



**Съвети за хранене
на пациенти с онкологични
заболявания**
по време на лечението и след него

**В ПОМОЩ НА
ПАЦИЕНТА**

Тази книга дава насоки на пациенти с онкологични заболявания и техните близки за предизвикателствата на храненето по време и след лечението, както и съвети как да се справим с тях.

Винаги е полезно да получите и индивидуални препоръки от специалист-диетолог, съобразени с общото Ви физическо и емоционално състояние, съпътстващи заболявания и хранителни предпочитания.

Съдържание

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ ЗА ХРАНЕНЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ	3
Защо е важно храненето	3
Основни причини за затруднено хранене	3
Основни групи храни	5
Как да се подготвим за добро хранене	6
Съвети към близките	8
Емоционално състояние и хранене	8
ОБЩ ПРЕГЛЕД НА ПРОБЛЕМИТЕ С ХРАНЕНЕТО	10
Умора, отпадналост и хранене	10
Промяна в усещането за вкус и мирис	11
Метален вкус в устата	13
Запек	13
Диария	14
Непоносимост към лактоза	15
Гадене	16
Повръщане	17
Възпалена уста	18
Възпалено гърло и трудности в преглъщането	19
Наддаване на тегло	20
Загуба на тегло	21
След лечението	22
Често задавани въпроси	23

ХРАНЕНЕ ПРИ КАРЦИНОМИ НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИСТЕМА 25

Основни принципи на храненето	25
Хранене при рак на стомаха	25
Хранене при колоректален карцином	31
Хранене при рак на хранопровода	33
Хранене при рак на уста, гърло, език, слюнчени жлези	34

ВАЖНИ НУТРИЕНТИ И ПОДХОДЯЩИ ХРАНИ 35

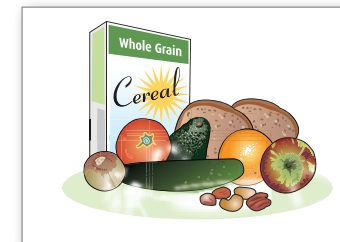
Важни нутриенти	35
Енергийно съдържание на храните – протеини, въглехидрати, мазнини	39
Видове храни и напитки	46
Примерни рецепти	51
Как да повишим приема на протеини?	53
Как да повишим приема на калории?	54

ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ ЗА ХРАНЕНЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Защо е важно храненето

Всяко онкологично заболяване се нуждае от различна диета

Приемът на разнообразна и здравословна храна е важен за всички. Тялото се нуждае от различни хранителни вещества, така че спазването на балансиран хранителен режим е от съществено значение. Когато сме здрави, обикновено приемаме достатъчно храна. По време на лечението е необходимо тялото да се запази силно, за да може да се справя със страничните ефекти от химиотерапията и лъчетерапията. При ракови заболявания това може да се окаже голямо предизвикателство. Когато има нужда от повече протеини, дневният хранителен режим трябва да включва повече мляко, сирене и яйца. При проблеми с дъвчене и преглъщане се добавят различни зеленчукови и месни сосове. В други случаи се налага да се консумират храни с малко фибри. Препоръчително е да се направи индивидуален хранителен режим с диетолог.



Основни причини за затруднено хранене

Страничните ефекти по време на лечението затрудняват храненето.

Онкологичното лечение е насочено към убиване на раковите клетки, но уврежда и здравите. Това води до странични реакции, част от които могат да бъдат свързани с храносмилателната система и храненето.

Най-честите проблеми са:

- Загуба на апетит
- Промяна във вкуса и обонянието
- Запек
- Диария
- Сухота в устата
- Гадене
- Възпаление на устната лигавица
- Възпалено гърло и проблеми с преглъщането

- Повръщане
- Наддаване на тегло
- Загуба на тегло

Хранителни проблеми след хирургическа намеса:

- Забавяне на храносмилането (операция на стомах, черва, панкреас, уста)
- Проблеми с преглъщането (уста, гърло)

Задължително е да поемате достатъчно хранителни вещества, витамини, минерали, соли. Ако сте слаби и с тегло под нормата, приемайте повече протеини и калории.

При нужда се обърнете към лекар, за да Ви предпише парентерални храни или други течни форми на храни.

Хранителни проблеми при лъчетерапия

Лъчетерапията на глава и шия, гръден кош, хранопровод, често се съпътства с хранителни проблеми – промяна във вкуса, възпалено гърло и уста, проблеми със зъбите и челюстта, преглъщане, крампи, гадене и повръщане, запек или диария.

Хранителни проблеми при лекарствено лечение – химиотерапия и биологична / таргетна терапия

Принципът на лекарственото лечение е да спира или да намалява растежа на раковите клетки, които се делят и растат бързо. Антираковите лекарства могат да засегнат и бързодейщите се здрави клетки на организма – лигавица на устата, червата, епитела на коса и нокти. Това води до нарушения и затруднения в храненето, загуба на апетит, промяна в усещането за вкус и мирис, запек, диария, гадене, повръщане, възпаление на уста и гърло, отслабване или напълняване.

Вероятно ще има периоди, по време на които няма да може да се храните добре.

Намаленият прием на храна и загубата на тегло правят по-трудно справянето на организма с лечението (хирургия, лъчетерапия или химиотерапия). Възможно е да се наложи промяна в баланса на диетата и да се включат различни храни в краткосрочен или дългосрочен план.

Основни групи храни

Какви храни трябва да се опитам да ям?

Има пет основни групи ценни храни, които са балансът на доброто здраве:

- Плодове и зеленчуци
- Хляб, други зърнени култури и картофи
- Месо, риба и соеви продукти
- Храни, съдържащи мазнини
- Мляко и млечни продукти

Разнообразното хранене е гарант, че получаваме всички необходими хранителни вещества, от които тялото ни се нуждае.

Месо, риба, яйца, тофу, соеви продукти, бобови растения – боб, леща, ядки.	Тези храни са добър източник на протеин, който е необходим за растежа на тъканите, мускулната сила и заздравяване на рани. Някои от тях съдържат мазнини и затова са добър източник на енергия (калории). Съдържат витамини и минерали.
Млечни продукти – сирене, мляко, кисело мляко (крави, овце и кози). Немлечни алтернативи като соево мляко, соево кисело мляко.	Тези храни съдържат белтъчини, мазнини, витамини и минерали. Ако губите теглото си, изберете продукти, наситени с мастни киселини. Ако предпочитате немлечни алтернативи, изберете тези, които са обогатени с витамини и минерали.
Захар, мед, сироп, меласа. Сладки храни – шоколад, торти, сладкиши.	Добри източници на енергия и калории.
Масло, маргарин, топено масло, сметана.	Добър източник на енергия и съдържат мастно-разтворими витамини.
Плодове и зеленчуци	Добър източник на витамини и минерали. Често те не са добри източници на протеини и енергия. Ако имате влошен апетит, може да се наложи да намалите нормалните количества, които приемате, за да имате възможност да се храните с по-високо енергийни (калорични) храни.
Напитки	8-10 чаши вода всеки ден. Ако имате лош апетит, изберете подхранващи напитки, вместо само чай, кафе или вода.

Хората с онкологични заболявания е обичайно да отслабнат, преди да са диагностицирани или в резултат от лечението.

Как да се подготвим за добро хранене?

Какво можем да направим?

- Заредете хладилника със здравословни и обичани храни.
- Спрете се на храни, които не изискват или изискват малко подготовка и готвене.
- Сгответе си любими храни, направете ги на малки порции и ги замразете.
- Помолете близки или приятели да Ви помагат с пазаруването и готвенето, когато не се чувствате добре.
- Препоръчват се малки, чести закуски през целия ден, а не придържането към обичайните три хранения на ден.
- Опитвайте се да се храните, когато апетитът е най-силен. За много пациенти това е сутрин.
- Препълнената с храна чиния може да Ви отблъсне – опитайте с храна в малки порции. Сложете си допълнително, ако още се чувствате гладни.
- Избирайте лесни за храносмилане храни.
- Приемайте пълномаслено прясно и кисело мляко.



Как да получим максимум хранителни вещества от храните и напитките?

По време на лечението, вероятно, ще имате добри и лоши дни по отношение на храненето. Някои начини за справяне са:

- Приемайте достатъчно протеини и калории, когато можете. Това ще помогне за запазване силата на тялото и по-бързото възстановяване след лечението.
- Яжте, когато имате най-добър апетит. За повечето хора това е закуската. Направете най-доброто хранене, когато имате желание за него.

- Приемайте храните, които харесвате, независимо дали са един, два или три вида. Придържайте се към храните, които обичате, докато така се чувствате добре. Ако не е достатъчно, може да добавите течни протеини и калории под формата на добавка.
- Не се безпокойте дори и да не се храните въобще в определени дни. Започнете да се храните веднага, когато можете.
- Ако не успеете да се храните повече от 2 дни, информирайте лекаря или медицинската сестра.
- От изключителна важност е приемането на достатъчно количество течности, особено като нямате апетит. Повечето възрастни хора трябва да приемат между 8 и 12 чаши течности дневно. Имайте постоянно бутилка с вода около Вас.
- Ако някой Ви готви, не се притеснявайте да кажете какви са предпочитанията Ви и какво не искате.

Грижете се за храните, за да избегнете инфекции!

При онкологичните лечения организмът често пъти става по-податлив на инфекции. Затова е важно да полагаме специална грижа при приготвянето и приемането на храна.

- След края на хрането веднага прибирайте остатъка в хладилник.
- Измивайте с четка или гъба плодовете и зеленчуците преди консумация. Измиването важи и за плодове и зеленчуци, които се белят (например пъпеш, картоф).
- Не яжте плодове и зеленчуци, които не могат да се измият добре (например малини).
- Измивайте предварително ръцете си и приборите, с които ще се храните. Измиването на приборите е важно и когато подготвяте храната – плодове, зеленчуци, месо и др.
- Когато размразявате храната, го правете бързо – в микровълнова печка. Не я оставяйте дълго навън да се размразява сама.
- Пригответе месото добре опечено – да не остава розово. Яйцата не трябва да са рохки, а твърдо сварени.
- Не приемайте сурови меса и риби, суши, карпачо, стриди и др.



- Уверете се, че соковете и млякото са пастеризирани.
- Гледайте етикетите и сроковете на годност на продуктите.
- Не купувайте наливни питиета и насипни храни.
- Избягвайте да се храните в закувални или заведения на самообслужване.
- Не приемайте храни с петна и плесени – това включва много видове сирена.

Храната, витамините и хранителните добавки – средство за борба с рака

Хората искат да знаят кои конкретни храни, витамини и хранителни добавки помагат в борбата с рака. Доказано е, че хранителният режим, в комбинация с доказани хранителни добавки, билки, витамини и минерали, могат да забавят развитието на заболяването, да предпазят организма от рецидив. Правилното хранене може да доведе до много добри резултати. Консултирайте се със специалист, защото неподходящ хранителен режим или неправилна хранителна добавка могат да доведат до влошаване на състоянието, да попречат на лечението.

Съвети към близките

- Не бъдете изненадани, ако вкусът към храните на Вашия близък се променя – може любимата храна вчера, днес вече да не се харесва.
- Оставете храната за деня на достъпно и удобно за пациента място, предварително подготвена за консумация (морковите да са нарязани в купичка или пликче в хладилника, пудингът да е с лъжичка на шкафчето до леглото...)
- Предлагайте храната деликатно. Не насилвайте близкия си човек да се храни, когато не иска. Заместете храненето с течности – сок, чай, вода, бульон.
- Говорете за проблемите с храненето и намерете заедно начин да ги преодолявате. Така и двете страни ще се чувствате ангажирани.

