

## 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. желателно 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