



Практичні рекомендації на допомогу пацієнтам із раком шлунково-кишкового тракту

Програма
«Моє харчування»

На допомогу лікарів-практику.
Освітній матеріал для пацієнтів та населення.
Проконсультуйтеся з лікарем щодо стану Вашого здоров'я.

SHAPE
GI Cancers





Зміст

Запрошуємо до програми «Моє харчування»	4
Рацион харчування та лікування раку	6
Змінити раціон, щоб побороти рак	8
Адаптація раціону до лікування	
Хіміо-/променева терапія	10
Операція	12
Процедура формування стоми	14
Поганий апетит або нестача енергії	16
Труднощі при ковтанні	20
Як отримувати задоволення та насолоду від їжі, якщо у Вас діагностували рак	22
Досвід пацієнтів – харчування при раку шлунково-кишкового тракту	24
Дізнайтеся думку експерта-дієтолога: запитання та відповіді	26
Щоденник «Моє харчування»	30
Словник термінів	32
Корисні ресурси	33
Примітки	34
Література	38

Запрошуємо до програми «Моє харчування»

«Моє харчування» є частиною програми «Підтримувальні гармонізовані розробки для покращення досвіду пацієнтів» (Support Harmonized Advances for better Patient Experiences, SHAPE): це міжнародна багатостороння ініціатива, що забезпечує підтримку хворих на рак шлунково-кишкового тракту (ШКТ).

Чи підходить Вам ця програма?

У разі діагнозу раку ШКТ (також відомого як рак травного тракту) дуже важливо дотримуватися здорового та збалансованого раціону. Переконайтеся, що Ви отримуєте достатньо поживних речовин і калорій, – це сприятиме збереженню сил протягом усього періоду терапії та відновлення. Адже при лікуванні раку це може бути справжньою проблемою.

Рак ШКТ включає колоректальний рак (КРР), рак підшлункової залози (РПЗ), рак шлунка (РШ) та метастатичні форми КРР, РПЗ і РШ.

Симптоми раку або побічні ефекти лікування можуть вплинути на Ваш апетит і змінити сприйняття їжі. Може також змінитися вага або характер випорожнень. Такі прояви є поширеними та існують способи подолати їх за належної підтримки.

Окрім того, правильне харчування допоможе Вам залишатися активними, покращити якість життя та самопочуття, а також вплинути на реакцію Вашого організму на терапію чи операцію.¹

Брошуру «Моє харчування» створено для того, щоб допомогти адаптувати раціон до індивідуальних потреб і знову отримувати задоволення від їжі під час життя із раком травного тракту.*

У розробці брошури взяли участь:

- **Александр Штайн (Alexander Stein)**, лікар-онколог, Німеччина
- **Клер Тейлор (Claire Taylor)**, медсестра онкологічного відділення, Велика Британія
- **Люсі Елдрідж (Lucy Eldridge)**, дієтологиня та фахівчиня із харчування в онкології, Велика Британія
- **Дженні Таммінен-Сірккія (Jenni Tamminen-Sirkiä)**, представниця інтересів пацієнтів, членкиня правління DiCE (організації «Рак травної системи у Європі») та виконавча директорка Colores (Фінської організації хворих на колоректальний рак)
- **Іга Равіцка (Iga Rawicka)**, представниця інтересів пацієнтів, віце-президентка і членкиня правління організації DiCE та віце-президентка громадської організації EuropaColon, Польща
- **Марія Троїна (Maria Troina)**, представниця інтересів пацієнтів, особа з видаленим шлунком, Італія

* Цю брошуру перевірено фахівцями з онкології та дієтології за участю представників пацієнтів, осіб, які здійснюють догляд, і лікарів. У кінці брошури наведений словник термінів.



Як покращити свій раціон харчування під час лікування раку?

Чи впливає мій раціон на лікування раку?

Раціон харчування має важливе значення для хворих на рак ШКТ. Дотримання належних рекомендацій і правильного харчування здатні вплинути на:¹

- те, як розвивається рак
- реакцію Вашого організму на лікування чи операцію
- симптоми, які Ви відчуваєте
- якість життя та самопочуття

Чи знали Ви, що не менш ніж 8 із 10 хворих на рак отримують недостатнє харчування?^{1,2}

Онкологічним пацієнтам часто властиве порушення харчування, що може призводити до недоїдання, а згодом – до кахексії (виснаження та загальної слабкості організму внаслідок захворювання, зокрема раку). Це означає, що організм не отримує достатньої кількості життєво необхідних поживних речовин або калорій. Дослідження засвідчують, що хворі на рак травного тракту також можуть страждати від недоїдання.^{2,3} Увага до харчування та дотримання належних рекомендацій допоможуть Вам забезпечити організм усім необхідним під час терапії.

Після протиракового лікування Ви можете усвідомити, що деякі продукти більше не підходять або не викликають бажання їх споживати

Досвід лікування раку є індивідуальним, і зміни харчових уподобань – поширене явище.

Коригування раціону може допомогти Вам підтримувати повноцінне харчування під час лікування, медичних процедур або у разі появи певних симптомів.

Якщо у Вас нещодавно діагностували рак травного тракту, проконсультуйтеся зі своїм лікарем стосовно раціону харчування. Спеціаліст має регулярно оцінювати Ваші харчові потреби й адаптувати їх відповідно до змін у стані здоров'я, якщо це необхідно.

