, какое количество клетчатки вам нужно.
- Медленно увеличивайте содержание в рационе продуктов, богатых клетчаткой, и не забывайте пить много жидкости, чтобы предотвратить повышенное газообразование, вздутие живота и спазмы.
- Не игнорируйте позывы к дефекации. Не спешите встать с унитаза, уделите достаточно времени опорожнению кишечника.

Простые способы увеличить содержание клетчатки в рационе

- Выбирайте продукты для завтрака с высоким содержанием клетчатки, такие как печенье из цельного или измельченного цельного зерна, или овсяную кашу, поскольку овес также является богатым источником пищевой клетчатки.
- Выбирайте фрукты, овощи и ягоды с высоким содержанием клетчатки, такие как груша, дыня, кукуруза, морковь или брокколи.
- Добавляйте пшеничные отруби, овсяные отруби или семена льна в коктейли (смуси), хлопья, йогурт или кашу.
- Добавляйте бобовые, такие как фасоль, чечевица или нут, в супы, карри и рагу.
- Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам, таким как бурый (коричневый) рис, цельнозерновой хлеб и киноа.
- В качестве закуски попробуйте свежие фрукты, овощные палочки, ржаные крекеры, овсяные лепешки и несоленые орехи или семена.
- Включите в рацион продукты с естественным слабительным действием, такие как слива, чернослив, папайя, груша, яблоко, курага и ревень.

Изменения диеты могут быть недостаточными для устранения запора, вызванного лекарствами. Возможно, вам понадобится слабительное. Если у вас не было дефекации более 3 дней, необходимо обратиться за советом к своему врачу.

Диарея

Диарея (понос) или жидкий водянистый стул – частый побочный эффект многих видов лечения рака, который может сохраняться после завершения лечения. Маловероятно, что это связано с типом пищи, которую вы едите. Если у вас диарея чаще 2-3 раз в день, сообщите об этом специалисту своей медицинской бригады. Они могут выписать вам подходящие лекарства или порекомендовать пройти дополнительное обследование.

Диарея также может быть одним из признаков инфекции. Измерьте температуру тела и сообщите о своем состоянии и имеющихся симптомах специалисту своей медицинской бригады.

При диарее важно поддерживать водный баланс организма, поскольку она может привести к сильному обезвоживанию.

Основные советы, которые помогут вам при диарее

- Старайтесь выпивать не менее 1,5–2 литров (6–8 чашек) жидкости в день. Это может быть вода, тыквенный сок, фруктовый сок, суп или травяной чай. Ограничьте потребление напитков, содержащих кофеин или алкоголь.
- Диарея, как правило, связана с лечением, при этом обычно нет необходимости исключать определенные продукты из своего рациона.
- Старайтесь принимать пищу маленькими порциями и часто, каждые 2–3 часа в течение дня, чтобы не потерять вес.
- Будьте осторожными со следующими продуктами, поскольку они могут усугубить диарею: смазанные жиром, жирные и жареные блюда, газированные напитки, продукты, содержащие искусственный подсластитель сорбитол, такие как жевательная резинка, а также диетические или низкокалорийные продукты.
- Если диарея тяжелая и продолжается длительное время, может потребоваться применение изотонических спортивных напитков (таких как Gatorade®) и лекарств для регидратации.

Общая слабость и быстрая утомляемость

Чувство сильной усталости может препятствовать походу по магазинам, приготовлению пищи и ее приему. Один из лучших способов справиться с усталостью – каждый день заниматься какой-либо приятной физической активностью. Было установлено, что это помогает повысить уровень энергии в организме. Совершите небольшую прогулку вокруг квартала, поработайте немного по дому или в саду.

Основные советы, как справиться с общей слабостью и быстрой утомляемостью

- В те дни, когда вы ощущаете слабость, могут оказаться полезными замороженные, консервированные и готовые к употреблению блюда. Они могут быть столь же вкусными питательными, как и домашние блюда, и намного проще в приготовлении.
- Планируйте заранее. В дни, когда вы чувствуете себя хорошо, сделайте запасы легких в приготовлении блюд и закусок в шкафах и морозильной камере.
- Попросите членов семьи и друзей помочь с покупками и приготовлением еды.
- Если вы слишком слабы, чтобы поесть, съешьте вместо этого бутерброд, закуску или употребите питательный напиток, например горячий шоколад, молочный коктейль или смузи. Не поддавайтесь соблазну лечь спать не поев, так как вы будете чувствовать себя намного слабее и хуже, когда проснетесь.

