

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

## Как помочь ребенку с питанием во время лечения

Эта информация содержит советы и ресурсы, помогающие улучшить переносимость продуктов питания вашим ребенком и справиться с дискомфортом во время лечения рака.

Если у вашего ребенка другая проблема с питанием, поговорите с его медицинским сотрудником.

## Как лечение может повлиять на аппетит и прием пищи

Из-за побочных эффектов лечения пищевые предпочтения и аппетит вашего ребенка (желание есть) могут измениться. У него могут возникнуть проблемы с питанием во время лечения. Как правило, ситуация улучшается после завершения лечения. Спросите у врача вашего ребенка, как его лечение может повлиять на прием пищи.

Детский клинический врач-диетолог поможет вам составить рацион питания для вашего ребенка во время пребывания в больнице и на период после выписки. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)).

## Побочные эффекты и симптомы лечения рака

Побочные эффекты лечения у всех разные. Некоторые виды лечения могут вызывать:

- потеря аппетита;
- Боль в горле или полости рта
- изменения вкусовых ощущений;
- Сухость во рту
- тошнота (ощущение приближающейся рвоты) и рвота;
- диарея (жидкий или водянистый стул);
- запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно);
- Проблемы с зубами
- Набор или потеря веса

## **Как контролировать симптомы, влияющие на прием пищи во время лечения**

- **Дайте ребенку возможность есть тогда, когда у него появляется чувство голода.** Для него лучше всего подходит более частое питание небольшими порциями. Он может принимать пищу более 3 раз в день. Например, предлагайте ему небольшой перекус или небольшую порцию полноценного блюда каждые 2-3 часа. Полезными будут даже несколько кусочков или небольшое количество высококалорийных продуктов с высоким содержанием белка каждые 30-60 минут. Дополнительные советы представлены в разделе «Как увеличить калорийность пищи и количество белка в рационе вашего ребенка» этого материала.
- **Ограничьте употребление напитков во время еды.** Благодаря напиткам быстро приходит ощущение сытости, из-за чего ребенок может не захотеть есть твердую пищу. Предлагайте большое количество жидкости в другое время в течение дня. Это могут быть высококалорийные напитки, такие как молочные коктейли, смузи, молоко на обычной или на растительной основе или другие альтернативные варианты.
- **Сделайте процесс принятия пищи увлекательным.** Попробуйте изменить время и место приема пищи, чтобы увидеть, когда и как

ребенок кушает лучше. Пригласите друга и предложите ему поесть или перекусить с вашим ребенком. Запланируйте пикник, даже если вам придется сделать это в помещении. Включайте музыку или смотрите любимую телепередачу во время еды.

- **Не заставляйте ребенка есть.** Не угрожайте ему, не ругайте и не наказывайте его, если он не может съесть достаточное количество пищи.

## Как лечить боль в горле или в полости рта

Во время лечения попросите ребенка часто полоскать рот водой. Это помогает удалить остатки пищи и бактерии и способствует заживлению язв в полости рта. Посоветуйте ему использовать соломинку для питья жидкостей.

Горячая и теплая пища может вызвать у ребенка раздражение полости рта и горла. Вместо этого попробуйте подавать пищу охлажденной или комнатной температуры (68–72° F, или 20–22° C). Позвольте ребенку попробовать еду и напитки на вкус при разных температурах. Спросите, какую температуру он предпочитает, чтобы помочь вам понять, как следует готовить.

Попробуйте давать ребенку мягкую пищу и напитки, чтобы не возникало проблем с пережевыванием и глотанием, например:

- Йогурт, включая питьевой йогурт, например, Go-GURT®
- Творог, картофельное пюре или макароны с сыром
- Мороженое, молоко и молочные коктейли
- Желе, например, Jell-O®
- Персиковый, грушевый и абрикосовый нектары. Большинство нектаров содержит больше калорий, чем обычные соки
- Яичница-болтунья
- Бананы, яблочное пюре или
- Овсяная, манная или другие каши из злаковых
- Пюре из овощей, например, гороха и моркови
- Мясное пюре

другие мягкие фрукты

- Арбуз или мускусная дыня
- Сладкие кремы или пудинги

Спросите у врача вашего ребенка об обезболивающих леденцах и спреях. Они помогут снизить чувствительность полости рта и горла у вашего ребенка. Это поможет сделать прием пищи более комфортным. Если у ребенка болят зубы или десны, проконсультируйтесь с его стоматологом. Он может предложить специальные средства для чистки зубов.

## **Как контролировать изменения вкуса во время лечения**

Порекомендуйте ребенку полоскать рот перед едой, чтобы очистить вкусовые рецепторы. Для полоскания можно использовать чай, имбирный эль, соленую воду или воду с пищевой содой.

Используйте пластиковые вилки и ложки. Металлические столовые приборы могут иметь металлический привкус.

Красное мясо, например, говядина, может казаться неприятным на вкус. Вместо этого предложите ребенку такие продукты:

- Мясо птицы, например, курицу и индейку
- Рыба без сильного запаха
- яйца;
- Молочных продуктов.
- Фасоль и бобы
- Сыр тофу
- Арахисовое масло

Если у вашего ребенка нет боли в горле или полости рта, добавляйте продукты с кислым вкусом. Они могут быть более вкусными.

