Реакция организма на лучевую терапию индивидуальна. Однако в любом случае процесс лучевой терапии представляет собой значительную физическую нагрузку на организм. Поэтому во время лечения следует соблюдать некоторые правила питания:

* Хорошо питайтесь. Старайтесь придерживаться сбалансированной диеты (соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4). Вместе с пищей необходимо принимать 2,0-2,5 л жидкости в сутки (минеральная вода, чай с молоком).
* Откажитесь, хотя бы на период лечения, от вредных привычек (курение, употребление спиртного).

Лучевая терапия, как и любой другой вид лечения, может сопровождаться общим и местным (в области воздействия облучения на ткани) побочным действием. Эти явления могут быть острыми (кратковременные, возникают во время лечения) и хроническими (развиваются спустя несколько недель и даже лет после окончания лечения).

Побочное действие радиотерапии чаще всего проявляется в тканях и органах, подвергшихся непосредственному воздействию облучения.

Большинство побочных явлений, развивающихся во время лечения, сравнительно легкие и лечатся медикаментозно или посредством правильного питания. Они, как правило, исчезают в течение трех-четырех недель после окончания лучевой терапии. У многих пациентов побочные явления вообще не возникают.

Обычно радиотерапия не вызывает тошноты и рвоты. Однако может наблюдаться ухудшение аппетита. Вы должны понимать, что для восстановления поврежденных тканей следует употреблять достаточное количество пищи. Даже если нет чувства голода, необходимо приложить усилия и обеспечить высококалорийное питание с высоким содержанием белков. Оно позволит лучше справиться с побочными явлениями и повысить результаты лечения онкологического заболевания.

**Несколько советов по питанию при проведении лучевой терапии:**

* Употребляйте разнообразную пищу часто, но малыми порциями. Ешьте тогда, когда Вам захотелось, не обращая внимания на распорядок дня.
* Повышайте калорийность пищи.
* Употребляйте больше жидкости.
* Всегда имейте небольшой запас нравящихся Вам продуктов питания (разрешенных к хранению в отделении) и ешьте их, когда у Вас возникает желание что-то поесть.
* Посоветуйтесь со своим врачом, что можно употреблять для повышения аппетита.
* Если у Вас имеются какие-либо заболевания, требующие соблюдения определенной диеты, посоветуйтесь со своим врачом о том, как разнообразить рацион питания.

**При облучении органов полости рта и шеи** выбирайте продукты, которые легко жевать и глотать, откусывайте немного, жуйте медленно и запивайте жидкостью, ешьте влажные мягкие продукты, не ешьте слишком горячую или холодную пищу; избегайте всего, что может повредить полость рта, например, твердая хрустящая пища (чипсы, орехи, сухарики), горячая пища, острая пища, фрукты и соки с высоким содержанием кислот (томаты, цитрусовые), зубочистки и другие острые предметы, все табачные изделия (сигареты, сигары, трубки, жевательный табак) и алкоголь.

**При облучении органов грудной клетки** может возникнуть затрудненное прохождение пищи по пищеводу в связи с лучевым воспалением слизистой. Обычно изменения начинаются через 2-3 недели после начала лучевой терапии. Вы наверняка почувствуете себя лучше через 4-6 недель по окончании лечения. Вы можете облегчить прием пищи если будете есть чаще, малыми порциями, разбавляя густую и разрезая твердую пищу на маленькие кусочки. Перед едой можете проглотить небольшой кусочек сливочного масла для облегчения глотания. Рекомендовано избегать раздражения приемом алкоголя, острой, жареной пищей, горячими и кислыми продуктами, соленым, а также овощами и фруктами с высоким содержанием кислот (помидоры, лимоны и т.д.)

При эзофагите рекомендуются готовые смеси для детей: мясные, овощные и фруктовые, каши для детей, различные виды творога, йогурты. В рацион лучше включать блюда комнатной температуры: овсяную кашу, молочный суп, картофельное пюре, суп-пюре; готовые тушеные, вареные, мятые блюда (мясо на пару, запеканки, суфле, супы и бульоны с минимальным количеством соли и без перца).

С целью профилактики постлучевого перикардита желательно употребление продуктов с большим содержанием калия (компот из сухофруктов, печеный картофель с кожурой, бананы).