Как удовлетворять специальные требования к питанию

Существует ряд причин, по которым вам может потребоваться соблюдать определенную диету:

- Пищевая аллергия и непереносимость некоторых веществ или продуктов – например, аллергия на молочные продукты, рыбу, моллюсков; непереносимость орехов и глютена.
- Решение следовать определенной диете – вегетарианской, пещатаринанской (вегетарианская диета, при которой разрешается употреблять рыбу и морепродукты), веганской или др.
- Необходимость следовать религиозным или культурным канонам, например, употреблять только кошерную или халяльную пищу.

Вполне возможно поддерживать здоровый вес, соблюдая определенную диету. Однако может потребоваться дополнительное внимание и осторожность, чтобы обеспечить получение достаточного количества калорий и питательных веществ, особенно если имеются симптомы рака или побочные эффекты лечения.

Если у вас имеются какие-либо вопросы, обратитесь к своему лечащему врачу. Он поможет вам конкретными советами и предложениями, отвечающими вашим потребностям.

Основные советы по увеличению потребления калорий при соблюдении вегетарианской или веганской диеты

Вегетарианские и веганские диеты, как правило, низкокалорийные, но при тщательном выборе продуктов и использовании некоторых методов обогащения продуктов вы сможете увеличить содержание в них калорий.

При растительной диете еще одной проблемой может стать поступление в организм достаточного количества белка. Веганам следует сосредоточиться на тофу, бобах, чечевице, нуте, орехах и семенах. Вегетарианцы могут добавлять в пищевой рацион молочные продукты и яйца.

Веганские диеты могут быть бедными кальцием, железом и витамином B12. Эти минеральные вещества и витамины можно найти в зеленолистных овощах, миндале, сухофруктах и бобовых или в обогащенных продуктах, таких как хлопья, хлеб и некоторые заменители молочных продуктов.

- **Орехи** – фантастический способ увеличить количество калорий, белков и полезных жиров. Особенно калорийными являются орехи макадамия и грецкие орехи. Если вам трудно глотать, орехи можно измельчить в порошок и добавить в другие блюда.
- **Семена** богаты жирами и являются хорошим источником клетчатки. Молотые семена льна можно добавлять в выпечку, супы или смузи. Тыквенные семечки можно есть как закуску, посыпать ими салаты или добавлять в горячие каши.
- **Масла из орехов и семян**, такие как арахисовое масло, миндальное масло и кунжутная паста (тахини) – это высококалорийные ингредиенты, богатые питательными веществами, которые можно добавлять практически в любое блюдо или закуску. Добавляйте арахисовое масло в кашу, смузи, намазывайте им тосты, или ешьте вместе с мороженым и фруктами.
- **Оливки** богаты полезными жирами. Добавляйте оливки в салаты, роллы, делайте с ними бутерброды и закуски. Попробуйте намазать оливковый густой соус (тапенад) на крекеры или сделайте с ним бутерброд.
- **Авокадо** – высококалорийный и универсальный продукт. Добавляйте авокадо к любому пикантному блюду или разомните его и намажьте на тосты. Благодаря кремообразной консистенции авокадо хорошо подходит для приготовления десертов или смузи. Авокадо можно просто разрезать пополам и съесть мякоть ложкой. Для придания аромата авокадо можно посыпать специями или зеленью.
- **Заменители молочных продуктов** можно найти в большинстве супермаркетов. Они сильно отличаются по калорийности. Обязательно читайте этикетку. Соевое молоко и овсяное молоко – одни из самых калорийных заменителей молока на растительной основе. Еще один отличный вариант – добавлять жирное кокосовое молоко или кокосовые сливки в коктейли (смузи), кашу, кофе, супы или карри.
- **Растительные пасты и масла (соевое, арахисовое, кукурузное и авокадо)** – простой способ увеличить количество калорий в пище в процессе ее приготовления (например, при выпечке). Добавьте немного арахисового масла в соус или заправку для салата или сбрызните блюдо оливковым маслом непосредственно перед подачей.