Попробуйте использовать цитрусовые, например, лимон, лайм или апельсин, или соки цитрусовых, например, лимонад или апельсиновый

сок. Вы также можете использовать уксус или попробовать маринованные продукты, например, маринованные овощи.

Попробуйте приправы или маринады, которые вы обычно не используете. Это может быть чеснок, лук или другие травы и специи.

Приправьте мясо или рыбу сладкими соками, фруктами или цитрусовыми заправками. Например, приправьте кисло-сладкую свинину ананасом или курицу медовой глазурью. Добавляйте в пищу небольшое количество (менее 1 чайной ложки) сахара. Это поможет улучшить вкусовые качества блюд и сгладит соленый, горький или кислый вкус.

Добавляйте измельченные свежие фрукты в молочные коктейли, мороженое или йогурт. Вы также можете предложить замороженные фрукты, например, мускусную дыню, виноград и арбуз.

Свежие овощи могут вызывать больший интерес, чем консервированные или замороженные. Если у вашего ребенка нейтропения (пониженное количество лейкоцитов), спросите у клинического врача-диетолога, как готовить фрукты и овощи, чтобы они были безопасными для вашего ребенка. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Нейтропения (пониженное количество белых кровяных клеток)* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count)).

Предложите ребенку попробовать лимонные леденцы, мятную карамель или жевательную резинку. Это поможет избавиться от неприятного привкуса во рту после еды.

## **Как контролировать сухость во рту**

Предлагайте продукты, которые могут стимулировать выработку слюны. Это могут быть продукты и напитки с кислым вкусом, например, лимонад. Не предлагайте их, если ребенок испытывает болевые ощущения во рту или в горле. Вы также можете предложить жевательную резинку, твердые леденцы или фруктовый лед без сахара.

Некоторые виды лечения могут повысить риск возникновения кариеса. Лучше использовать жевательную резинку, конфеты или фруктовый лед без сахара. Это особенно важно, если у вашего ребенка наблюдается сухость во рту из-за того, что он съел больше конфет и фруктового льда, чем обычно.

Проконсультируйтесь с врачом или стоматологом вашего ребенка по поводу средств для обработки и защиты полости рта. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Уход за полостью рта во время лечения рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment)).

Подавайте пищу с бульонами, соусами, подливами, сливочным маслом или салатными заправками, чтобы она была сочной, и ее было легко жевать и глотать.

Предлагайте мягкие продукты и пюре. Предлагайте ребенку выпить глоток воды каждые несколько минут во время еды, чтобы было легче глотать и разговаривать.

Увлажняйте губы ребенка бальзамом, например Aquaphor®, или мазью A&D®.

## **Как справиться с тошнотой и рвотой**

### **Тошнота**

Часто предлагайте небольшие порции пищи, которые ребенок может съесть медленно. Это может помочь предотвратить тошноту и справиться с ней после лечения. Например, предлагайте 6–8 небольших перекусов вместо 3 основных приемов пищи.

Старайтесь не подавать еду в помещении, где слишком жарко или присутствует запах готовящейся пищи. Из-за этого ребенок может испытывать тошноту.

Если у ребенка появляется тошнота во время сеансов лечения, не давайте ему есть за 1–2 часа до сеанса. Если тошнота возникает по

утрам, предложите ребенку тост или крекеры сразу после пробуждения.

Не заставляйте ребенка есть любимые блюда во время приступов тошноты. Это может вызвать у него отвращение к этим продуктам в будущем.

Пища при подаче должна быть комнатной температуры или прохладной, а напитки — прохладными или охлажденными. Попробуйте замораживать любимые напитки в формах для льда.

Давайте ребенку возможность отдохнуть после приемов пищи в течение как минимум 1 часа. Чрезмерная активность после еды может замедлить пищеварение и вызвать тошноту.

Попробуйте давать продукты, которые помогают справиться с тошнотой, например:

- Обычные тосты и крекеры
- Обычный йогурт или йогурт с фруктовым наполнителем
- Сочные или мягкие фрукты и овощи, например, консервированные персики или груши
- Мясо курицы без кожи, запеченное или приготовленное на гриле, но не жареное
- Овсяная каша
- Крендельки
- Светлый бисквит
- Щербет или сорбет
- Прозрачные жидкости небольшими глотками, например, вода, бульон, мороженое без молока, желе Jell-O и фруктовые соки

Если у вашего ребенка нейтропения, спросите у клинического врача-диетолога, как готовить фрукты и овощи, чтобы они были безопасными для вашего ребенка.

Избегайте продуктов, вызывающих тошноту, таких как:

- Жирная, маслянистая или жареная пища, например, картофель фри

- Горячая и острая пища
- Слишком сладкие продукты, например, тяжелые десерты
- продукты с сильными запахами.

## **рвота;**

После ощущения тошноты у вашего ребенка может быть рвота. Она может быть вызвана лечением, запахами еды, расстройством пищеварения (болью или дискомфортом в желудке ребенка) или движением. У некоторых детей рвоту может вызывать определенная обстановка, например, больничная.