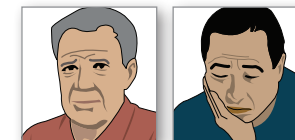
Емоционално състояние и хранене

По време на лечението може да се чувствате:

- Депресиран
- Нервен



- Ядосан
- Уплашен
- Безпомощен
- Самотен



Тези чувства са съвсем нормални. Те нямат пряка връзка с храненето, но могат да повлияят на интереса Ви към храна, пазаруване, готвене. Гаденето, умората и чувството на отпадналост, съчетани с понижено емоционалното състояние, могат да направят още по-трудно справянето с апетита и храненето.

Как да се справим с тези чувства по време на лечението?

Има начини за подобряване на емоционалното състояние, така че да не се повлиява желанието за хранене:

- Яжте любимите си храни, когато не сте на терапия. Така ще можете да им се наслаждавате, без да ги свързвате с негативни емоции.
- Релаксирайте, медитирайте, молете се. Тези техники често водят до успокоение и намаляват стреса.
- Говорете за своите чувства и усещания – с приятели, семейство, с хора, които са преминали през лечението, със специалист.
- Присъединете се към група по взаимопомощ. Там ще видите как други хора, с такива проблеми, са се справили. Може да споделите усещания и чувства и ще осъзнаете, че не сте сами. Ще научите как другите са се справили в борбата с рака, нежеланите странични ефекти, хранителните проблеми.
- Опитайте се да бъдете информиран за страничните реакции от лечението и вероятните хранителни проблеми преди началото на лечението. Това ще помогне да се подготвите и по-лесно да се справите.
- Почивайте си достатъчно. Спете поне по 7-8 часа. Открийте приятно за Вас хоби или занимание. Сега е моментът да осъзнаете какво Ви доставя удоволствие и да го направите – рисуване, четене, шие, писане, музика.
- Не се насилвайте да вършите всичко както до сега. Делегирайте ежедневни задачи на хората около Вас. Научете се да приемате помощ!
- Бъдете активни всеки ден. Правете разходки, леки упражнения. Това ще повиши и апетита Ви.

ОБЩ ПРЕГЛЕД НА ПРОБЛЕМИТЕ С ХРАНЕНОТО

Умора, отпадналост и хранене

Не всеки пациент има проблеми с храненето и не всички проблеми са еднакви. Това зависи от вида и дозата на терапията, дали има съпътстващи заболявания - диабет, сърдечно-съдово, бъбречно или друго заболяване.

Чувствам се твърде изморен, за да ям.

Може да сте твърде изморени, за да ядете или да си пригответе храна.

Приемете предложения за пазаруване и готвене от роднини или близки.

Полезно е да пригответе храната предварително, вместо да го отлагате за момента, в който огладнеете.

Използвайте готови храни. Планирайте и дръжте резервна храна във фризера.

Използвайте между храненията леки храни, които не изискват специално приготвяне.

Пиенето на хранителна напитка може да е по-лесно от яденето.

Чувствам се зле

Лошото Ви състояние може да е резултат от заболяването, лечението и лекарствата.

Попитайте лекаря или сестрата какво може да Ви помогне. Не стойте в затворени помещения. Чистият въздух влияе добре.

Избягвайте тежките храни. Мазните храни могат да Ви накарат да се чувствате по-зле. Препоръчително е да ги избягвате. Студените храни или тези на стайна температура миришат по-малко. Хапнете основното ядене, след като го оставите да изстине, тъй като миризмата му ще намалее. Смученето на плодове и бонбони може да помогне. Опитайте плодове, бисквити, препечени филийки, йогурт, корнфлейкс, сладолед и т.н.. Помнете, че трябва да пиете много течности. Повечето хора предпочитат газирани напитки или вода. Пробвайте различни видове чай, които съдържат джинджифил. Яжте по малко, но често.

Загуба на апетит

Загубата на апетит е състояние, при което не ви се яде или имате постоянно чувство на ситост. Често се случва при онкологично заболяване и

неговото лечение. Понякога се появява за 1-2 дни, в други случаи може да съпътства цялото лечение. Някои от причините са самото раково заболяване, неразположение, повръщане, болка, емоционално състояние. Лечението често пъти причинява нежелани лекарствени ефекти като гадене, повръщане, промяна в усещането за вкус и мирис на храните.

Как да се справим, когато ни е трудно да се храним?

- Пийте течности и приемайте течни храни, богати на протеини, пасирани плодове и зеленчуци, бульони, фрешове.
- Хранете се 5-6 пъти на ден, в малки количества, вместо 3 пъти дневно с по-големи порции. Така ще избегнете и чувството на ситост.
- Имайте постоянно наоколо малки закуски, предварително приготвени, с достатъчно протеини и калории. Яжте ги, когато имате желание.
- Ако Ви е по-приятно, приемайте пасирана храна.
- Яжте меки, хладки или замразени храни – кисело мляко, млечни шейкове, замразени сокове, пюре.
- Можете да ядете по-големи порции, само когато се чувствате по-добре и сте достатъчно отпочинали. Най-често това е сутрин.
- По време на хранене пийте течностите на малки глътки. Ако сте жадни, изпийте повече течност, но да бъде 30 минути преди храненето.
- Говорете с диетолог. Той може да Ви изготви индивидуален хранителен режим, с достатъчно калории и протеини, с прием на храни, които обичате и са необходими за Вас.
- Опитайте се да си доставяте удоволствие с храненето. Съобразете обстановката и външния вид на храната с вкусовете си. Заобиколете се с хора, с които Ви е приятно да се храните. Не го приемайте като задължение.
- Правете чести разходки и леки упражнения. Това подобрява апетита.

Промяна в усещането за вкус и мирис

По време на лечението храната Ви се струва по-безвкусна, месото Ви горчи или е с метален вкус. Има храни, чиято миризма сте харесвали преди, сега не Ви е приятна. Това се дължи на самото заболяване, проблеми в устната кухина или зъбите, като страничен ефект от лечението. Тези промени в усещанията не могат да бъдат избегнати, но обикновено отминават след края на лечението.

Как да се справяме?

Тръпчив/кисел вкус

- Избирайте храни, които Ви изглеждат добре и Ви миришат приятно в дадения момент. Ако червеното месо Ви мирише неприятно, причинява метален вкус или горчи, заменете го с пилешко, пуешко, патешко.
- Мариновайте храната си. Обработвайки по този начин продуктите и добавяйки различни подправки и вкусове, ще получите вкусове, които Ви допадат. Може да добавяте салатен дресинг, вино, плодови сокове. Важно е маринованите продукти да се съхраняват в хладилник до приготвянето им.
- Опитайте кисели и тръпчиви храни и напитки – оранжада, лимонада, цитронада. Добавянето на лимон към различни ястия ще промени вкуса им и Вашето усещане. Кисели и тръпчиви храни не трябва да се приемат, ако имате възпаления в устата и гърлото.
- Подсладете храната, когато имате усещане за соленост, тръпчивост, киселост. Може да помогне.
- Добавяйте аромати към храната – босилек, риган, розмарин, мащерка, лук, чесън. Може да пригответе различни леки сосове.
- Избягвайте храните, които не са Ви приятни или Ви притесняват.



Как да се справяме?

Мирис

- За да намалим усещането за мирис на продуктите, трябва да сервираме храната на стайна температура, да бъде покрита през повечето време. Използвайте фурна при готвене – избягвайте да готвите на грил и котлон. Ако имате възможност, гответе навън и използвайте капаци за съдовете.
- Напитките съхранявайте в закрыта чаша и пийте със сламка.



Метален вкус

Как да се справяме?

- Използвайте пластмасови прибори, дървени клечки за хранене.
- Пригответе храната в стъклени и порцеланови съдове.
- Поддържайте добра устна хигиена – редовно миене и изплакване.
- Използвайте специализирана вода за уста – без алкохол и парабени.
- Посещавайте редовно зъболекаря си.

Ако храната, която приемате, е променила вкуса си, заменете я с друга. Ще се наложи да намерите алтернативен заместител. Пийте топъл плодов сок вместо кафе или чай. Помнете, че ако губите килограми, трябва да добавяте захар, мед или глюкоза. Ако месото започне да има метален вкус, тогава яжте повече яйца, пилешко, риба и сирене.

Ако се е променил вкусът към солените храни, заместете ги със сладки. Ако основните хранения са по-трудни, яжте повече десерти и торти.

Лош вкус в устата. Това може да е в резултат от лечението и лекарствата, но би било разумно да посетите зъболекар по отношение на оралната хигиена, за да сте сигурни, че нямате проблем със зъбите или венците.

Опитайте се да смучете плодове или ментови бонбони, за да притъпите вкуса в устата.

Концентрирайте се върху храните, които се усояват по-лесно.

Какво мога да направя, ако всичко има неприятен вкус?

Понякога храната може да има вкус на „картон“ или да няма изобщо вкус. Това обикновено е свързано със сухост в устата, породена от лъчетерапия или химиотерапия.

Избирайте храни, които са с изразен вкус и се опитайте да го подсилите чрез подправки.

Комбинирайте храни с различни температури – топъл плодов пай със сладолед е вариант.

Ако яденето е много трудно за Вас, тогава хранителните напитки и добавки (допълващи или заместващи храненето) могат да са Ви от полза за набавяне на необходимите хранителни вещества.

Запек

Запекът се получава в резултат на забавяне движението на червата. Чревното съдържание става по-твърдо, по-сухо и има затруднено премина-

ване. Възможно е да имате колики, газове (включително оригване), да се чувствате подути и да Ви се гади.

Състоянието Ви би могло да е в резултат на лекарствената терапия, разположението на тумора, приемът на болкоуспокояващи и други лекарства. Честа причина е и недостатъчен прием на течности и фибри и липсата на физическа активност.



Как да си помогнем с храненето?

- Приемайте достатъчно течности – поне 8 чаши всеки ден.
- Пийте топли течности (вода, кафе, чай, бульони). Добре е да го правите веднага след храненето.
- Яжте храни с високо съдържание на фибри – зърнени храни, боб, грах.
- При някои видове карциноми храните с високо съдържание на фибри не са желателни. Консултирайте се със специалист.
- Лаксативи. Преди прием се консултирайте с лекар.
- Осигурете си ежедневна физическа активност.
- При запек повече от 2 дни, информирайте лекаря си.

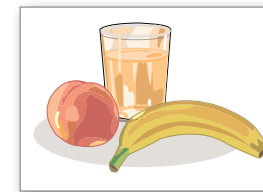
Диария

При засилено движение на червата, с меко, разхлабено до воднисто изхождане, говорим за диария. Храните и течностите преминават бързо през червата, така че организъмът не може да усвои (абсорбира) достатъчно хранителни вещества, витамини, минерали и вода. Получава се в резултат на увреждане на здравите клетки в червата или унищожаване на естествената микрофлора на организма.

Това води до дехидратация на организма.

Диарията може да бъде умерена до тежка, за кратко или по-дълго време. Причинява се от лекарственото антитуморно лечение, лъчетерапия в коремната област. Би могла да се появи и при инфекции, употреба на антибиотици или лекарства, използвани за лекуване на запек (лаксативи).

