

## БАЛАНС МЕЖДУ ПОЛЕЗНЫМ И ПРИЯТНЫМ

*Питание при онкологии*

***Первое правило при обнаружении онкологического заболевания – не отчаиваться. Настройтесь на положительный результат: соблюдайте требования лечащего врача, не забывайте о правильном, сбалансированном питании. К сожалению, мы привыкли питаться, как нам нравится и сколько хочется, что не на пользу здоровью. При тяжелой болезни важно найти баланс между полезным и приятным.***

Раковая опухоль поглощает глюкозу, белок и витамины, истощая организм и лишая полезных микроэлементов. При этом происходит выброс токсических веществ, отравляющих процессы жизнедеятельности. Правильное питание – подспорье к достижению стойкой ремиссии. Поэтому для борьбы с болезнью необходимо укреплять сопротивляемость организма.

Диета при онкологических заболеваниях зависит от различных факторов: стадии развития заболевания пораженного органа, состояния больного, степени нарушения минерального обмена (белково-энергетической недостаточности, гиперкальциемии, железодефицитной анемии и так далее), методов лечения. Кроме того, у многих больных развиваются сопутствующие поражения органов и систем, что также требует корректировки лечебного питания. Поэтому единой диеты не существует и быть не может. Однако при злокачественных заболеваниях в начальных стадиях при отсутствии сопутствующих заболеваний вне периода химиотерапии и лучевого облучения диета строится на основе здорового питания.

## Простые правила

Питание должно быть вкуснее и разнообразнее, чем у здорового человека, поскольку у многих онкобольных страдает аппетит и нарушаются вкусовые ощущения и привычки. При отсутствии конкретных противопоказаний пациент должен есть то, что в данный момент ему хочется.

Чтобы рассчитать калорийность диеты, учитывайте, что на 1 кг массы тела требуется до 30-40 килокалорий. Питание должно состоять на 55% из углеводов, на 30% – из жиров, на 15% – из белков и ежедневно включать не менее 500 г овощей и фруктов, а также кисломолочные продукты.

Готовьте пищу на пару или варите, а для тех, кто перенес резекцию желудка, измельчайте ее в блендере. Пища должна быть комнатной температуры (ни в коем случае не очень горячей и не из холодильника). Питание частое (5-7 раз в день), небольшими порциями. Ежедневно пейте не менее 2 л воды без газа. При отсутствии заболеваний почек желательно увеличить потребление жидкости за счет кисломолочных напитков (кефир, йогурт), молока, овощных и фруктовых соков, чая, столовых минеральных вод. При отеках или выпотах в брюшную или плевральную полость потребление жидкости, наоборот, должно быть уменьшено и не превышать объем выделенной суточной мочи более чем на 400 мл.

## Что можно

Рыба благодаря содержанию в ней омега-3 жирных кислот, помогает нормализовать жировой обмен, мешает возникновению свободных радикалов и окисления в клетках. Те, кто отдает предпочтение рыбе вместо жирного мяса, меньше страдают ожирением и сахарным диабетом, предотвращают рецидивы опухоли (метастазы).

Бобовые и злаки (спаржа, нут, чечевица, горох, гречневая крупа, фасоль стручковая) не только содержат микроэле-