Если рвота не прекращается более 24 часов, обратитесь к врачу ребенка. Неконтролируемая рвота может привести к обезвоживанию. В некоторых случаях, если вы можете контролировать тошноту ребенка, вы можете остановить его рвоту.

Если у вашего ребенка рвота, не давайте ему ничего есть или пить. Дождитесь прекращения рвоты. Затем предложите небольшое количество прозрачной жидкости, например, воды, чая, прозрачного бульона или желе Jell-O®. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Нулевая лечебная диета* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet)).

Когда ребенок сможет пить прозрачные жидкости без рвоты, постепенно начинайте предлагать ему продукты, которые он обычно ест. Продолжайте давать небольшие порции жидкости так часто, как ваш ребенок может пить без рвоты.

Если тошнота или рвота отсутствуют, постепенно переходите к обычному питанию. Проконсультируйтесь с врачом ребенка по поводу лекарства, которое поможет контролировать тошноту.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как справиться с тошнотой и рвотой* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)).



## Как контролировать диарею

Диарея может привести к обезвоживанию. Обратитесь к врачу ребенка, если опорожнение кишечника у него происходит более 3 раз за 24 часа.

Если у вашего ребенка диарея или жидкий стул, предложите ему продукты с низким содержанием жира и клетчатки, например:

- Йогурт пониженной жирности без фруктов
- Рис с отваром
- Лапша
- Пшеничная или манная каша
- Яйца, сваренные вкрутую
- Спелые бананы
- Консервированные или приготовленные фрукты без кожуры
- Творог пониженной жирности
- Мясо курицы или индейки без кожи
- Нежная говядина или говяжий фарш
- Запеченная или приготовленная на гриле рыба (не жареная)

Пока не прекратится диарея, исключите такие продукты:

- Овощи с высоким содержанием клетчатки, например, брокколи, кукуруза, фасоль, белокочанная и цветная капуста
- Маслянистые, жирные или жареные продукты
- газированные напитки;
- Продукты с высоким содержанием сахара, например, фруктовое желе
- Острые специи, например, острый перец, карри и каджунская смесь пряностей
- Фруктовые соки

Предлагайте пищу и напитки небольшими порциями в течение дня вместо 3 основных приемов пищи. Предлагайте напитки комнатной температуры и не подавайте очень горячие или очень холодные блюда.

Давайте ребенку твердую пищу и жидкости, содержащие натрий (соль) и калий, чтобы восполнить минералы, потерянные во время диареи. Блюда с высоким содержанием соли включают бульоны и отвары без жира. К фруктам с высоким содержанием калия относятся бананы, отварной картофель или картофельное пюре, персики и абрикосы.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Способы избавления от диареи* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea)).

## Как контролировать запор

Чтобы контролировать запор, давайте вашему ребенку достаточно жидкости. Предлагайте ему теплый или горячий напиток примерно за 30 минут до обычного времени опорожнения кишечника. Это лучше делать сразу после пробуждения или через час после еды.

Предлагайте богатую клетчаткой пищу в сочетании с большим количеством жидкости. При увеличении количества клетчатки в рационе и недостаточном потреблении жидкостей запор может усугубиться. К продуктам с высоким содержанием клетчатки относятся:

- Цельнозерновой хлеб и хлопья из злаков
- Коричневый рис
- Сухофрукты, например, изюм и чернослив
- Пшеничные отруби, добавленные в такие блюда, как запеканки и домашний хлеб
- Сырые или приготовленные фрукты и овощи, например, цветная капуста, горох, яблоки, груши, апельсины и ягоды

Оставляйте кожуру на сырых фруктах и овощах, чтобы увеличить количество клетчатки. Если у вашего ребенка нейтропения, спросите у клинического врача-диетолога, как готовить фрукты и овощи, чтобы они были безопасными для вашего ребенка.

По возможности побуждайте ребенка выполнять физические

упражнения. Проконсультируйтесь с врачом или физиотерапевтом по поводу оптимального объема и вида физической нагрузки для вашего ребенка.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Предотвращение запоров* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation)) или посмотрите видеоролик *How To Manage Constipation During Chemotherapy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy)).

## **Как контролировать проблемы с зубами**

Некоторые методы лечения рака приводят к появлению кариеса. Таким лечением может быть радиотерапия в области головы и шеи и высокодозная химиотерапия перед трансплантацией стволовых клеток. Регулярно водите ребенка к стоматологу.

Частые перекусы и употребление продуктов с сахаром также могут навредить зубам. Ограничьте количество жевательных конфет, которые съедает ребенок. Побуждайте ребенка чистить зубы после каждого перекуса и приема пищи. Рекомендуется использовать мягкие зубные щетки, особенно в случае чувствительности десен и зубов у ребенка.

## **Как контролировать набор или снижение веса прибавка в весе;**

Некоторые лекарства, такие как prednisone (Deltasone®) или dexamethasone (Ozurdex®, Maxidex®), могут повышать аппетит и вызывать набор веса. Если ваш ребенок принимает одно из этих лекарств, поговорите с врачом о том, почему ваш ребенок набирает вес.

Начинать диету для снижения веса следует только в том случае, если это рекомендует врач. Если у вашего ребенка повышенный аппетит, клинический врач-диетолог поможет вам составить меню из здоровых блюд и перекусов.

