

Лев  
КРУГЛЯК



## ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ РАКЕ

Существует ли альтернативная  
«раковая» диета?



Можно ли  
излечить рак,  
изменив свой  
рацион?

Лишние калории —  
не зло, а благо

Когда селен  
спасает  
наши жизни

«КРМЛОВ»

# Лев Кругляк Лечебное питание при раке. Существует ли альтернативная «раковая диета»?

*предоставлено правообладателем <http://litres.ru/>  
Л. Г. Кругляк «Лечебное питание при раке: Существует ли альтернативная «раковая» диета?». Серия «Ваш семейный врач»: Издательство «Крылов»; СПб.; 2008  
ISBN 978-5-9717-0512-3*

## Аннотация

Для людей, страдающих раковыми заболеваниями, первостепенное значение имеет правильное полноценное питание. Недостаточное поступление в организм питательных веществ ведет к усугублению болезни, а рациональный пищевой режим способствует поддержанию здоровья во многом благодаря целебным свойствам продуктов.

Цель этой книги – помочь больным со злокачественными опухолями перейти на лечебное питание, правильно составить рацион и использовать целебные свойства продуктов себе на пользу.

Данная книга не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы с  
лечащим врачом.

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Основы рационального питания	11
Классификация продуктов	11
Калорийность продуктов питания	15
Белки	15
Жиры	17
Углеводы	20
Значение витаминов, минеральных веществ и микроэлементов	23
Глава 2. Влияние питания на возникновение рака	33
Особенности развития рака	33
Вредные вещества в продуктах питания, способные вызвать рак	37
Избыточный вес – фактор риска	45
Глава 3. Питание больных раком	48
Ваш правильный рацион	48
Практические рекомендации по составлению рациона	55
Продукты пчеловодства	65
Вариант полноценного питания	68
Как продукты влияют на пищеварение?	71
Питание при определенных жалобах больных	72

Рекомендации онкологическим больным со сниженным весом	77
Контроль за уровнем мочевой кислоты	82
Существует ли альтернативная «раковая» диета?	84
Глава 4. Питание при традиционном лечении рака	92
Питание при хирургическом лечении	92
Питание после операций на желудке	94
Питание после операций на кишечнике	96
Питание после операций на поджелудочной железе	98
Питание после операций в области рта и горла	100
Питание после пересадки костного мозга	101
Питание при химиотерапии	103
Питание при лучевой терапии	107
Вопросы и ответы	109
Заключение	115
Литература	116

# Лев Кругляк

## Лечебное питание при раке: Существует ли альтернативная «раковая» диета?

### Введение

Ежегодно в мире от рака умирает около пяти миллионов человек, а перед теми девятью миллионами больных, у которых впервые выявлены злокачественные новообразования, стоит сложная задача выживания. По некоторым данным, примерно каждый четвертый житель нашей страны в течение жизни встречается с этой грозной патологией. Согласно другим исследованиям, в двух из трех семей имеются родственники, страдающие онкологическим заболеванием.

Злокачественные опухоли занимают второе место среди причин смертности населения. В 2000 году в России 13,9 % мужчин и 13,6 % женщин умерли от различных форм рака. Согласно демографическим показателям, наше общество стареет, следовательно, мож-

но ожидать дальнейший рост злокачественных опухолей. К тому же уже сейчас регистрируется ежегодный прирост подобных заболеваний на 1–2%.

Большинство заболевших раком старше 60 лет. Пожилые люди, как правило, имеют серьезные патологии внутренних органов (сердца, легких, почек, печени). Многие страдают от диабета, гипертонии, хронических болей в связи с артрозами суставов, развитием остеопороза. Все это зачастую вызывает у больных депрессию, а выявленные злокачественные новообразования усугубляют состояние здоровья.

Всем известно, что для выздоровления очень важно иметь позитивный настрой и большое желание победить болезнь. Добиться этого можно только лишь совместными усилиями врачей, родственников и самих больных. Когда человеку впервые сообщают, что у него рак, он чувствует, что его мир рушится. Он боится преждевременной смерти и тех страданий, которые приносит недуг. Он переполнен страхом, не зная ни особенностей течения заболевания, ни прогноза. Страшит не только смерть, но и упадок сил, продолжительная болезнь, вынужденная неподвижность, беспомощность и, наконец, необходимость постороннего ухода. У таких людей появляется бессонница, пропадает интерес к окружающему миру. Душевные страдания чередуются социальной изоляцией, они отражаются на родственниках и близких больных. Напряженные отноше-

ния ведут в ряде случаев к разрушению семьи.

Истинное состояние пациента, соответствующее результатам медицинского обследования, во многом недооценивается. Не стоит забывать, что выявление рака на ранней стадии позволяет полностью избавиться от болезни и в дальнейшем вести активную, полноценную жизнь. А в тех случаях, когда первоначально сложно определить исход заболевания, следует знать, что ни один врач зачастую не может предсказать течение болезни, а значит, у больного почти всегда есть надежда на выздоровление.

До появления явных признаков злокачественной опухоли обычно проходит много времени, при этом на организм воздействуют различные факторы. Наряду с генетическим и постоянным эндогенным (внутренним) влиянием важную роль играют факторы окружающей среды.

Питание – это одна из спорных и наиболее часто обсуждаемых тем. Мы принимаем пищу, чтобы получить жизненную энергию. Еда приносит нам удовольствие, является частью культуры и привычек, неотделимой от психического состояния. Для людей, страдающих раковыми заболеваниями, первостепенное значение имеет правильное полноценное питание. Недостаточное поступление в организм питательных средств ведет к усугублению болезни, а рациональный пищевой режим способствует поддержанию здоровья во многом



благодаря целебным свойствам продуктов.

Цель этой книги – помочь больным со злокачественными опухолями перейти на лечебное питание, правильно составить рацион и использовать целебные свойства продуктов себе на пользу.

Опыт показывает, что у онкологических больных возникает множество вопросов, требующих четкого и понятного разъяснения. Безусловно, в информации о правильном питании сегодня нет недостатка. В многочисленных книгах, брошюрах, журналах, газетах, в рекламе пропагандируются «полезные» и «вредные» продукты и их составляющие, даются советы по организации питания. Однако многообразие фактов и противоречивость в высказываниях авторов не вызывает доверия у читателей.

Многих онкологических больных интересуют разумные рекомендации. Люди готовы изменить свои вкусовые привычки для восстановления здоровья. Им важно знать, в какой мере прием пищи и напитков может способствовать скорейшему выздоровлению. Советы, касающиеся различных диет, обычно расцениваются ими как альтернативные методы лечения. Отдельные стороны этой проблемы требуют более детального изучения.

Система рационального питания является важным фактором в разработке комплексного лечения злокачественных опухолей. Одной из главных задач в пита-

нии раковых больных является предотвращение потери веса и поддержание нормального жизненного уровня.

Эта книга адресована в первую очередь людям, страдающим онкологическими заболеваниями, и их родственникам. Собранная в ней информация по данной теме, естественно, не заменяет консультаций и рекомендаций лечащего врача, так как в каждом отдельном случае необходимо разработать свой собственный план лечения. Однако дополнительные знания помогут разобраться в лечении, предложенном специалистом, и помогут принять меры профилактики, снижающие риск рецидива заболевания.

В книге также перечислены и проанализированы оригинальные способы приготовления пищи, в заключении приведены рекомендации по рациональному, полноценному и щадящему питанию, подходящие не только раковым больным, но и людям, стремящимся сбереечь свое здоровье.

Здесь вы найдете ответы на многие волнующие вас вопросы, в том числе сможете узнать, существует ли альтернативная «раковая» диета.

*Автор будет очень признателен за ваши критические замечания, советы, рекомендации, которые можно направить по адресу электронной почты: [lev.kruglyak@web.de](mailto:lev.kruglyak@web.de).*

# Глава 1. Основы рационального питания

## Классификация продуктов

Перед человеком, которому поставлен диагноз «рак», возникает ряд серьезных проблем, в том числе по организации питания. Появляется необходимость в получении более подробной информации о продуктах и потребность внести изменения в многолетние пищевые привычки.

Под полноценным питанием, соответствующим данной ситуации, мы имеем в виду пищу, содержащую все необходимые для жизнедеятельности человека питательные вещества и не ухудшающую его состояние здоровья.

Полноценная пища – это не диета, а образ питания, позволяющий улучшить состояние здоровья. Условно все продукты можно разделить на следующие группы.

*Наиболее полезны не- или малообработанные продукты питания* (не подвергнутые нагреванию), например мюсли, свежие овощи и фрукты, ростки зерен, орехи, маслины, семена, нерафинированное растительное масло, йогурт, кефир, простокваша, све-

жее молоко, натуральная минеральная вода, свежая зелень.

*Умеренно переработанные* с помощью нагревания продукты: хлеб, вермишель, хлопья и кондитерские изделия из муки грубого помола, гречка, просо; вареные овощи и фрукты, глубокозамороженные овощи и фрукты без консервантов, вареные картофель, фасоль, горох, чечевица; пастеризованное молоко и молочные продукты (творог, сыр), качественные масло и маргарин в умеренных количествах; свежие мясо, рыба и яйца; натуральный мед, а также фруктовые и растительные чаи, разведенные овощные и фруктовые соки; продукты из сои (молоко, тофу и др.).

*Значительно переработанные продукты:* выпечка из муки высшего сорта, белый хлеб, серый хлеб, белый шлифованный рис, овощные и фруктовые консервы, конфитюры, фруктовые нектары, жареные орешки, картофельные чипсы, рафинированные жиры и масла, молоко с длительным сроком хранения, сухое молоко, мороженное мясо и мясные продукты (колбасы, сосиски, сардельки), мясные консервы, черный чай, какао, кофе, пиво, вино.

*Не рекомендуются к употреблению* продукты, подвергшиеся излишней переработке или содержащие определенные химические добавки: сахар, пища, перенасыщенная крахмалом и балластными веществами, консервированное молоко, искусственный сахар и

другие сласти, лимонад, сладкие газированные напитки, растворимые напитки, крепкие алкогольные напитки и блюда из внутренностей животных, замороженные готовые блюда, жиры, подвергшиеся сильному нагреванию.

Подобное разделение продуктов питания по полезной ценности условно. Известно, что при их переработке и приготовлении блюд содержание необходимых полезных веществ обычно существенно снижается, в то время как энергоемкость увеличивается. Например, очищенный сахар имеет только энергетический запас, но в нем отсутствуют витамины и минеральные вещества.

В формировании рациона следует придерживаться нескольких простых правил.

- Ешьте хлебобулочные изделия из муки грубого помола.
- Отдавайте предпочтение растительным продуктам, часть из них съедайте в сыром виде.
- В питании не злоупотребляйте мясом, рыбой, яйцами.
- Ограничивайте потребление переработанных жиров и масел.
- Не используйте в пищу рафинированный сахар.
- Сократите до минимума потребление алкоголя и кофеинсодержащих напитков.
- Начинайте трапезу с сырой пищи, затем переходите

те к вареной. Пища не должна быть ни горячей, ни холодной.

- Питаться нужно умеренно, но разнообразно.
- Есть следует часто, небольшими порциями, хорошо пережевывая пищу. Не игнорируйте чувство голода.

# Калорийность продуктов питания

## Белки

Основой структурных элементов организма являются **белки**, состоящие из 20 аминокислот. Из них 8 аминокислот не вырабатываются в организме, и мы вынуждены получать их с пищей. Специфическими белками являются гормоны, ферменты (вещества, расщепляющие пищу в желудочно-кишечном тракте) и особые защитные (иммунные) субстанции, необходимые для нормальной жизнедеятельности.