Брошура «Моє харчування» містить дієтологічні поради, які можуть бути корисними в різних ситуаціях. Ознайомившись із цими рекомендаціями, Ви, ймовірно, захочете обміркувати їх, зокрема те, як вони можуть Вам допомогти.

Чи стосується Вас щось із наведеного нижче?

- Вам довелося змінити раціон через симптоми, пов'язані з типом раку (як-то рак шлунка, кишечника, підшлункової залози чи стравоходу) та його стадією.
- Лікарські засоби, включені до хіміо- або променевої терапії, змінили сприйняття смаку їжі та вплинули на Ваш апетит.
- Ви маєте підготувати організм до операції, проходячи етап, який називають «попередньою реабілітацією».
- Ви повинні адаптувати свій раціон через проведені процедури, наприклад, встановлення стоми (отвір, що дозволяє виводити перетравлені речовини з організму) або трубки, яка допомагає Вам харчуватися.
- У деяких випадках, залежно від типу раку, виникає потреба у застосуванні харчових добавок.

– Перш ніж розпочинати приймати додаткові вітаміни, харчові добавки або пробіотики, проконсультуйтеся зі своїм лікарем, оскільки вони можуть вплинути на Ваше лікування.

- Індивідуальні характеристики, такі як вік, вага, рівень активності, емоційний стан та особисті вподобання, також можуть вплинути на Ваші харчові потреби й раціон.

НАЙ-
КРАЩА
ПОРАДА

Спробуйте підібрати продукти, які Вам смакують і водночас позитивно впливають на організм. Вибір буде індивідуальним і залежатиме від Вашого стану та потреб. Зверніть увагу на продукти, що мають найбільшу поживну цінність.

Чи можуть зміни в раціоні допомогти мені побороти рак і запобігти його поверненню?

Які зміни в раціоні можуть сприяти покращенню загального стану мого здоров'я?

Дотримання збалансованого раціону харчування важливе для підтримання не лише загального стану здоров'я, але також його фізичної та емоційної складових.⁴ Хоча здорове харчування саме по собі не може запобігти поверненню раку (рецидиву), воно допоможе Вам відновити сили та покращити самопочуття після лікування.⁵

Які продукти варто включити до раціону для здорового та збалансованого харчування?

Збалансований раціон має містити продукти, багаті на корисні білки (як-от курятина, риба або сочевиця), фрукти та овочі, а також цільнозернові вироби (приміром, нешліфований рис).⁶ Рекомендовано:

- Щодня споживати принаймні 5 порцій різноманітних овочів і фруктів.
- Взяти за основу раціону продукти із підвищеним вмістом клітковини та крохмалю, такі як картопля, хліб, рис або цільнозернові макарони.
- Вживати помірну кількість молочних продуктів або їх замінників (наприклад, соєве молоко).
- Вживати невелику кількість бобових, зернобобових, риби, яєць, м'яса та інших джерел білка.
- Обирати олії та спреди, що містять ненасичені жири, і вживати їх у маленькій кількості.
- Пити багато рідини (принаймні 6–8 склянок на день).
- Обмежити споживання переробленого або червоного м'яса, оскільки надмірна його кількість у раціоні підвищує ризик раку.
- Уникати вживання алкогольних напоїв.
- Зменшити споживання смаженої їжі та/або солодощів.⁶

Якщо у Вас діагностовано рак травного тракту, можливо, Вам доведеться скоригувати свій раціон залежно від індивідуальних особливостей, симптомів і методів лікування. Маємо надію, що ця брошура стане для Вас корисним джерелом ідей, які допоможуть адаптувати харчування відповідно до Ваших потреб.



НАЙ-
КРАЩА
ПОРАДА

Будьте обережні з інформацією щодо певних «суперпродуктів» і протиракових дієт, що не мають надійного наукового обґрунтування.⁷ Завжди консультуйтеся зі своїм лікарем щодо будь-яких змін у раціоні харчування, оскільки деякі продукти чи харчові добавки можуть бути несумісними з лікуванням.



Примітка щодо «суперпродуктів»⁶

Можливо, Ви чули, що деякі продукти називають «суперпродуктами» – наприклад, чорницю, броколі чи зелений чай.

Часто говорять, що вони мають особливі переваги для здоров'я або навіть здатні вилікувати захворювання, приміром онкологічні. Однак попри те, що збалансований раціон харчування може сприяти зниженню ризику розвитку раку в деяких випадках, наразі не існує науково підтверджених доказів того, що окремі продукти самі по собі мають такий ефект.

НАЙ-
КРАЩА
ПОРАДА

Підготуйтеся до належного харчування заздалегідь! Наповніть холодильник корисними продуктами та подумайте про страви, які не потребують багато часу для приготування. Можна також приготувати щось заздалегідь і заморозити. Для пришвидшення процесу готування скористайтеся замороженими чи охолодженими напівфабрикатами, м'ясними та рибними консервами, попередньо нарізаними овочами. Також Ви можете завчасно зробити салат чи бутерброди.⁸

Їжа для роздумів: адаптація раціону до лікування, операції чи важливих процедур

Важливо дотримуватися здорового раціону харчування до початку будь-якого лікування

Здоровий, збалансований раціон і підтримання нормальної ваги сприяють збереженню сил та енергії, допоможуть залишатися активними і знизити ризик розвитку інфекцій. Завдяки цьому Вам буде легше впоратися із побічними ефектами лікування, підвищаться шанси пройти терапію без незапланованих перерв і швидше відновитися після її завершення.⁵

Як адаптувати свій раціон...