Как можем да се справим чрез хранене?



- Пийте достатъчно течности, за да не се дехидратирате. Те трябва да бъдат обогатени на витамини, минерали и соли, които сме загубили. Подходящ разтвор е „Рехидрин“ гранули.
- Не пийте газирани напитки или ги оставете да се разгазират.
- Яжте на малки порции 5-6 пъти дневно.
- Приемайте храни, богати на натрий и калий – бульони без мазнини, банани, кайсия, печени, варени или на пюре картофи.
- Приемайте храни с ниско съдържание на фибри – кисело мляко, препечен хляб, бял ориз.
- Храните да са на стайна температура – нито много топли, нито много студени.
- Не трябва да се приемат паста, сосове, захари, плодове, мазни и пържени храни, газирани напитки, млечни продукти, алкохол, люти подправки, кофеин, шоколад.
- Не трябва да се поемат и т.нар. „Sugar-Free“ (без захар) продукти, ако съдържат ксилитол или сорбитол. Четете етикета!
- Не се препоръчва и ябълков сок, поради високото съдържание на сорбитол.
- Вместо тоалетна хартия, използвайте влажни кърпички, за да предотвратите нараняване и болка.
- При тежка диария над 24 часа е необходимо задължителна консултация с лекар и диетолог. Ако е необходимо ще се включи банка за хидратация. Ще се предпишат лекарства.

Непоносимост към лактоза

Непоносимост към лактоза се получава, когато тялото не може да абсорбира млечната захар, наречена лактоза. Лактозата се съдържа в млечните продукти – мляко, сирене, сладолед, сметана, някои десерти като пудинг, крем карамел. Симптомите са свързани с диария, газове, колики – в лека или тежка форма. Това състояние може да продължи дни, дори месеци след края на лечението. В някои случаи може да остане проблем, който да не изчезне през целия живот. Възниква в резултат на лъчелечение в коремната област и таза, други лечения, влияещи върху храносмилателната система, прием на антибиотици.

Как можем да си помогнем чрез храненето?

- Да си подготвяме сами (или наш близък) храни, които не съдържат или са с ограничено количество лактоза.
- При пазаруване да се избират продукти без или с ниско съдържание на лактоза. Такива продукти съществуват в търговската мрежа – от мляко до сладолед.
- Киселото мляко и твърдото сирене са продукти за предпочитане, с по-малка вероятност да причинят дискомфорт.
- Купувайте оризово или соево мляко. Те не съдържат лактоза. Преди да започнете консумация на соя, се консултирайте със специалист, защото не е препоръчителна при някои видове рак.



Гадене

Най-често се проявява при слаб или болен стомах. Понякога, но не винаги, може да води до повръщане. Гаденето пречи на приема на храна. Това води до недостатъчно усвояване на хранителни вещества, минерали, витамини и соли, които са от изключителна важност за запазване силата на организма. Обикновено гаденето се получава веднага след вливането или до 2-3 дни след това. То изчезва след края на лечението.

Как да си помогнем с храненето?

- Приемайте храни, които не дразнят стомаха – препечен хляб, кисело мляко, чисти бульони.
- Яжте 5-6 пъти на ден в малки количества.
- Не пропускайте хранене, дори и да не се чувствате гладни. Празният стомах засилва гаденето.
- Яжте храни, които ви харесват в момента – избягвайте тези, които не харесвате.
- Отпивайте малки глътки течност по време на хранене. Голямото количество може да доведе до подуване, газове и засилване на гаденето.
- Пийте достатъчно течности през целия ден – на малки глътки. Ползвайте сламка или бутилка, за да не приемате бързо големи количества.



- Храните и течностите не трябва да са нито много топли, нито много студени. Към много топлите може да добавите лед, а много студените да ги загреете малко в микровълнова печка.
- Ако се събуждате сутрин с гадене, хапнете нещо малко преди ставане.
- Планирайте сам за себе си кога Ви е най-приятно и възможно за хранене. Някои хора се чувстват добре, ако са хапнали малко преди началото на лечението. Други не приемат нищо 2-3 часа преди лечението.
- Когато се притеснявате, винаги е добре да се консултирате със специалист.
- Приемайте предписаното лекарство против гадене и повръщане (антиеметик), както е препоръчал лекарят Ви.
- За справяне с този проблем помага акупунктурата и точковият масаж.
- Почивайте достатъчно, когато се чувствате отпаднал и Ви се гади. Почивка Ви е необходима и след хранене.
- Носете дрехи, които са Ви удобни и свободни.
- Избягвайте тежки храни, с остър мирис, каквито са някои готвени ястия – кафе, риба, лук, чесън. Миризмата от готвенето обостря гаденето. Помолете Ваш близък да приготви обяда или вечерята.
- Осигурете си свеж въздух – проветрявайте редовно. Не се хранете в стая, където е готвено или е много топло и задушно.

Повръщане

Често пъти гаденето води и до повръщане (връщане на храната през хранопровода и устата). Лекарствената терапия, която причинява увреждане и на здрави бързо делящи се клетки в храносмилателната система, облъчване на коремната област, червата или мозъка, са едни от причините за появата на повръщане. Може да възникне веднага или до 2-3 дни след процедурата. Непоносимост към мирис на храната, емоционално състояние, нестабилен стомах, образуване на газове, също биха могли да предизвикат повръщане. Случва се да Ви се повдига, без да можете да повърнете, когато стомахът е празен.

Как да се справим с храненето?

- Не приемайте храни и напитки, докато повръщането не приключи.

- Започнете да пиете малки количества, на малки глътки бистри течности – вода, бульони.
- Ако приемате бистри течности без повръщане, започнете прием и на други храни – меки и лесни за усвояване, които не дразнят стомаха.
- Хранете се на малки порции, 5-6 пъти дневно.
- Не започвайте с най-любимите си храни, защото ще спрат да Ви харесват.
- Свържете се с лекаря си, ако повръщането продължава, въпреки антиеметиците (лекарство против повръщане), които приемате. Повръщането може да доведе до дехидратация на организма, което е опасно състояние.
- Акупунктурата и точковият масаж също могат да помогнат.

Възпалена уста

Възпаление на устата се получава след лъчетерапия в областта на глава и шия, химиотерапия, таргетна терапия, зъбни проблеми, микробни инфекции. Антираковото лечение повлиява бързо делящите се ракови клетки, но засяга и здравите, бързо делящи се клетки на организма. Такива са клетките на лигавицата на устната кухина. Това води до образуване на малки ранички, афти или язвички в устната кухина.

Почти винаги възпалението изчезва след края на терапията.

Как да се справим при хранене?

- Избирайте меки храни, лесни за дъвчене и преглъщане – млечни шейкове, бъркани яйца, крем карамел.
- Гответе храната, докато омекне напълно.
- Режете на дребно и хапвайте малки хапки. Може да използвате блендер или пасатор.
- Пийте със сламка – помага течността да минава, без да засяга болезнените места в устата.
- Използвайте малки прибори – чаена, кафена лъжичка.
- Приемайте храната на стайна температура – студеното и топлото причиняват дискомфорт и дори болка. Това не важи за кубчета лед, които може да смучете, за да облекчите болка-



та и да овлажните лигавицата.

- Добре е да сте посетили зъболекаря си поне 2 седмици преди началото на лечението, за да може да проследява зъбния статус регулярно.
- Изплаквайте редовно 3-4 пъти дневно с вода за уста, която не съдържа алкохол и парабени.
- Наблюдавайте появата на възпаление или зачервяване и веднага информирайте лекаря си и вземете мерки.
- Ако възпалението се влошава, използвайте гел и спрей против афти.
- Избягвайте следните храни:
 - Цитрусови плодове и сокове, лимонада и оранжада
 - Люти ястия – сосове, кърри, салца, чили
 - Домати, кетчуп, лютеница
 - Солени храни
 - Сурови зеленчуци
 - Алкохолни напитки
 - Твърди snackсове – крекери, солети, чипс, начос.
 - Не пушете

Възпалено гърло и трудности в преглъщането

Лъчетерапията на глава и шия и химиотерапията, могат да бъдат причина за възпаление на гърлото и болка (езофагит). Лигавицата на гърлото също е изградена от бързо делящи се клетки, които терапията засяга. Ако имате усещането, че имате „бучка“ в гърлото или че гърлото Ви „гори“, вероятно Ви е трудно и да преглъщате. Тези проблеми водят до затруднено хранене и загуба на тегло.

Как да се справим с храненето?

- Яжте 5-6 пъти на ден, на малки хапки, в малки количества.
- Избирайте меки храни, лесни за дъвчене и преглъщане – млечни шейкове, бъркани яйца, чисти бульони, кремове.
- Избирайте високо калорийни храни и с високо съдържание на протеини, за да осигурите на организма достатъчно енергия.
- Гответе храните, докато станат достатъчно меки и лесни за дъвчене и преглъщане.

- Хранете се на малки хапки, пригответе си каша или пюрета.
- Овлажнявайте храната със сос, бульон, кисело мляко.
- Пийте на малки глътки със сламка, за да може да се преглъща по-лесно.
- Не пийте горещи и много студени течности, алкохол
- Не приемайте люти храни и твърди snacks – крекери, солети, чипс, начос.
- Не приемайте храни и сокове с високо киселинно съдържание – домати, цитруси.
- Не пушете.
- Хранете се в седнало положение, с изправена стойка, като главата се издава малко напред. Останете в тази поза 15-20 мин., след като сте се нахранили.

Свържете се с лекаря си за помощ, ако имате трудности с преглъщането, усещане за „бучка“ в гърлото, кашляне по време на хранене или пиене.

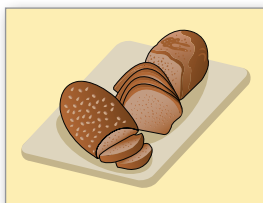
Наддаване на тегло

Много хора с онкологични заболявания остават изненадани, когато установят, че вместо да губят от теглото си, качват килограми. Това зависи от вида на рака и терапията, която се прилага – например хормонотерапия или прием на стероиди. Тези терапии могат да доведат и до задържане на течности, усещане за подпухналост и оток. Други терапии повишават апетита и приема на повече калории, отколкото се нуждае тялото. Чувството на отпадналост от заболяването и лечението може да доведе до намалена физическа активност, а оттук и до натрупване на килограми.

Не правете диети за намаляване на теглото, без да сте се консултирали с лекар или диетолог.

Как да се справим с храненето?

- Яжте много плодове и зеленчуци. Те са богати на фибри и с малко калории.
- Яжте храни, богати на фибри – зърнени храни, паста.
- Постни меса – телешко, пуешко, пилешко, свинско без мазнина. Махайте кожата и тлъстото.



- Нискомаслени или обезмаслени млечни продукти – под 1%.
- Намалете или напълно премахнете мазнините – масло, майонеза, дресинги, пържени храни и други високо калорични храни.
- Пригответе храната си с малко мазнини – задушени, на пара, варени.
- Ограничете се с малки порции.
- Намалете солта – ще помогне да се намали подуването и отока.
- Говорете с диетолог за изготвяне на индивидуален и здравословен хранителен режим.
- Поддържайте ежедневна физическа активност – намерете упражнения, които са по силите Ви и най-вече да са Ви приятни.