Печень является химической фабрикой нашего организма. Продолжительность жизни отдельных ее ферментов составляет лишь 14 часов, и в процессе обмена веществ они постоянно обновляются.

Большую часть потребности в белке мы привыкли покрывать за счет мяса, рыбы и яиц. По мнению большинства ученых, роль мяса как источника полноценного питания значительно переоценена. Нельзя отрицать, что мясо и рыба относятся к легко усваиваемым носителям белка. Правда, у многих раковых больных в процессе лечения появляется чувство отвращения к мясным блюдам. К тому же в мясе содержатся нежелательные жиры, холестерин и пуриновые вещества,

образующие мочевую кислоту. Особенно много жира, соли и различных наполнителей находится в колбасах.

С другой стороны, при переваривании мясной пищи в кишечнике всасываются фолиевая кислота, железо, микроэлементы и витамин В12, необходимые для построения гемоглобина в эритроцитах (красных кровяных тельцах). Потребности организма в железе удовлетворяются на 11–22 % при мясном и лишь на 1–7% при вегетарианском рационе. В мясной пище больше микроэлементов (магний и цинк), чем в растительной. Надо помнить, что профилактика анемии (малокровия) очень важна для больных раком, так как нельзя надеяться на хорошие результаты лучевой и химиотерапии на фоне ухудшения состояния крови.

В картофеле содержится много питательных веществ (белки, углеводы, витамины и минералы). Из него можно быстро приготовить вкусные и питательные блюда, особенно в сочетании с другими продуктами.

Наиболее целесообразно смешанное питание, на пример:

- картофель, яйца, сыр, творог, молоко;
- хлеб и зерновые, мясная и колбасная продукция в небольшом количестве, рыба, молочные продукты.

В ежедневном рационе больных раком, особенно при значительном снижении веса, обязательно должны присутствовать яйца.

Легко усваиваемые белки содержатся и в молоке и



молочных продуктах. Потребление 0,25-0,5 л молока покрывает значительную часть потребности организма в витаминах и микроэлементах. Нагревание ведет к потере питательных веществ, что и происходит с молоком, переработанным для длительного хранения. То же относится к молочнокислым продуктам. <...>.

Сложность заключается в том, что примерно 10 % здоровых взрослых людей не переносят молоко, так как в их организме не хватает фермента лактазы, расщепляющего молочный сахар. После употребления молока у них появляются брожение, боли в животе, диарея (понос). У больных раком вследствие нарушения процесса пищеварения такие явления бывают чаще. В этих случаях предпочтение следует отдавать молочнокислым продуктам: йогурту, кефиру, простокваше, в которых молочный сахар переходит в молочную кислоту, что не изменяет питательной ценности продуктов. Важным источником белка являются творог и сыры. Многообразие их сортов позволяет найти себе продукт по вкусу.

## **Жиры**

Жиры содержат в два раза больше калорий, чем белки или углеводы. Растительные масла и топленое сало состоят из жиров на 100 %, сливочное масло – на 83 %, маргарин – 80 %, земляные орехи – примерно

на 48 %. Быстрее всего всасывается в кишечнике масло. Нагретые жиры обладают способностью раздражать слизистую оболочку желудка.

Жировая подушка человеческого организма выполняет роль энергетического депо. В то же время она служит амортизатором при различных силовых воздействиях на тело, защищая органы и ткани от травм. И наконец, в ней сохраняются необходимые жирорастворимые витамины (А, D, Е и К) и жирные кислоты. В связи с этим жиры являются существенным компонентом рациона не только здорового, но и больного человека.

У онкологических больных вследствие химио– или лучевой терапии, операций на желудке, кишечнике, поджелудочной железе и желчном пузыре возможны значительные нарушения пищеварительной функции, ухудшается всасываемость жиров в кишечнике. Возможно возникновение изнуряющей диареи, ведущей к обезвоживанию организма и потере ряда пищевых веществ. В таких случаях наряду с медикаментозной терапией рекомендуются специальные диетические продукты.

Много споров ведется вокруг холестерина, жироподобной субстанции, вырабатываемой в основном в печени человека в количестве около 3000 мг в день. Человеческий организм использует холестерин для синтеза различных гормонов, строительства стенок клеток и образования желчных кислот, участвующих в процес-

се пищеварения.

Большинство больных раком не потребляют яйца, масло, сметану, чтобы не увеличивать количество холестерина в крови. Повышенный уровень холестерина является признаком прогрессирующего атеросклероза и связанных с ним нарушений кровообращения, в том числе инсульта (кровоизлияния в мозг) и инфаркта миокарда.

Считается, что питание влияет на уровень холестерина лишь на 5–8%. Кроме того, имеются данные о наследственном факторе этого процесса. В настоящее время существуют медикаменты, позволяющие снижать уровень холестерина до нормальных показателей.

Неплохими поставщиками жиров в организм являются молочные продукты. Обычно молоко содержит около 3,5 % жира. Сейчас выпускается молоко и молочнокислые продукты со сниженным содержанием жира. В связи с этим в них остается мало жирорастворимых витаминов (А, D, Е и К). Поэтому эти продукты нужно употреблять не постоянно, а в период избавления от лишнего веса. Для большинства людей, не занимающихся физическим трудом, привычное потребление жирных продуктов оборачивается накоплением жира в организме, что приносит вред здоровью.

Считается, что для нормальной жизнедеятельности организма вполне хватает 40 г жира, используемого

при приготовлении пищи и 30–40 г жиров, употребляемых с сыром, молоком, мясом, орехами и т. д. <...>

Жиры не только являются энергоносителями, они придают вкус пище, снабжают организм необходимыми жирорастворимыми витаминами и жирными кислотами.

Практически во всех рекомендациях по полноценному питанию имеются указания на необходимость включать в рацион нерафинированные растительные масла и негидролизированные маргарины. Дело в том, что в процессе переработки растительных масел используется высокая температура и вводятся различные добавки. При этом разрушаются практически все каротиноиды и значительная часть витамина Е. В результате получается масло без вкуса и запаха, но с длительным сроком хранения. При создании легких маргаринов в результате химической обработки сырья также теряется ряд ценных жирных кислот, поэтому предпочтительнее подавать к столу сливочное масло. Оно является источником витамина А, а высококачественный маргарин – витамина Е и линолевой кислоты.

## **Углеводы**

Для осуществления обменных процессов организм нуждается в углеводах, являющихся базой для энерге-

тического обмена в тканях и клетках. Особое значение в этих процессах имеет глюкоза (виноградный сахар). Некоторые клетки организма (крови, почек и нервные) обходиться без него не могут. Сахар находится в продуктах в различных соединениях. Легче всего усваивается в кишечнике обычный пищевой сахар. Углеводы имеются в значительном количестве в продуктах, содержащих крахмал (картофель, рис, вермишель, кукуруза, хлеб и другие зерновые).

Здоровому человеку в день необходимо около 300 г углеводов. Некоторые авторы считают, что больным раком следует резко ограничить в рационе продукты, содержащие углеводы. Однако без достаточного энергетического снабжения нормальные обменные процессы невозможны.

Продолжаются споры о питательной ценности различных видов сахаров. До сих пор у ученых нет единого мнения по этому вопросу. Многие считают, что очищенные сахара (белый, виноградный, фруктовый и т. д.) не являются продуктами, необходимыми организму. Это касается и сахарных сиропов, имеющих в готовых напитках. В них практически нет питательных веществ, принимающих участие в строительстве сахарных молекул. Организм не нуждается в этих «быстрых» энергоносителях. Кроме того, белый сахар не содержит балластных веществ, способствует появлению лишнего веса (особенно в сочетании с жиром) и

кариеса. Уменьшение использования сахара не грозит дефицитом углеводов, которые восполняются за счет хлебобулочных и зерновых продуктов. Все же некоторые ученые считают, что нельзя исключать белый сахар из рациона. Одним из популярных продуктов является мед, состоящий на 80 % из сахара.

При использовании концентратов, содержащих значительное количество сахара (патока, кленовый и другие сиропы, солодовый экстракт, яблочный и грушевый соки) желательно их разводить водой. Не следует переходить на сахарозаменители. В последнее время ученые рассматривают их в качестве веществ, провоцирующих развитие некоторых форм рака.

Большое количество сахара содержится в напитках: в лимонаде – около 7 %, а в коласодержащих напитках – 11 %. Это означает, что в 1 л кока-колы содержится 110 г сахара, много его и во фруктовых нектарах. Для утоления жажды предпочтительнее пить чай и минеральную воду.

Энергетическая потребность человека и содержание энергии в продуктах питания измеряются в килокалориях. Однако для большинства понятие «калория» носит отвлеченный характер. Калория является единицей измерения энергии, как метр для длины. Можно отказаться от утомительных подсчетов калорий, если ограничить употребление жиров, алкоголя и сладостей и регулярно следить за своим весом. Рекомендуется

строить свой рацион согласно энергетической потребности своего организма.

## **Значение витаминов, минеральных веществ и микроэлементов**

Подавляющее количество витаминов и минералов организм вынужден получать с продуктами питания. Без них невозможно строительство клеток и обменные процессы. Если в рационе достаточно зерновых продуктов, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов и натуральных жиров, то можно быть уверенным, что потребности организма удовлетворены. При чрезмерном употреблении алкоголя и кофе, при стрессах, инфекционных и злокачественных заболеваниях необходимость в них возрастает.

В поисках средств, способствующих профилактике и лечению рака, специалисты подробно изучили действие витаминов – веществ, участвующих во многих жизненно важных процессах в организме человека. При этом мы вынуждены регулярно потреблять продукты, в которых содержится мало витаминов. Активное действие их возможно лишь при реакции с другими веществами.

Предположение, что витамины, принимаемые в высокой концентрации, препятствуют росту некоторых

опухолей, до сих пор не подтвердилось. Следовательно, прием витаминов не может заменить необходимое лечение, хотя они в определенной степени снижают вероятность развития злокачественных образований.

Установлено, что при регулярном потреблении овощей и фруктов, богатых *каротином* (провитамином А), реже возникают опухоли кожи, легких, шейки матки, предстательной железы, мочевого пузыря, полости рта, желудочно-кишечного тракта.

*Витамин А* имеет большое значение в защите клеток, необходим для поддержания иммунной системы человека. Жирорастворимый витамин А поступает в организм с продуктами животного происхождения (сливочное масло, печень, молоко, сыр, яйца). При передозировке могут появиться побочные эффекты (развивается воспалительный процесс слизистых оболочек, повышается хрупкость костей).

*Бета-каротин* принадлежит к группе каротиноидов. Больше всего их в ярко-желтых и красных фруктах и овощах, например в моркови, болгарском перце, тыкве, томатах, манго, дыне, абрикосах, облепихе, фенхеле, а также в петрушке и шпинате. Они также присутствуют в шиповнике, сельдерее, луке и чесноке.

Однако не стоит принимать большое количество бета-каротина в виде таблеток.

По многочисленным исследованиям, пища, богатая *витамином С*, препятствует развитию рака полости



рта, пищевода, желудка и толстой кишки. Витамин С, или аскорбиновая кислота, играет важную роль в обменных процессах клеток и тканей, способствует разрушению вредных веществ, активизирует защитные свойства организма. Так же как каротиноиды и витамин А, витамин С предохраняет клетки от разрушающего окисления. Курильщики нуждаются в повышенном на 40 % потреблении этого витамина в день.

Основными поставщиками витамина С в организм являются плоды шиповника, рябина, клубника, черная смородина, облепиха, картофель, брокколи, брюссельская капуста, цитрусовые, перец, киви, петрушка, укроп.