## **Снижение массы тела**

Вес вашего ребенка может снизиться, если он ест меньше, чем обычно. Специалисты вашей лечащей команды могут рекомендовать вам высококалорийные продукты с высоким содержанием белка. Белок помогает организму сохранить силы и способствует восстановлению мышечной массы. Высококалорийные продукты позволяют поддерживать нормальный вес ребенка в соответствии с его возрастом и ростом.

### **Как увеличить калорийность пищи и количество белка в рационе вашего ребенка**

Если вес вашего ребенка снижается, используйте перечисленные ниже продукты, чтобы добавить в его рацион калории и белок. Приведенное ниже количество калорий является приблизительным (не точным). Продукты питания могут иметь разную калорийность в зависимости от марки. Поговорите с клиническим врачом-диетологом о том, какие продукты лучше и безопаснее всего употреблять вашему ребенку.

**Авокадо, 2 столовые ложки:** 50 калорий, 1 грамм белка

- Намазывайте на крекеры или тосты.
- Добавляйте порезанный кубиками авокадо в салаты или яичные омлеты.
- Делайте пюре из авокадо с добавлением лимонного сока и щепотки соли и заправляйте им салаты.
- Добавляйте ломтики авокадо в сэндвичи.

**Сливочное масло и маргарин, 1 столовая ложка:** 100 калорий, 0 грамм белка

- Добавляйте в супы, картофельное пюре и запеченный картофель, каши, блюда из кукурузной крупы, рис, лапшу и вареные овощи.
- Добавляйте при приготовлении крем-супов, соусов и подлив.
- Смешивайте с травами и приправами и намазывайте на приготовленное мясо, гамбургеры и блюда из рыбы и яиц.

- Используйте растопленное сливочное масло или маргарин в качестве соуса для обмакивания морепродуктов, например креветок, гребешков, мяса крабов и лобстеров.

**Цельное молоко, 1 чашка (8 унций [240 мл]):** 150 калорий, 8 грамм белка

**Жирные сливки, 1 столовая ложка:** 50 калорий, 0 грамм белка

- Добавляйте в картофельное или овощное пюре.
- Используйте в крем-супах, соусах, блюдах из яиц, блинном тесте, пудингах и в сладких кремах.
- Добавляйте в каши или хлопья из злаков.
- Смешивайте с лапшой, макаронными изделиями, рисом и картофельным пюре.
- Поливайте курицу или рыбу во время запекания.
- Используйте цельное молоко вместо молока пониженной жирности.
- Используйте сливки вместо молока, указанного в рецептах.
- Готовьте горячий шоколад с добавлением сливок и пастилы (marshmallow).

**Сыр, 1 унция (30 грамм):** 100 калорий, 8 грамм белка

- Расплавляйте в виде корочки на запеканках, картофеле и овощах.
- Добавляйте в омлеты, сэндвичи и овощи.
- Посыпайте пиццу дополнительным сыром.
- Попробуйте сырны палочки.

**Сливочный сыр, 1 столовая ложка:** 50 калорий, 2 грамма белка

- Намазывайте на хлеб, кексы, ломтики фруктов и крекеры.
- Скатывайте в шарики и покрывайте измельченными орехами, пророщенными зернами пшеницы или гранолой.

**Сметана, 1 столовая ложка:** 26 калорий, 0 грамм белка

- Добавляйте в крем-супы, запеченный картофель, макароны с сыром, овощи, соусы, заправки для салатов, рагу, запеченное мясо и рыбу.
- Используйте в качестве топпинга для тортов, фруктов, сладкого желе и кексов.
- Используйте в качестве соуса для обмакивания свежих фруктов и овощей.
- Заливайте свежие фрукты, добавляйте коричневый сахар и охлаждайте.

**Заправки для салатов и майонез, 1 столовая ложка:** 100 калорий, 0 грамм белка

- Намазывайте на сэндвичи.
- Добавляйте к мясу, рыбе, а также яичным или овощным салатам.
- Используйте в качестве связывающего ингредиента в крокетах.

**Мед или варенье, 1 столовая ложка:** 60 калорий, 0 грамм белка

- Намазывайте на хлеб и добавляйте в блюда из злаковых, молочные напитки, а также фруктовые и йогуртовые десерты.
- Используйте в качестве глазури для мяса.

**Гранола, полчашки:** 200–300 калорий, 5 грамм белка

- Используйте в тесте для печенья, кексов и хлеба, а также в парфе.
- Посыпайте йогурт, мороженое, пудинг, сладкий крем и фрукты.
- Укладывайте слоями вместе с фруктами и запекайте.
- Смешивайте с сухофруктами и орехами для употребления в качестве перекуса.
- Заменяйте хлеб или рис в рецептах пудингов.

**Сухофрукты (изюм, чернослив, абрикосы, финики и инжир), 1-2**

**унции (30–60 грамм) или 2–4 столовые ложки:** 100 калорий, 0 грамм белка

- Приготовьте сухофрукты. Подавайте их в теплых кашах либо в качестве десерта или перекуса.
- Добавляйте в кексы, печенье, хлеб, торты, блюда из риса и круп, хлопья из злаковых, пудинги и начинку.
- Запекайте в пирогах и слойках.
- Добавляйте к приготовленным овощам, например моркови, сладкому картофелю, батату, желудевой и мускатной тыкве).
- Соединяйте с орехами или гранолой для употребления в качестве перекуса.