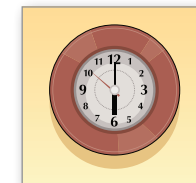


Загуба на тегло

До загуба на тегло може да се стигне поради самото заболяване или като страничен ефект от терапията, ако имате гадене и повръщане. Може и да е в резултат на емоционален стрес и безпокойство.

Как да си помогнем с храненето?

- Хранете се, когато дойде време за хранене, а не когато огладнеете. Важно е тялото да получава необходимите хранителни вещества, за да може да се бори със заболяването и лечението.
- Яжте на малки порции 5-6 пъти дневно, дори и да не сте гладен.
- Приемайте храни с високо протеиново и калорийно съдържание.
- Пийте млечни шейкове, смути, сокове и бульони, ако не Ви се яде твърда храна. Чрез тях ще си набавите протеините и калориите, от които има нужда тялото Ви.
- Гответе с обогатено на протеини мляко и други продукти- макарони със сирене, пудинги, крем, картофено пюре, крем-супи, палачинки.



- Избягвайте храни и напитки, чиито мирис и вкус са Ви неприятни.
- Говорете със специалист-диетолог за изготвяне на индивидуален хранителен режим, за да изберете заедно храни с високо съдържание на протеини и достатъчно калории, за да се поддържа организъмът Ви в добра форма.
- Правете леки упражнения или разходки на чист въздух. Често пъти това спомага за подобряване на апетита.
- Потърсете помощ за друг вид хранене, ако не може да се справите сам. Говорете с лекаря си за други възможности, например парентерално хранене.

След лечението

Много хранителни проблеми отшумяват или се подобряват след края на лечението. Проблемите ще продължат и вероятно ще бъдат част от живота Ви, в случай на засегнати глава и шия, стомах, черва.

Храненето помага организма да стане отново силен, да се възстановят засегнатите тъкани и да подобри общото емоционално състояние след приключване на лечението.

Някои съвети:

- Пригответе си лесни и прости ястия.
- Опитайте се да си улесните готвенето – пазарувайте нарязани продукти (месо, зеленчуци).
- Гответе по 2-3 неща наведнъж и замразявайте част от тях за по-късно.
- Яжте разнообразно, за да получите всички необходими витамини, минерали и хранителни вещества, от които тялото Ви има нужда.
- Яжте пълнозърнести храни, овесени ядки, кафяв ориз. Те съдържат комплекс от бавни въглехидрати, витамини, минерали и фибри.
- Добавяйте към менюто боб, грах, леща.
- Не прекалявайте с мазнини, сол, захар, алкохол, пушени, вяени и мариновани храни.
- Яжте нискомаслени млечни продукти.
- Хранете се поне 5-6 пъти дневно на малки порции.
- Консумирайте по-постно месо, без кожа и тлъстини.
- Свикнете да готвите с по-здравословни технологии – варене, задушаване, печене. Избягвайте пържене и грил.

- Говорете с диетолог за изготвяне на индивидуален хранителен режим за по-добро здраве и избягване на хранителни проблеми.

Често задавани въпроси

Ако имам диабет или съм на нискохолестеролна диета?

Тази диета включва прием на плодове, зеленчуци и нискокалорични храни. Ако нямате апетит или губите килограми, тя не е подходяща за Вас. Помолете Вашия лекар или диетолог за съвет.

Трябва ли да взимам витамини или минерални добавки?

Ако се храните разнообразно, най-вероятно няма да имате нужда от добавки. Може да Ви се наложи да включите витамини и минерали, ако имате слаб апетит и не приемате достатъчно от необходимите Ви хранителни вещества. Не купувайте добавки, в чието съдържание са налице вещества, които си набавяте чрез храната, която консумирате.

Важно е да запомните, че някои от витамините и минералите могат и да вредят във високи количества или да взаимодействат с някои лекарства. Затова говорете с диетолог или лекар.

Трябва ли да ям органични плодове и зеленчуци?

Храна, която не е третирана със синтетични химикали, пестициди или други добавки и е отгледана природосъобразно, е приета за органична. Някои хора предпочитат да се хранят с органични храни.

Добре е да се знае, че органичните ферми също използват пестициди и хербициди. Въпреки че има ясен контрол над пръскането, при анализи на органичните храни е доказано, че част от пробите съдържат много повече химикали от неорганичните. Но някои изследвания показват, че органичното мляко има по-високо съдържание на важни вещества отколкото неорганичното.

Органичните плодове и зеленчуци съдържат същите вещества, каквито и неорганичните. Най-важното е колко пресни са плодовете и зеленчуците, които купувате. Органичните храни са по-скъпи и това може да е от значение за избора Ви. Не е необходимо да похарчите всичките си пари на органични храни, вместо за храни, с високо съдържание на калории.

Трябва ли да спазвам специална диета?

Ако не се храните добре, се опитайте да следвате някои съвети в книгата.

В последните години има голям интерес в областта на диетите и рака и по-конкретно към комплементарните (съответни) и алтернативни диети. Някои хора заявяват, че чрез диета са излекували или контролират рака.

Досега са правени няколко клинични проучвания, които са свързани с диетите и тяхното действие върху тумора, но до днес няма специфично доказателство, че те контролират или лекуват рака.

Ако сте се насочили да следвате определена диета, обсъдете го с лекар или диетолог. Диетологът може да Ви помогне да направите правилен избор за диета, като обсъди плюсовете и минусите с Вас. Той ще подсигури диетата Ви да е добре балансирана и да съответства на нуждите Ви, особено ако лечението е засегнало храносмилателната система.

Подобни диети са трудни, бедни на енергия и довеждат до сваляне на килограми при липса на апетит.

Следвам нискокалорична диета, трябва ли да продължавам?

Ако се храните добре и нямате липса на апетит или не губите килограми, тогава продължете да се храните обичайно. По-често се срещат случаи, в които се свалят килограми поради лечението. По време на този период е важно да увеличите калорийния прием.

Има ли значение дали губя килограми, ако съм с наднормено тегло?

Не е добре да губите килограми по време на лечение, защото Вашият организъм по-трудно ще се бори с инфекциите и възстановяването е по-бавно. Следвайте съветите в книжката.

ХРАНЕНЕ ПРИ КАРЦИНОМИ НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИСТЕМА

Храненето при този вид онкологични заболявания е предизвикателство. Трудно е не само от физическа, но и от психологична гледна точка. Тялото и душата Ви се нуждаят от храна. Поемете дълбоко дъх и просто **ГО НАПРАВЕТЕ**.

Пациентите с карциноми на храносмилателната система често пъти страдат от намален прием на протеини, което води до недोхранване (малнутриция). При заболявания организмът изразходва по-големи количества енергия, което води до изчерпване на енергийните депа, а оттук и до загуба на тегло. Нормалният енергиен разход на здрав човек е 25 ккал на кг/тегло дневно, а при заболяване – този разход става 35 ккал на кг/тегло. За да се постигне позитивен енергиен баланс, е необходимо да се увеличи дневният калориен и протеинов прием на хранителни вещества.

Основни принципи на храненето

- Хранете се на малки порции поне 5-6 пъти на ден.
- Нека всяка хапка или глътка да има значение за калориите и протеините, които поемате.
- Намалете приема на храни и течности, които са ниско калорични.
- Яжте разнообразно – различни видове храна, текстура и вкус. Включете храни от всички групи.
- Носете храна навсякъде със себе си – винаги да Ви е под ръка.
- Страничните ефекти от заболяването могат да доведат до хранене, предимно с меки и течни храни. Осигурете си чрез тях достатъчния прием на калории и протеини. Така тялото Ви ще има достатъчно енергия.

Хранене при рак на стомаха

Ракът на стомаха често се асоциира с канцерогенния ефект на нитрозамините. Те са съставна част на нитратите, използвани като консерванти при обработка на месо. Друг причинител на рака на стомаха може да бъде завишеното ниво натрий – при прекомерна употреба на сол и соеви продукти. Обогадената диета с плодове и зеленчуци, както и пълнозърнести продукти, намаляват риска.

Превенцията на рака на стомаха с хранителен режим включва:

- Избягване на животински продукти, богати на нитрати и млечни продукти, обработени с консерванти – промишлено производство.
- Прием на много плодове и зеленчуци. Витамин С и други антиоксиданти, съдържащи се в плодовете и зеленчуците, намаляват ефекта на нитрозамидите, приемани от другите храни.
- Заменяне на рафинираните брашна и продукти с пълнозърнести.
- Избягване на много солени храни и продукти.
- Поддържане на здравословно тегло.

Най-често хората с рак на стомаха имат проблеми с храненето и храносмилането. Тези проблеми са в резултат на:

- Хирургично отстраняване на целия стомах или част от него.
- Премахване или нарушена функция на жлези, специализирани клетки и нерви на стомаха, което води до проблеми в храносмилането.
- Премахване или увреждане на пръстенните мускули на хранопровода, които спомагат придвижването на храната от устата до стомаха (езофагиален сфинктер) и от стомаха към червата (пилор сфинктер)
- Дъмпинг синдром – това е състояние, при което храната и течностите преминават много бързо през стомаха и червата. Хранителните вещества не могат да се усвояват и това води до загуба на килограми. Характеризира се с рязко падане на кръвното налягане и кръвната захар. Това се случва след хранене, когато има концентрация на храна в червата и недостатъчно чревна течност. Червото се опитва да достави достатъчно течност, за да храносмила храната. Събирането на тази течност води до повишаване на кръвното налягане. От друга страна в червото се абсорбира захар (затова се избягват захарните продукти), което води до рязко повишаване на кръвната захар, стимулира се супер производство на хормона инсулин, което води до бързо разграждане на захарите и рязко снижаване нивото на кръвната захар. Усеща се като чувство на слабост, виене на свят и нуждата да се поседне или легне.
- Нежелана странична реакция, в резултат на лечението.
- Загуба на апетит, в резултат на самото заболяване.

Изключително важно е, тялото да се запази максимално силно в предстоящата борба със заболяването и да не се позволи загуба на тегло, водещо до анорексия и кахексия. **Аронексията** е състояние, характерно за повечето ракови заболявания, свързано с намаляване на апетита и желание за храна. Може да се появи от самото начало на заболяването или на по-късен етап. Това състояние може да доведе до недोхранване (малнутриция). **Кахексията** е състояние на загуба на апетит, загуба на тегло и мускулна маса. Проявява се като отпадналост, слабост, намалена физическа активност и влошено качество на живот. Тя е важен прогностичен фактор за ефективността на лечението и крайния резултат. Трябва да се обърне внимание на проблема с храненето, защото на по-късен етап състоянието е трудно обрaтимо.

Когато заболяването е напреднало, тялото променя способността си да използва енергията от приетата храна. В периода на лечението организмът изразходва по-голямо количество енергия. В комбинация с намаления прием на хранителни вещества, отдаващи енергия, се стига до анорексия, загуба на тегло, кахексия.

Последствия за организма от недохранването.

- Ефективността на лечението ще бъде намалена.
- Увеличават се нежеланите странични реакции.
- Компрометираща се имунната система, което може да доведе до повишен риск от инфекции.
- Качеството на живот спада.
- Може да доведе до усложнение – развитие на асцид (събиране на течност в коремната област)
- Организмът може да е по-склонен към кървене, поради намалено количество на витамин К.
- Вероятността да се развие анемия значително нараства.

Защо е важно правилно хранене по време на лечението?

- Организмът се предпазва от недохранване (малнутриция), загуба на мускулна и костна маса.
- Запазва тялото силно и енергично в борбата с рака.
- Намалява и контролира нежеланите странични реакции от лечението.
- Намалява риска от инфекции.