Следующим полезным веществом, поддерживающим нормальное функционирование клеток, является *витамин Е*. Это один из сильнейших антиоксидантов для жирных кислот, препятствующий образованию токсических соединений. Поэтому, включая в рацион продукты, содержащие витамин Е, мы снижаем риск заболевания раком легких, желудка и кишечника.

Витамин Е содержится в зерновых продуктах, растительном масле, маслинах, яйцах, ростках пшеницы, орехах, петрушке, шпинате, говяжьей печени, рыбе.

Важную роль в процессе свертывания крови играет *витамин К*. Он содержится в кислой капусте, шпинате.

Для осуществления обменных процессов необходимы витамины *группы В*. При их недостатке страда-

ет обмен углеводов и белков, нарушается формирование клеток, рост и защитные силы организма, соединительная ткань и функционирование нервной системы и сердца. Витамины группы В находятся в зерновых продуктах (хлеб, гречка, овес), молоке и молочных продуктах, говяжьей печени, яйцах, бобовых, сое, овощах и фруктах.

Огромное значение для роста и деления клеток имеет фолиевая кислота. Ученые установили, что если ребенок, находящийся в утробе матери, получает недостаточное количество фолиевой кислоты, то вероятность развития лейкоза (рака крови) в детском возрасте увеличивается. В соединении с витамином В12 фолиевая кислота участвует в развитии красных кровяных телец (эритроцитов). Недостаток витамина В12 может привести к повышенной чувствительности стенок желудка.

Огромное значение наряду с витаминами в строительстве структурных элементов и в обменных процессах имеют **минеральные вещества** (кальций, натрий, калий, хлор, фосфор, железо), которые находятся в пищевых продуктах.

*Кальций* необходим в большом количестве для формирования костей и зубов. Кроме того, связывая желчные кислоты и препятствуя некоторым нежелательным процессам, он снижает риск развития рака толстой кишки. Кальция больше всего в молочных продуктах и

лесных орехах, а также в фасоли, горохе, репе, хрене, овсяной, гречневой, перловой крупах, моркови, капусте, яйцах.

*Калий* и *магний* требуются для нормальной деятельности клеток. Их недостаток особенно отражается на работе сердечно-сосудистой системы, что очень важно для пожилых людей. Магний также участвует в обменных процессах углеводов и белков. Источником этих минеральных веществ могут быть изюм, курага, чернослив, абрикосы, гранаты, яблоки, фасоль, горох, картофель (особенно печеный), щавель, томаты, овсяная и пшеничная крупа, капуста, редька, черная смородина, орехи, шпинат, бананы.

В процессе кроветворения важную роль наряду с фолиевой кислотой играют *железо*, *медь*, *марганец* и *кобальт*. Известно, что 70 % железа в организме уходит на образование гемоглобина. Снижение его уровня приводит к анемии (малокровию) и, следовательно, к ослаблению иммунитета и снижению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, ограничению работоспособности и другим нарушениям. У больных со злокачественными образованиями дефицит этих элементов приводит к осложнениям при проведении химио- и лучевой терапии. Хорошим источником железа являются мясо и субпродукты (печень) и зеленые овощи. Целесообразно насыщать организм витамином С, способствующим всасыванию железа в

кишечнике.

Некоторые минеральные вещества, которые мы получаем с пищей в небольших количествах (**микроэлементы**), играют активную роль в обменных процессах (йод, селен, цинк, медь, кобальт, магний, фтор и молибден). Недостаток этих веществ может привести к серьезным заболеваниям. Впрочем, возможно и отравление организма некоторыми из них, что тоже приводит к неприятным последствиям.

*Йод* является составным элементом гормона щитовидной железы. Рацион, содержащий мало йода, может привести не только к развитию зоба, но и к возникновению рака щитовидной железы.

Потребности организма в йоде можно вполне удовлетворить за счет йодированной пищевой соли и потребления морской рыбы, а также круп, бобовых, редиса, моркови, чеснока.

*Селен* считается жизненно необходимым микроэлементом. Вместе с витамином Е он предохраняет клетки от окисления. Недостаток селена способствует возникновению злокачественных заболеваний.

Важнейшим поставщиком этого микроэлемента являются зерновые продукты. Считается, что организму человека необходимо от 20 до 350 мкг селена в день. При дозе более 800 мкг в день возможны токсические явления и ослабление действия некоторых химиопрепаратов, это надо учитывать при приеме ле-

карств. Обычно потребность в селене можно удовлетворить, включая в рацион следующие пищевые продукты, указанные в таблице.

## Содержание селена в различных продуктах

Продукт (100 г)	Селен (мкг)
Пшеница	3—10
Кукуруза	16
Натуральный рис	11
Овес	7
Кокосовый орех	810
Соя	60
Куриное яйцо	20
Селедка	55
Морской окунь	44
Тунец	82

Существенное значение для организма имеет содержание в нем *цинка*. Уменьшение количества цинка в организме способствует ослаблению иммунитета, ухудшению заживления ран, потере вкусовых и обонятельных ощущений, слабости и депрессии. Таким больным рекомендуется включать в рацион сыр, желтки яиц, зерновые продукты, мясо, печень; дефицит по-

крывают препаратами мультивитаминов.

Следует напомнить, что передозировка витаминов и минералов также чревата определенными осложнениями. Например, при приеме несколько повышенных доз цинка выявлены нарушения функции желудочно-кишечного тракта.

Важное значение придается изучению полезных растительных веществ (каротиноидов, фитостероинов, сапонинов, флавоноидов, ликопинов, полифенолов и др.), играющих огромную роль в обменных процессах и препятствующих изменениям в клетках, ведущих к развитию злокачественных опухолей.

В растительной пище имеется много биологически активных веществ, которые помогают поддержать и усилить иммунную систему, бороться с инфекционными заболеваниями, препятствуют развитию рака, защищают клетки от повреждающего воздействия свободных радикалов, способствуют регуляции артериального давления и сахара в крови, а также снижению уровня холестерина. Поэтому для профилактики рака необходимо включать в рацион свежие овощи и фрукты, имеющие биоактивные вещества с различными механизмами защиты клеток.

Многие продукты питания содержат необходимые для жизнедеятельности витамины, минералы и микроэлементы, полезные растительные и балластные вещества, приведенные в таблице.

# Полезные вещества, содержащиеся в продуктах питания

	Продукты питания	Вита- мин А, бета- карот- тин	Вита- мин В	Вита- мин С	Вита- мин Е	Мине- раль- мик- роэле- менты	Расте- тель- ные веще- ства	Бал- ласт- ные веще- ства
<b>Зерновые продукты</b>								
Ячмень	—	*	—	*	**	**	**	
Овес	—	**	—	**	**	**	**	
Просо	*	**	—	*	***	**	**	
Рис	—	**	—	*	**	**	**	
Рожь	*	***	—	**	***	**	**	
Пшеница	*	**	—	**	**	**	**	
Ростки пшеницы	*	***	—	***	**	**	*	
Проросшие зерновые	**	***	*	**	***	***	***	
<b>Фрукты, ягоды, цитрусовые</b>								
Яблоки	*	*	*	*	**	**	***	
Абрикосы	***	*	*	*	***	***	**	
Груши	*	*	*	*	**	**	**	
Ежевика	**	*	*	*	**	**	**	
Дыня	***	*	*	*	**	**	*	
Плоды шиповника	***	*	***	**	**	**	*	
Черная смородина	*	*	***	*	***	***	***	
Вишня	**	*	*	*	**	**	**	
Киви	*	*	**	*	*	*	***	
Манго	***	*	*	*	**	**	*	
Брусника	*	**	*	*	*	**	**	
Слива	**	*	*	*	**	**	**	
Лимон, апельсин, грейпфрут	*	*	*	*	**	**	*	

Авокадо	*	*	*	***	**	**	*
Облепиха	***	**	***	—	**	**	**
<b>Масла, орехи, семена</b>							
Подсолнечно с масло	*	—	—	**	—	**	—
Льняное		—	—	*	—	***	—
масло	—	—	—	*	—	***	—
Соевое масло	*						
Масло из зародышей пшеницы	—	—	—	***	—	***	—
Орехи,		*	—	**	**	**	**
миндаль	*	*	—	**	—	**	***
Семена льна	—						
<b>Овощи, салаты, приноости</b>							
Артишоки	*	*	*	*	**	***	**
Фасоль	**						
Брокколи (цветная капуста)	***	**	***	*	***	***	**
Цикорий (салат)	***	**	*	*	**	***	**
Зеленый горошек	**	**	**	*	**	***	***
		*	*	—	**	**	**
Фенхель	**	*	*	**	**	***	**
Капуста	*	**	*	—	**	**	**
Картофель	*	*	*	**	**	***	**
Морковь	***	*	*	*	**	***	**
Папайя	***						
Столовая свекла	*	*	*	—	***	***	*
		*	*	*	***	***	*
Помидоры	**	**	**	—	**	***	**
Шпинат	***						

Примечание: \* – низкое содержание; \*\* – среднее содержание; \*\*\* – высокое содержание.

Полноценное питание – это взвешенная система употребления продуктов с некоторыми ограничениями и с учетом ряда рекомендаций. При определенных заболеваниях, в том числе при раке, вам придется перестроить свой рацион.



# Глава 2. Влияние питания на возникновение рака

## Особенности развития рака

Развитие злокачественной опухоли – это сложный и многообразный процесс. Чем отличаются раковые клетки от здоровых? Человеческий организм состоит из миллионов клеток, которые по установленному порядку обновляются через определенные промежутки времени. Каждая клетка имеет свою задачу. Например, клетки кожи выполняют защитную функцию: защищают нас от солнечных лучей; жировые клетки накапливают энергию и предохраняют органы от травм; железистые клетки продуцируют различные ферменты и секреты; нервные клетки осуществляют передачу информации, а мышечные позволяют выполнять различную работу. Все клетки при своем росте и увеличении объема не затрагивают интересы соседних клеток и тканей. При травмах клетки растут только для заживления ран.

Совершенно иначе ведут себя раковые клетки. Размножаясь, они проникают в соседние ткани, разносятся током крови или лимфы в другие органы и ткани, где

продолжают свое развитие как дочерние опухоли (метастазы).

Как же начинается развитие злокачественного новообразования? Практически каждая клетка организма может превратиться в злокачественную. Это происходит, когда из-за изменения определенных наследственных субстанций (генетической мутации) нарушается регуляция размножения клеток. Начинается неконтролируемый быстрый рост теперь уже раковых клеток. Причиной возникновения создавшейся ситуации является влияние внешних и внутренних факторов. К внешнему относится, прежде всего, радиоактивное облучение.

В чем суть воздействия радиации на организм человека? Радиация представляет собой поток энергии, который, внедряясь в органы, из-за своей мощности не может быть усвоен клетками и вызывает в них значительные изменения. Человечество подвергается облучению постоянно.

Существует много источников ионизирующего излучения. Земля находится под влиянием радиоактивного фона, к которому следует отнести ультрафиолетовое излучение солнца, космическое излучение из окружающего космоса, а также радиоактивный распад залегающих в земле минералов. Источниками радиации служат и созданные человеком приборы (рентгеноустановки, линии электропередач и т. д.) и строительные

материалы. Деятельность многих людей связана с облучением: это персонал атомных станций, биологи, рентгенологи, физики, военнослужащие, шахтеры, добывающие уран, рабочие, изготавливающие спецсигнализации, и т. д.

Следует отметить, что спровоцировать развитие заболевания может воздействие солнечных лучей (рак кожи), влияние смолистых соединений через курение (рак легких), работа в пищевой, химической и металлургической промышленности, полиграфии и др.