До проведення хіміо-/променевої терапії?



Перед першою внутрішньовенною (в/в) інфузією:

- Ви можете з'їсти щось легке за 2-3 години до інфузії; обирайте продукти з високим вмістом клітковини.
- Уникайте жирної, важкої або гострої їжі.
- Якщо інфузія не запланована, все одно дотримуйтеся повноцінного та збалансованого раціону, щоб мати достатньо сил та енергії.

Після проведення хіміо-/променевої терапії?



Їсти слід невеликими порціями – 5-6 разів на день замість трьох великих прийманий їжі. Раціон має бути різноманітним і максимально поживним. Включайте до нього:

- висококалорійні продукти;
- продукти з високим вмістом білка;
- фрукти та овочі.⁹

Чи можна мені вживати алкогольні напої?



- Ваш лікар розкаже, чи безпечно вживати алкогольні напої під час терапії.

Це частково залежатиме від конкретних препаратів, які Вам призначено.

Загалом під час лікування вживання алкогольних напоїв рекомендовано припинити!

Хіміо-/променева терапія може викликати такі симптоми, як нудота, діарея та зміни сприйняття смаку, що можуть вплинути на Ваш апетит і продукти, які Ви захочете/зможете їсти.^{4,8,10}

Що робити, якщо побічні ефекти від хіміотерапії заважають мені їсти?

- Якщо у Вас стоматит, надавайте перевагу м'якій їжі, яка не подразнює ротову порожнину.
- М'ятний або імбирний чай здатний полегшити стан при нудоті. Також лікар може призначити Вам протиблювотні препарати. Уникайте жирних страв і продуктів із різким запахом.
 - За можливості тримайтеся подалі від кухні, поки готується їжа.
- При зміні сприйняття смаку Ви можете експериментувати із продуктами з яскраво вираженим запахом/смаком.
 - Спробуйте додавати до страв приправи, маринади, оцет, солоні інгредієнти чи лимонний сік. Також можете куштувати страви із контрастними температурами, наприклад гарячий пиріг чи холодне морозиво. Пийте фруктові чаї або смузі замість чаю/кави. Додайте продуктам текстури за допомогою панірувальних сухарів чи подрібнених горіхів.
- Кандидоз ротової порожнини – грибкова інфекція, що уражає рот і горло. Вона є поширеним побічним ефектом хіміотерапії. Для цього захворювання характерне виникнення білих плям, що вкривають порожнину рота, язик, слизову оболонку щік і задню стінку горла. Кандидоз може зробити смак їжі неприємним, але добре піддається лікуванню. Тож якщо Ви помітили подібні симптоми – обов'язково зверніться до лікаря.
- Не забувайте про гідратацію – пийте достатньо води протягом дня.

Примітка: Не забувайте консультуватися з лікарем, у разі появи будь-яких побічних ефектів під час терапії, суттєвого підвищення або зниження апетиту чи ваги, а також перш ніж вносити зміни до свого раціону харчування.

Як адаптувати свій раціон...

До проведення операції?

Ймовірно, Вам знадобиться підготовка організму до операції (так звана попередня реабілітація). Вона може включати поліпшення харчування та впровадження корисних звичок.¹¹

До продуктів, які можуть допомогти Вам підготуватися до операції, належать:

- курятина, риба чи яйця як джерела білка;
- висококалорійні цілюзернові продукти, такі як макарони, хліб і рис;
- харчові добавки у вигляді напоїв (призначаються лікарем за потреби).

Вам також може знадобитися підготувати свій організм до певних важливих процедур. Наприклад, перед колоноскопією необхідно очистити кишечник. Перед будь-якими подібними процедурами зверніться до лікаря за додатковою інформацією.

Після проведення операції?

Хірургічне втручання може уповільнити травлення та вплинути на Ваше харчування. Після операції Вам знадобиться деякий час, щоб повернутися до звичного режиму харчування, і це цілком нормально.⁵

Лікар надасть Вам індивідуальні поради щодо харчування. Важливо їсти невеликими порціями, повільно й ретельно пережовуючи їжу. Переконайтеся, що підтримуєте належну гідратацію – пийте достатньо води.

Чи минуть мої проблеми з харчуванням?

Ваш раціон може нормалізуватися впродовж кількох місяців. Водночас деяким пацієнтам потрібно більше часу – у таких випадках зміни в харчуванні зберігаються довше.¹² Якщо Ви перенесли операцію з видалення частини шлунка чи кишечника, труднощі з харчуванням можуть залишатися тривалий час або навіть протягом усього життя. Важливо обговорити з лікарем, як найкраще із цим впоратися. На наступній сторінці Ви знайдете поради щодо адаптації раціону харчування після процедури формування стоми – можливо, ця інформація буде корисною для Вас.

НАЙ-
КРАЩА
ПОРАДА

Операція підвищує потреби організму в повноцінному та здоровому харчуванні. Якщо Ви відчуваєте слабкість або маєте недостатню вагу, перед її проведенням важливо дотримуватися раціону харчування із достатньою кількістю калорій та білка.



Їжа для роздумів: адаптація раціону після процедури формування стоми

Що таке стома?

Хворим на рак травного тракту часто необхідна стома – отвір на передній черевній стінці, який використовується для виведення перетравлених продуктів з організму. Якщо Ви потребуєте формування стоми, важливо отримати спеціальні рекомендації щодо харчування.

