

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Руководство для подростков и молодых людей: полезные материалы по питанию и физическим упражнениям

Эта информация поможет вам узнать о полезных материалах по питанию и физическим упражнениям, предлагаемым в центре MSK и других организациях.

## Полезные материалы по питанию

Пища, которую вы едите во время и после лечения рака, может сыграть важную роль в вашем выздоровлении. Рак и его лечение могут изменить то, как вы едите и что вы способны есть. Этот материал поможет вам подобрать подходящую для вас здоровую диету.

Службы по вопросам лечебного питания в центре MSK

[www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/medical-nutrition-therapy-services](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/medical-nutrition-therapy-services)

Наши [службы по вопросам лечебного питания](#) предлагают диетотерапию, основанную на научных исследованиях. Специалисты могут помочь решить проблемы с питанием, включая те, которые связаны с раком. К ним относятся:

- побочные эффекты, влияющие на питание во время и после лечения;
- употребление поливитаминов, минералов и других натуральных или растительных продуктов;

- управление набором и потерей веса;
- специальные и ограничительные диеты.

Для получения дополнительной информации или записи на прием звоните по номеру 212-639-7312.

## Планы по рациону питания для людей с онкологическими заболеваниями

[www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/diet-plans-cancer](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/nutrition-cancer/diet-plans-cancer)

Центр MSK создал [руководства](#) по некоторым наиболее распространенным планам питания, которые рекомендуется соблюдать во время лечения рака. У нас есть информация о многих видах диет, в том числе пресных, для сердечников, низкокалорийных и с подсчетом углеводов. В каждом руководстве дается обзор диеты, полезные советы и простые в исполнении рецепты от наших экспертов по питанию.

Американское общество по борьбе с раком

[www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/coping/nutrition.html](http://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/coping/nutrition.html)

Эта организация предлагает [онлайн-библиотеку по питанию](#) для людей с онкологическими заболеваниями. Вы можете запросить следующую информацию:

- преимущества сбалансированного питания во время лечения;
- подготовка к лечению с помощью сбалансированного питания;
- правильное питание во время лечения;
- безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака;
- продукты с низким содержанием клетчатки;
- решение проблем с питанием, вызванных лечением рака;
- правильное питание после лечения.

Национальный институт рака

[www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf)

Эта организация предлагает онлайн-руководство под названием «Советы по питанию: до, во время и после лечения рака (Eating Hints: Before, During, and After Cancer Treatment)». В нем есть рецепты, справочник по продуктам и напиткам, а также информация о проблемах питания во время лечения.

## Полезные материалы по физическим упражнениям

Физические упражнения — важная часть плана лечения рака.

Исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут помочь вашему физическому и психическому здоровью во время лечения. Даже если до диагностирования рака вы не были активны, программа физических упражнений поможет вам научиться безопасно распределять нагрузку. Проконсультируйтесь со своим основным медицинским сотрудником перед началом любого комплекса упражнений.

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service) центра MSK

[www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)

Наша Служба интегративной медицины и здоровья предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия сознания и тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

## Полезные материалы по физическим упражнениям центра MSK

- *Физическая нагрузка для пациентов во время и после лечения рака: уровень 1* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-1](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-1)). Этот материал позволит вам узнать, как после лечения рака получать достаточную физическую нагрузку. Он предназначен для пациентов, которые в настоящее время не выполняют физических упражнений.
- *Физическая нагрузка для пациентов во время и после лечения рака: уровень 2* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-2](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercise-during-after-cancer-treatment-level-2)). Этот материал позволит вам узнать, как после лечения рака получать достаточную физическую нагрузку, если вы уже делаете упражнения.
- *Программа базовых упражнений: 1 уровень* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-1)). Этот материал описывает, как начать программу базовых упражнений, которая поможет вам восстановить свою физическую форму.
- *Программа базовых упражнений: 2 уровень* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/general-exercise-level-2)). В этом материале описаны упражнения, которые помогут вам физически восстановиться, если вы уже занимаетесь спортом.

## Внешние ресурсы по физическим упражнениям

Американское общество по борьбе с раком: физическая активность и люди с раком

[www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html](http://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/be-healthy-after-treatment/physical-activity-and-the-cancer-patient.html)

Институт исследований раковых заболеваний Великобритании:

Рекомендации по физическим упражнениям для пациентов с раком

[www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines](http://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/exercise-guidelines)

Журнал клинической онкологии: советы по физической активности для пациентов, перенесших рак

[www.cancer.net/survivorship/healthy-living/physical-activity-tips-survivors](http://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/physical-activity-tips-survivors)

Американское общество клинической онкологии: серия видеороликов о  
рационе питания и физических упражнениях

[www.cancer.net/navigating-cancer-care/videos/young-adults-cancer/diet-and-exercise](http://www.cancer.net/navigating-cancer-care/videos/young-adults-cancer/diet-and-exercise)

Подробнее о других наших программах и службах поддержки читайте в

*Ресурсы поддержки для подростков и молодых людей*

([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-resources](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/adolescent-and-young-adult-support-resources)).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

A Guide for Adolescents and Young Adults (AYAs): Nutrition and Exercise Resources - Last updated on October 6, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center