- Подпомага възстановяването на организма.
- Повишава качеството на живот.

Основни правила при хранене:

- Основно правило в хранителния режим е диета, бедна на въглехидрати и богата на протеини.
- Не пропускайте хранене. Направете усилие да приемете поне няколко хапки.
- Хранете се бавно, на малки хапки.
- Избирайте храни и течности с богато енергийно съдържание – калории и протеини.
- Добавяйте пълномаслени млечни продукти (мляко, сметана, извара) към супи, сосове, крем.
- Добавяйте масло и концентрирани бульони към храната, за да заместите калориите от въглехидрати и да улесните преминаването на храната.
- Използвайте:
 - Дресинги
 - Майонезени сосове
 - Сосове от печено месо
 - Готови протеинови добавки
- Когато не можете да поемате твърда храна, заменете я с високо енергийни течности – шейкове, смути, готови протеинови продукти или с меки храни, като кисело мляко, кремове.
- Приемайте висококалорични и високо протеинови течности в малки количества, между храненията.
- Подгответе си под ръка продуктите, които ще консумирате, така че да са ви наблизо, готови и лесни за употреба.
- Опитайте се да се храните 6-8 пъти дневно на малки порции.
- Не пийте течности по време на хранене или да са в съвсем малко количество.
- Поемайте течностите или 30 минути преди хранене или 30 минути след хранене.
- Не приемайте газирани напитки.
- Осигурете си достатъчен прием на витамини и минерали – чрез

храни или добавки.

- Витамин B12 – за предпазване от развитието на анемия.
- Желязо – липсата му също води до анемия. Храните ,богати на желязо, са листните, зелени зеленчуци, черен дроб и риба.
- Калций – намаленият прием на калций може да доведе до остеопороза. Храни, в които има калций, са сардина, зеле, броколи, мляко, яйца, сирене и хляб.
- Фолиева киселина – важен фактор при развитие на анемия.
- Витамин Д. Храни богати на витамин Д са масло, тлъсти риби и яйца.
- Консултирайте се със специалист каква хранителна добавка може да Ви набави всички важни за Вас витамини и минерали.
- Ако загубата на тегло стане сериозна и не можете да приемате храна, ще Ви се препоръча ентерално или парентерално хранене. Нутриентите са под формата на течна формула от вода, протеини, мазнини, въглехидрати, витамини и минерали.
 - Ентерално хранене
 - Чрез назогастриална тръба през гърлото до стомаха. Този вид е за кратко ползване до 2 седмици.
 - Чрез гастростомична (директно в стомаха) тръба, за по-дългосрочно ползване.
 - Може да продължи и в домашни условия.
 - Парентерално хранене
 - Хранителните вещества се доставят директно в кръвоносната система чрез катетър във вената на ръката или гърдния кош (Порт-а-кат)
 - Може да се осъществява и в домашни условия, ако близките са обучени предварително.
 - Прекратяването на парентералното хранене трябва да се осъществи под лекарски контрол.

Храни, с високо съдържание на протеини

- Пълномаслени млечни продукти – мляко, сирене, кашкавал
- Яйца
- Ядки

- Фъстъчено масло
- Месо
- Птиче месо
- Риба
- Ядки
- Храни, съдържащи повече мазнини – масло, сладолед, някои сосове помагат за справянето с дъмпинг синдрома.

Храни с високо съдържание на фибри

- Пълнозърнест хляб и пълнозърнеста паста. Често пъти тези храни водят до бързо чувство на ситост.
- Овесена каша, овесени ядки
- Боб, леща, зелени листни зеленчуци, зеле. Също могат бързо да доведат до бързо чувство на ситост. Тези храни образуват газове!
- Комбинирайте тези храни с други, успокояващи стомаха.

Чисти течности

- Сок
- Бульон
- Чай

Да се приемат на малки глътки и в малки количества, на повече приеми и охладени, за да се предотврати появата на дъмпинг синдром.

Кисели и тръпчиви храни

- Сладките храни трябва да се избягват, освен когато се появят признаци на дъмпинг синдром. Тогава е добре да се поемат продукти, съдържащи захар, за да се вдигне нивото на кръвната захар и да се нормализира кръвното.
- Храни с кисел, тръпчив вкус спомагат да се намали усещането за гадене и намаляват риска от повръщане.

Какви храни да се избягват?

- Храни, съдържащи захар – сладкиши, сокове със захар, сладолед, дресинги
- Храни, съдържащи сорбитол. Това са така наречените „sugar-free“ продукти, съдържащи се в различни напитки, дъвки и бонбони.

- Алкохол
- Кофеин
- Храни причиняващи газове
 - Боб
 - Грах
 - Броколи
 - Зеле
 - Брюкселско зеле
 - Зелен пипер
 - Репички
 - Краставици

Хранене при колоректален карцином

Балансираният хранителен режим при рак на дебелото черво включва разнообразие от плодове и зеленчуци, пълнозърнести храни, чист протеин, нискомаслени млечни продукти и малко количество здравословни мазнини. Не се препоръчва диета, богата на мазнини, нисък прием на фибри, прекалено много червени и обработени меса.

- Плодове и зеленчуци
 - Зелени листни зеленчуци
 - Броколи
 - Спанак
 - Всички видове плодове – съдържат фруктоза, която се усвоява добре от организма
- Зърнени и бобови храни
 - Заменете рафинираните зърнени продукти с пълнозърнести като овес, просо, пълнозърнесто брашно и паста, ръжени продукти.
 - Бобови храни – боб, леща, нахут (леблебия)
 - Черен ориз, ориз с по-дълги зърна
- Мляко и млечни продукти
 - Доставят на тялото витамин Д и калций
 - Калцият от млякото предпазва и модерира развитието на полипите в дебелото черво.

- Витамин Д подпомага абсорбцията на калций в организма. Има изследвания, които показват, че витамин Д забавя растежа и развитието на раковите клетки.
- Месо и обработени месни продукти
 - Обработените меса съдържат нитрозамиди, които имат канцерогенен ефект.
 - Ограничете приема на червени меса – свинско, телешко, агнешко, особено обработени на грил/скара.
 - Когато приемате червено месо е добре да е термично обработено чрез варене, задушаване, печене на фурна на по ниски градуси.
 - Препоръчват се птичи меса (пилешко, патешко, пуешко).
 - Препоръчват се нискомаслени месни продукти.
 - Препоръчва се риба.
- Вода
 - Приемайте достатъчно вода, за да улесните процеса на храносмилане, да намалите вероятността от запек/диария.
 - Пийте 8-10 чаши вода дневно
 - Пийте допълнителни течности като чай, сокове.
- Трансмастни и наситени мастни мазнини.
 - Ограничете приема на вредните трансмастни мазнини. Съдържат се в сладкиши, пържени храни, маргарин, чипс и други подобни продукти.
 - Ограничете и приема на наситени мастни мазнини, съдържащи се в маслото и червеното месо.
 - Препоръчва се прием на ненаситени мастни мазнини. Това са мазнини, които остават течни на стайна температура – слънчогледово олио, зехтин, масло от различни видове ядки.
 - Препоръчва се рибено масло, масло от авокадо.
 - Дневният прием на мазнини не бива да превишава 30% от общия дневен калориен прием. *Пример:* При дневен калориен прием 2000 ккал, мазнините не трябва да превишават 67 грама.
- Захари
 - При прекалена консумация на прости захари, в тялото се отделя голямо количество инсулин. Инсулинът сам по себе си стимули-

ра растежа на клетките. За съжаление не само на здравите, но и на раковите клетки.

- Избягвайте консумацията на прости захари. Това е рафинираната захар, която се съдържа в почти всички сладки продукти.
- Заместете сладкишите с плодове.
- Използвайте като заместител Стевия (сладък растителен продукт)
- Консумирайте мед в ограничени количества.

Рак на хранопровода

Този вид рак обикновено води до стеснение на хранопровода. Често пъти се съпътства от затруднения в преглъщането и болка. Има усещане за сухост в устата. Диетата, която е важна да се изпълнява, е висок калориен и протеинов прием.

Препоръчани храни:

- Пълномаслени млечни продукти
- Яйца
- Месо – всички видове
- Ядки
- Протеинови шейкове и други протеинови добавки
- Фъстъчено масло
- Смутита и други плодови кремове
- Пълнозърнести хранителни продукти
- Сладолед, замразено кисело мляко

Замразените сокове действат облекчаващо на болката.

Храни които трябва да избягвате:

- Кисели продукти
- Солени продукти
- Люти продукти

При този вид карцином от значение са техниките, с които може да се подобри храненето и преглъщането.

- Ако храната е твърда, омекотявайте я с течност, сосове, дресинги.
- Режете и кълцайте храните на малки парченца.

- Термичната обработка да води до омекотяване на продуктите – варене, задушаване
- Включвайте повече супи, бульони, пасирани храни, пюрета, кремове.
- Поемайте течност на малки глътки, за да може по-лесно да преглъщате.
- Добавяйте масло или зехтин, за по-лесно преглъщане.
- Отделяйте си достатъчно време за хранене.
- Яжте 5-6 пъти дневно на малки порции.
- Използвайте сламка при пиене на течности.
- Пийте 7-8 чаши вода дневно.
- Правете ежедневни опити- упражнения да преглъщате.
- Ако се налага, потърсете лекарска помощ за ентерално или парентерално хранене (вж. Рак на стомаха)

Други съвети:

- Винаги изплаквайте устата си преди хранене.
- Яжте по-скоро хладка храна, отколкото топла.
- Използвайте лимонов сок за повишаване на слюноотделянето.
- Пробвайте различни комбинации от плодове, зеленчуци и протеини, пасирани в блендер и охладени.

Рак на устата, езика, гърло, слюнчени жлези

Няма специфична диета при тези видове карциноми. Спазват се правилата и техниките като при рак на хранопровода.

Някои допълнителни съвети:

- Употребата на алкохол и тютюнопушенето са крайно нежелателни.
- Ходете редовно на зъболекар и поддържайте идеална устна хигиена.
- Намалете употребата на захари. Те стимулират развитието на бактерии в устната кухина, което може да доведе до инфекции.
- Намалете употребата на кафе и черен чай.

ВАЖНИ НУТРИЕНТИ И ДОБАВКИ, ОТ КОИТО ИМА НУЖДА ТЯЛОТО НИ

Важни нутриенти

- Оксиданти и антиоксиданти

Когато преработваме храната, за да осигурим енергия на тялото, ние всъщност разрушаваме различни химични връзки в структурата на храните. Понякога от тези процеси се освобождават т.нар. свободни радикали. Те могат да повредят нашето ДНК. Антиоксидантите са веществата, които могат да неутрализират свободните радикали в организма, преди да са увредили ДНК-то ни. Естествено антиоксидантите се съдържат в плодовете и зеленчуците.

- Калций

Важен елемент за предпазване не само от остеопороза. Той има и предпазващо действие срещу развитието на рака при дебело черво, пречейки на образуването на полипи по лигавицата. Храни, съдържащи калций, са млечните продукти, зелените листни зеленчуци, съомга, сардина.

- Витамин Д

Продукти, в които се съдържа са яйчения жълтък, тлъстите риби. Слънчевата светлина е естествен източник на витамин Д. Играе изключително важна роля за абсорбцията на калция в червата. Помага в регулацията на нормалната клетъчна репликация. Препоръчителният дневен прием при възрастни е 1000 IU.