Існують різні типи стом. Колостома з'єднує кишечник (товсту кишку) зі стінкою черевної порожнини, тоді як ілеостома – частину тонкого кишечника (клубову кишку) із червеною стінкою. Стома може бути постійною або тимчасовою.¹³

Що і як мені їсти та пити після утворення стоми?

Можливо, Вам доведеться дотримуватися дієти з низьким вмістом клітковини, оскільки організму буде важче її перетравлювати. Ви зможете повернутися до звичного раціону харчування приблизно через 8 тижнів. Проте всі люди різні: дехто адаптується швидше, іншим може знадобитися до двох років. Крім того, вживання деяких продуктів, імовірно, доведеться уникати.^{12,14} Клітковину слід поступово повертати до звичного раціону, споживаючи у невеликій кількості.

Спочатку вихід перетравлених продуктів через стому може бути менш частим, ніж зазвичай, тому намагайтеся ретельно пережовувати їжу. Під час відновлення важливо дотримуватися здорового та збалансованого раціону, що містить багато свіжих овочів і фруктів.¹⁴ Їжте невеликими порціями та не забувайте пити достатньо води.

Якщо Ви плануєте вводити нові продукти до раціону, робіть це поступово: додавайте лише один продукт на кожне приймання їжі. Так Ви зможете простежити реакцію шлунково-кишкового тракту на кожен із них.¹⁴ Ретельно пережовуйте їжу, щоб уникнути надмірного газоутворення.

На наступній сторінці Ви знайдете приклади продуктів із низьким вмістом клітковини. Вони можуть бути корисними не лише людям зі стомою, але й тим, хто тимчасово потребує легкої дієти.

Перелік продуктів із низьким вмістом клітковини

Ви можете обрати:



Всі види м'яса, риби, альтернативні продукти на основі сої з високим вмістом білка, сир тофу, але уникайте споживання пересмаженого та жирного м'яса



Вироби з борошна вищого сорту – хліб, тістечка, рисові хлібці



Торти й тістечка без сухофруктів і горіхів



Вуглеводні продукти з низьким вмістом клітковини – шліфований рис, макаронні вироби, локшина, манна крупа / кускус, злакові сніданки



Очищені або запечені фрукти та овочі – виймайте кісточки та серцевину



Вашому організму буде легше перетравлювати ці продукти, що допоможе зменшити дискомфорт, пов'язаний із такими симптомами, як здуття живота чи надмірне газоутворення.

НАЙ-
КРАЩА
ПОРАДА

Можливо, Ви захочете вести щоденник харчування, щоб показати його лікареві. Ви знайдете такий щоденник у кінці цієї брошури.

Їжа для роздумів: адаптація раціону при поганому апетиті та нестачі енергії

У мене поганий апетит. Як переконатися, що я споживаю достатньо калорій?

- Намагайтеся їсти тоді, коли відчуваєте бодай трохи енергії, та завжди тримайте під рукою висококалорійні, поживні перекуси.
- Їжте прості страви невеликими порціями, що містять максимальну кількість поживних речовин. Зверніть увагу на продукти, які повільно вивільняють енергію, такі як цілюзернові. Також спробуйте збагатити раціон залізом: додавайте м'ясо, зелені листові овочі, сочевицю та бобові.
- Можна пити висококалорійні напої-замінники їжі або приготувати протеїновий коктейль.
- Визначте для себе страви, які Вам до вподоби – це допоможе сформувати комфортний та приємний раціон.
- Під час їди пийте воду маленькими ковтками, щоб не відчувати передчасне насичення (якщо тільки у Вас не дуже виразна сухість у роті).

Я недостатньо активний(-а) і не можу виспатися

Хоча це може бути нелегко, намагайтеся залишатися якомога активнішими, адже це допоможе покращити апетит та якість сну.⁵ Спробуйте здійснювати короткі прогулянки, користуйтеся сходами замість ліфта, виходьте із транспорту на зупинку раніше та проходите решту шляху пішки. Вдома також можна знайти способи підтримувати активність.

Ознайомтеся із брошурою «Моя активність», щоб дізнатися про вправи, адаптовані для виконання у домашніх умовах.

Переконайтеся, що Ви достатньо спите. Адже відновлення сил є особливо важливим для фізичної та емоційної реабілітації. Ознайомтеся з брошурою «Мій настрій», щоб дізнатися більше.



**НАЙ-
КРАЩА
ПОРАДА**

Замість трьох основних приймань їжі на день (сніданок, обід і вечеря) спробуйте харчуватися меншими порціями 5-6 разів, додаючи перекуси вранці, вдень і ввечері. Намагайтеся споживати ту ж загальну кількість їжі, але рівномірно розподіляйте її протягом дня.

Я відчуваю втому та брак енергії під час лікування

- Вищенаведені поради допоможуть Вам підвищити рівень енергії.
- Якщо Ви живете наодинці та втомлюєтеся від регулярного самостійного приготування їжі, спробуйте заздалегідь готувати й заморожувати окремі порції.
- Якщо Ви мешкаєте із партнером/родиною, не соромтеся попросити їх допомогти у приготуванні їжі. Ваші друзі також можуть підтримати Вас у цьому.
- Проконсультуйтеся з лікарем якнайшвидше, щоб отримати додаткові поради та підтримку.