Определенные виды опухолей вызываются вирусами. После перенесенного вирусного гепатита и рака шейки матки при папилломатозе повышается частота заболевания раком печени. Некоторые авторы считают, что раковая опухоль – это объединение множества живых паразитов и микроорганизмов.

Каков же дальнейший механизм развития рака? Под влиянием вышеперечисленных факторов разрушаются атомы и молекулы клеток, в результате чего в них образуется большое число *свободных радикалов*. Это биологически активные, агрессивные осколки молекул, повреждающие наследственный аппарат клетки. Обычно срабатывает собственный механизм защиты организма, когда благодаря антиоксидантам (ферментам, борющимся с окислением) свободные радикалы нейтрализуются. При определенных условиях, когда организм не в состоянии преодолеть воздействие от-

рицательных факторов, количество свободных радикалов значительно увеличивается, и создается угроза развития рака.

Одним из способов избавления от свободных радикалов является введение в рацион продуктов, содержащих большое количество антиоксидантов (черноплодная рябина, черная смородина, боярышник, вишня, виноград, клюква, брусника, малина, черника, шиповник, сливы, яблоки, крыжовник, облепиха, абрикосы, груши, айва, петрушка, пастернак, капуста, редька, столовая красная свекла).

В борьбе с возникновением раковой опухоли главную роль играет иммунная система организма. Но, в отличие от инфекционных болезней, у человека при раке не может вырабатываться иммунитет. При появлении определенных злокачественных опухолей организм вынужден приспосабливаться к новому виду клеток. Чем они активнее растут, тем меньше вероятность подавления их иммунной системой. Поэтому очень важно поддерживать высокий уровень защитных сил организма, зависящий от физического и психического состояния человека. Лучший путь – здоровый образ жизни: активные прогулки на свежем воздухе, отказ от курения и употребления алкоголя, хороший сон и рациональное питание.

# Вредные вещества в продуктах питания, способные вызвать рак

Одной из причин развития опухоли может быть не только количество принимаемой пищи, но и качество продуктов питания.

Для жизнедеятельности человека необходим белок (протеин), так как его недостаток способствует ослаблению иммунитета и тем самым развитию опухолевого процесса. В то же время белковая пища, особенно в виде сильно поджаренного мяса, благоприятствует возникновению рака толстой кишки.

Установлено также, что у людей, злоупотребляющих алкоголем, чаще встречаются рак полости рта, зева, пищевода, молочной железы. Прием алкогольных напитков с высоким содержанием спирта одновременно с курением значительно повышает риск развития злокачественных опухолей. С определенной осторожностью следует употреблять кофе, так как в больших количествах этот напиток способствует появлению рака мочевого пузыря.

Соленые блюда содействуют возникновению злокачественных опухолей полости рта и желудка. Риск повышают хронические заболевания желудка и сниженная выработка желудочного сока.

Отмечу, что определенный режим питания и некоторые составные элементы продуктов способствуют развитию злокачественных заболеваний:

- переедание и излишний вес;
- избыточное количество определенных продуктов, например алкоголя, соли, кофе, а также жира, белка (протеина);
- недостаточное количество балластных веществ, белка, витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, растительных красителей и ароматических веществ.

Не стоит забывать, что, например, плесень содержит ядовитое вещество (афлатоксин), способное вызвать рак печени. Особенно в этом отношении опасны продукты из жарких стран, такие как миндаль и земляной орех. Следует быть внимательными также с зерновыми продуктами и хлебом. При гниении яблок и других фруктов образуется токсическое вещество (патулин), которое также способствует развитию злокачественных новообразований.

Исследования показали, что токсические вещества находят не только в заплесневелых участках продуктов, но и в других, внешне не измененных. Лучше всего выбросить испорченные продукты целиком.

*Нитраты* являются необходимым питательным веществом для пищевых растений. Однако при перенасыщении почвы удобрением количество нитратов

в определенных сортах овощей способно повышаться. Под влиянием бактерий или при взаимодействии с белками могут образоваться нитрозамины, являющиеся канцерогенными веществами, т. е. способствующими развитию рака. Они попадают в организм с продуктами, подвергшимися засолке специальной солью. Нейтрализовать их можно, если в рационе питания достаточно витаминов С и Е.

При сжигании органического материала (дерево, уголь, жир) образуются определенные углеводородные вещества, встречающиеся также в смоле, которые являются канцерогенными. При копчении и поджаривании на гриле на поверхности мяса выделяется вредное вещество бензопирен, которое возникает тогда, когда капли жира попадают на горячие угли.

Прислушайтесь к советам ученых.

1. Целесообразно использовать приспособления для гриля независимо от вида огня (газ, электричество, древесный уголь) с боковым очагом, чтобы капли жира не попадали в огонь. При использовании открытого огня лучше всего применять древесный уголь.

2. Готовить мясо на гриле надо на прогоревших, а не горящих и дымящихся углях.

3. Не следует употреблять в пищу сильно обгоревшие или обугленные куски мяса.

4. Нельзя жарить соленые мясные продукты, такие как сосиски, сардельки, сало и копчености.

5. Используйте обезжиренное мясо, овощи (перец, картофель, початки кукурузы) и рыбу (тунец, форель).

6. Достигайте вкусового разнообразия, применяя различные соусы и приправы.

В быту приходится сталкиваться с прогорклым жиром. Дело в том, что жиры на воздухе и при сильном нагревании портятся. В них образуются радикалы, которые повреждают витамины А, С, Е и ненасыщенные жирные кислоты и способствуют развитию опухолей в толстой кишке. Особенно подвержены изменениям жиры с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот.

При длительном жарении на поверхности мяса в результате разрушения белка образуются вредные вещества, обладающие канцерогенными свойствами. Поэтому при приготовлении пищи избегайте жарения до подгорелой корочки.

Известно, что с целью улучшения вкусовых качеств, продления срока хранения, изменения цвета в продукты вносят определенные добавки. Периодически в прессе появляются статьи, рассказывающие об их вредности. Однако ученые заявляют, что вред содержащейся в продуктах «химии» сопоставим с результатами собственных ошибок в питании при неумеренном потреблении жиров и рафинированных продуктов.

Но для полноценного и тем более лечебного питания следует по возможности избегать использования



в пищу различных искусственных добавок. К сожалению, сегодня это достаточно сложно сделать, так как практически во всех продуктах, прошедших даже минимальную промышленную обработку, они присутствуют.

Риск возникновения рака повышают тяжелые металлы (свинец, кадмий), содержащиеся в окружающей среде. Свинец, находящийся на поверхности растений, чаще всего можно удалить при мытье овощей и фруктов. Кадмий обычно содержится в некоторых грибах, в обжаренном арахисе, особенно в его шелухе.

Тяжелые металлы, токсичные свинец и кадмий, скапливаются во внутренностях животных, особенно старых. Следует ограничить употребление продуктов, изготовленных из данного вида сырья.

**Для снижения риска заболевания раком рекомендуется использовать следующие правила питания.**

- Старайтесь удерживать свой нормальный вес: старайтесь сократить употребление продуктов с большим содержанием жиров, не увлекайтесь мясом и мясными продуктами.

- Ежедневно ешьте свежие овощи, фрукты, а также продукты из муки грубого помола.

- Тщательно мойте овощи и фрукты, удаляйте наружные листья (например, капусты) или обтирайте их сухим полотенцем.

- Старайтесь реже использовать в пищу грибы.

- Не подогревайте блюда, приготовленные из нитратсодержащих овощей, например шпината.
- Пищу, консервированную методом соления или копчения, следует употреблять как можно реже.
- Не ешьте заплесневелые или испорченные продукты питания.
- Не курите.

Нужно ли читать эту главу человеку, уже имеющему злокачественное заболевание? Конечно, да! Только поняв взаимоотношение питания и процесса развития рака, можно целенаправленно изменить свои привычки, научиться влиять на состояние здоровья с помощью пищи. Кроме того, эти знания пригодятся как во время курса терапии, так и в последующем наблюдении после окончания лечения. Ведь то, что полезно для здорового, столь же нужно и больному в реабилитационном периоде.

Ученые твердо уверены в том, что рациональное питание имеет важное значение для предупреждения злокачественных образований (см. таблицу 7). У людей некурящих, редко пьющих, предпочитающих нежирные блюда, овощи и салаты, а также редко включающих в меню мясо, риск заболевания раком составляет 23 %. У людей с противоположным образом жизни и питания этот показатель повышается до 56 %.

По данным Международного фонда исследования рака, благодаря рациональному питанию можно сокра-

титить количество первичных случаев рака (за год) толстой кишки – 66 %, легких – 20 %, желчного пузыря – 66 %, молочной железы – 33 %, предстательной железы – 10 %, почек – 25 %, поджелудочной железы – 33 %, рта и носоглотки – 33 %, гортани – 33 %.

Эти цифры, вероятно, заставят задуматься тех, кто еще не решился серьезно заняться своим здоровьем. Это касается и раковых больных. Ведь после успешного лечения наступает период восстановления, когда следует принять все меры для избежания рецидива (повторения) заболевания.

## **Продукты питания, снижающие риск заболевания раком**

<b>Локализация рака</b>	<b>Овощи</b>	<b>Фрукты</b>
Рот и зев	***	***
Гортань	**	**
Пищевод	***	***
Легкие	***	***
Желудок	***	***
Поджелудочная железа	**	**
Печень	*	—
Толстая кишка	***	—
Молочная железа	**	**
Яичники	*	*
Матка		**
Шейка матки	*	*
Предстательная железа	*	—
Щитовидная железа	*	*
Почки	*	—
Мочевой пузырь	**	**

Примечание: \* – возможно; \*\* – вероятнее всего; \*\*\* – убедительно доказано.

## Избыточный вес – фактор риска

В последние годы в индустриально развитых странах все больше говорят о росте числа людей с избыточным весом. В США их больше 60 %, а 22 % населения имеет диагноз «ожирение». В не меньшей степени эта проблема касается и жителей России. Около 55 % россиян старше 30 лет имеют избыточный вес, из них 30 % страдают ожирением. Как следствие, в этой группе растет заболеваемость атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, сахарным диабетом, в основе которых лежит нарушение углеводного и липидного обмена.

Страдающие лишним весом россияне питаются абсолютно неправильно. В последние годы снизилось потребление наиболее ценных в биологическом отношении продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом существенно увеличивается потребление хлеба и хлебобулочных изделий, а также картофеля. Дефицит животных белков в рационе малообеспеченных россиян составляет 15–20 %, также не хватает полиненасыщенных жирных кислот. Почти 80 % россиян недополучают витамины и микроэлементы.

Избыточный вес является фактором риска в раз-

витии опухолей женских половых органов, молочной железы, желчного пузыря и толстой кишки. Существует зависимость между потреблением жирных продуктов и развитием рака толстой кишки и предстательной железы. Включение в рацион большого количества жирных продуктов способствует повышенному образованию пищеварительных соков. В этих условиях под влиянием желчной кислоты из кишечной флоры могут образоваться вещества, отравляющие микрофлору толстой кишки.

Проведенные исследования, в которых участвовали мужчины, показали, что активное потребление животного жира способствует развитию рака предстательной железы. Поэтому сокращение его приема является одним из важнейших мероприятий в профилактике этого вида рака.

Доказано, что защитными свойствами против рака кишечника обладают омега-3 жирные кислоты. Больше всего их содержится в рыбьем жире, семенах огуречника лекарственного и ослинника. Рекомендуется уменьшить общее количество жира, не ограничивая, однако, в рационе долю жира за счет рыбы и морепродуктов. Исследования, проводимые в Греции и Испании, где широко используется оливковое масло, показали, что в этих странах снижается риск развития рака молочной железы.