Альтернативные диеты

В настоящее время доступно много информации, особенно в Интернете, о диетах, которые, как утверждается, помогают бороться с раком или излечиться от него. Они часто заключаются в исключении определенных групп пищевых продуктов или в употреблении необычных сочетаний продуктов. Однако нет никаких научных доказательств того, что соблюдение какой-либо из этих «диет» может заменить лечение рака или избавиться от него.

Ограничение потребления определенных групп пищевых продуктов, когда в этом нет необходимости, подвергает вас риску возникновения дефицита питательных веществ и потери веса, что может поставить под угрозу ваше лечение рака.

Медицинские работники рекомендуют сбалансированную и приятную диету, с использованием стратегий для увеличения потребления калорий или белка, если у вас недостаточная масса тела. Но противоречивые советы по питанию могут сбить вас с толку, и вы обнаружите, что у каждого есть свое мнение. Если вы всё же решите придерживаться определенной диеты, прежде всего поговорите с лечащим врачом, чтобы убедиться, что ваша диета является полноценной с точки зрения питания и не исключает достаточного поступления каких-либо важных питательных веществ.

Глоссарий: питание при раке пищевода и желудка: от А до Я

Анастомоз – соединение хирургическим или иным путём стенок полых органов (например, пищевода и желудка, пищевода и тонкой кишки), обеспечивающее между ними сообщение.

Анастомотическая стриктура – сужение в области анастомоза в результате формирования рубцовой ткани. Стриктура пищевода может приводить к нарушению глотания твердой пищи и ощущению комка в горле.

Анемия – снижение содержания гемоглобина и/или снижение количества эритроцитов в единице объема крови, которое приводит к общей слабости и другим симптомам.

Анорексия – потеря аппетита или интереса к еде. Часто, когда люди слово анорексия, им приходит на ум нарушение пищевого поведения «нервная анорексия». Однако между этими состояниями имеются различия. Нервная анорексия не связана с потерей аппетита. Люди с нервной анорексией намеренно отказываются от приемов пищи, чтобы предотвратить увеличение веса. Люди с потерей аппетита непреднамеренно теряют интерес к еде. Потеря аппетита часто вызвана основным заболеванием.

Аппетит – это желание или повышенный интерес к пище. Аппетит контролируется рядом факторов, как физиологических, так и психологических, среди которых могут быть депрессия, тревога и стресс.

Белки – один из основных видов содержащихся в пище питательных веществ, необходимых организму для самовосстановления и наращивания мышечной массы. Продуктами, богатыми белком, являются мясо, рыба, яйца, молочные продукты, зерновые продукты (например, хлеб), соевые продукты, орехи и бобовые.

Быстрая утомляемость – чувство сильной усталости и упадка сил.

Быстрое насыщение – чувство сытости, наступающее после употребления меньшего количества пищи, чем обычно.

Вздутие живота – это неприятное ощущение, связанное со скоплением газов в пищеварительном тракте.

Витамины – незаменимые вещества, содержащиеся в пище, которые организм не может производить. Необходимы организму для роста, развития, восстановления тканей, обеспечения процессов расщепления энергии и обмена веществ, а также борьбы с инфекциями.

Внешнесекреторная недостаточность поджелудочной железы – неспособность организма правильно переваривать пищу из-за недостатка пищеварительных ферментов.

Гастрэктомия – хирургическая операция с полным (полная гастрэктомия) или частичным (частичная гастрэктомия, резекция) удалением желудка.

Гормоны – органические вещества, выделяемые железами внутренней секреции в небольших количествах, которые переносятся кровью в другие органы, где они проявляют специфическую биохимическую или физиологическую реакцию и контролируют различные процессы, такие как рост организма, аппетит, размножение, пищеварение и др.

Демпинг-синдром – состояние, связанное с ускоренным перемещением содержимого (опорожнением) желудка в кишечник без надлежащего переваривания, которое проявляется различными желудочно-кишечными симптомами. Может возникнуть после операции на пищеводе и желудке.

