

Питание во время химиотерапии

Правильное питание во время химиотерапии — это не просто рекомендация, это ваша защита. Понимание того, **как организовать питание безопасно**, помогает снизить риски осложнений и сохранить силы для борьбы с болезнью.

В этой памятке вы найдете проверенные советы, которые помогут вам чувствовать себя увереннее в вопросах питания во время лечения.

Пищевое поведение во время химиотерапии

На протяжении курсов химиотерапии, и некоторое время после них, иммунная система бывает ослаблена — в организме снижается количество и изменяется качество клеток, лейкоцитов, отвечающих за борьбу с опасными микроорганизмами. То есть в этот период у вас **повышен риск вирусных, бактериальных и грибковых инфекций**.

Наша еда нередко содержит небольшое количество бактерий или грибковых микроорганизмов, которые не опасны для людей с нормально функционирующей иммунной системой. Однако, для вас при столкновении с этими микробами в пище вероятность почувствовать себя плохо и заболеть увеличивается в разы.

Базовые правила безопасного питания

Существует несколько базовых правил, которые рекомендовано соблюдать пациентам во время химиотерапии, чтобы уменьшить риски пищевой инфекции:

Проверяйте сроки годности

Обращайте пристальное внимание на сроки годности всех продуктов перед покупкой

Контролируйте упаковку

Избегайте покупать продукты с поврежденной или деформированной упаковкой

Нет открытым прилавкам

Не приобретайте мясо, рыбу, птицу, сыры, сухофрукты, крупы, мороженое и сладости, которые хранились в открытых лотках

Используйте термопакет

При транспортировке замороженных продуктов используйте термопакет, старайтесь доставить такие продукты домой как можно быстрее

Храните отдельно

Для хранения сырого мяса, рыбы и птицы в холодильнике используйте отдельные, закрытые емкости, храните эти продукты отдельно от готовых блюд

Соблюдайте температурный режим

Храните продукты в отсеках холодильника, которые предусмотрены инструкцией, не замораживайте продукты повторно

Маркируйте заморозку

При заморозке продуктов в домашних условиях используйте маркировку: отмечайте дату и время помещения в морозильную камеру

Мойте руки

Приступайте к приготовлению и употреблению продуктов только после того, как вымоете руки с мылом

Используйте одноразовые полотенца

Используйте отдельное полотенце для рук или одноразовые бумажные полотенца

Защищайте повреждения на коже

Перед приготовлением блюд все раны, порезы и повреждения на коже рук должны быть заклеены водостойким лейкопластырем

Не готовьте при симптомах отравления

Не готовьте самостоятельно, если у вас были симптомы пищевого отравления менее 24 часов назад

Не мойте сырое мясо

Не мойте сырые мясо и курицу перед приготовлением — это способствует распространению бактерий по раковине и другим поверхностям на кухне

Готовьте при температуре выше 70°C

Готовьте блюда при температуре более 70°C для уничтожения микроорганизмов

Избегайте повторного разогревания

Избегайте повторного разогревания пищи, подогретую однажды готовую пищу следует употребить в течение 24 часов

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Рекомендации по отдельным продуктам

Некоторые продукты и напитки могут взаимодействовать с лекарственными препаратами или усиливать побочные эффекты. Будьте внимательны к следующим рекомендациям:



Зеленый чай

Исключить при приеме бортезомиба

Если в вашем курсе химиотерапии применяется препарат бортезомиб, рекомендуем исключить употребление зеленого чая — зеленый чай может снижать эффективность данного противоопухолевого препарата.



Белый рис

Ограничить употребление

Рекомендуем ограничить употребление белого риса. Такой рис в больших количествах провоцирует запоры. В качестве гарнира любителям риса стоит попробовать использовать нешлифованный (бурый) рис.



Грейпфрут

Исключить полностью

Не стоит употреблять во время лечения грейпфрут и сок из него, в его составе есть вещества, блокирующие в печени систему, участвующую в расщеплении лекарственных препаратов. Блокировка этой системы приводит к повышению токсического эффекта от препаратов.



Травяные напитки

Избегать использования

Избегайте использования трав, в частности в качестве напитков. Например, зверобой активирует систему ферментов в печени, участвующих в расщеплении лекарств. Чрезмерная активация этой системы приведет к снижению эффективности от терапии. Кроме того, в большом количестве случаев взаимодействие между конкретным видом растения и лекарственным препаратом может быть абсолютно непредсказуемым.