Повышенное употребление жиров связано с недо-

статком балластных веществ в современном рафинированном питании. Например, балластные вещества, имеющиеся в зерне в виде волокон, в процессе его переработки в белую муку удаляются. На рубеже XX века, когда человек включал в пищу значительно больше хлеба, зерновых продуктов (ячмень, овес, зеленое зерно, гречиху) и бобовых, он принимал в день около 100 г балластных веществ, а сегодня ограничивается только 20 г. Это приводит к тому, что пища значительно дольше находится в кишечнике, и вредные вещества своевременно не выводятся из организма. Балластные вещества, имеющиеся в отрубях, овощах и фруктах, способствуют также связыванию канцерогенов.

Для удовлетворения потребности организма в балластных веществах достаточно съесть в день:

- 1 порцию мюсли или 3 кусочка хлеба из муки грубого помола;
- 1 порцию салата из сырых овощей;
- 1 порцию вареных овощей;
- 1–2 яблока, апельсина, банана или другого фрукта по сезону.

# Глава 3. Питание больных раком

## Ваш правильный рацион

Под общим обозначением «рак» имеются в виду злокачественные новообразования. Необходимо учитывать, что проявления каждого из них различны. В связи с этим нельзя говорить об общей диете для всех онкологических больных, следует учитывать расположение и вид опухоли, стадию и течение заболевания, назначаемое лечение, т. е. требуется индивидуальный подход к каждому больному.

Комплексное лечение злокачественных опухолей требует значительного изменения в образе жизни и питании человека. Что должен знать больной о питании в период комплексного лечения? Человеческий организм состоит из белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов, микроэлементов и воды. Для поддержания и обновления тканей мы нуждаемся в постоянном притоке этих веществ. Углеводы и жиры, получаемые из продуктов питания, пополняют энергетические ресурсы клеток, необходимые для укрепления тканевых структур, для формирования гормонов, ферментов, иммунных веществ, играющих также важней-



шую роль в обменных процессах. Жизнь этих белковых структур длится недолго (минуты, часы). Белок из животных продуктов питания полностью переваривается в кишечнике и всасывается в кровь. Питательная ценность растительных продуктов зависит от доли балластных и полезных веществ.

Энергетическая потребность человеческого организма в покое называется основным обменом. Его уровень поддерживается гормонами. Здоровый организм приспосабливается к различным жизненным обстоятельствам. Например, при голоде успешно используются энергетические запасы человека, а при физической нагрузке и болезни обменные процессы могут значительно активизироваться.

У раковых больных основной обмен, регуляция обмена белков, жиров и углеводов существенно меняется в зависимости от нагрузок при лечении и от фазы заболевания. Поэтому организм болезненно реагирует на ограничение приема пищи. Многие люди в связи с потерей аппетита и затруднениями при приеме пищи включают в дневной рацион продукты питания, энергетическая ценность которых составляет от 200 до 1000 ккал. Но этого явно мало.

Для поддержания жизнеспособности организм больного человека нуждается во всех питательных веществах. Сокращение некоторых из них ради поиска специальной диеты обычно приводит к нарушению об-

менных процессов. Человеческий организм не может поддерживать нормальный процесс обмена веществ, и это чревато серьезными изменениями в организме.

Говорят: кто худеет, тот ест или мало, или неправильно. Исследования больных, проходящих химиотерапию, показали, что поддержание стабильного веса зависит от теплотворности пищи (достаточно 30 ккал на 1 кг веса в день). Если суточная доза снижается до 20 ккал на 1 кг веса человека, потеря веса неизбежна. Чтобы поправиться, следует увеличить дозу до 40 ккал.

При подборе продуктов питания необходимо учитывать рекомендуемое соотношение пищевых веществ: **углеводы – 55 %**, **жиры – 30 %** и **белки – 15 %**. Кстати, здоровые люди также могут воспользоваться этим советом.

При различных ситуациях в течение заболевания возможна определенная коррекция пищевых продуктов.

Важнейшую роль в процессе пищеварения играет кишечник, в котором идет сложный процесс переваривания продуктов питания с помощью пищеварительных соков слизистой оболочки, поджелудочной железы и желчи. Микрочастицы белков, жиров и углеводов доставляются кровью в ткани органов.

После оперативного удаления части желудочно-кишечного тракта или травматизации слизистой оболоч-

ки снижается усвоение полезных веществ, поэтому пища должна быть высококачественной и легко перевариваемой. Уменьшение объема пищи сказывается на психическом состоянии больного, так как он чувствует слабость, появляются сомнения в выздоровлении.

*Разумная диета – это не оружие против имеющейся опухоли, а предпосылка для улучшения состояния больного.*

Некоторые пациенты после хирургического вмешательства, например, при раке кожи не испытывают физических ограничений. Им необходимы только рекомендации по общей реабилитации. В то же время после операций на органах желудочно-кишечного тракта больные нуждаются в поддержании определенного образа жизни с соответствующими изменениями в рационе питания. Многие пациенты страдают от потери аппетита, от непереносимости некоторых продуктов.

Проблемы с питанием могут возникнуть в ходе проводимого лечения. При опухолях печени может быть отек или ее значительное увеличение. В связи с давлением на желудок и прилегающие участки кишечника возможны чувство давления (расширения) в верхней части живота, сбой в процессе освобождения желудка от пищи. Поскольку печень является важнейшим органом, участвующим в пищеварении и нейтрализации токсических веществ, нарушение ее функции требует изменения пищевого рациона.

- Придерживайтесь рекомендаций желудочно-кишечного варианта питания (см. ниже).
- Избегайте пищи, приводящей к вздутию, а также мяса, кофе в зернах.
- Для улучшения функционального состояния печени рекомендуются артишоки, жеруха, настои с одуванчиком, тысячелистником, золототысячником и полынью.

Из общих проблем, возникающих у раковых больных, можно выделить истощение (кахексию). Эта в ряде случаев опасная для жизни потеря веса может наступить, когда человек мало ест (отсутствие аппетита, непереносимость мяса и мясных продуктов, чувство быстрого насыщения после операции на желудке и т. д.); заболевание выявлено в запущенной стадии, когда требуются значительные энергетические затраты. Нередко необъяснимая потеря веса – первый признак рака, при котором возрастает потребность в энергетических ресурсах и пищевых веществах.

Необходим выбор специального питания и контроль за его осуществлением, чтобы улучшить общее состояние человека и создать предпосылки для успешного лечения.

Важную роль играет правильно построенный процесс приема пищи. Пищеварительный тракт человека является сложной многофункциональной системой. Сначала пища в полости рта размельчается и обраба-

тывается слюной. Уже здесь начинают работу специальные ферменты (энзимы, биокатализаторы), регулирующие и ускоряющие обменные процессы. Дальнейшая обработка пищевой кашицы происходит в желудке с помощью желудочного сока. В тонком кишечнике к пищеварительному процессу подключаются желчные кислоты и ферменты поджелудочной железы. Важнейшие питательные вещества всасываются в кровь через слизистую оболочку кишечника. В толстом кишечнике происходит окончательное всасывание жидкости и формирование кала. Для того чтобы наша пищеварительная система работала оптимально, необходимо следовать определенным правилам. При быстром проглатывании пищи она не проходит стадию начальной обработки, и вследствие этого организм не получает необходимых веществ. К тому же часто чувство быстрого и полного насыщения наступает быстрее. Поэтому важно не спешить во время еды и хорошо пережевывать пищу. Тогда и придет чувство нормального насыщения, хотя вы съедите меньше, но с большим удовольствием.

Одной из серьезнейших проблем в жизни больного является поддержка семьи. Онкологическая патология и связанная с ней необходимость длительного и сложного лечения накладывают на пациента, родственников и друзей дополнительную нагрузку. У больного возникает страх перед болезнью и, возможно, будущей

беспомощностью. В то же время его тяготит необходимость переложить бремя забот на окружающих. А иногда чрезмерная опека родственников вызывает у него раздражение.

Изменение вкусовых привычек, спровоцированных нарушениями, связанными с лечением, необходимость изменить распорядок дня порой ведут к конфликтным ситуациям в семье. Конечно же, больной в первую очередь сам должен понять, что его беспокоит, обсудить ситуацию с родственниками.

Порой возникает и такой вопрос: пациенту лучше есть вместе с родными или отдельно? Иногда хочется поесть не спеша одному, но семейный обед часто вызывает прилив сил и желание съесть больше. К тому же дружелюбная атмосфера за столом и красиво накрытый стол повышают аппетит!

# Практические рекомендации по составлению рациона

Планируя свой рацион, приходится жертвовать не только своими любимыми блюдами, но и изменять распорядок дня. Если раньше можно было обойтись двух-трехразовым питанием, то теперь в силу вышеперечисленных причин приходится принимать пищу 5 раз в день, а иногда и чаще. Несмотря на появившиеся в печати сообщения о необходимости ограничить прием пищи в утренние часы, раковым пациентам нельзя упускать это время во избежание дальнейшей потери веса.

Для подкрепления сил выбирают энергоемкие продукты: хлеб из муки грубого помола с маслом, мюсли, каши из зерновых и т. д. Черный чай и кофе лучше не использовать из-за возможности раздражения пищеварительного тракта. Альтернативой служат фруктовые чаи, а дополнительную энергию дадут молочные напитки. Не следует упускать возможность что-либо перекусить. Можно подобрать вкусные, легкие, питательные блюда, не отягощающие желудок.

Чтобы блюда из овощей и фруктов сохранили витамины и минеральные вещества, выглядели аппетитно и вкусно, следует придерживаться некоторых про-

стных правил. Известно, что больше всего витаминов в свежих овощах, поэтому целесообразнее всего пользоваться сезонными дарами природы. Зимой можно пользоваться замороженными овощами и фруктами, содержащими достаточное количество витаминов и надолго сохраняющими свой вкус и питательные вещества.

Огромное значение имеет правильное приготовление пищи. Вымачивать овощи и фрукты долгое время в воде, чтобы освободить их от нитратов, нежелательно, так как при этом теряются витамины и минералы. Кожуру с яблок, груш, моркови и других овощей и фруктов следует срезать тонко, так как под ней находится основная масса витаминов. Морковь рекомендуется чистить специальной щеткой, а не ножом. Овощи и фрукты желательно мыть и нарезать непосредственно перед приготовлением пищи и съедать немедленно, так как под влиянием кислорода витамины разрушаются. К тому же изменяется и внешний вид продуктов, в итоге блюдо не вызывает аппетита.

При нагревании овощи теряют значительное количество витаминов, изменяется их привычный аромат. Тушить овощи полезнее на среднем огне в собственном соку. При варке в воде бо́льшая часть витаминов и минералов разрушается.

Однако некоторые овощи нужно варить, чтобы разрушить имеющиеся в них вредные вещества и не до-



пустить их попадание в организм. Это касается в первую очередь зеленых бобов и стручковой фасоли. Важно знать, что свежая капуста препятствует накоплению йода в щитовидной железе. Каротин, содержащийся в тушеной моркови, усваивается хорошо, а крахмал, имеющийся в сыром картофеле, – плохо. При употреблении в пищу сырой моркови желательно добавить растительное масло или сметану.

Часто возникает вопрос о том, какая часть рациона должна отводиться сырой пище. Отмечу, что нельзя выработать единую норму для всех людей. Было бы идеально, если хотя бы половина вашего суточного рациона состояла из свежих овощей, фруктов, орехов, семян, зелени, растительного масла и молока. Конечно, следует учитывать индивидуальную переносимость различных продуктов. К тому же сырые продукты чаще могут вызвать аллергическую реакцию, чем вареные. Поэтому каждому человеку необходимо подбирать наиболее приемлемый для него набор блюд.