- Фолиева киселина

Фолиева киселина има в зелените листни зеленчуци, бобовите растения, зърнените култури и citrusите. Тя е от групата на витамините В. Изключително важна е за изграждане и възстановяване на клетъчната ДНК стена. Препоръчителният дневен прием за възрастни е 400 мкг. Алкохолът пречи на нормалната абсорбция на фолиева киселина.

- Фибри

Продукти, богати на фибри, са плодовете, зеленчуците, зърнените и бобовите храни. Има спорове и противоречия, дали тези храни да се препоръчват или не, при пациенти с колоректален карцином. Като цяло функцията им е да подпомагат храносмилането и абсорбцията на различни ценни за организма вещества, но в същото време могат да спомогнат и за абсорбция на канцерогени. Споровете се водят, кои фибри могат да са от полза и кои могат да навредят. Полezni фибри се считат тези, които могат да образуват тънък филм, съдържащи пектин и растителна гума – овес, ябълка, грах, моркови, ечемик, боб, цитру-

си, ядки. Този тънък филм, който образуват, има предпазващ ефект.

- Селен

Съдържа се в някои растения и животните, които се хранят с тях. Количеството селен в растенията зависи от почвата, от която те черпят хранителни вещества. Добри източници на селен могат да бъдат зърнените храни, ядките и птичето месо. Селенът се свързва с някои протеини в организма и потенцира действието на антиоксидантите. Дневната препоръчителна доза за възрастни е 55 мкг.

- Омега-3 мастни киселини

Намаляват риска от възпаления в тялото. Най-богати на омега-3 мастни киселини са студеноводните и дълбоководни морски риби – сьомга, риба тон, херинга, както и някои растения – орехи, лен, зехтин. Препоръчва се консумация на риба поне 2 пъти седмично.

- Ликопен

Ликопенът е червен пигмент, който се съдържа в червено-розови плодове и зеленчуци – домати, диня, ягоди, гуава, папая, червено грозде. Силен антиоксидант, повлияващ пролиферацията на раковите клетки, чрез потискане на важни сигнални пътища на размножаване. Кетчупът, лютеницата и доматиените сосове не съдържат необходимото количество ликопен. Повече от 80% се разрушава при обработката на домати.

- Екстракт от гроздови семки

Изключително силен антиоксидант, предпазващ клетките от ефекта на свободните радикали и инхибира растежа на раковите клетки. Съдържа олигометрични проантоцианиди, полифеноли, витамини С, Е и бета-каротен. Препоръчителният дневен прием варира от 50 до 200 мг, според възрастовата граница на човека.

- Ресвератрол

Вещество, намиращо се в люспите на червеното грозде. Среща се още в черницата и фъстъците. Ресвератролът е добре съхранен и в червено вино, но не се среща в гроздовия сок в достатъчни количества, поради технологията на производство. В 100 мл червено вино се съдържат 576 мкг ресвератрол. За сравнение във фъстъците в 100 г се съдържа около 260 мкг.

Ресвератролът има доказано благоприятно действие за менталното здраве на човека, както и върху сърдечно-съдовата система. Последните проучвания сочат, че има полезно действие и при онкологични заболявания. Пиенето на 1 чаша червено вино за жените и 2 чаши при мъжете, би действало здравословно.

- Витамин Е

Витамин Е е важен антиоксидант – микронутриент. Има протективно действие при редица заболявания, включително ракови. Съдържа 8 различни съставки – 4 токоферол и 4 токотриеноли. Не всички храни съдържат и 8-те съставки. Богати на токоферол храни са ядките и растителните масла, а на токотриеноли – палмово масло, овес, ръж, кълнове, ечемик, оризови трици. Всички съставки се срещат в някои продукти като спанак, зехтин, бадеми, маслини, папая, боровинки и слънчогледово семе. Препоръчителният дневен прием за възрастни е около 15 мг.

- Витамин С

Водноразтворим витамин, необходим за растежа и развитието на клетките. Подпомага борбата с различни онкологични заболявания като рак на устата, белия дроб, стомаха, дебелото черво, езофагуса. Повечето зеленчуци и плодове съдържат витамин С. Най-високо съдържание имат зелен пипер, цитруси, ягоди, боровинки, домати, броколи, зеленолистни зеленчуци. Препоръчителната дневна доза е между 75 и 90 мг дневно за възрастни. В някои случаи дневната доза може да се препоръча до 1000 мг.

Разнообразното хранене е важен източник на необходимите нутриенти, но днешните храни трудно могат да доставят необходимите дневни количества от полезни вещества – витамини и минерали. По време на лечение на онкологично заболяване е препоръчително да се приемат хранителни добавки, разработени да осигурят необходимия дневен прием. Консултирайте се със специалист за подходящата за Вас хранителна добавка, за да сте сигурни, че тя ще посрещне нуждите на организма Ви, че ще е ефективна и безопасна.

Някои идеи за подходящи храни:

- Плодове и зеленчуци със сирене котидж, извара, заквасена сметана, майонеза (може и пасирани)
- Яйца – твърдо сварени, бъркани с майонезен сос или кисело мляко
- Боб, с подходящ и леко тръпчив сос
- Пудинги, приготвени с пълномаслено мляко, заквасена сметана
- Овесена каша с пълномаслено мляко и масло. Може да се добави кафява нерафинирана захар, стевия или малко мед
- Пълномаслено кисело мляко с плодове
- Концентрирано мляко – пълномаслено, с добавено допълнително количество мляко на прах
- Млечен шейк – 1 чаша пълномаслено мляко с една чаша сладолед

- Омлет – яйца с пълномаслено сирене и шунка/ бекон
- Картофено пюре, приготвено с пълномаслено мляко и масло.
Може да се полее и с бульон/сос от печено месо
- Бананово и фъстъчено масло
- Бананов шейк с пълномаслено мляко
- Топъл шоколад с пълномаслено мляко
- Рибна тон, съомга (друга по-мазна риба) с лимон или майонезен сос
- Спагети със заквасена сметана, шунка, пълномаслен кашкавал
- Нудъли с тофу

Примерно дневно меню:

- Закуска:
 - 1 чаша овесена каша, приготвена с 250 мл пълномаслено мляко, 1 с.л. нерафинирана кафява захар и 1 с.л. масло (415 кал, 14 г протеин)
 - Пресен сок от плод и/ или зеленчук, с добавен протеин на прах (180 кал, 8 г протеин)
- Междинно хранене
 - 120 г пудинг, приготвен с пълномаслено мляко (150 кал, 4 г протеин)
 - Пресен сок от плод и/ или зеленчук, с добавен протеин на прах (180 кал, 8 г протеин)
- Обяд
 - 1 чаша сирене котидж/ извара и ½ чаша плод (260 кал, 28 г протеин)
 - 2 бъркани яйца, приготвени с 1 с.л. масло (280 кал, 14 г протеин)
- Междинно хранене
 - ½ консервиран плод с 2 с.л. заквасена сметана (280 кал, 2 г протеин)
 - Пресен сок от плод и/ или зеленчук, с добавен протеин на прах (180 кал, 8 г протеин)
- Вечеря
 - Пилешка крем супа с 1 с.л. масло/ олио/ зехтин и 1-2 с.л. протеин на прах или сухо мляко на прах (250 кал, 8 г протеин)
 - Пресен сок от плод и/ или зеленчук, с добавен протеин на прах (180 кал, 8 г протеин)

- Десерт
 - ½ чаша пълномаслен сладолед с 1 с.л. шоколадов сироп (300 кал, 5 г протеин)

Енергийно съдържание на храните – протеини, въглехидрати, мазнини

Количеството протеини, мазнини, въглехидрати и калории е дефинирано за 100 г /мл продукт за всички изброени храни/напитки.

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Месо, месни продукти и яйца				
Агнешко	17.5	11.7	0.0	178
Говеждо месо от филе	19.0	7.8	0.0	148
Гъски	24.5	29.7	0.0	370
Кокоше	17.7	20.8	0.0	261
Кренвирш	18.5	21.5	0.0	271
Луканка	25.6	39.7	0.0	466
Овче	18.2	12.5	0.0	188
Петли	20.8	7.0	0.0	148
Пилешки крила	18.0	15.0	1.0	214
Пилешко месо от бут	21.0	3.4	0.0	117
Пилешко месо от гърди	24.0	1.2	0.0	109
Пилешко месо от плешка	19.5	5.9	0.0	133
Пуешко месо от бут	20.3	2.4	0.0	105
Пуешко месо от гърди	24.6	0.7	0.0	107
Пуешко месо от плешка	20.7	3.5	0.0	116
Саздърма	21.0	34.3	0.0	398
Салам Камчия	21.0	16.4	0.0	235
Свинско месо от бут	18.8	15.7	0.0	219
Свинско филе	20.5	5.5	0.0	134
Свинско филе – ребрена дъга	19.9	14.1	0.0	209
Телешко месо от бут	21.0	3.1	0.0	114
Телешко месо от врат	19.4	5.5	0.0	129
Телешко месо от плешка	19.2	5.2	0.0	126
Телешко месо от подбедрица	19.2	3.5	0.0	110

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Телешко филе	20.2	3.3	0.0	112
Хамбургски салам	17.0	22.0	0.0	269
Шпеков салам	22.0	40.5	0.0	458
Яйце – гъше	13.9	13.5	1.3	185
Яйце – кокоше	12.9	11.2	0.7	157
Яйце – пуешко	13.5	11.7	1.1	166
Яйчен белтък – кокоши	11.1	0.7	0.7	54
Яйчен жълтък – кокоши	16.1	81.9	9.3	849
Риба и рибни продукти				
Бял амур	17.6	6.4	0.0	130
Бяла риба	17.6	0.6	0.0	77
Калкан	15.8	0.6	0.0	70
Карагъз	15.5	20.4	0.0	249
Кефал	19.4	2.5	0.0	102
Копърка	14.5	0.8	0.0	66
Лаврак	23.9	3.3	0.0	128
Лефер	19.8	2.5	0.0	103
Мерлуза	16.5	0.5	0.0	72
Омар	18.8	0.9	0.0	85
Паламуд	20.5	5.0	0.0	129
Пъстърва	16.5	4.5	0.0	108
Риба тон	23.3	4.9	0.0	140
Сардина	19.4	5.2	0.0	126
Сафрид	18.6	2.1	0.0	95
Скумрия	24.3	3.2	0.0	128
Сом	13.3	11.3	0.0	157
Сьомга – Атлантическа	19.9	6.3	0.0	138
Треска	17.0	0.3	0.0	72
Трицона	18.6	5.5	0.0	126
Филе от акула	20.0	4.0	0.0	118
Хайвер – сьомга	26.1	15.5	4.6	266
Хайвер – шаран	27.2	6.8	0.0	173
Хек	17.7	2.3	0.0	93
Херинга	20.7	4.9	0.0	129
Цаца	17.3	5.6	0.0	121

