

## Диета для больных с раком кишечника

Большинство случаев заболевания раком кишечника спровоцированы именно неправильным питанием и употреблением избыточного количества белковых и жирных компонентов пищи. Люди, которые едят недостаточное количество продуктов растительного происхождения, как правило, страдают такими расстройствами ЖКТ, как запор, колит и так далее. Эти расстройства могут стать причиной возникновения злокачественных опухолей в кишечнике. Диета при онкологии кишечника должна строго соблюдаться и не нарушаться.

Очень важно правильное питание при онкологии кишечника, но немаловажным является профилактическая диета, которая поможет оставаться здоровыми долгие годы. Рацион профилактического питания должен содержать следующие продукты:

- Морская рыба;
- Свежие продукты растительного происхождения имеют в своем составе много клетчатки, которая способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, предотвращает появление запоров;
- Печень;
- Подсолнечное и оливковое масло;
- Морская капуста;
- Пророщенная пшеница;
- Злаковые.

Диета при онкологии кишечника направлена на сокращение разнообразия продуктов в рационе и соблюдение *особых правил приема пищи*, которых следует придерживаться.

1. Дробное питание небольшими порциями. То есть больной должен принимать пищу не менее 6 раз в день малыми количествами;
2. Пища должна иметь мягкую или жидкую консистенцию, что способствует более легкому усвоению и перевариванию. Ускоряется процесс выделения;
3. Еда не должна быть холодной или горячей, температура пищи должна быть близкой к температуре человеческого тела, чтобы не вызывать раздражения и дискомфорта в ЖКТ;
4. Белки, жиры и углеводы должны быть употреблены в следующем соотношении в течение дня: белки – 15%, жиры – 30%, углеводы – 55%.

Питание при онкологии кишечника должно проводиться по следующим *основным правилам*:

1. Продукты животного происхождения, а именно мясо птицы, рыбы, свинину, говядину и прочее, необходимо готовить в пароварке и употреблять в пищу только в измельченном виде;
2. Из питания полностью исключается свежее молоко, спиртные напитки, приправы, пряности и специи;
3. Общее количество употребляемой жидкости в день не должно превышать 1,5 литра. Считать необходимо любую жидкость, в том числе и супы.

Очень важна не только диета при онкологии кишечника, но и питание в *период реабилитации* после хирургического вмешательства. В этот период процессы переваривания и усвоения полезных для организма веществ нарушаются. Чтобы нормализовать пищеварение и работу кишечника важно соблюдать правильное питание. Питание при онкологии кишечника, который подвергся серьезному хирургическому вмешательству, направлено, прежде всего, на недопущение возникновения повторного заболевания и осложнения. В период реабилитации и

послеоперационный период даже незначительное раздражение слизистой кишечника может стать причиной возникновения нового онкологического образования. Именно поэтому очень важно соблюдать правильный рацион питания.

### *Период восстановления*

1. Еда должна быть всегда свежей и приготовленной из продуктов высокого качества. Кроме того пища должна состоять из легко усваиваемых продуктов, которые содержат витамины и минералы в достаточном количестве.

2. Сократить в рационе питания мясные продукты. Добавить кисломолочные. Чаше употреблять в пищу свежие йогурты, живые бифидопродукты, которые помогут восстановить микрофлору кишечника.

3. Добавить в диету свежие овощи, злаковые каши и хлеб из муки грубого помола с содержанием отрубей. В небольших количествах можно кушать отварную рыбу. Такое мясо усваивается значительно быстрее и легче, нежели мясо животного или птицы.

4. Категорически нельзя переедать и пропускать приемы пищи.

### *Примерное меню для пациентов после операции на кишечнике*

День	1-ый завтрак	2-ой завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Перед сном
1	Яйцо всмятку, творог	Печеная груша	Овощной суп-пюре с гренками	Творог с 0% жира	Паровые тефтели из нежирного мяса	Отвар шиповника
2	Каша овсяная без молока, компот	Кисель, сухарик	Рисовый суп (на воде или обезжиренном молоке)	Банан	Картофельный суп-пюре на нежирном курином бульоне	Простокваша
3	Жидкая рисовая каша, слабый кофе с обезжиренным молоком	Половина печеного яблока	Овощной суп-пюре (например, из цветной капусты) на мясном бульоне	Чай с сухариком (размоченным)	Тушеная печень (из нежирной говядины) с луком	Запеченная груша
4	Жидкая гречневая каша	Запеченные баклажан и сыр	Рыбный (хек, треска) суп с гренками	Кисель, хлеб	Суфле куриное, рис	Ряженка
5	Омлет без молока	Половинка грейпфрута	Овощной суп-пюре, на мясном бульоне	Банан	Запеченный в духовке кабачок, фаршированный сыром	Настой малины
6	Каша ячневая, вязкая, компот	Банан	Рыба и овощное рагу, кисель	Картофельное пюре с говяжьим фаршем	Нежирная рыба и брокколи	Йогурт
7	Жидкая манная каша с натертым яблоком	Запеченная груша	Суп-лапша с мясным бульоном	Какао с нежирным молоком, хлеб	Картофельное пюре с куриным фаршем	Ацидофилин