Тысячелетиями основными продуктами питания человека были хлеб и блюда из зерновых культур. В последние годы в развитых странах они потеряли ведущие позиции. И напрасно, так как полноценное зерно содержит все необходимые для организма питательные вещества: углеводы (в крахмале), белки – от 7 до 12 %, жиры – от 2 до 7 % (с хорошим набором полезных жирных кислот), витамины (прежде всего В1 и Е), мине-

ральные вещества (например, железо). Нельзя забывать и о клетчатке, необходимой для регулярного опорожнения и связывания вредных веществ в кишечнике. При этом предпочтение отдается изделиям из муки грубого помола. Более тщательная обработка зерна приводит к значительной потере его питательной ценности.

## Соотношение витаминов и минеральных веществ в различных сортах зерновых продуктов

Продукты (100 г)	Витамины и минеральные вещества (мкг)					
	каротин	Вита- мин Е	железо	цинк	йод	селен
Ячмень	1	674	2800	2530	7	7
Овес	—	840	5800	4500	6	7
Просо	—	409	9000	1800	2,5	5
Кукуруза	1290	2010	до 2400	2500	2,6	16
Рис	—	740	2600	1520	2,2	11
Рожь	—	1960	4860	3890	7,2	4,6
Пшеница	20	1350	3310	2690	0,6	3,4

Блюда, приготовленные из зерновых культур, обычно не содержат вредных для организма жиров, и в сочетании с молоком, овощами и фруктами представляют собой полноценную пищу. Большинство овощей и

фруктов содержат мало энергии, но богаты витаминами, минеральными веществами, микроэлементами, балластными веществами. Вместе с зерновыми они составляют основу рационального питания, активно воздействуют на процесс пищеварения, способствуют улучшению состояния больного.

Крахмалсодержащие вещества и белок содержатся в **стручковых** (горох, чечевица, бобы). Они энергоемки, но не дают прибавления в весе. Особенно много белка в бобах сои. Приготовленная из них творогообразная масса (тофу) очень популярна в Азии и иногда заменяет мясные блюда. К тому же тофу легко переваривается и усваивается, не образуя мочевую кислоту.

Известна высокая питательная ценность **орехов и семян**, особенно подсолнечных и льняных. Они содержат много высококачественных жиров и минеральных веществ (кальций, железо, цинк, селен).

Онкологическим больным полезно пить **овощные и фруктовые соки**, лучше с мякотью, которые хорошо впитывают различные токсические вещества и способствуют скорейшему их выведению из организма. Особенно эффективным является морковно-яблочное пюре. Сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3 л в день. Некоторые авторы рекомендуют принимать апельсиновый, виноградный, яблочный, морковный соки 12 раз в день через час в смеси со свеколь-

ным. Не пренебрегайте соками из салата-латука, капусты (бело- и краснокочанной), свекольной ботвы, зеленого перца, сельдерея, петрушки, укропа, одуванчика, проросшего зерна пшеницы.

Онкологическим больным, страдающим нарушением работы желудочно-кишечного тракта, полезен сок ягод **красной и черной смородины**. Благодаря содержанию витаминов и микроэлементов, он обладает общеукрепляющим действием.

Включайте в ваше меню различные сорта капусты. Она содержит аскорбинген, который под действием желудочного сока расщепляется в желудке, образуя вещество, останавливающее рост опухолей. Поэтому овощи семейства крестоцветных: капуста брокколи, брюссельская, цветная, белокочанная, кольраби и др. – способны уменьшить риск возникновения рака, особенно рака желудочно-кишечного тракта.

Народная медицина рекомендует **арбузный мед**, который содержит легкоусвояемые фруктозу, глюкозу, макро- и микроэлементы. Мед готовят из сладких арбузов: мякоть плодов измельчают, протирают через сито (дуршлаг), процеживают через два слоя марли и ставят на огонь. Пену, появившуюся при закипании, снимают, сок процеживают и снова ставят на медленный огонь, доведя объем до пятой части от первоначального. Хранят мед в стеклянных банках.

При раке легких полезно употреблять в пищу слад-

кие **груши**, а истощенным больным для улучшения работы желудочно-кишечного тракта и печени необходимо есть перед едой **инжир**. Диетическая ценность плодов заключается в сочетании большого количества фруктозы и глюкозы с низкой кислотностью.

Благодаря большому содержанию железа, меди и цинка незаменимым продуктом является **тыква**. Ослабленным онкологическим больным, страдающим анемией или перенесшим тяжелые хирургические операции, достаточно 4–5 раз в день съесть до 150 г вареной тыквы. Принимая перед сном 1/3 стакана тыквенного отвара с медом, больной может справиться с бессонницей. Ослабленным людям полезна каша из мякоти тыквы, способствующая выведению холестерина, улучшению работы желудка и кишечника.

При лечении онкологических заболеваний рекомендуют настойку из внутренних перегородок **грецкого ореха**. Перегородки 25–30 плодов заливают 100 мл спирта и настаивают неделю. Принимают по 15–20 капель 3 раза в день, разбавляя водой, в течение 2 месяцев.

Онкологическим больным рекомендуется принимать настойку из **чеснока**. Для ее приготовления очищают 0,5 кг чеснока, тщательно промывают зубчики в воде, дают им высохнуть. Сырье следует истолочь в стеклянной, деревянной или фарфоровой посуде и настоять полчаса. Затем деревянной ложкой снимают

верхний слой, а 200 г средства вместе с соком пере-  
кладывают в стеклянную бутылку, залив его 200 мл  
96 %-ного спирта. Хранят в темном прохладном месте.

Настойку надо готовить в первый день новолуния  
любого месяца. Через 10 дней ее процеживают через  
льняную ткань, настаивают еще 3 дня, снова процежи-  
вают. Средство принимают по следующей схеме: пер-  
вые 5 дней – по 10 капель на прием, вторые 5 дней –  
по 20 капель (следующие 5 дней прибавляют по 10 ка-  
пель, доведя общий объем до 1 ст. ложки).

Настойку чеснока принимают 2 раза в день (утром  
натощак и на ночь), запивая 1/2 стакана свежего со-  
ка подорожника или плантаглюцидом (водным экстрак-  
том из листьев подорожника, который продается в  
аптеках в виде гранул). Через полчаса можно съесть  
1 ч. ложку меда. Этот рецепт помогает при раке горта-  
ни, желудка, кишечника и легких.

При злокачественных новообразованиях различной  
локализации эффективна **черная редька**, совокуп-  
ность полезных веществ которой способна улучшить  
обменные процессы и работу желудочно-кишечного  
тракта. Натирают 1 кг редьки (хорошо вымытой) вме-  
сте с кожурой и заливают литром водки. Две неде-  
ли настаивают в теплом, темном месте, периодически  
встряхивая, процеживают. Принимают по 50 мл 3 раза  
в день за полчаса до еды.

Большое значение в профилактике и лечении злока-

чественных новообразований имеет **красная свекла**. Сок темно-красной свеклы (без белых прожилок) рекомендуют принимать при раке любой локализации в качестве дополнительного метода лечения. При назначении препаратов, сдерживающих рост раковых клеток (цитостатиков), использование свеклы позволяет избежать многочисленных осложнений. Существует ряд правил употребления свекольного сока при злокачественных заболеваниях:

- сок принимают по 100–200 мл 5–6 раз в сутки (до 600 мл) через равные промежутки времени;
- сок пьют на голодный желудок за 15–20 минут до еды в слегка подогретом виде маленькими глотками, задерживая некоторое время в полости рта;
- не следует пить только что отжатый сок. Имеющиеся в нем летучие вещества, во-первых, вызывают тошноту, рвоту, общую слабость, падение артериального давления, во-вторых, могут привести к непереносимости средства в дальнейшем. Поэтому сок должен постоять несколько часов в холодильнике;
- кроме указанной дозы сока можно съесть до 200 г вареной свеклы в качестве гарнира за обедом и ужином;
- для профилактики онкологических заболеваний натуральный сок свеклы необходимо пить не менее полугода.

Для повышения защитных сил организма, улучше-

ния обменных процессов принимают сок из пшеничных зерен в стадии молочной спелости. Прекрасным витаминным напитком является отвар из пшеничных отрубей. Варят 200 г отрубей в 1 л воды в течение часа, процеживают, отжимают и процеживают остаток отвара. Пьют его по 1/2-1 стакану 4 раза в день до еды.

Ферменты, витамины и микроэлементы **проросшего зерна** играют важную роль в оптимизации обменных веществ, улучшении иммунитета. Прежде всего, хранить его долго нельзя из-за окисления ряда содержащихся в нем элементов, поэтому следует не заготавливать впрок, а готовить на каждый день.

Тщательно промывают 50-100 г зерна в холодной воде, заливают кипяченой водой комнатной температуры на 1–2 см выше края. Посуду ставят в теплое место, накрыв салфеткой. Обычно через сутки пшеница прорастает, появляются беленькие ростки длиной до 1–2 мм.

Зерна пропускают через мясорубку и готовят из них кашу. В кипящую воду опускают раздробленное зерно, накрывают посуду крышкой и дают каше настояться. Соль, масло, мед добавляют по вкусу. Одно из обязательных условий: кашу нельзя кипятить!

Ослабленным онкологическим больным в рацион необходимо включать отвар **овсяного зерна** с медом. Заливают 30 г зеленых растений 1 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают, принимают по полстакана



4 раза в день.

Готовят отвар так: 1 ст. ложку овса заливают 2 стаканами воды, кипятят полчаса, остужают и процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день до еды. Можно стакан овса залить 1 л воды, выварить до половины объема, процедить и, добавив в отвар 2 стакана цельного молока, вновь прокипятить. Принимают по 1/2-1 стакану 3 раза в день до еды.

Целебные свойства **мумие** позволяют использовать его для профилактики и лечения онкологических заболеваний. При раке крови (лейкемии) курс приема мумие – месяц, перерыв 10 дней. Каждые следующие 10 дней дозу увеличивают на 0,1 г, начиная с 0,2 г. Принимают мумие 3 раза в день: рано утром после сна натощак и до обеда за 1,5–2 часа до еды, после ужина на ночь через такое же время. После приема мумие желательно находиться в постели до получаса.

## Продукты пчеловодства

Для профилактики и лечения онкологических больных народная медицина рекомендует использовать продукты пчеловодства.

Постоянное употребление **меда** повышает иммунитет, делает организм устойчивым к инфекциям, увеличивает его возможности бороться с болезнями. Лучше хранить мед в темной стеклянной посуде. Нормаль-

ной лечебной суточной дозой меда считается 100 г для взрослых и 30–50 г для детей. Ее распределяют на несколько приемов. Употребление значительных количеств меда (больше 200 г в день) нецелесообразно.

Широко применяют также **прополис** – продукт переработки пчелами смолистых веществ растительного происхождения. Он обладает рядом замечательных свойств: противовоспалительным, обезболивающим, антитоксическим, противовирусным, а также стимулирует защитные силы организма. Препарат совершенно безвреден для организма человека и может быть использован как самостоятельно, так и в комбинации с другими лечебными средствами.

Приготовление настойки прополиса: 100 г измельченного прополиса кладут в бутылку и добавляют 100 мл 96 %-ного спирта, взбалтывают в течение получаса. Настаивают смесь в течение недели в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое. Затем смесь фильтруют через многослойную марлю. Условия хранения те же. Настойку принимают по 20–40 капель, разводя в 1/2 чашки теплого молока или кипяченой воды, 3 раза в день за час-полтора до еды.

