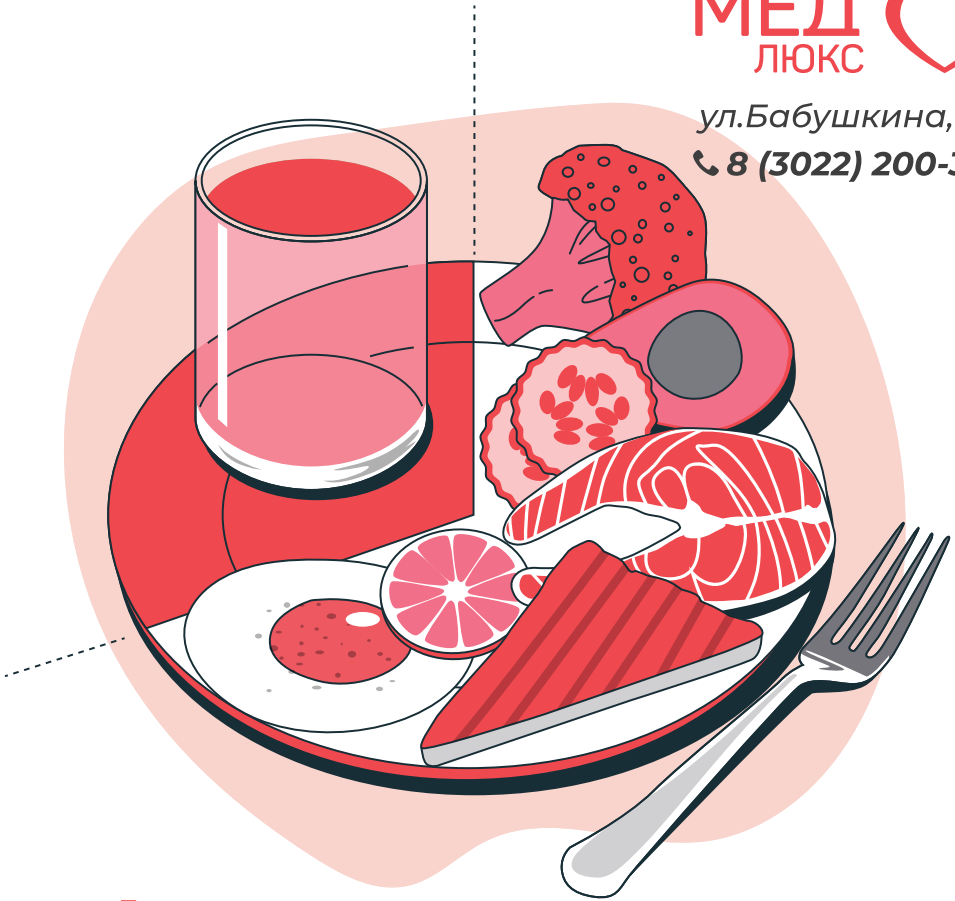




Антираковая тарелка

Правильное питание крайне важно при прохождении химиотерапии, ведь нерациональное питание неизбежно влечет нарушение обменных процессов, расстройство деятельности разных систем и органов, снижение иммунитета, ответственного за своевременное уничтожение «чужеродных» атипичных клеток опухоли.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Коротко о главном

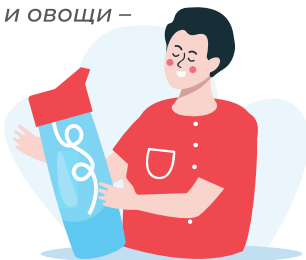
Как питаться во время химиотерапии

Пищу принимать небольшими порциями, но часто – 5-6 раз в день. Важно тщательно пережевывать еду, добавить в меню жидкие, пюрированные блюда, смузи.



Что можно есть при химиотерапии

- ✓ Нежирные виды мяса, рыбы, яйца, молочные продукты – сыр, кефир, творог, простокваша;
- ✓ «Растительный» белок, которым богаты семечки, бобовые орехи;
- ✓ В меню необходимо включить продукты с полиненасыщенными жирами – масло льна, черного тмина, семян зародышей пшеницы, морскую рыбу;
- ✓ Включить в рацион ягоды, зелень, фрукты и овощи – лучше сезонные;
- ✓ **Важно пить большое количество жидкости.** Помимо чистой воды, которой необходимо выпивать до 1,5-2 литров в день, можно пить морсы, кисели, компоты, некрепкий зеленый и черный чай, свежевыжатые фруктовые соки.



