

Диета для больных с раком желудка

Правила и рекомендации в питании больных раком желудка:

1. необходимо соблюдать режим питания: исключаются длительные перерывы между приемами пищи, каждая порция должна быть минимальной, при этом пищу употреблять можно часто (не менее 5-6 раз в день);
2. температура принимаемой пищи не должна превышать 37 градусов;
3. пища должна хорошо пережевываться, это снизит нагрузку на пищеварение, обеспечит хорошо усвоение питательных веществ;
4. желателен употреблять свежеприготовленные блюда. Продукты необходимо варить, готовить на пару либо запекать, от жареных блюд стоит отказаться – они вызовут раздражение слизистой. Приветствуется любая здоровая пища, приготовленная в виде желе, пюре и супов.
5. соль в рационе должна быть в ограниченном количестве, также следует отказаться от резких приправ и специй;
6. относительно выпиваемой жидкости, следует быть осторожным. Если нарушено функционирование почек, не наблюдаются отёков и асцита брюшной полости, количество жидкости не ограничивается. Но если же отмечаются симптомы, описанные выше, употребление жидкости следует ограничить. За один раз выпивать более 1 стакана жидкости противопоказано, а также её употребление сразу после принятия пищи;
7. питание при химиотерапии рака желудка зависит от того когда она проводилась, до или после операции. Если метод применяется после операции, рацион остаётся таким же, как и после хирургического вмешательства. Если курс химиотерапии проводится до операции, важно, чтоб пациент употреблял больше калорийной пищи, особенно в промежутках между терапией. Так как в период ввода химических веществ, происходит потеря аппетита, усиливается рвотный рефлекс и пациент часто, категорично отказывается от еды;
8. подбирая продукты, важно учитывать соотношение в них микроэлементов. Углеводы должны составлять 55%, жиры — 30%, а белки всего 15%. В зависимости от рекомендации врача, это соотношение может варьироваться.

Запрещенные продукты:

- алкогольные напитки;
- крепкие, наваристые мясные и грибные бульоны;
- различные консервы, соленья и маринады;
- газированные напитки;
- копчёное или солёное мясо или рыба;
- волокнистое, жилистое мясо;
- любые жареные и жирные блюда;
- недозрелые фрукты;
- яйца, сваренные вкрутую;
- фаст-фуд.

Продукты, рекомендованные к употреблению:

- рыба и мясо, сваренные или приготовленные на пару;
- супы-пюре на слабом бульоне;
- крупы в хорошо разваренном состоянии;
- овощные пюре;
- яйца всмятку, омлет на пару;
- десерты из сладких фруктов в виде желе, муссов, киселей;
- молочные каши и супы жидкой консистенции;
- протёртый или измельчённый при помощи блендера нежирный творог;
- масла растительного производства;
- хлеб вчерашней выпечки.

Примерное меню для пациентов с раком желудка

| День | 1-ый завтрак | 2-ой завтрак | Обед | Полдник | Ужин | Перед сном |
|------|--|---|---|-------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Овсянка (1:1 вода и обезжиренное молоко), чай | Стакан свежего сока из апельсина, сухарик | Гороховый суп, тушеные овощи, сок | Чай с крекерами | Рисовая каша с кусочком отварного мяса, компот | 150 мл нежирного молока |
| 2 | Омлет, сок с галетным печеньем | Фруктовое желе, сухарик | Овощной суп, тыквенная каша, морс | Творог с йогуртом | Рыбные котлеты с гречневой кашей, чай | Йогурт |
| 3 | Сок с овсяным печеньем | Мюсли с обезжиренным молоком | Молочный суп, паровые биточки, чай | Запечённые яблоки | Отварная курица с рагу из овощей, чашка компота | 150 мл кефира |
| 4 | Яйца всмятку, сок | Порция фруктового суфле | Куриный суп на «втором» бульоне, рагу из овощей, чашка зеленого чая | Творог со сметаной | Рыбный паштет, салат из томатов | 150 мл йогурта |
| 5 | Творожная запеканка, чашка зеленого чая | Ягодный мусс | Свекольник, рисовая запеканка, стакан томатного сока | Фруктовое пюре | Суфле из курицы с гречневой кашей, компот | 150 мл кефира |
| 6 | Макаронная запеканка со сметаной, чашка зеленого чая | Сок и крекер | Суп овощной, фрикадельки паровые, компот | Паровые творожники, чай | Рагу из овощей, чашка зеленого чая | Йогурт |
| 7 | Пудинг рисовый, зеленый чай | Компот из сухофруктов, галеты | Лапшевник, кабачковые оладьи на пару, компот | Ягодное желе | Куриная паровая котлета с пюре из картофеля, чашка зеленого чая | 150 мл молока |