НАЙ- КРАЩА ПОРАДА

Намагайтеся отримувати задоволення від їжі – надавайте перевагу простим стравам, приготованим із продуктів, які Ви дійсно любите. Добре їжте тоді, коли у Вас є апетит.

Спробуйте цей рецепт:
Оладки з бананів
та арахісової паст

Всесвітній фонд досліджень раку:
<https://www.wcrf-uk.org/uk/recipes/banana-and-peanut-butter-flapjacks>

Перелік продуктів із високим вмістом калорій та білка

Можна підвищити рівень калорій/білка у Ваших улюблених стравах, додаючи деякі прості компоненти, як-то:



Оливкова олія до овочів, салатів або супів



Чайна ложка йогурту без добавок, сир маскарпоне, сметана, горіхова паста до соусів, супів або м'ясних страв



Горіхи, насіння, вершки, грецький або натуральний йогурт без добавок, згущені вершки чи згущене молоко до десертів і тістечок



М'ясо (переважно біле, як-то курятина) та риба



Сир та яйця, окремо чи у складі інших страв



Їжа для роздумів: адаптація раціону, якщо є труднощі при ковтанні

Що робити, якщо мені важко ковтати?

Спробуйте м'яку, вологу їжу, як-от яєчня-бовтанка, картопляне пюре та тушковане м'ясо з овочами, і ретельно пережовуйте її. Додавайте до страв соуси, щоб зробити їх ніжнішими й легшими для ковтання. Їжте невеликими порціями 5-6 разів на день замість 3 основних приймань їжі (сніданку, обіду й вечері).⁵

Якщо Вам дуже важко ковтати, спробуйте перетирати чи подрібнювати їжу до консистенції суп-пюре або смузі.

Мені встановили зонд для харчування¹⁵

Що таке зонд для харчування?

Деяким хворим на рак травного тракту може знадобитися назогастральний зонд для додаткового харчування. Його вводять через ніс безпосередньо до шлунка.

Яке харчування забезпечує такий зонд?

Через зонд Ви отримуватимете рідку їжу, яка містить необхідні для організму поживні речовини. Годування може відбуватися вночі, вдень або в обидва способи. Залежно від Вашого стану (наприклад, якщо ковтання не викликає труднощів), Ви також можете частково пити та їсти звичайну їжу.

НАЙ-
КРАЩА
ПОРАДА

Іноді Вам не дуже хотітиметься їсти. Тому коли Ви дійсно відчуватимете голод, максимально скористайтеся цим!

Приклади м'якої їжі



На сніданок можна спробувати:

- Кашу або крупи, замочені у гарячому молоці
- Грецький/жирний йогурт або м'який сир
- М'які фрукти, такі як банани, дині, запечені фрукти, або фруктові смузі, приготовані з йогуртом чи морозивом
- Оладки з маслом, медом або сиропом



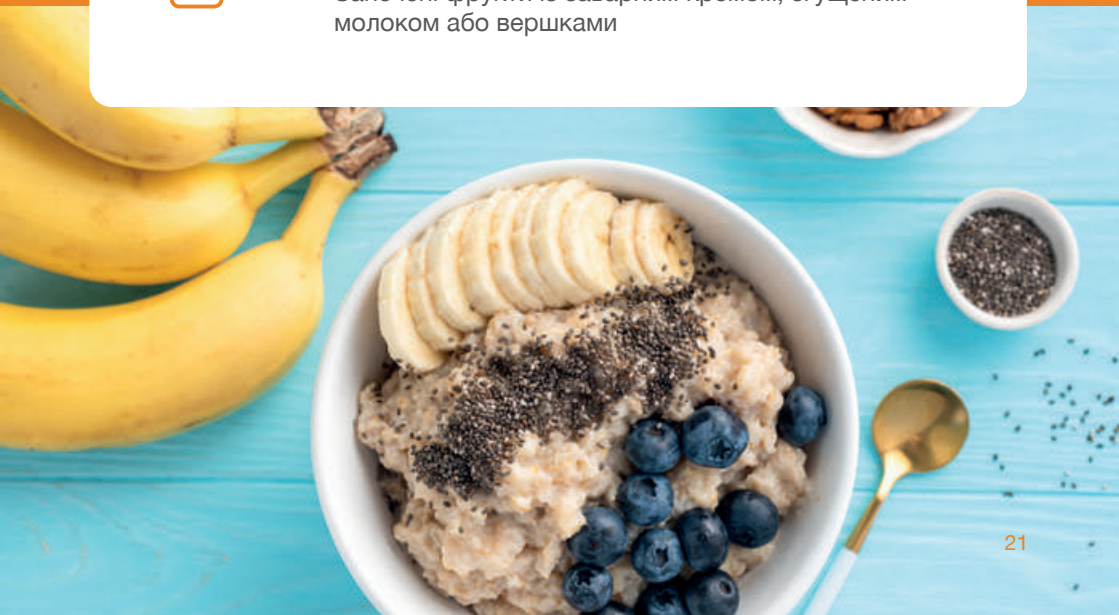
Для страв і цікавих перекусів можна спробувати:

- Ніжне рагу, запіканки або карі
- Рибні пиріжки, рибу-пашот у соусі (з петрушкою, сиром та голландським соусом), рибні пасти або муси
- М'яку пасту/макарони із соусом, ризото, поленту
- Яєчний майонез, яєчно-бовтанку або суфле



На десерт можна спробувати:

- Молочні пудинги: заварний крем, йогурт, рисовий пудинг, тапіоку, мус, бланманже, крем-карамель або морозиво
- Запечені фрукти із заварним кремом, згущеним молоком або вершками



Харчування та насолода від їжі: чи можу я отримувати задоволення від їжі наодинці чи із друзями, якщо в мене діагностували рак травного тракту?