**Мороженое повышенной жирности, 4 унции (120 мл):** 150–270 калорий, 3–4 грамма белка

**Йогурт, 8 унций (240 мл):** 150 калорий, 7 грамм белка

**Замороженный йогурт, 4 унции (120 мл):** 117 калорий, 2 грамма белка

- Добавляйте в газированные напитки, например имбирный эль, рутбир (root beer) или кока-колу.
- Добавляйте в молочные напитки, например молочные коктейли.
- Добавляйте в хлопья из злаков, фрукты, сладкое желе и пироги. Измельчайте или взбивайте вместе с мягкими или приготовленными фруктами.
- Используйте мороженое или замороженный йогурт в качестве прослойки между коржами торта, печеньем или сладкими крекерами Грэхема.
- Готовьте напитки для завтрака с добавлением фруктов.

**Яйца, 1 большое яйцо:** 80 калорий, 6 грамм белка

- Добавляйте рубленые сваренные вкрутую яйца в салаты и заправки,

овоши, запеканки и мясо в сливочном соусе.

- Добавляйте дополнительную порцию яиц или яичных белков в заварные кремы, тесто для блинов, смесь для гренок, яичницу-болтуню или омлеты.
- Готовьте сладкие соусы с добавлением яиц, молока и сахара.
- Добавляйте дополнительную порцию сваренных вкрутую желтков в начинку для фаршированных яиц и пасту для сэндвичей.
- Не используйте сырые или недоготовленные яйца. В них могут находиться микробы, из-за которых ваш ребенок может заболеть.

**Орехи, семена и ростки пшеницы, 1 столовая ложка:** 25 калорий, от 4 до 6 граммов белка

- Добавляйте в запеканки, хлеб, кексы, блины, печенье и вафли.
- Посыпайте на фрукты, хлопья из злаковых, мороженое, йогурт, овощи, салаты и тосты.
- Используйте вместо панировочных сухарей.
- Смешивайте с петрушкой или шпинатом, травами и сливками для приготовления соуса для лапши, макаронных изделий или овощного соуса.
- Обваливайте банан в измельченных орехах.

**Арахисовое масло, 1 столовая ложка:** 95 калорий, 4 грамма белка

- Намазывайте на сэндвичи, тосты, кексы, крекеры, вафли, блины и ломтики фруктов.
- Используйте в качестве соуса для обмакивания сырых овощей, например моркови и сельдерея. Обязательно хорошо вымойте овощи.
- Смешивайте с молочными и другими напитками.
- Добавляйте в мороженое и йогурт.

**Мясо, 3 унции (90 г):** 120–200 калорий, 25 грамм белка

**Рыба, 3 унции (90 г):** 100–175 калорий, 18 грамм белка



**Тофу, 3 унции (90 г):** 130 калорий, 15 грамм белка

- Добавляйте мелко порубленное приготовленное мясо, рыбу или тофу к овощам, в салаты, запеканки, супы и соусы.
- Заверните и запекайте приготовленное мясо, рыбу или тофу в бисквитное тесто или основу для пирога.
- Добавляйте в омлеты, пироги, начинки для бутербродов и фарши.

**Бобовые (горох, фасоль и чечевица), 1 чашка (8 унций [240 мл]):** 100–200 калорий, 9 грамм белка

- Готовьте и используйте в супах.
- Добавляйте в запеканки, макаронные изделия и блюда из круп, в которых есть сыр или мясо.
- Готовьте пюре из приготовленной фасоли с добавлением сыра и молока.
- Добавьте черную фасоль и расплавленный сыр в начос.

## **Идеи для быстрых и простых перекусов**

- Хлопья из злаков с молоком или без молока
- Порезанный кубиками сыр с крекерами или фруктами
- Паштеты из курицы или рыбы на крекерах или хлебе
- Соусы для обмакивания с сыром, фасолью или сметаной
- Кусочки свежих, консервированных или сушеных фруктов в йогурте, ореховом масле или кремовом зефире.
- Обычный или масляный попкорн
- Крендельки, чипсы или крекеры
- Свежие вымытые овощи с соусами, например:
  - Хумус
  - Гуакамоле
  - Бобовый соус
  - Луковый соус
  - Дзадзики
  - Бабагануш

- Гранола в йогурте, мороженое, пудинг, каша, блины, консервированные или свежие фрукты
- Молочные коктейли или напитки «быстрый завтрак»
- Купленные в магазине смузи и коктейли, например, Bolthouse Farms®, Naked Juice® или Ripple Kids®
- Орехи (можно добавлять в йогурт, хлопья или делать из них смесь)
- Арахисовое масло, намазанное на фрукты, крекеры или на хлеб вместе с джемом или конфитюром
- Пита
  - Чили кон кесо
- Мини-пицца из бублика или английский маффин
- Пудинги и сладкие кремы
- Обычное или шоколадное цельное или 2% молоко или безлактозная альтернатива
- Йогурт и фруктовые коктейли

Некоторые из этих продуктов могут вызвать удушье у детей младше 4 лет:

- Орехи
- Попкорн
- Кусочки фруктов
- Виноград
- Ложка арахисового масла
- Твердый сыр, порезанный кубиками
- Мясо, порезанное кубиками
- Хот-доги

**Всегда следите за младенцами и детьми до 4 лет во время еды, чтобы они не подавились.**

## Рецепты смузи

Для приготовления смузи по приведенным ниже рецептам поместите ингредиенты в блендер и измельчите их до однородного состояния.