Диабет – заболевание, при котором глюкоза не усваивается организмом должным образом из-за того, что поджелудочная железа не вырабатывает достаточного количества необходимого гормона (инсулина) или организм приобрел устойчивость (резистентность) к действию инсулина. Диабет может быть фактором риска развития некоторых видов рака. Оптимизация контроля уровня сахара в крови позволяет уменьшить побочные эффекты лечения рака и поддержать выздоровление.

Диарея – патологическое состояние, при котором наблюдается частая дефекация (более 2 раз в сутки), при этом стул становится водянистым.

Диетолог – врач, специализирующийся в области питания, который обучает и поддерживает пациентов по вопросам питания и диеты во время лечения и в периоде восстановления.

Диеты для похудения – режимы питания с сильными ограничениями, в которые включают мало продуктов или необычную их комбинацию, назначаются в течение короткого периода времени и нацелены на то, чтобы помочь очень быстро похудеть.

Диеты с исключением – режимы питания, при которых исключается или ограничивается употребление определенных продуктов, способных, как полагают, вызвать неблагоприятные симптомы или повлиять на клетки рака.

Дилатация – метод лечения с целью устранения сужения пищевода. Обычно выполняется под эндоскопическим контролем у пациента в седативном состоянии.

Диспепсия – см. **Рефлюкс**.

Дисфагия – затруднение или полная невозможность прохождения пищи по пищеводу. Может возникнуть в результате сужения пищевода.

Еюностома – это наружный кишечный свищ (стома), наложенный на тощую кишку для доставки питательных веществ и жидкости.

Желудок – мышечный «мешок», расположенный между пищеводом и тонкой кишкой, в котором накапливается и расщепляется пища.

Желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) – это система органов, перерабатывающих пищу, извлекающих из нее питательные вещества, всасывающих питательные вещества в кровь, выводящих из организма непереваренные остатки. В организме представлен сплошной трубкой, которая соединяет ротовое отверстие с анальным. Верхний отдел ЖКТ включает пищевод, желудок и тонкую кишку. Нижний отдел ЖКТ включает толстую кишку, прямую кишку и задний проход.

Жиры – один из основных видов содержащихся в пище питательных веществ. Являются важным источником энергии и некоторых незаменимых питательных веществ. Жиры более калорийные, чем другие питательные вещества. В сбалансированном рационе поступление жиров с пищей должно быть ограниченным, за исключением ситуаций, когда необходимо быстро увеличить поступление калорий.

Запор – нарушение процесса дефекации с отсутствием стула свыше 48 часов или недостаточным опорожнением кишечника. Стул при этом может быть твердым и трудно выводимым.

Зонд для питания – тонкая гибкая пластиковая трубка, используемая для доставки пищи непосредственно в желудок или тонкий кишечник, когда человек не может принимать пищу через рот. Такая трубка может быть проведена через нос (назогастральный зонд).

Изжога – см. **Рефлюкс**.

Индекс массы тела (ИМТ) – это стандартизованное отношение массы тела к росту, которое часто используется для определения категории массы тела и является одним из общих показателей здоровья. ИМТ рассчитывают путем деления массы тела (в килограммах) на квадрат роста (в метрах). У большинства взрослых нормальным считается ИМТ от 18,5 до 24,9 кг/м². Более высокий ИМТ указывает на наличие избыточной массы тела или ожирения, а менее высокий – на недостаток массы тела.

Калория – единица измерения энергетической ценности (калорийности) пищевых продуктов. Может быть пересчитана в единицу выполненной работы (в Джоулях).

Лучевая терапия – метод лечения с помощью высокоэнергетического ионизирующего излучения (например, рентгеновских лучей, гамма-лучей или протонов), направленный на достижение гибели злокачественных клеток или приостановку их размножения.

Мальабсорбция – нарушение всасывания, возникающее в результате недостаточности всасывания отдельных веществ из пищи.

Метаболизм – система химических реакций, которые используются для получения калорий из потребляемой пищи и обеспечения организма энергией.

Метеоризм – избыточное скопление газов в кишечнике.

Минеральные вещества – это незаменимые компоненты питания, обеспечивающие нормальную жизнедеятельность и развитие организма. Примерами являются железо, кальций и магний.