Як отримувати задоволення від їжі, якщо у Вас діагностували рак

Діагноз «рак» може суттєво змінити повсякденне життя, зокрема ставлення до їжі. Іноді апетит знижується, бо Ви більше не відчуваєте радості від приймання їжі. Також, можливо, Ви уникаєте зустрічей із друзями чи родиною, особливо під час спільних трапез. Проте існує багато способів адаптувати харчування так, щоб знову отримувати від нього задоволення, незалежно від того, їсте Ви наодинці чи в компанії, вдома чи ні.

Якщо у Вас змінилося сприйняття смаку чи запаху після лікування раку:⁵

- Обирайте продукти, приємні на вигляд і запах; уникайте тих, які Вам не подобаються.
- Маринуйте м'ясо або рибу, щоб покращити їх смак і аромат.
- Якщо їжа здається надто солоною, гіркою або кислою, спробуйте трохи її підсолодити.
- Додавайте аромат стравам за допомогою спецій, цибулі або соусів.
- Уникайте продуктів і напоїв із неприємним для Вас запахом.

Готуйте їжу тоді, коли почуваєтеся добре, щоб отримувати задоволення від процесу. Використовуйте ці моменти, щоб потішити себе улюбленими стравами без відчуття провини. Насолоджуйтеся!

НАЙ- КРАЩА ПОРАДА

Якщо Вам здається, що здорове харчування стає занадто витратним, чому б не купувати заморожені овочі та фрукти? Заморожування – це безпечний спосіб продовжити термін зберігання корисних продуктів. Таким чином Ви завжди куштуватимете улюблені овочі та фрукти у будь-яку пору року – навіть поза сезоном.

Найкращі поради для харчування поза домом або в компанії друзів:



Якщо у Вас рак, безпека харчових продуктів є особливо важливою. Відвідуйте лише перевірені кафе/ресторани – ті, де Ви вже бували раніше, або які Вам порадили друзі чи знайомі. Так Ви будете впевнені, що заклад є надійним і безпечним.



Багато закладів публікують меню онлайн. Ви можете ознайомитися з ним заздалегідь, щоб спокійно обрати страву, яка Вам підходить. Наприклад, замовте закуску або гарнір замість основної страви, якщо Ви можете їсти тільки маленькими порціями. Знання меню наперед допоможе Вам почуватися впевненіше та зменшити тривожність, пов'язану з харчуванням поза домом.



Сучасні ресторани зазвичай добре обізнані з різноманітними дієтичними потребами, тож більшість із них охоче адаптує страви під індивідуальні запити. Не соромтеся звернутися до персоналу із проханням змінити склад страви або приготувати щось окремо – це цілком нормально, якщо така адаптація покращить Ваше самопочуття.



Зайшовши до закладу, одразу ж дізнайтеся, де знаходиться туалет – про всяк випадок, щоб у разі потреби швидко ним скористатися.



Якщо Ви плануєте відвідати друзів, заздалегідь повідомте їм про те, що саме Ви можете їсти, аби почуватися комфортно. Якщо Ви дотримуєтеся особливої дієти у зв'язку з лікуванням раку, іноді доцільно приготувати власні страви й узяти їх із собою.

Досвід пацієнтів: харчування при раку шлунково-кишкового тракту

“ У 2006 році в мене діагностували метастатичний колоректальний рак 4-ї стадії. Моє лікування включало кілька комбінацій хіміотерапії, а також біологічну та променеву терапію. Я була тяжко хвора, і призначене лікування впливало як на самопочуття, так і на апетит. Після хіміотерапії з'явилися металевий присмак і сухість у роті, до того ж я відчувала характерний запах, що, здавалося, ішов від усього мого тіла. Але найяскравіше я пам'ятаю втому – глибоку й виснажливу, не схожу ні на що інше. І водночас – моменти, які зігрівали серце: посмішки, любов і турботу близьких, що супроводжували мене навіть у найважчі дні.

Всі намагалися мені допомогти. Я пам'ятаю, як моя дорога матуся готувала для мене особливі страви. Проте їсти лише для того, щоб догодити їй, було не дуже хорошою ідеєю – після цього я почувалася ще гірше. Найкращим рішенням для мене було зменшити гостроту страв та їсти частіше невеликими порціями. Також мені порадили уникати недостовірних рекомендацій з Інтернету, не підкріплених доказами. Наприклад, дотримання дієти на основі йогурту та лляної олії могло негативно вплинути на ефективність хіміотерапії.

Особисто я сприймаю рак як частину свого організму, а не як якесь зовнішнє чудовисько. Я змогла допомогти собі, дотримуючись порад щодо харчування, відпочинку та фізичних навантажень. Сьогодні я з радістю можу сказати, що почуваюся дуже добре. Минуло вже 14 років із того часу, як лікарі прогнозували мені лише три місяці життя. ”

Барбара Мосс (Barbara Moss), пережила мКРР, представниця інтересів пацієнтів, організація DiCE



“ Мені видалили шлунок як запобіжний захід після того, як діагностували сімейну мутацію, пов'язану з раком шлунка. Мені не довелося робити хіміотерапію.

Гістологія виявила рак. Я врятувала своє життя! Мій вибір був непростим, але правильним. Після операції я взагалі не їла протягом 12 днів. Я все ще пам'ятаю свою першу їжу після операції – шматочок курятини та трохи картопляного пюре. Мені не терпілося спробувати, але, проковтнувши, я відчула, ніби задихаюся.

У той момент я зрозуміла значення слів, які чула від інших пацієнтів із видаленим шлунком: так, як раніше, вже не буде. Попередня я, та Марія, перестала існувати – відтоді я боролася з собою, намагаючись прийняти те, якою стала. Перший рік став періодом змін та адаптації. Сприйняття смаку змінилося, і потреба ретельно пережовувати їжу дуже впливала на її консистенцію – іноді здавалося, ніби я їм блювоту! Вночі мені снілася їжа, а вдень я намагалася поїсти, просто щоб вижити. Через п'ять місяців після операції я важила 42 кг, втративши 15 кг ваги. Я не впізнавала себе – шкіра була зморщена, волосся випадало жмутами, а щоки впали.

Всі казали мені, що потрібно їсти, але від того мені ставало ще гірше. Колись я любила м'ясо, але тепер воно просто жахливо смерділо. Було схоже на те, що операція посилила сприйняття смаків і запахів.

У мене нерідко траплялася діарея після їди. Лікарі радили: «Їжте часто й маленькими порціями». Я заново відкривала смаки, які мені колись так подобалися. Не те щоб я не хотіла їсти – радше, не могла.

Поступово все почало налагоджуватися, діарея зменшилася. Але досі мені часто сниться їжа, і рідко вдається смакувати страви з апетитом. Моє ставлення до їжі змінилося – я зрозуміла, що потрібно прийняти ці зміни, визнати, що не все залежить від мене, і що бувають як хороші, так і погані дні.

Я не шкодую про операцію, і повторила б усе знову, адже життя прекрасне, а я хочу жити. Вдячна за можливість вибору і врятувати себе. Я щаслива і пишаюся тим, що зробила, бо матиму змогу побачити, як ростуть мої діти. Якщо у них виявиться ця ж позитивна мутація, я стану для них прикладом того, що можна жити без шлунка. ”

Марія Троїна (Maria Troina), жінка із з видаленим шлунком і представниця інтересів пацієнтів

Дізнайтеся думку експерта-дієтолога: запитання та відповіді

Я пацієнт/пацієнтка



Коли мені необхідно звернутися до дієтолога чи лікаря?

- Зверніться до лікаря якомога швидше, якщо вважаєте, що рак несприятливо впливає на Ваше харчування.
- Приміром, Ви помітили значну зміну ваги (наприклад, втратили більш ніж 5% від тієї, яку мали до хвороби, протягом 6-12 місяців), або Ваші випорожнення суттєво відрізняються від звичних.

Які продукти можуть додати мені енергії?

- Обирайте продукти, які поступово вивільняють енергію, наприклад цільнозернові злакові сніданки, молоду картоплю або цільнозерновий хліб.
- Споживайте продукти, що є хорошим джерелом білка, приміром нежирне м'ясо, рибу, горіхи, насіння та зернобобові. Не забувайте підтримувати належну гідратацію – пийте достатньо води.

Чи потрібно мені обмежувати своє харчування?

- Ваша головна мета – підтримувати максимально повноцінний раціон. Зверніться до свого лікаря, щоб дізнатися, чи потрібно Вам обмежувати споживання певних продуктів, напоїв або калорій. Водночас будьте обережні, особливо під час лікування, та дотримуйтеся вказівок фахівця.

Чи потрібні мені вітаміни, харчові добавки або пробіотики?

- Якщо Вам важко харчуватися повноцінно, можуть знадобитися вітаміни або мінерали, але надавати рекомендації щодо їх вживання має лише спеціаліст.
- Деякі харчові добавки взаємодіють із лікарськими засобами, тому завжди дотримуйтеся вказівок свого лікаря або дієтолога. Є певні докази того, що здоровий мікробіом кишечника може відігравати захисну роль при раку, але це складна галузь знань.
- Отже, не приймайте пробіотики без рекомендацій лікаря, особливо під час терапії.

Чи потрібно мені сидати на дієту?

- Будь-яке рішення щодо дієти слід обговорити з лікарем. Якщо у Вас хороший апетит, намагайтеся дотримуватися здорового, збалансованого раціону – споживайте цільнозернові продукти, джерела білка, такі як м'ясо, риба, зернобобові, а також фрукти та овочі.
- Звертайте увагу на те, що і як Ви їсте. Намагайтеся якомога більше рухатися щодня та займатися фізичними справами (див. брошуру «Моя активність»).



Дізнайтеся думку експерта-дієтолога: запитання та відповіді

Я доглядаю за хворим/хворою на рак

Як мені піклуватися про себе, якщо я доглядаю за людиною, хворою на рак?

- Важливо, щоб особи, які доглядають за хворими, знаходили час для повноцінного харчування.
- Намагайтеся також займатися фізичними вправами, виходити на прогулянки та відпочивати, коли це необхідно. Ймовірно, Вам знадобиться підтримка або з'явиться бажання поділитися власним досвідом з іншими людьми, на долю яких випали схожі випробування. Групи підтримки пацієнтів надають таку можливість та можуть стати джерелом розуміння, співчуття і порад.

Як мені готувати їжу для людини, хворої на рак, якщо вона не хоче їсти?

- Найімовірніше, людині буде легше сприймати їжу, якщо її буде небагато. Готуйте невеликі порції або подавайте страви на маленьких тарілках.
- За нагоди гарно сервіруйте їжу та експериментуйте зі смаками. Навіть якщо пацієнт не може чи не хоче допомагати із приготуванням, намагайтеся їсти разом – це допоможе підтримати апетит і створити затишну атмосферу.
- Будьте терплячими та не втрачайте надії, якщо апетит чи смакові вподобання пацієнта змінюються з дня на день – це нормально під час лікування.

Щоденник харчування

	СНІДАНОК	ОБІД	ВЕЧЕРЯ
ПН			
ВТ			
СР			
ЧТ			
ПТ			
СБ			
НД			
ПРИМІТКИ			

ПЕРЕКУСИ

НАПОЇ

ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ
СЬОГОДНІ?

Словник термінів

Раціон	Типи продуктів, які споживає людина
Дієтолог	Спеціаліст із раціону та харчування
Кахексія	Надмірна втрата ваги та м'язової маси через тяжку хворобу, таку як рак
Хіміотерапія	Метод лікування раку, оснований на використанні препаратів для знищення ракових клітин або зупинки їх росту та розмноження
Підготовка кишечника	Спорожнення вмісту кишечника перед колоноскопією – процедурою, яка використовується для візуалізації внутрішньої частини товстої кишки
Колостомія	Процедура з'єднання кишечника зі стінкою черевної порожнини за допомогою стоми для виведення відходів з організму
Рак шлунково-кишкового тракту	Група онкозахворювань, що вражають органи травної системи, зокрема стравохід, шлунок, підшлункову залозу тонкий і товстий кишечник
Ілеостомія	Процедура, яка передбачає створення отвору в черевній стінці та з'єднання з ним кінця тонкого кишечника для виведення відходів
Неправильне харчування	Загальний термін, що стосується порушень у харчуванні й охоплює як недостатнє надходження та засвоєння поживних речовин (недоїдання), так і їх надмірне споживання (переїдання)
Назогастральний зонд для годування	Трубка, що вводиться у шлунок для забезпечення необхідного харчування
Поживні речовини	Речовини, що містяться у продуктах харчування, необхідні для збереження хорошого самопочуття та належного функціонування організму
Попередня реабілітація	Підготовка організму до операції, зокрема шляхом дотримання спеціального харчування
Променева терапія	Метод лікування раку за допомогою рентгенівського або подібного типу опромінення
Стома	Отвір у черевній порожнині (шлунку), який дозволяє виводити відходи з організму (див. ілеостомія та колостомія)
Недоїдання	Отримання недостатньої кількості поживних речовин, необхідних для підтримання належного стану здоров'я

Корисні ресурси

НАЙ- КРАЩА ПОРАДА

Групи підтримки пацієнтів є важливим джерелом підтримки та рекомендацій для хворих на різні типи раку. Вони часто дають поради з харчування на своїх веб-сайтах або організовують майстер-класи з кулінарії.

Рекомендації «Здорове харчування» (Eatwell):

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide>

«Здоровий раціон харчування» (The Healthy Eating Plate):

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate>

Примітки

[illegible]



Керівний комітет SHAPE:

- **Голова:** Альберто Соберо (Alberto Sobrero), лікарня Сан-Мартіно, Італія (професор, лікар-онколог)
- Александр Штайн (Alexander Stein), Університетський центр лікування раку, Німеччина (лікар-онколог)
- Клер Тейлор (Claire Taylor), Лікарня Св. Марка, Велика Британія (медсестра онкологічного відділення)
- Клаус Майєр (Klaus Meier), HKK Soltau, Німеччина (спеціаліст з онкології, лікар-фармацевт)
- Зорана Маравіч (Zorana Maravic), в.о. Генерального директора, організація Digestive Cancers Europe (керівниця представництва інтересів пацієнтів)

Дякуємо нашому партнеру за викладення точки зору й досвіду пацієнтів – організації Digestive Cancers Europe (DiCE) – та її членам за співробітництво.

Програма «Моє харчування» є частиною ініціативи «Підтримувальні гармонізовані розробки для покращення досвіду пацієнтів» (Support Harmonized Advances for better Patient Experience, SHAPE), яка проводиться за фінансової підтримки компанії «Серв'є» (Servier).

Брошури програми SHAPE:

1. «Моя активність» – рухайтесь більше із метастатичним колоректальним раком
2. «Мій настрій» – керуйте емоційним здоров'ям при метастатичному колоректальному раку
3. «Мої бесіди» – отримуйте більше від бесід із медичними працівниками
4. «Моє харчування» – керуйте харчуванням при захворюванні на рак шлунково-кишкового тракту
5. «Мій шлях» – отримайте поради на різних стадіях життя із метастатичним раком шлунково-кишкового тракту

Зображення надані: iStock/Getty Images Plus & Getty Images DigitalVision Vectors

Товариство з обмеженою відповідальністю «Серв'є Україна».
04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41.
Тел.: (044) 490-34-41.

За додатковою інформацією відвідайте сайт: www.servier.ua.
Copyright 2025 ТОВ «Серв'є Україна». Усі права захищені.