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Чига	18.0	6.0	0.0	128
Шаран	17.8	5.6	0.0	123
Щука	18.4	0.8	0.0	82
Мляко и млечни продукти				
„Активиа“ 1.5%	3.6	1.5	4.3	46
„Активиа“ Закуска	4.7	3.3	18.3	124
„Активиа“ мед и пшеничен зародиш	3.7	3.0	13.5	97
„Активиа“ Натурална	3.6	3.5	4.3	64
„Активиа“ Натурална 0.5%	4.3	0.5	3.9	38
„Активиа“ пълнозърнеста мюсли	3.7	3.2	14.0	101
„Активиа“ с плодове	3.7	3.0	13.7	98
Извара обезмаслена	17.2	0.6	1.8	83
Кашкавал краве	25.8	29.6	1.6	381
Кашкавал овчи	24.4	30.9	2.0	389
Кисело мляко 0,1%	3.3	0.1	4.7	33
Кисело мляко 2%	3.2	2.0	4.5	49
Кисело мляко 3,6%	3.1	3.6	4.5	63
Краве сирене	16.9	24.7	1.4	299
Овче сирене	17.1	27.0	1.1	320
Прясно мляко 0,1%	3.5	0.1	5.0	35
Прясно мляко 1,5%	3.3	1.5	4.7	46
Прясно мляко 3,6%	3.3	3.6	4.7	65
Прясно мляко Овче	6.7	7.7	4.5	115
Сметана	1.6	45.0	3.0	428
Хлебни изделия и зърнени храни				
Варен геврек	6.3	0.7	42.1	204
Виенска кифла	8.6	8.0	64.9	374
Жито	8.4	2.3	65.4	323
Кашкавалка	6.5	14.6	26.9	269
Козунак	8.4	10.0	60.9	375
Леща	23.0	1.0	57.9	340
Макарони и спагети	10.8	1.1	75.0	361
Овесени трици	17.0	7.0	66.0	403
Овесени ядки	13.0	7.5	66.0	392
Ориз – Бял	6.5	0.5	79.0	355

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Ориз – Кафяв	7.9	2.7	77.0	372
Просо	11.0	4.2	72.8	381
Пшеница	14.0	1.8	67.4	350
Пшенични трици	15.5	4.5	64.0	368
Ръж	10.0	1.8	72.1	352
Солети „Великови“	10.3	2.0	69.0	343
Солети „Златна Добруджа“	12.2	4.2	73.9	391
Солети „Хрус -хрус“	10.3	2.0	69.0	343
Солети „Чико“	12.2	4.2	73.2	388
Соя	36.9	2.7	24.9	277
Сухари	10.8	5.2	73.3	392
Тутманик	8.7	19.2	35.9	357
Фасул	23.3	1.5	55.5	336
Хляб „Бонус“ Ръжен	9.0	1.4	42.1	222
Хляб „Вита“ без брашно	7.2	2.7	48.2	251
Хляб бял	7.1	1.1	51.4	249
Хляб ръжен	6.8	1.2	48.0	235
Хляб типов	8.0	1.7	46.0	236
Царевица	14.2	5.0	72.1	399
Зеленчуци				
Артишок	2.4	0.1	11.4	57
Аспержи	2.2	0.1	3.9	25
Броколи	2.8	0.4	6.6	42
Брюкселско зеле	3.4	0.3	9.0	53
Грах	6.7	0.5	14.5	91
Гъби	1.8	0.5	0.4	13
Домати	1.0	0.2	4.2	23
Зеле	1.4	0.2	3.7	22
Зеле – китайско	1.2	0.2	3.2	19
Зеле – червено	1.4	0.2	7.4	37
Камби	1.0	0.3	4.6	25
Картофи	2.0	0.1	17.5	80
Карфиол	2.0	0.1	5.3	30
Кисело зеле	1.5	0.3	5.3	30
Краставици	0.6	0.2	2.3	13

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Лук зелен	1.8	0.2	4.3	26
Лук стар	1.7	0.3	10.5	52
Маруля	1.6	0.2	2.3	17
Моркови	0.8	0.2	8.0	37
Патладжан	1.4	0.2	4.2	24
Репички	0.9	0.1	3.3	18
Ряпа	1.9	0.1	7.0	37
Спанак	3.2	0.4	3.2	29
Тиква	1.0	0.1	6.5	31
Тиквички	0.6	0.0	3.7	17
Фасул зелен	2.2	0.3	5.3	33
Цвекло червено	1.2	0.1	9.3	43
Чушка	1.0	0.3	6.0	31
Плодове и ядки				
Авокадо	2.0	14.6	8.5	175
Ананас	0.5	0.1	12.7	55
Бадеми печени	21.0	51.0	20.0	632
Бадеми сурови	15.0	57.0	16.4	647
Банани	1.1	0.2	21.0	92
Вишни	1.2	0.4	13.1	62
Грейпфрут	0.7	0.2	9.8	44
Грозде – бяло	0.7	0.1	8.4	38
Грозде – розово	0.8	0.1	10.7	48
Грозде – червено	0.7	0.2	18.2	79
Диня	0.4	0.1	5.9	26
Дюли	0.5	0.4	13.1	59
Кайсии	0.1	0.1	11.1	46
Киви	1.1	0.5	14.6	68
Круши	0.3	0.4	14.5	64
Круши – азиатски	0.5	0.2	10.7	47
Круши – диви	0.7	0.5	9.6	46
Ленено семе	24.0	31.0	0.0	380
Лешници	13.9	61.8	12.5	670
Лимони	0.7	0.6	7.1	37
Манго	3.0	0.5	17.0	86

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Мандарини	0.7	0.3	10.6	49
Мармалади	0.7	0.5	68.0	286
Нар	1.0	0.3	17.2	77
Орехи	14.8	64.0	13.7	699
Помело	0.7	0.5	10.0	48
Портокали	0.9	0.2	10.5	48
Праскови	0.6	0.1	11.3	49
Пъпеш	0.7	0.3	6.1	30
Сливи сини	0.8	0.2	18.7	81
Слънчоглед	21.0	55.8	4.1	610
Смокини	0.8	0.3	19.2	84
Стафиди	2.0	1.0	70.0	304
Сушени кайсии	3.4	0.5	62.6	275
Сушени сливи	2.2	0.4	63.9	274
Сушени смокини	3.0	0.0	54.0	233
Тиква	0.7	0.3	7.8	37
Тиквени семки	32.4	45.0	12.5	593
Фурми	2.8	0.2	57.0	246
Фъстъци	26.5	46.6	19.0	610
Череши	0.8	0.4	13.5	62
Ябалки	0.3	0.3	14.7	64
Ягоди	0.9	0.5	17.4	79
Други хранителни продукти				
Език	16.0	15.9	0.4	211
Захар	0.0	0.0	99.9	409
Зехтин	0.0	99.0	0.0	900
Краве масло	0.0	81.6	0.0	742
Кълнове от пшеница	7.5	1.3	42.5	216
Маргарин	0.0	79.4	0.0	722
Маслини – зелени	1.0	15.3	3.8	158
Маслини – зрели Джъмбо	1.0	6.9	5.6	89
Маслини – класик	0.8	10.7	6.3	126
Масло от авокадо	0.0	99.0	0.0	900
Масло от бадем	0.0	99.0	0.0	900
Масло от какао	0.0	99.0	0.0	900

Храна	Протеини	Мазнини	Въглехидрати	Калории
Масло от кокос	0.0	99.0	0.0	900
Масло от овес	0.0	99.0	0.0	900
Масло от сусам	0.0	99.0	0.0	900
Мед	0.4	0.0	78.3	322
Мозък	10.4	9.6	0.0	130
Олио – слънчогледово	0.0	99.9	0.0	909
Олио – соево	0.0	99.0	0.0	900
Сланина	0.0	99.0	0.0	900
Сърца	16.8	6.0	0.6	125
Черен дроб	20.1	5.7	1.1	138
Захарни изделия				
Бисквити „Sweet+“	6.1	27.3	63.6	534
Бисквити „Еверест“ ореховки	7.6	21.6	68.5	508
Бисквити „Закуска“ – какао	8.5	8.3	80.6	440
Бисквити „Закуска“ Победа	8.1	7.1	82.2	434
Бисквити „Кафе“	4.3	25.5	66.7	523
Бисквити „Ревю“ с овесени ядки	7.5	19.5	57.6	444
Бисквити „Траяна“	7.5	12.7	76.7	460
Вафла „Морена“	7.5	27.5	59.5	524
Вафла „Мотто“	6.0	32.7	49.8	526
Вафла „Симона“	6.3	29.0	55.0	515
Вафла „Споко“	7.2	35.2	53.0	567
Вафла „Троя“	6.0	34.2	58.0	573
Вафла „Чайка“	6.4	27.7	63.6	539
Шоколад „Darc Chocolate“ Свore	5.2	31.3	51.9	518
Шоколад „Lindt 70% cocoa“	8.0	40.0	33.0	532
Шоколад „Lindt 85% cocoa“	11.0	46.0	19.0	541
Шоколад „Lindt 99% cocoa“	13.0	49.0	8.0	532
Шоколад „Lindt Orange Dark“	6.0	31.0	49.0	507
Шоколад „Milka Cream“	5.4	44.5	45.5	605
Шоколад „Milka“ с цели лешници	7.8	36.5	48.5	562

Видове храни и напитки

Бистри/ Чисти течни храни:

- Супи
 - Бульони
 - Сосове от печено месо
 - Консуме
- Напитки
 - Вода – чешмяна, минерална, газирана
 - Сокове – ябълка, грозде, боровинка, арония
 - Чай без кофеин
 - Специално разработени диетични напитки
- Десерти
 - Желатин
 - Мед
 - Замразени плодови сокове
 - Желета
- Специални храни/ заместители на храненето – консултирайте се със специалист

Плътни течни храни

- Зърнени храни – овес, пшеница, ориз под формата на каша
- Супи – крем супи, месни бульони
- Течности
 - Газирани напитки
 - Кафе, Чай
 - Плодови и зеленчукови сокове
 - Смутита
 - Млечни шейкове
- Десерти
 - Яйчен крем, крем карамел
 - Замразено кисело мляко
 - Плодови/ зеленчукови пюрета
 - Пудинги

- Сорбета
- Сиропи
- Кисело мляко
- Сладолед

- Специални храни/ заместители на храненето – консултирайте се със специалист

Храни, които не дразнят стомаха

- Супи
 - Бульони – месни (пилешко, телешко)
 - Зеленчукови (без такива ,образуващи газове – боб, зеле, броколи, грах)
- Напитки
 - Вода
 - Негазирани напитки
 - Сок боровинка, арония, грозде
 - Мляко
 - Зеленчукови сокове (без тези, образуващи газ)
- Основни ястия/ храни
 - Месо – телешко, пилешко, пуешко, свинско – задушено, печено (не пържено и на скара)
 - Млечни продукти – пълномаслени сирене, кашкавал, извара, котидж
 - Яйца – твърдосварени, омлети, бъркани
 - Авокадо
 - Паста, нудъли
 - Масло – краве, фъстъчено
 - Картофи – белени, варени или задушени, пюре
 - Бял хляб, бял ориз, бял тост
 - Зеленчуци – задушени, варени, печени
 - Рибa – задушена, печена (не пържена и не на скара)
- Десерти и закуски
 - Яйчни кремове
 - Банани

- Консервирани плодове – праскова, кайсия, круша
- Кисело мляко/ може замразено
- Желатинови кремове
- Пудинги
- Сладолед
- Лимонени десерти
- Замразени плодови сокове
- Сорбета
- Специални храни/ заместители на храненето – консултирайте се със специалист

Храни бедни на фибри (помагат при диария):