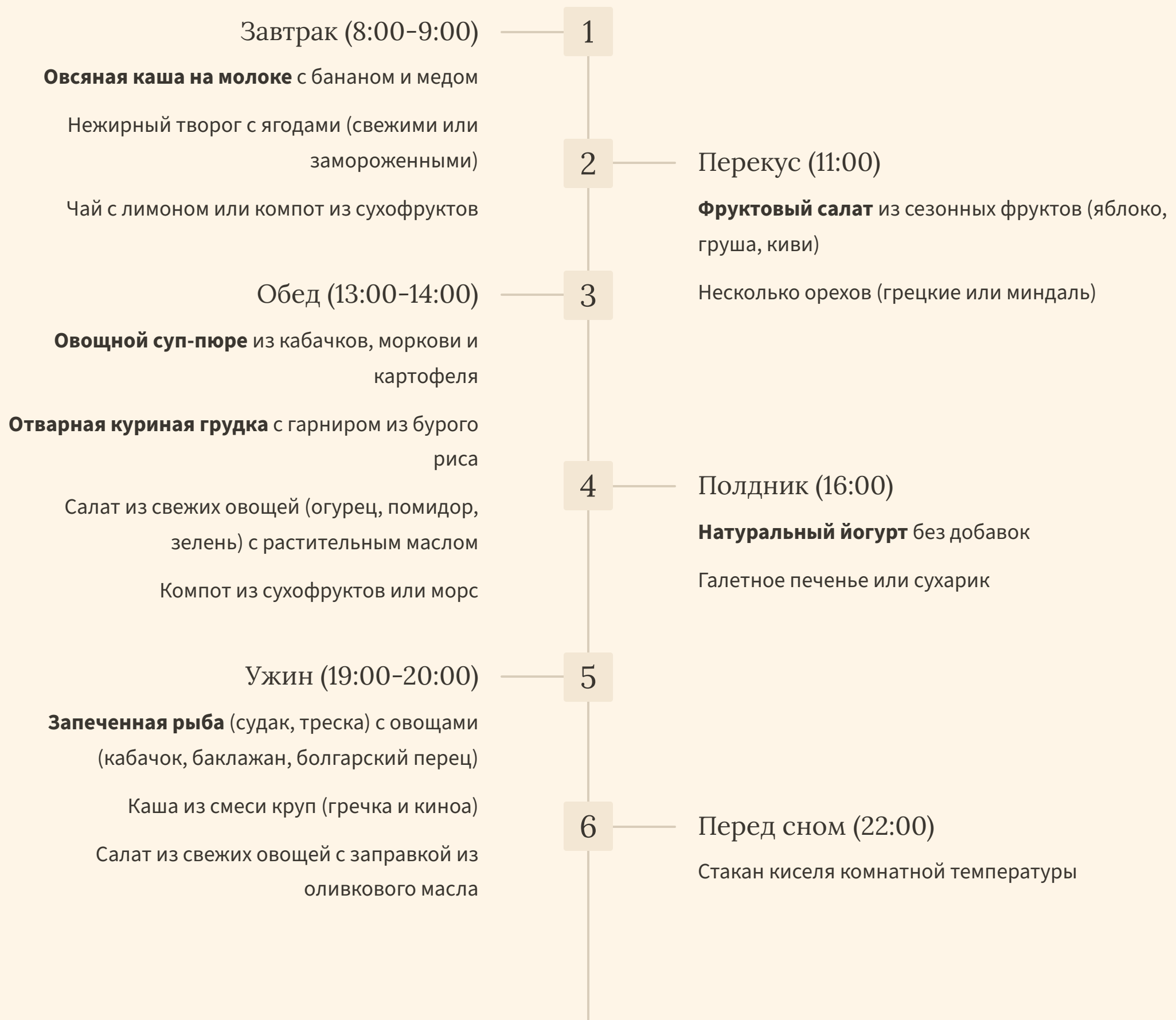
БАДы и витаминные добавки

Не рекомендуются

Не рекомендуем БАДы и витаминные добавки. Их польза сомнительна и не имеет доказательной базы по эффективности, а взаимодействие с лекарственными препаратами непредсказуемо.

Пример меню на один день

Вот пример сбалансированного рациона, который можно адаптировать под ваши предпочтения и возможности. Используйте сезонные овощи и фрукты, легкие в реализации рецепты.



Важно:

- Пейте достаточное количество воды в течение дня (1,5-2 литра).
- Вместо трех больших приемов пищи ешьте 5-7 раз в день малыми порциями.
- Следите за реакцией организма на каждый продукт и при появлении неприятных ощущений — скорректируйте рацион.