Что нельзя есть при химиотерапии

- ✗ Острая, соленая пища, консервированные продукты, копчености, фаст-фуд, полуфабрикаты, жареное мясо;
- ✗ Кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;
- ✗ Алкоголь – он усиливает нагрузку на печень, которая и без того повышена из-за необходимости нейтрализации токсинов, образующихся при распаде раковых клеток.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Список подходящих продуктов



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ ✓

Богат катехоламинами — биологически активными веществами, которые не дают раковым клеткам создавать новые кровеносные сосуды. Кроме того, чай выводит токсины, благоприятствующие образованию раковых клеток. Рекомендовано выпивать не менее трех чашек зеленого чая в день.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ✓

Оно содержит лигнаны и секоиридоиды — антиоксиданты, которые замедляют рост раковых клеток. Достаточно одной столовой ложки оливкового масла холодного отжима в день. Его можно пить или добавлять в салаты. Допускается обжарка на оливковом масле, так как оно не разрушается при нагревании в отличие от других растительных масел.

КУРКУМА ✓

В специи входит биологически активное вещество куркумин, которое обладает противовоспалительными свойствами. Куркумин тормозит развитие рака печени, желудка, толстой кишки, молочной железы, яичников, а также лейкемии.

ВЕШЕНКА ОБЫКНОВЕННАЯ ✓

В Японии в рацион больных раком, проходящих химиотерапию, включают грибы (шиитаке, майтаке, каваратаке, энokitake), поскольку они содержат лентинин — мощный стимулятор иммунитета. В наших краях тоже растут грибы с противораковым эффектом — вешенка обыкновенная и шампиньоны. Можно есть в салатах, в супах, приготовленные на гриле.

ЯГОДЫ И ФРУКТЫ ✓

Синие ягоды, такие как черника, голубика, ежевика, содержат биологически активные вещества — антоцианидины, которые принуждают раковые клетки к апоптозу (самоуничтожению). В малине и землянике содержится супермолекула — эллаговая кислота, она проводит детоксикацию клеток и препятствует образованию канцерогенных токсинов, которые повреждают ДНК клеток. Косточковые фрукты (сливы, абрикосы, персики, нектарины, вишня, черешня) также обладают противораковыми свойствами и должны быть включены в наш рацион.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Список подходящих продуктов



КАПУСТА ✓

Овощи семейства крестоцветных (брюссельская капуста, китайская капуста, цветная капуста, брокколи, белокочанная капуста) содержат сульфорафан и индол-3-карбинол – мощные антиоксиданты, которые подавляют рост раковых клеток. Важно помнить, что при отваривании капуста может терять полезные свойства, поэтому лучший способ обработки — пароварка. Можно есть сырую капусту.

ТОМАТЫ И ТОМАТНЫЙ СОУС ✓

В томатах содержится ликопен, который является мощным антиоксидантом и уменьшает образование раковых клеток в организме. Особенно много ликопена в термически обработанных томатах.

ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД ✓

Темный шоколад (с содержанием какао более 70%) полезен для здоровья, все благодаря содержанию в нем антиоксидантов — проантоцианидов и полифенолов. Рекомендуется употреблять 20 г шоколада в день вместо других сладостей. Но речь не идет о молочном шоколаде: он не имеет антираковых свойств из-за содержания в нем молочных продуктов.

МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ ✓

Морская капуста, водоросль вакаме, бурая морская водоросль, араме и нори содержат фукоидан и фукоксантин, которые обладают иммуностимулирующим действием и способны замедлить развитие раковых клеток. Кроме того, водоросли богаты полезной омега-3. Можно добавлять их в салаты и супы. Очень хорошо сочетать водоросли с бобовыми, что облегчает переваривание последних.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Какие продукты также в «зеленом» списке



- ✓ цельнозерновые крупы
- ✓ гречка
- ✓ акациевый мед и сироп агавы в качестве сладкого
- ✓ батат
- ✓ семена льна
- ✓ оливки



Продукты в «красном» списке

- ✗ технологически переработанное мясо (колбасы, сосиски, ветчина и т.д.)
- ✗ красное мясо (более 500 г в неделю)
- ✗ рафинированные продукты, богатые насыщенными животными жирами и трансжирами (все виды фастфуда, полуфабрикаты, кукурузные хлопья, белый шлифованный рис)
- ✗ выпечка из белой муки, сахара
- ✗ крепкий алкоголь
- ✗ старый картофель и картофельное пюре
- ✗ промышленные соки и нектары
- ✗ молоко от коров, которых кормили кукурузой и соей

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



ул.Бабушкина, 97

☎ 8 (3022) 200-300

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА*