



Твоя пища станет твоим лекарством...

Гиппократ

По данным ВОЗ, рак становится причиной каждого шестого неблагоприятного исхода в мире. Треть случаев обусловлена пятью основными источниками риска, связанными с поведением и рационом питания.



Лечение рака предназначено для борьбы с раковыми клетками. Эти лекарства могут вызвать побочные эффекты, которые приводят к истощению. Выраженная гипотрофия не позволяет осуществить необходимое лечение у 40% онкологических больных

Побочные эффекты, влияющие на питание:

- Снижение/отсутствие аппетита
- Тошнота/рвота
- Диарея/запор
- Усталость
- Сухость/язвы во рту



# Питание и Рак

Установлено, что использование соответствующих диет, употребление одних и ограничение других продуктов, а также исключение некоторых способов обработки и хранения пищи позволяет значительно снизить риск появления многих опухолей, а при эффективном лечении, возможно, и предотвращать появление рецидива заболевания.

Включить в рацион:	Исключить/ограничить
Овощи и фрукты	Жирные сорта мяса
Молоко и соки пастеризованное	жареных, острых продуктов
Яйца	Сладости
Сухофрукты	Соль
Цельнозерновой хлеб	Алкоголь

Способы управления, которые помогут вам минимизировать проблемы с питанием:

- Диета должна начинаться раньше лечения - минимум на неделю
- Принимать пищу желательно не реже 5-6 раз в день
- Ешьте высококалорийные и продукты с большим количеством белка
- Пейте больше жидкости
- Мойте тщательно сырые овощи и фрукты
- Мясо и яйца должны пройти хорошую термическую обработку.
- Тщательно мойте руки до и после приготовления еды, и перед едой.
- Следите за сроком годности продуктов питания

Если у вас возникли проблемы с питанием, немедленно сообщите врачу или медсестре!!!



Источники: Всемирная организация здравоохранения  
<http://www.aicr.org/?referrer=https://www.google.kz/?referrer=http://www.aicr.org/>  
<https://www.cancer.gov/>  
 «Eating Hints. Before, During, and After Cancer Treatment» National cancer institute, Printed January 2011  
<https://mybook.ru/author/david-hayat/antirakovaya-dieta-produkty-kotorye-my-dolzny-est/>



Бакалавр прикладного сестринского дела-  
 Выпускники 2019 года  
 Подготовили: Аханова Ляззат,  
 Байкасинова Анар, Керимбаева Гульмира,  
 Бейсейтова Дардана