Недостаточное питание (недоедание, или недостаток поступления питательных веществ) – дисбаланс и дефицит поступления в организм калорий, белка и других питательных веществ, который может повлиять на здоровье и то, как организм реагирует на лечение и восстанавливается после рака.

Нулевая диета – режим отсутствия поступления пищи и напитков через рот, который назначают при невозможности приема пищи, например, в течение некоторого времени до или после операции.

Обогащение пищевых продуктов – это процесс добавления питательных веществ в пищу или жидкость, таких как витамины, минеральные вещества. Примером является обогащение злаковых продуктов железом и фолиевой кислотой. Обогащение продуктов также используют для увеличения их калорийности и/или содержания в них белка. Примером может быть добавление сливок в суп или мёда в кашу.

Одинофагия – боль в горле при глотании.

Опухоль – патологическое образование в каком-либо органе, возникающее вследствие избыточного размножения генетически изменённых клеток. Выделяют доброкачественные (например, безобидная гиперплазия) и злокачественные (например, рак) новообразования.

Паллиативное лечение – лечение на поздних стадиях рака, которое направлено не на излечение заболевания, а на устранение боли и других симптомов рака и улучшение жизни пациента. Такое лечение может включать лучевую терапию, химиотерапию или установку стента. Это важная часть паллиативной помощи.

Панкреатическая эластаза – фермент, вырабатываемый поджелудочной железой. Измерение содержания эластазы в образцах кала (фекальной эластазы) позволяет оценить, правильно ли функционирует поджелудочная железа, и подтвердить или исключить экзокринную недостаточность поджелудочной железы.

Панкреатический сок – это пищеварительный сок, образующийся поджелудочной железой и изливающийся в двенадцатиперстную кишку. В нем содержатся пищеварительные ферменты – специальные вещества, которые расщепляют пищу на более мелкие части и, в конечном счете, на питательные вещества, такие как жиры, белки и углеводы, для их последующего всасывания в кишечнике.

Парентеральное питание – тип лечебного или дополнительного питания, при котором питательные вещества доставляются непосредственно в кровеносную систему, минуя пищеварительный тракт.

Питательные вещества – компоненты пищи, которые используются организмом для правильного функционирования и поддержания здоровья. Примерами являются белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

Пищеварение – процесс механической и химической обработки пищи в желудочно-кишечном тракте, при котором происходит переваривание пищи с расщеплением ее на питательные вещества и их дальнейшее усвоение клетками для выработки энергии, роста и восстановления.

Пищеварительная система (см. также **желудочно-кишечный тракт**) – это система органов, которые участвуют в обработке пищи, усвоении питательных веществ и выводе твердых отходов.

Пищеварительные ферменты – активные вещества, которые служат катализаторами в процессах расщепления и абсорбции питательных веществ, таких как жиры, углеводы и белки.

Пищевая клетчатка – компонент съедобных растений, который не переваривается организмом. К продуктам, содержащим большое количество клетчатки, относятся цельнозерновые злаки и хлеб, фрукты и овощи, бобы, орехи и семена. Больше всего волокон содержится в оболочке зерен, и при их очистке или измельчении клетчатка удаляется. Пищевые волокна помогают поддерживать регулярную работу кишечника и предотвращают запоры.

Пищевод – трубка, по которой пища из горла попадает в желудок.

Побочный эффект – нежелательный эффект лекарства или метода лечения.

Противорвотные средства – препараты, предотвращающие тошноту и рвоту.

Рак – заболевание, которое возникает в результате трансформации определенных клеток и их неконтролируемого размножения. Раковые клетки могут распространяться с одного органа в другой.

Рак желудка – злокачественная опухоль, происходящая из клеток слизистой оболочки желудка.

Рак на поздних стадиях – распространенный первичный (в первичном очаге) или вторичный (метастатический) рак, при котором лечение позволяет лишь контролировать его, но не излечиться полностью.

Рак пищевода – злокачественная опухоль, происходящая из клеток слизистой оболочки пищевода.

Рак пищевода или желудка – злокачественная опухоль, локализующаяся в пищеводе и/или желудке.

Расстройство (несварение) желудка – см. **Рефлюкс**.

Рефлюкс (см. также **изжога** или **несварение желудка**) – обратное поступление содержимого желудка в пищевод и ротоглотку, сопровождающееся ощущением сдавливания или жжения в грудной клетке. Часто возникает ночью, в результате чего пациент может проснуться с ощущением неприятного привкуса во рту или с сухим кашлем.

Сбалансированная диета – режим питания с употреблением широкого ряда продуктов, которые обеспечивают организм энергией, белками, витаминами и минералами, необходимыми для поддержания здоровья.

Симптомы – субъективные ощущения в организме пациента, связанные с определенным патологическим состоянием. Примерами симптомов являются боль, общая слабость, сыпь, боль в животе.

Слабительные средства – лекарственные вещества, которые стимулируют моторику кишечника и устраняют запор.

Стеаторея – состояние, характеризующееся присутствием в стуле аномально большого количества жира. Стул может быть бледным, плавающим, и трудно смываемым.

Стент – трубка из проволочной сетки, устанавливаемая в стенку сосуда или полого органа для устранения его сужения или закупорки (окклюзии). Стентирование пищевода или желудка проводят для создания пути для прохождения пищи и жидкостей.

Стул (фекалии) – твердые отходы, которые выводятся из организма через задний проход.

Тонкая кишка (также **тонкий кишечник**) – средний отдел желудочно-кишечного тракта, расположенный между желудком и толстой кишкой, функция которого заключается в продолжении переваривания и абсорбции питательных веществ. В нем выделяют три отдела кишки: двенадцатиперстная кишка, тощая кишка и подвздошная кишка.

Тошнота – ощущение дискомфорта в верхних отделах пищеварительного тракта, которое часто является предвестником рвоты.

Углеводы – один из основных видов содержащихся в пище питательных веществ. В пищеварительной системе углеводы расщепляются до глюкозы, которая затем поступает в кровь. Организм использует этот сахар для выработки энергии в клетках, тканях и органах. Излишки глюкозы сохраняются в печени и мышцах на случай необходимости. Выделяют два типа углеводов: простые (моносахариды) и сложные (полисахариды). К простым относятся глюкоза и фруктоза. К сложным – углеводные комплексы, содержащиеся в цельнозерновом хлебе, злаках, крахмалистых овощах (картофель, батат, кукуруза и др.) и бобовых (фасоль, нут, чечевица, соя и др.).

Химиотерапия – метод лечения рака с использованием противораковых препаратов, которые убивают раковые клетки или останавливают их размножение. Такие препараты назначают в таблетках или вводят внутривенно.

Хирургическая операция – лечебное или диагностическое мероприятие, осуществляемое хирургом посредством физического (чаще механического) воздействия на органы и ткани.

Эзофагэктомия (также известная как **эзофаго-гастрэктомия**) – хирургическая операция с полным (тотальная эзофагэктомия) или частичным (частичная эзофагэктомия) удалением пищевода и части желудка.

Энергия – пищевая энергия, используемая в качестве топлива для нашей повседневной деятельности, измеряется в калориях (ккал) или килоджоулях (кДж). Пищевые продукты различаются по содержащейся в них энергии (калорийности). Выделяют низко- и высококалорийные продукты.

Энтеральное питание – тип лечебного или дополнительного питания специальными смесями, при котором доставка пищи в желудочно-кишечный тракт происходит с помощью трубки (зонда).

© Digestive Cancers Europe, 2021

Этот буклет был подготовлен Фионой Харди (Fiona Hardy), диетологом степени МакМиллан, специализирующейся на лечении больных с патологией желудка и кишечника в Королевской больнице графства Суррей и Онкологическом центре Святого Луки (Великобритания).

Переведено и адаптировано по заказу Всероссийской общественной организации «Ассоциация онкологических пациентов «Здравствуй!» в 2022 году.

Для дополнительной информации:

www.digestivecancers.eu



Телефон «горячей линии» по вопросам медицинской, юридической и психологической поддержки

8 800 30 10 20 9

/круглосуточно/

Звонок для жителей России – бесплатный

info@russcpa.ru | russcpa.ru