- Основни храни
 - Пилешко и пуешко месо, без кожата
 - Рафинирани зърнени храни – овес, просо
 - Яйца
 - Риба
 - Нудъли
 - Картофи
 - Бял Хляб
 - Бял ориз
- Плодове и Зеленчуци
 - Термично обработени моркови
 - Плодове от консерва
 - Плодови и зеленчукови сокове
 - Гъби
 - Зелен фасул (термично обработен)
- Закуски
 - Яйчни кремове
 - Желатинови
 - Сорбета
 - Кисело мляко
 - Закуски, съдържащи грахам

Храни с високо съдържание на фибри:

- Основни храни
 - Мъфини и други продукти от трици
 - Бобови храни – термично обработени или от консерва – боб, леща
 - Масла от ядки – фъстъчено масло
 - Пълнозърнест хляб и паста
 - Продукти от овес
- Плодове и зеленчуци
 - Ябълки, боровинки, малини, къпини, ягоди
 - Сушени плодове
 - Броколи, брюкселско зеле, бяло зеле, царевица
 - Зеленолистни зеленчуци – спанак, маруля, къдраво зеле, фуражно зеле
 - Грах
 - Картофи
 - Гулия
- Закуски
 - Трици
 - Пуканки
 - Слънчогледово и тиквено семе
 - Мюсли
 - Ядки

Храни и напитки лесни за дъвчене и преглъщане

- Основни храни
 - Всички бебешки храни
 - Пюрета – картофи, ориз, зърнени
 - Кремове – солени
 - Крем-супи
 - Яйца, под различна форма
 - Сирене котидж
 - Фъстъчено масло

- Сварени продукти
- Десерти и закуски
 - Плодова пита
 - Всички видове бебешки пюрета
 - Желатин
 - Млечни шейкове
 - Смутита
 - Сорбе
 - Пудинг
 - Яйчни кремове
 - Сладолед
 - Кисело мляко – чисто или овкусено
- Специални храни/ заместители на храненето – консултирайте се със специалист

Бързи и лесни леки закуски

- Течности
 - Шоколадово мляко
 - Сокове
 - Мляко
 - Млечни шейкове
- Основни храни
 - Хляб и други зърнени закуски
 - Сирена
 - Крекери
 - Крем-супи
 - Яйца
 - Ядки
 - Сандвичи
 - Пица
 - Фъстъчено масло
- Плодове и зеленчуци
 - Плодови и зеленчукови пюрета



- Консервирани или свежи плодове и зеленчуци
- Десерти
 - Кексове и сладки, направени от пълнозърнести продукти, плодове, ядки, кълнове
 - Мюсли
 - Яйчни кремове
 - Дипове от сирене, бобови храни
 - Кисело мляко, овкусено или не, може и замразено
 - Ядки
 - Сладолед
 - Пудинги
 - Сорбета и кисели

Примерни рецепти

При загуба на апетит:

- Бананов млечен шейк: 1 банан, няколко капки ванилия и 1 чаша прясно мляко
 - Пълномаслено – 255 кал, 9 г протеин
 - 2% – 226 кал, 9 г протеин
 - Обезмаслено – 190 кал, 9 г протеин



При запек:

- Ябълка/ Синя слива кисел
 - 1/3 чаша трици
 - 1/3 чаша ябълково пюре
 - 1/3 чаша пюре от сини сливи
 - 1-2 сл. преди лягане с 250 мл. вода



При непоносимост към лактоза:

- Шоколадов пудинг:
 - 2 парчета черен шоколад (около 55 г), една чаша соево/ оризово мляко, 1 сл. царевично нишесте, ¼ чаша нерафинирана кафява захар, няколко капки ванилия
 - Разтопете шоколада, към нишестето и захарта добавете малко

мляко и разбъркайте до хомогенна смес. Добавете и останалото мляко. Изсипете към шоколада и бъркайте постоянно „докато заври.

- Преди консумация охладете.
- $\frac{3}{4}$ чаша пудинг съдържа 382 кал и 1 г протеин



При възпалена уста и гърло:

- Плодове и крем
 - 1 чаша пълномаслено мляко, 1 чаша сладолед ванилия/ кисело мляко, 1 консерва плодове (праскова, кайсия, круша), ванилия
 - Миксират се в блендер и се охлажда добре преди консумация
 - $\frac{1}{2}$ чаша при използване на сладолед – 302 кал, 7 г протеин
 - $\frac{1}{2}$ чаша при използване на кисело мляко – 268 кал, 9 г протеин

При загуба на тегло:

- Концентрирано протеиново мляко
 - 4 чаши пълномаслено мляко, 1 чаша обезмаслено мляко на прах
 - Разбъркайте добре с миксер до пълно разтваряне на сухото мляко (4-5 минути)
 - Охладете и консумирайте студено
 - 1 чаша – 211 кал, 14 г протеин
- Високо протеинов млечен шейк
 - 1 чаша концентрирано прясно мляко, 2 с.л. разтопени бонбони лакта, шоколадов сироп (или плодов сироп), $\frac{1}{2}$ чаша сладолед, ванилия на вкус.
 - Миксирате в блендер на ниска скорост около 10 секунди
 - $\frac{1}{2}$ чаша 425 кал, 17 г протеин
- Високо протеинови млечни бонбони с фастъчено масло
 - 1 ч.л. обезмаслено сухо мляко, 1 ч.л. мед, 1 ч.л. вода, 5 ч.л. фастъчено масло, ванилия на вкус
 - Разбъркайте до хомогенност, направете ги на топчета и ги сложете в хладилника или ги намажете върху бисквита/ крекер
 - 3 с.л. съдържат 279 кал, 11 г протеин



Как да повишим приема на протеини?

- Твърдо и меко сирене
 - Намажете върху сандвич, хляб, мъфин, месо и риба, зеленчуци, яйца, пай
 - Добавете в супи, сосове, пюрета, ориз
- Сирене котидж и рикота
 - Миксирате и разбъркайте с плодове или зеленчуци
 - Добавяйте към ястия като спагети, нудъли, яйца, ястия от месо
- Мляко
 - Добавяйте пълномаслено мляко към супи, десерти
- Обезмаслено сухо мляко
 - Добавяйте към пълномаслено мляко, за да получите концентрирано прясно мляко
 - Добавяйте към супи, пюрета, сосове, десерти
- Сладолед, кисело мляко
 - Добавяйте към различни напитки – например млечни шейкове
 - Добавяйте към десерти, плодове
- Яйца
 - Добавяйте към сандвичи, дресинги, сосове, пюрета
 - Пригответе яйчни кремове
 - Винаги да са добре сварени, за да не причинят инфекция или друго хранително разстройство
 - Винаги да са добре обработени термично
- Ядки, семена, кълнове
 - Добавяйте към десерти
 - Поръсвайте ги смлени върху салати, сосове и други храни
- Масло от ядки-фастъчено масло
 - Добавяйте към сандвичи, закуски, десерти
 - Добавяйте в шейкове и други млечни напитки
 - Комбинирайте с плодове и зеленчуци
- Червено месо, птиче месо и риба
 - Добавяйте накълцано/ блендирано месо към зеленчуци, салати,

супи, сосове, пюрета, омлети

- Бобови храни и тофу
 - Добавяйте към паста, месни ястия, супи, пюрета

Как да повишим приема на калории?

- Мляко
 - Използвайте пълномаслено мляко
 - Добавяйте го на студени и топли зърнени закуски
 - Добавяйте го при печене на месо
 - Правете си различни напитки – млечни шейкове, топъл шоколад
- Сирене
 - Добавяйте към различни храни – зърнени, картофи, зеленчуци, омлет, сандвичи
- Мюсли
 - Използвайте го при готвене, като заместител на брашното, за десерти, мъфини, хляб
 - Добавяйте към плодове, сладолед, кисело мляко, пудинг
 - Миксирайте със сушени плодове за бърза закуска
- Сушени плодове
 - Накиснете ги в топла вода и ги използвайте за закуска или десерт
 - Добавяйте към десерти и други печива, ориз и зърнени храни
- Яйца
 - Добавяйте към сандвичи, дресинги, сосове, пюрета
 - Пригответе яйчни кремове
 - Винаги да са добре сварени, за да не причинят инфекция или друго хранително разстройство
 - Винаги да са добре обработени термично

Храненето е важна част от лечението на онкологичното заболяване. Приемането на подходящи храни по време и след края на лечението, е важен фактор, пациентът да се чувства добре и да запази силите си. Информацията, представена тук, по никакъв начин няма намерение да замени съветите, които получавате от лекаря. Ако имате въпроси и притеснения, разговаряйте със специалист. Лекарят-диетолог е най-добрият източник на информация за подходящия хранителен режим.

Хранителните нужди на всеки човек са различни. Доброто хранене по време на лечението ще допринесе:

- да се чувствате по-добре
- да запазите сили и енергия
- да поддържате телото и хранителните запаси на тялото
- да се справяте по-добре със страничните ефекти от лечението
- да намалите риска от инфекции
- да се възстановите по-бързо

„Рецептата“ за правилното хранене е да приемаме различни храни, които ще доставят на организма необходимите хранителни вещества, за да се бори с болестта. Не забравяйте това, което казахме в началото – правилното хранене е физическо и психологическо предизвикателство. Поемете дълбоко дъх и ГО НАПРАВЕТЕ. То е част от лечението, с което трябва да си помогнете сами!



С ГРИЖА ЗА ВАС

www.onkologiabg.com

Използвана литература:

1. NCI, U.S. Department of Health and Human Services, Eating Hits- Before," During and After Cancer Treatment Publication №11-2079, Jan.2011
2. Collen Doyle et al, "Nutrition and physical activity during and after cancer Treatment", A Cancer Journal for Clinicians, Mar, 2006
3. Francine Juhasz, The Best Foods for Stomach Cancer Patients, Feb.2014, <http://www.livestrong.com/article/347508-the-best-foods-for-stomach-cancer-patients/>
4. Canadian cancer Society, <http://www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-type/stomach/supportive-care/nutrition-and-stomach-cancer/?region=on>
5. NCI, <http://www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-type/stomach/supportive-care/nutrition-and-stomach-cancer/?region=on>
6. Labriola D, Livingston, R. Possible Interactions Between Dietary Antioxidants and Chemotherapy, Oncology 13(7); 1003-7,1999.
7. Antony Isaac Palacios, Foods Colon Cancer Patients Should Not Eat, Jan 2014, <http://www.livestrong.com/article/335274-foods-colon-cancer-patients-should-not-eat/>
8. Theresa Fessler, Nutrition Support for Esophageal Cancer Patients — Strategies for Meeting the Challenges While Improving Patient Care , Today's Dietitian Vol. 14 No. 1 P. 28, Jan.2012
9. Esophageal Cancer: Nutrition During and After Treatment, University of Rochester Medical Center, <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=34&ContentID=17970-1>
10. Nutrition during chemoradiation for adults with cancer of the esophagus, PD 8999 – 01/2016 dpc/pted/ /January 18, 2016

Автор: Невена Манолова
Редактор: Станка Петрова





**ДАРА ХЕЛП
ЦЕНТЪР – ГРИЖА ЗА ПАЦИЕНТИ
С ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ**

**София, УМБАЛ “Царица Йоанна - ИСУЛ”, ул. “Бяло Море” 8
Тел: 0886 402 002**

**София, МБАЛ “Сердика”, бул. “Президент Линкълн” 128
Тел: 0886 024 666**

**e-mail: help@darahelp.com
www.darahelp.com**