

Питание во время химиотерапии

Содержание:

- Чем опасно неполноценное питание для онкологических пациентов?
- Питание при химиотерапии
- Режим питания и рекомендуемые продукты
- Подводя итог

Онкологические заболевания практически всегда влекут за собой ослабление и истощение организма, особенно на поздних стадиях. Назначаемая химиотерапия предназначена для подавления опухолевых клеток, но, к сожалению, негативно сказывается и на всем организме в целом. При данном виде лечения наблюдается множество побочных эффектов, которые могут ухудшить качество жизни на этот период, понизить иммунитет, сопротивляемость организма различным инфекциям. Поэтому онкологическим пациентам **очень важно следить за полноценным питанием** во время и после химиотерапии, чтобы помочь организму преодолеть эти барьеры.



Чем опасно неполноценное питание для онкологических пациентов?

В настоящее время доказано:

1. Неполноценное питание и голодание стимулируют развитие и рост злокачественных новообразований. Они поддерживаются нарушенным балансом в обменных процессах организма.
2. Длительное повышение уровня сахара в крови оказывает тормозящее действие на рост и метастазирование опухоли.
3. Ослабленный организм не способен адекватно перенести химиотерапию и восстановиться после неё.

Если не следовать рекомендациям по полноценному питанию при химиотерапии, то качество жизни пациента ухудшается. При неадекватном восстановлении организма, следующий курс лечения не окажет должного эффекта или может быть противопоказан.

Питание при химиотерапии

Для пациентов, получающих химиотерапевтическое лечение необходим комплексный подход, предусматривающий назначение препаратов для адекватного восполнения питательных веществ в организме с учётом специфического метаболизма.

Для этого назначают:

1. **Энтеральное питание** – специальные смеси, в малом объёме которых содержится большое количество белка. Поступают физиологически адекватным путем (всасываются через слизистую оболочку ЖКТ).
2. **Парэнтеральное питание**, то есть поступление питательных веществ внутривенно, в том числе препараты железа на основе карбоксимальтозы.
3. **Омега-3 жирные кислоты**, которые оказывают всестороннее влияние: снижают способность опухоли к росту и метастазированию, а также укрепляют организм в целом.
4. **Глюкокортикоиды** способствуют развитию аппетита и уменьшают воспалительное и токсическое действие химиопрепаратов.
5. **Симптоматическая терапия**, включающая препараты, нормализующие перистальтику кишечника, спазмолитики, ферментные медикаменты, послабляющие.
6. **Гепатопротекторы** на основе адеметионина.
7. **Мегестрола ацетат** – гормональный противоопухолевый препарат, обладающий также противокахектичным действием (борются с истощением).
8. **Витаминные комплексы** с минералами.

Обязательным условием эффективного поступления необходимых питательных соединения является **политерапия**, то есть одновременное назначение и питания, и полиненасыщенных жирных кислот, и препаратов для стимуляции аппетита, и медикаментов, улучшающих усвоение веществ.

Режим питания и рекомендуемые продукты

Питаться следует несколько раз в день, то есть питание должно быть максимально дробным. Лучше съесть порцию, объёмом в три ложки, но 6 раз в день, чем целую тарелку — 2 раза, потому что такое количество пищи не усвоится и будет причиной длительного дискомфорта.

Консистенция приготовленного продукта должна быть такой, чтобы не травмировать слизистую оболочку желудка. Пища не должна вызывать застой и процессы брожения в желудке и кишечнике. Важным моментом является её достаточная питательность.

Необходимые продукты питания:

- морепродукты, рыба;
- масла с высоким содержанием омега 3 – льняное, кунжутное, облепиховое;
- печень, мясо;
- сочетания яйца+картофель или яйца+бобовые повышает усваиваемость белка;
- молочные каши;
- капуста, особенно брокколи, цветная, брюссельская;
- красные помидоры и перец, морковь, чеснок, тыква;
- фрукты: гранаты, яблоки, бананы, цитрусовые;
- орехи, особенно грецкие;
- зелёный чай и вода.

Количество потребляемой воды в день должно быть не меньше 30 мл/кг.



Продукты, которые следует исключить:

- жареное мясо, особенно с маслом, использованным многократно;
- маргарин;
- копчёности, консервы, маринады;
- легко усваиваемые углеводы.

Подводя итог

Правильное и адекватное питание является залогом успешной борьбы с онкологическими заболеваниями, потому что только сильный организм сможет справиться с этой задачей.



Авторская публикация:

КРАМСКОВА МАРИНА НИКОЛАЕВНА

врач-онколог отделения краткосрочной химиотерапии
НИИ онкологии им Н.Н. Петрова