В ряде случаев, когда нельзя использовать спиртовую настойку, можно приготовить водный экстракт. 100 г измельченного прополиса заливают 100 мл дистиллированной воды, несколько часов кипятят на во-

дяной бане, затем фильтруют, используют как внутрь, так и наружно (в виде аппликаций, компрессов или в составе мазей). Внутрь назначают по 10–15 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

Известно, что у онкологических больных обычно резко снижен иммунитет, часто развивается анемия. Таким людям полезна **цветочная пыльца**. Всего лишь ложечка пыльцы в день позволяет улучшить аппетит, уменьшить утомляемость, повысить гемоглобин в крови. Рекомендуется принимать пыльцу утром за 10–15 минут до еды. Курс длительный с перерывами в течение года. Вот несколько рецептов применения цветочной пыльцы.

- Растворить 200 г меда в 800 мл кипяченой воды, затем, помешивая, добавить 50 г цветочной пыльцы, выдержать 5 дней. Употреблять смесь по 3/4 стакана перед приемом пищи. Этого количества обычно хватает на неделю, затем следует приготовить новый состав.

- Смешать 50 г меда, 100 мл молока и 10 г цветочной пыльцы. Средство нужно хранить в темной стеклянной посуде и принимать его по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Благодаря приятным вкусовым качествам смесь с удовольствием едят дети.

- Смешать 250 г меда и 50 г цветочной пыльцы, выдержать 4 дня, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Перед приемом взболтать!

- Смешать 250 г меда, 10 г цветочной пыльцы и 1 г

маточного молочка. Смесь хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Смесь очень полезна ослабленным больным.

Из пыльцы различных растений пчелы собирают **пергу**. Она оказывает хороший лечебный эффект при анемии, улучшает пищеварение, снижает артериальное давление, повышает умственную и физическую работоспособность. Полезна перга при злокачественных новообразованиях различной локализации. Ее хранят в стеклянной банке, тщательно закупоренной пробкой, так как она боится влаги. Принимают пергу в чистом виде 1–3 раза в день. Можно смешать 1 ч. ложку перги с 1/2 стакана меда и принимать внутрь по 1–2 ч. ложки 2–3 раза в день.

Для восстановления сил и выздоровления истощенным больным полезно принимать **маточное молочко**. Оно регулирует состав крови, деятельность желез внутренней секреции. Маточное молочко применяют в виде препарата «Апилак» в таблетках под язык 2–3 раза в день.

## **Вариант полноценного питания**

Можно использовать желудочно-кишечный вариант полноценного питания, специально рассчитанный на раздраженную или поврежденную слизистую оболочку.

ку пищеварительного тракта. Он является основой для организации питания после операции на органах желудочно-кишечного тракта.

1. Ешьте чаще и небольшими порциями (при необходимости до 8 раз в день), не торопясь и хорошо пережевывая пищу.

2. Блюда не должны быть ни горячими, ни холодными.

3. Целесообразнее регулярно готовить различные блюда, основу которых составляют следующие продукты:

- «мягкие» овощи и салаты, например морковь, кольраби, шпинат, спаржа, цукини, красная столовая свекла (рекомендуется в пареном виде или в виде соков);

- спелые фрукты (также замороженные), например клубника, малина, черника, бананы, очищенные яблоки, груши, персики, абрикосы, дыни, манго, виноград и мандарины;

- легко усваиваемые зерновые продукты: каши или супы из риса, пшена, хлопьев, зерновых, муки; вермишель (лапша), хрустящие хлебцы, сухари и хлеб различных сортов из муки грубого помола;

- вареный картофель;

- молочные продукты, свежий сыр мягких сортов, тофу (соевый сыр);

- масло, нетвердые растительные маргарины, растительное масло.

4. Пить нужно обильно, лучше в промежутках между приемом пищи. Предпочтительнее чай из трав (зеленый чай), слабо- или негазированную минеральную воду, иногда черный чай или кофе без содержания раздражающих веществ.

5. Учитывайте индивидуальные особенности организма, избегайте продуктов, которые плохо переносите. Молочный сахар, молочнокислые продукты (йогурт, сыр) иногда плохо перевариваются, как и молоко. К нижеперечисленным продуктам следует относиться с осторожностью, так как у некоторых людей они вызывают нарушение пищеварения и соответствующие жалобы.

- Очень жирные и очень сладкие блюда: жирные сорта мяса и колбас, различные сливочные кремы, пудинги, торты, пироги и жирное печенье.

- Овощи, вызывающие вздутие живота: горох, фасоль, чечевица, соевые бобы, грубые виды капусты, чеснок, лук, огуречный салат и стручковый красный перец.

- Фрукты, плоды с твердой кожурой или богатые кислотами: сливы, апельсины, грейпфрут, крыжовник, смородина, лимоны, ревень.

- Свежий хлеб из муки грубого помола, большое количество орехов, круто сваренные яйца.

- Острые, соленые, копченые блюда, в том числе селедка, рыбные консервы и т. д.

· Алкогольные напитки, газированные напитки с содержанием различных добавок и консервантов, концентрированные соки (яблочный, грейпфрутовый), кислые чаи (из плодов шиповника), кофе из пережаренных зерен.

## Как продукты влияют на пищеварение?

*Послабляюще действуют:* сырые овощи и фрукты, орехи, шпинат, бобовые (стручковые), кукуруза (вареные зерна или крупа), пиво, молоко, кофе, сахарозаменители (сорбит).

*Закрепляюще действуют:* сухари, хрустящие хлебцы, белый хлеб, картофель, сухой сыр, шоколад, красное вино.

*Вздутию кишечника способствуют:* свежие фрукты, сырые овощи, некоторые сорта капусты (зеленая, белая, красная), бобовые, орехи, чеснок, лук, пиво, напитки с углекислым газом, молоко, сорбит, грибы.

*Уменьшают вздутие кишечника:* брусника, черника, йогурт, укропный чай.

*Уменьшают зловонный запах:* зеленый салат, шпинат, петрушка, брусника, черника, йогурт.

Несколько дополнительных советов.

· Выбирайте блюда и напитки, которые вызывают у

вас аппетит.

- Если разрешит врач, то для аппетита можно перед едой выпить немного вина.

- Способствует появлению аппетита красиво накрытый стол.

- Ограничьте потребление продуктов, раздражающих слизистую оболочку пищеварительного тракта (острые, соленые, жареные блюда), а также кофе и алкогольные напитки.

- Если вас раздражает запах разогретой пищи, попробуйте есть ее холодной.

- При рвоте и диарее обязательно необходимо восстановить потерянный объем жидкости и соли.

## **Питание при определенных жалобах больных**

В процессе развития заболевания, а также комплексного лечения у больных часто появляются жалобы, характеризующие определенные изменения в организме. Так причиной ослабления аппетита у больных раком является не только удрученность, страх перед болезнью и ее последствиями, но и изменения в организме. Нередко теряется чувство голода или насыщения, трансформируются вкусовые ощущения.

К тому же возникают побочные проявления специ-



ального лечения: тошнота, рвота, понос, температура, нарушения жевания и глотания вследствие воспалительного процесса. Они приводят к потере аппетита, а затем и к истощению.

При появлении вышеперечисленных симптомов можно воспользоваться следующими советами, которые помогут нормально питаться.

- Обратите внимание на рекомендации по желудочно-кишечному варианту полноценного питания.

- При тошноте ешьте утром подсушенное печенье (хрустящие хлебцы, тост, кекс и т. д.).

- Избегайте раздражающих запахов, чаще проветривайте квартиру. Желательно не готовить самостоятельно и больше быть на воздухе.

- Пейте часто, но всегда между приемом пищи, чтобы не переполнять желудок. Желательно выпить в течение дня 2,5–3 л жидкости, увеличивая это количество при рвоте или диарее. Это могут быть чаи из смеси перечной мяты, фенхеля и ромашки, их лучше пить охлажденными. Иногда можно употреблять компот, шербет и сухое печенье. Минеральная вода предпочтительнее без газа.

- Целесообразно готовить блюда небольшими порциями.

- Нужно иметь запасы замороженных продуктов, чтобы можно было быстро приготовить необходимое блюдо.

· При изменении вкусовых ощущений добавляйте в пищу свежую зелень, чеснок и лук (можно в виде порошка), различные соусы. Мясо и рыбу можно мариновать фруктовым соком, соевым соусом или вином. Если мясо не нравится, надо включать в рацион молочные продукты, яйца, тофу.

· При воспалении слизистой оболочки рта, желудка, кишечника избегайте очень сладких, кислых и горьких блюд и напитков (помидоры, уксус, цитрусовые, в том числе соки, кофе). Овощные и фруктовые соки лучше переносятся в разведенном виде. Будьте внимательны к продуктам и напиткам, вызывающим повышенное выделение желудочного сока (мясо, рыба, мясной бульон, молоко, пиво, кофе и белое вино).

· При затруднении жевания и глотания предпочтение отдается мягкой пище: супам и кашам из овощей, картофеля, зерновых мелкого помола, а также мягким булочкам, рису, мягкому сыру, мороженому, фруктам, желе, пудингам, детскому питанию (при необходимости).

· При уменьшении слюноотделения, которое происходит в результате лучевой терапии, отдается предпочтение мягкой и жидкой пище. Пить чай лимонный и с перечной мятой, солодовое пиво и минеральную воду надо малыми порциями, но довольно часто. Для улучшения слюноотделения можно употреблять кефир или простоквашу (свежее молоко не подходит). Усиливают слюноотделение также жевательная резинка, кислые

конфеты и фрукты. В рацион включаются сочные блюда (с соусом), супы, картофельное и овощное пюре. Сухие продукты лучше исключить. Можно добавить в пищу 2–3 ст. ложки сметаны, масло или полноценный маргарин.

- При диарее надо ограничить употребление свежих фруктов, салатов и овощей, вызывающих вздутие кишечника. Полезны бананы, натертые яблоки и морковь. Рекомендуются диетические каши или слизистые отвары из зерновых продуктов (овса, риса, пшеницы, льняных семян), хрустящие хлебцы, несладкие сухари, картофельное пюре, обезжиренный творог. Целесообразно пить чай из ромашки, фенхеля, семян льна.

- Предпочтение отдается продуктам, богатым балластными веществами, стимулирующими деятельность кишечника: хлопьям, хлебу из муки грубого помола, бобовым, зерновым продуктам (овес, просо, ячмень), овощам и фруктам сырым и вареным. Полезны слизистые настои из льняных семян и овса.

Запоры у онкологических больных возникают по разным причинам. Это может быть следствием неправильного питания, осложнения в результате лечения, происходить из-за механического давления опухоли на кишечник или сдавливания кишки за счет собирающейся в брюшной полости жидкости. Обычно назначают специальные препараты, а при необходимости делают клизму. Для предупреждения запоров важен правиль-

ный выбор пищи и достаточный прием жидкости (не менее 2 л в день). Жидкость пьют в течение дня небольшими порциями, но натощак следует выпить 1–2 стакана воды.

# Рекомендации онкологическим больным со сниженным весом

Потеря веса ведет к уменьшению работоспособности, нарушению обменных процессов, ослаблению иммунитета, ухудшению заживления ран после операций и травм, недостаточной реакции опухоли на проводимое лечение (химио– и лучевую терапию). Сокращение приема пищи отрицательно сказывается на течении заболевания.

Отсутствие аппетита является защитной реакцией организма на появление злокачественной опухоли. Известно, что при каждом тяжелом заболевании (инфекции, операции, травме, инфаркте и т. д.) в организме образуются активные вещества, способствующие довольно быстрому восстановлению человека после краткосрочной нагрузки. Раковое развитие процесса происходит иначе: до установления диагноза злокачественная опухоль растет долго и бессимптомно. Все это время идет борьба организма с еще не выявленным новообразованием с помощью защитных веществ иммунной системы. Результатом ее нередко является потеря аппетита с соответствующими последствиями. К сожалению, многие люди (чаще всего женщины) радуются некоторому снижению аппетита и улучшаю-

щейся фигуре, пока им не становится известен диагноз: «рак».