**Облучение желудочно-кишечного тракта и органов таза**

Тошнота – частое осложнение лучевой терапии области живота. Ее можно уменьшить соответствующей диетой или назначением соответствующих препаратов. Одним из способов является употребление щадящей пищи и напитков, которые не вызывают расстройства желудка.

* Планируйте время приема пищи. Некоторые чувствуют себя лучше, если поедят до сеанса лечения, некоторые нет. Определите лучшее время. Например, Вам может потребоваться перекусить за 2 часа до сеанса. Или Вам легче перенести лучевую терапию, если облучение будет проводиться на пустой желудок (не есть за 2-3 часа до сеанса).
* Употребляйте в пищу теплые продукты (не холодные и не горячие).
* Ешьте малые порции 5-6 раз в день, а не большие 3 раза в день.

При лучевой терапии органов брюшной полости возможно возникновение нарушений процессов пищеварения и всасывания, расстройств моторики кишечника, что проявляется снижением аппетита, тошнотой, рвотой, болями в животе, диареей; также возможна потеря массы тела, общая слабость, снижение артериального давления, сухость кожи и слизистых и другие сопутствующие изменения, связанные с нарушением процессов всасывания в кишечнике.

Профилактика и лечение диареи:

* Выпивайте 8-12 чашек жидкости в день. Напитки с высоким содержанием сахара следует разбавлять водой.
* Ешьте чаще и малыми порциями. Например, в день лучше есть 5 или 6 раз небольшие порции, чем питаться 3 раза в день, съедая больше. Ешьте легко усваиваемую еду (пища с низким содержанием волокон, жиров и лактозы). Пища должна содержать повышенное количество белков (100-120 г/сут) и достаточное количество жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, и, в то же время, быть механически и химически щадящей, не содержать грубой растительной клетчатки, консервированных продуктов, копченостей, разнообразных приправ, изделий из сдобного теста. Исключают или ограничивают молоко и молочные продукты в связи с частой лактазной недостаточностью. Необходимо соблюдение режима питания – частый, дробный прием пищи.
* Продолжайте соблюдать диету с низким содержанием жиров, лактозы и волокон в течение 2 недель после окончания лучевой терапии. Постепенно вводите в рацион новые продукты. Можно начать с маленьких порций продуктов с низким содержанием волокон, например, рис, бананы, яблочный сок, картофельное пюре, нежирный сыр, хлебцы.
* Удостоверьтесь, что в Вашем рационе достаточно продуктов с высоким содержанием калия (бананы, картофель, персики) – важного минерала, теряющегося при диарее.
* Не следует употреблять острую пищу, продукты и напитки с кофеином (кофе, черный чай и шоколад), продукты или жидкости, приводящие к газообразованию (бобовые, капуста, брокколи, продукты из сои), продукты с высоким содержанием волокон (сырые овощи и фрукты, бобовые, продукты из злаковых и зерновых), жареную и жирную пищу.
* Общайтесь с врачом и медсестрой. Сообщите им, если наступит диаррея. Они подскажут, что делать и могут назначить препараты.

Медикаментозное лечение лучевых поражений кишечника должно носить длительный и упорный характер; оно осуществляется препаратами из различных групп.

**После завершения курса лучевой терапии**

Следует выпивать около 3 литров жидкости. Это могут быть обычная или минеральная вода, натуральные соки. Газированные напитки стоит исключить. Жидкость поможет организму избавиться от токсинов и вредных веществ, образовавшихся в результате лечения.

Чтобы в организм как можно меньше поступало токсинов, откажитесь от курения и приема алкоголя. Прием алкоголя в небольших дозах (как правило, красное вино) может быть показан только в некоторых случаях, тогда он рекомендуется лечащим врачом.

Правильное питание поможет организму быстрее «прийти в себя». Пища должна быть натуральной, без консервантов и искусственных добавок. Никаких копченостей, солений не должно быть в рационе. Побольше овощей и зелени.

*Более подробную информацию по вопросам, связанным с состоянием Вашего здоровья, можно получить у своего лечащего врача.*

**Автор: Зверева Е.Л. врач-радиолог**

**Министерство здравоохранения Республики Беларусь**

**Минский городской клинический онкологический диспансер**

**ПАМЯТКА**

**по правильному питанию**

**для пациентов, получающих лучевую терапию**



*Минск*