## **Смузи для завтрака**

**2 порции (8 унций [240 мл]):** 560 калорий, 27 грамм белка

### **Ингредиенты**

- ½ чашки молока
- ½ яблока (очищенного от кожицы)
- ½ чашки гранолы
- ¼ чашки греческого йогурта из цельного молока без наполнителей
- ½ среднего банана
- 1 столовая ложка меда
- 3 капли ванильного экстракта
- 4 кубика льда

## **Банановый смузи**

**2 порции (8 унций [240 мл]):** 405 калорий, 10 грамм белка

### **Ингредиенты**

- ½ чашки молока
- 1 ½ среднего банана
- ½ чашки греческого йогурта из цельного молока без наполнителей
- 2 чайных ложки меда
- 3 капли ванильного экстракта
- 4 кубика льда

## **Смузи «Карибское безумие»**

**2 порции (8 унций [240 мл]):** 435 калорий, 8 грамм белка

### **Ингредиенты**

- ½ чашки кокосового молока
- ¼ чашки ананаса (консервированного)
- ¼ чашки апельсинового сока
- ½ чашки греческого йогурта из цельного молока без наполнителей
- 1 чайная ложка меда
- 3 капли ванильного экстракта
- 4 кубика льда

## **Смузи с печеньем**

**2 порции (8 унций [240 мл]):** 720 калорий, 16 грамм белка

### **Ингредиенты**

- ½ чашки кокосового молока
- 1 средний банан
- 4 сладких крекера
- ½ чашки греческого йогурта из цельного молока без наполнителей
- 2 чайных ложки шоколадного соуса
- 3 капли ванильного экстракта
- 2 чайных ложки меда
- 4 чашки льда

## **Пищевые добавки**

Возможно, вашему ребенку будет недостаточно калорий и белка, которые он получает из пищи. Лечащая команда может предложить пероральные (принимаемые через рот) пищевые добавки, чтобы добавить в рацион дополнительные калории и белок. Они выпускаются в виде жидкостей, порошков или масел.

Некоторые пищевые добавки можно добавлять в пищу. Другие можно принимать отдельно. Большинство добавок являются безлактозными (не

содержат лактозы). Это означает, что ваш ребенок может принимать их даже в том случае, если у него есть проблемы с перевариванием молочных продуктов.

## **Примеры пищевых добавок**

Центр MSK не рекламирует перечисленные ниже продукты. Все добавки являются кошерными, за исключением Super Soluble Duocal®.

Некоторые добавки должны быть использованы в течение определенного времени. Другие после открытия должны храниться в холодильнике. Соблюдайте инструкции по безопасному использованию и хранению, указанные на упаковке.

### **Carnation Breakfast Essentials® (Nestlé)**

**Порция 8 унций [240 мл] (с 6 унциями [180 мл] молока): 280 калорий, 13 грамм белка.**

- Ароматизированный подслащенный порошок на молочной основе
- Смешайте с молоком или водой
- Вкусы: шоколад, ваниль, клубника
- Выпускается в разведенном виде как готовый к употреблению напиток
- Выпускается с лактозой и без лактозы
- Другие разновидности содержат больше клетчатки, больше калорий, больше белка или не содержат сахара.

### **PediaSure® (Abbott Nutrition)**

**Порция 8 унций [240 мл]: 240 калорий, 7 грамм белка**

- Ароматизированная подслащенная жидкость на молочной основе
- Вкусы: ваниль, шоколад, клубника, банан и другие
- Можно использовать при непереносимости лактозы
- Не содержит глютена

- Выпускается с клетчаткой и без клетчатки

## **PediaSure® Peptide (Abbott Nutrition)**

**Порция 8 унций [240 мл]:** 237 калорий, 7 грамм белка

- Подслащенный напиток на молочной основе
- Вкусы: ваниль, клубника
- Предназначен специально для детей, у которых есть проблемы с желудком, включая тошноту, диарею и проблемы с пищеварением
- Не содержит глютена

## **Kate Farms Pediatric Standard 1.2®**

**Порция 8 унций [240 мл]:** 300 калорий, 12 грамм белка

- Коктейль на растительной основе
- Вкусы: шоколад, ваниль
- Подходит для людей с непереносимостью лактозы и аллергией на молочный белок
- Не содержит глютена

## **Ensure Original® (Abbott Nutrition)**

**Порция 8 унций [240 мл]:** 220 калорий, 9 грамм белка

- Коктейль на молочной основе
- Вкусы: ваниль, молочный шоколад, темный шоколад, клубника, кофе латте, пекановое масло
- не содержат глютена;
- Можно использовать при непереносимости лактозы

## **Ensure Plus® (Abbott Nutrition)**

**Порция 8 унций [240 мл]:** 350 калорий, 13 грамм белка

- Коктейль на молочной основе

- Вкусы: ваниль, молочный шоколад, темный шоколад, клубника, кофе латте, пекановое масло
- Не содержит глютена
- Можно использовать при непереносимости лактозы

### **Ensure Clear® (Abbott Nutrition)**

**Порция 10 унций [300 мл]:** 180 калорий, 9 грамм белка

- Прозрачный напиток
- Вкусы: персик, черника, гранат, фруктовое ассорти
- Не содержит лактозы, жира и глютена

### **Resource Breeze® (Nestlé)**

**Порция 8 унций [240 мл]:** 250 калорий, 9 грамм белка

- Фруктовый напиток
- Вкусы: персик, апельсин, лесные ягоды
- Не содержит лактозы и жира

### **Super Soluble Duocal® (Nutricia)**

**Порция 1 ложка:** 25 калорий

- Порошкообразная не имеющая вкуса добавка с повышенным содержанием калорий и жиров
- Для детей от 1 года
- Смешивается с продуктами питания и напитками
- Используйте только по указанию вашего клинического врача-диетолога или медицинского сотрудника

### **Nutricost™ Protein Powder**

**Порция 1 ложка:** 140 калорий, 30 грамм белка

- Не имеющий вкуса порошок, на 100% состоящий из белка молочной

сыворотки.

- Для детей от 5 лет
- Может смешиваться с продуктами питания и напитками  
Используйте только по указанию вашего клинического врача-диетолога или медицинского сотрудника

## **Контактная информация для покупки пищевых добавок**

### **Abbott Nutrition**

800-227-5767

[www.abbottnutrition.com](http://www.abbottnutrition.com)

### **Nestlé**

800-422-ASK2 (800-422-2752)

[www.neslehealthscience.us](http://www.neslehealthscience.us)

### **Kate Farms**

805-845-2446

[www.katefarms.com](http://www.katefarms.com)

### **Nutricia**

800-365-7354

[www.nutricia-NA.com](http://www.nutricia-NA.com)

## **Часто задаваемые вопросы**

### **У моего ребенка нейтропения. Его врач говорит, что он должен соблюдать режим здорового питания. Чем мне кормить ребенка?**

Клинический врач-диетолог или медсестра/медбрат вашего ребенка дадут вам рекомендации по соблюдению режима здорового питания. Для получения дополнительной помощи в планировании рациона питания ознакомьтесь с материалом *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)).

### **Можно ли моему ребенку употреблять сахар?**

Да. Научные подтверждения того, что отказ от сахара предотвращает рост рака или его рецидив (возвращение), отсутствуют.

Натуральные сахара (которые, например, содержатся во фруктах, овощах и молочных продуктах) являются частью сбалансированного рациона питания. Мы не рекомендуем ограничивать употребление каких-либо продуктов, если на это нет указаний лечащей команды или



врача-диетолога вашего ребенка.

## **Что может есть мой ребенок, чтобы повысить уровень лейкоцитов в крови?**

Никакие добавки или продукты не повышают уровень лейкоцитов. Добавки с содержанием железа могут использоваться для повышения количества эритроцитов, но не лейкоцитов. Поговорите с врачом вашего ребенка для получения более подробных рекомендаций.

## **Что может есть мой ребенок, чтобы укрепить свою иммунную систему?**

Лучшим способом укрепления иммунной системы ребенка является здоровое высококалорийное питание с большим содержанием белка. Такой рацион подразумевает употребление разнообразных продуктов питания.

## **Каких продуктов следует избегать моему ребенку во время химиотерапии?**

Существуют определенные рекомендации по питанию при применении некоторых препаратов для химиотерапии. Врач вашего ребенка предоставит вам необходимую информацию. Предлагайте ребенку разнообразные продукты, чтобы максимально поддержать его здоровье во время лечения.

## **Почему во время лечения у моего ребенка иногда падает уровень калия и магния в организме?**

Некоторые препараты для химиотерапии (например, cisplatin) могут выводить магний и калий с мочой. Нормальный уровень магния и калия необходим для правильной работы сердца и нервной системы. Если ваш ребенок принимает эти препараты, соблюдайте указания врача по поддержанию уровня этих элементов в пределах нормы.

## **Следует ли моему ребенку воздержаться от употребления молочных продуктов?**

Научные подтверждения связи между употреблением молочных продуктов и развитием рака у пациентов детского возраста отсутствуют. Молочные продукты являются отличным источником кальция, который необходим вашему ребенку для роста. Кальций содержится в полезных молочных продуктах и других продуктах питания, таких как зеленые листовые овощи.

## **Может ли мой ребенок принимать витамины, минеральные вещества или растительные добавки?**

Некоторые лечебные средства из трав, домашние средства с растительными компонентами или другие пищевые добавки могут негативно повлиять на лечение. Прежде чем использовать какие-либо из этих средств во время лечения, посоветуйтесь со специалистами лечащей команды вашего ребенка.

Не давайте ребенку витамины, минеральные вещества или растительные добавки во время лечения без разрешения вашего врача. Научные подтверждения того, что диетические добавки или лечебные средства из трав могут излечить рак или предотвратить его повторное появление, отсутствуют.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Лечебные средства из трав и лечение рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)). Вы также можете получить информацию в разделе «О травах, растительных компонентах и других продуктах» на веб-сайте службы интегративной медицины (Integrative Medicine Service) центра MSK по ссылке [www.abouterbs.com](http://www.abouterbs.com).

## **Ресурсы для пациентов и лиц, ухаживающих за больными**

### **Ресурсы MSK**

Вы можете найти эти ресурсы в Интернете либо попросить их у

медсестры/медбрата или у клинического врача-диетолога.

- *Предотвращение запоров* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/constipation))
- *Способы избавления от диареи* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/diarrhea))
- *Правильное питание во время лечения рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment))
- *Лечебные средства из трав и лечение рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment))
- *How To Manage Constipation During Chemotherapy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy))
- *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment))
- *Уход за полостью рта во время лечения рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/mouth-care-during-your-treatment))
- *Как справиться с тошнотой и рвотой* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting))
- *Нейтропения (пониженное количество белых кровяных клеток)* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/neutropenia-low-white-blood-cell-count))

## **Внешние ресурсы**

**Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society, ACS)**

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

800-227-2345

Предоставляет информацию по рациону питания и другим вопросам, связанным с раком.

## **Организация *CancerCare***

[www.cancercares.org](http://www.cancercares.org)

800-813-4673 (800-813-НОРЕ)

Организация *CancerCare* предоставляет информацию и ресурсы для людей, живущих с раком, включая группы поддержки и образовательные материалы.

## **Американский институт исследований раковых заболеваний (American Institute for Cancer Research, AICR)**

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

800-843-8114

AICR предоставляет информацию об исследованиях в области диетологии и предотвращения рака, а также образовательные материалы.

## **Национальный институт рака (National Cancer Institute, NCI)**

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

800-422-6237 (800-4-CANCER)

NCI предоставляет информацию о раке, включая рекомендации по лечению, новости в области исследований, перечни клинических исследований, ссылки на медицинскую литературу и многое другое.

## **Национальная комплексная сеть по борьбе с раком (National Comprehensive Cancer Network, NCCN)**

[www.nccn.org/patientresources/patient-resources](http://www.nccn.org/patientresources/patient-resources)

215-690-0300

NCCN предоставляет информацию и ресурсы для людей, живущих с раком, и для лиц, осуществляющих уход за ними, включая группы поддержки и образовательные материалы.

## **Отдел диетических добавок Национальных институтов здравоохранения (NIH Office of Dietary Supplements, ODS)**

[dietary-supplements.info.nih.gov](http://dietary-supplements.info.nih.gov)

301-435-2920

ODS предоставляет информацию о витаминах, минеральных веществах и

других диетических добавках.

## **Кулинарные книги**

*Кулинарная книга Американского общества по борьбе с раком для здорового питания: праздник еды, друзей и здорового образа жизни (American Cancer Society's Healthy Eating Cookbook: a Celebration of Food, Friends, and Healthy Living)(4-е изд.)*

Издатель: Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society)

*Чем питаться во время лечения рака: 100 отличных и вкусных рецептов для всей семьи, которые помогут вам справиться с ситуацией (What to Eat During Cancer Treatment: 100 Great Tasting, Family Friendly Recipes to Help You Cope)*

Авторы: Жанна Бессер (Jeanne Besser), Кристина Рэтли (Kristina Ratley), Шэри Кнехт (Sheri Knecht) и Мишель Сафрански (Michele Szafranski)

Издатель: Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society)

*Руководство Американского общества по борьбе с раком по питанию для людей, перенесших рак: здоровое питание и хорошее самочувствие во время и после лечения рака (American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors: Eating Well, Staying Well During and After Cancer)(2-е изд.)*

Издатель: Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society)

*Кулинарная книга для людей, перенесших рак: 200 быстрых и простых рецептов с полезными советами по питанию (The Cancer Survival Cookbook: 200 Quick & Easy Recipes With Helpful Eating Hints)*

Авторы: Кристина Марино (Christina Marino) и Донна Вейхофен (Donna Weihofen)

Издатель: Houghton Mifflin Harcourt

*\*Легко жевать и глотать: более 150 вкусных и питательных рецептов*

*для людей, испытывающих проблемы с глотанием (Easy-to-Swallow, Easy-to Chew Cookbook: Over 150 Tasty and Nutritious Recipes for People Who Have Difficulty Swallowing)*

Авторы: Донна Вейхофен (Donna Weihofen), Джоуэнн Роббинс (Joanne Robbins) и Паула Салливан (Paula Sullivan)

Издатель: Houghton Mifflin Harcourt

*\*Я не могу жевать: рецепты вкусной мягкой пищи для людей, испытывающих проблемы с жеванием, глотанием и сухостью во рту (The I Can't Chew Cookbook: Delicious Soft Food Recipes for People With Chewing, Swallowing, and Dry Mouth Disorders)*

Автор: Дж. Рэнди Уилсон (J. Randy Wilson)

Издатель: Hunter House

\*Доступно в электронном формате.

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).

Helping Your Child Eat During Treatment - Last updated on June 13, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center