Согласно исследованиям, к моменту установления диагноза 40 % больных отмечает необъяснимую 10 %-ную потерю веса, а еще 25 % заболевших указывают, что потеряли 20 % своего веса. Правда, соотношение потери аппетита и веса различно и зависит от вида опухоли. Обычно при выявлении рака простаты или молочной железы больные не жалуются на резкое похудание, чего нельзя сказать о пациентах с опухолями толстой кишки, желудка, пищевода, легких и поджелудочной железы.

Почему уменьшение веса столь опасно? В период борьбы организма с раковой опухолью происходит нарушение обмена белка, углеводов и жира, усиливающееся с потерей веса. Дальнейшее ослабление иммунитета снижает реакцию тканей опухоли на проводимое лечение, ставит под угрозу его результат, затрудняет борьбу с возможными инфекционными заболеваниями.

Другой причиной недостаточного питания являются возможные боли при еде, вызванные послеоперационными рубцами, проведенным лечением (лучевой или химиотерапией). Уменьшение объема принимаемой пищи, возможно, связано с воспалением слизистой оболочки.

Боли могут быть вызваны расстройством глотания

при облучении области пищевода. В таких случаях лучше есть жидкую или кашеобразную пищу небольшими порциями. Ни в коем случае нельзя терпеть боли, так как они являются проявлением стресса и тем самым способствуют ослаблению иммунной системы. Разумное применение обезболивающих средств в ряде случаев устраняет боль и повышает работоспособность человека. Иногда в процессе лечения появляются нарушения вкуса. Они могут быть связаны с преходящим повреждением вкусовых нервов во время химио- или лучевой терапии.

Нарушение обменных процессов приводит к дефициту ряда полезных веществ в организме, например цинка или витаминов. В таких случаях больной нередко отказывается от определенных сортов мяса, колбасы или сладостей. Изменив способы приготовления пищи, обработку продуктов, можно существенно помочь своему здоровью.

Необходимо искать любые возможности разнообразить пищу, чтобы она была способна возбудить аппетит. Важны запах, вид и вкус еды, эстетическое оформление стола для повышения аппетита. Порой от одного взгляда на пищу комок застревает в горле, если на тарелку неряшливо набросаны разварившиеся овощи, бесцветное мясо с капающим жиром.

Во время лечения девизом в питании должны быть слова: «Чем свежее, тем лучше». Овощи и фрукты в

сыром или слегка обработанном виде подаются небольшими порциями. И уж придется потрудиться, чтобы оформить блюдо полосками картофеля, ломтиками огурца и редиса, помидоров, листиками салата, которые можно дополнить парой сочных ягод и виноградин.

Хотя пище необходимо быть калорийной, она не должна выглядеть жирной. Важную роль играют приправы. Можно использовать лимонный сок, различные корни и травы, с помощью которых блюдам придается желаемый вкус. Например, перечная мята способствует слюно- и желчеотделению, укроп уменьшает вздутие и чувство насыщения, базилик улучшает аппетит и пищеварение, кориандр снижает болезненные ощущения в желудке и чувство его перенасыщения, любисток позволяет успешно бороться со вздутием, тимьян положительно действует на функцию пищеварительных соков, а имбирь улучшает аппетит и пищеварение.

Раньше существовало распространенное мнение, что росту злокачественной опухоли способствуют сахаросодержащие блюда. Раковые клетки действительно нуждаются в энергоснабжении, но оно не зависит от повышения доли жира и сахара в рационе больного. Для предупреждения потери белка, а следовательно, и уменьшения массы мышц, необходимо увеличить в пище количество продуктов, содержащих белок.

Несколько дополнительных советов.



- Необходимо всегда иметь в доме запас продуктов, чтобы при внезапном появлении голода можно было бы его легко утолить. Следует отдавать предпочтение быстро приготавливаемым блюдам.

- Обратите внимание на рекомендации желудочно-кишечного варианта питания. Важно обеспечить достаточный прием пищи во время завтрака.

- Используйте полноценные крахмалосодержащие продукты (рис, вермишель, соевая крупа, бобовые).

- Овощи в любом виде надо включать в меню каждого приема пищи.

- Пища должна содержать достаточно жира (сливочное масло, сметана, сыры, растительное масло, орехи).

- Особенно полезны жирные сорта рыбы (селедка, макрель, тунец).

- Чаще используйте блюда из молока и молочных продуктов, яйца, бобовые, соевые и хлебобулочные изделия.

Если больной не может принимать пищу через рот, то, чтобы избежать потери веса, дают жидкую полноценную пищу или, в крайнем случае, организуют искусственное питание с помощью желудочного зонда или внутривенного (парэнтерального) введения питательных растворов. В любом случае следует прибегать к искусственному кормлению как можно реже.

## **Контроль за уровнем мочевой кислоты**

У многих онкобольных появляется отвращение к белковым продуктам: сначала к мясу, затем к птице, рыбе, яйцам и молочным продуктам. В то же время необходимо учитывать, что во время лечения вследствие разрушения опухоли может повышаться уровень мочевой кислоты в крови, что приводит к возникновению подагры – отложению солей мочевой кислоты в суставах. Это заболевание может быть также следствием разрушения клеток при лейкемии (белокровии). Чтобы предупредить дополнительное образование мочевой кислоты из мясных продуктов, необходимо удовлетворить потребность организма в белке (протеине) за счет яиц, сыра и других молочных продуктов. При появлении признаков подагры человек может обходиться без мяса довольно длительное время, если учесть представленные в книге рекомендации. Больным подагрой разрешается пить кофе, какао, чай. А вот слабые алкогольные напитки советую потреблять небольшими дозами и как можно реже.

При подагре желательно следить за содержанием мочевой кислоты в продуктах. Суммарное поступление мочевой кислоты в организм за день не должно

превышать 300 мг, а при тяжелом процессе – в 2 раза меньше.

Данные о содержании мочевой кислоты в продуктах питания приводятся в таблице 10 (см. с. 76).

# Существует ли альтернативная «раковая» диета?

Большинство больных раком стремится выздороветь, поэтому не удивительно, что они ищут различные альтернативные диеты, надеясь на их благотворное действие. Повлиять на ход болезни, усилить иммунную систему, повысить физический тонус можно с помощью организации питания. К такому выводу приходят многие, полагая, что нарушения рациона, может быть, косвенно, но явились предпосылкой к недугу. Теперь необходимо исправить ошибки, перейти к полноценной здоровой пище с существенным увеличением в ней доли овощей и фруктов.

Некоторые люди надеются остановить развитие заболевания приемом больших доз витаминов (А, С, Е) и антиоксидантов, препятствующих окислительному процессу в клетках. Однако такая тактика обычно не приносит пользы.

Иногда в понятие «здоровое питание» вносят неправильный смысл, совет употреблять много овощей и фруктов понимают как отказ от животных продуктов питания. Полный переход на вегетарианскую диету для больных раком недопустим, так как при нарушении функции органов желудочно-кишечного тракта

организм нуждается в привычной, полноценной и легко усваиваемой пище. Кстати, и в диетах, рекомендуемых с профилактической целью, указывается лишь на ограничение мяса и мясных продуктов и определенные способы их обработки.

Поиски рациональной диеты для больных раком имеют важное значение. Большинство из них ищут любую возможность, любые альтернативные способы борьбы с недугом, чтобы поддержать и усилить программу медицинской терапии. К сожалению, многие рекомендации родственников и друзей бессмысленны и бесполезны, так как их положительное действие не имеет научного доказательства.

В средствах массовой информации вы встретите советы, имеющие явно рекламный характер. Их использование без учета состояния конкретного больного может принести только вред; дальнейшая потеря веса и ослабление защитных сил организма неизбежны. Потерянное время для проведения радикального лечения невосполнимо.

Попытаемся разобраться и оценить наиболее известные диетические рекомендации.

Немецкий врач **С. Куль** (*Kuhl*) предлагает использовать молочнокислые продукты в качестве защиты от рака. Рекомендуется молочно-растительная диета с преимущественным потреблением сливочного масла, кислого молока, йогуртов, сыра. Эта диета исключает

ет животные жиры (кроме молочных продуктов), сахар, мед, а также продукты, содержащие крахмал: белый хлеб, пироги, вермишель и т. д. Автор считает, что благодаря этой диете улучшаются обменные процессы в клетках, в том числе раковых, в них значительно снижается брожение, что приводит к улучшению состояния больного. Его теория основывается на выводах лауреата Нобелевской премии 1931 года, профессора **О. Варбурга** (*Warburg*), пришедшего к выводу, что брожение в клетках и недостаток кислорода ответственны за развитие злокачественных опухолей. Однако новейшие исследования показали, что брожение в раковых клетках является не причиной, а следствием роста новообразований.

Директор института физики твердого тела Бохумского университета (Германия) профессор **Х. Цабель** (*Zabel*) рассматривает рациональное питание как основу терапии раковых больных, без которого невозможно достичь положительного результата. Базируясь на выводах О. Варбурга, он также полагает, что, используя определенные продукты, можно добиться необходимого изменения обменных процессов в клетках. К таким продуктам относятся обезжиренное молоко, кисло-молочные продукты, мука и крупа грубого помола, сырая (растительная) пища, вареные овощи, растительные масла с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот. Запрещены жирные, богатые

белком и сахаром продукты. Возможно редкое потребление обезжиренной говядины или телятины, сладостей с фруктовым сахаром.

Швейцарский врач-диетолог **М. Бирхер-Беннер** (*Bircher-Benner*) серьезным фактором риска считает повышение уровня мочевой кислоты в организме и советует воздерживаться от потребления мяса, отдавая предпочтение свежим овощам и фруктам. Впрочем, поддержание кислотно-щелочного равновесия является условием многих «альтернативных» диет, а рекомендация ограничить потребление мясных продуктов соответствует современным знаниям.

Существует мнение, что свекла может затормозить рост опухоли. Однако последние исследования ученых показали, что авторы данной концепции переоценили роль ряда веществ (аминозиновая кислота, витамины и минералы), которые, впрочем, содержатся в свекле в небольшом количестве. Можно согласиться с предложением некоторых специалистов использовать препараты красной свеклы, чтобы поддержать классическую терапию рака.

Одна из специальных диет по американскому доктору **М. Герзону** (*Gerson*) состоит из обессоленных продуктов: соки, сырые и вареные овощи и фрукты, салаты, картофель, овсяные хлопья, обессоленный ржаной хлеб. Предполагается, что диета нормализует обменные процессы в организме. Также дополнительно

рекомендуется делать больному очистительные клизмы и давать искусственный желудочный сок. К сожалению, практических доказательств пользы этой теории пока не существует.

Доктор **Р. Леопольд** (*Leupold*) прописывал своим пациентам диету, лишённую сахара и продуктов, содержащих крахмал. Кроме того, он назначал инсулин — гормон, снижающий уровень сахара в крови. Клиническая проверка показала несостоятельность этих рекомендаций. При этом сохраняется опасность уменьшения количества сахара в крови ниже нормальных показателей, что может привести к резкому ухудшению состояния здоровья.

Ряд авторов советует вегетарианскую диету с добавлением препаратов, включающих синильную кислоту, наподобие той, что содержится в косточках абрикосовых зерен (амигдалин), а также витаминов группы А, В, С, Е и пищеварительного сока поджелудочной железы. Американские ученые не выявили никакой пользы от этой диеты, подчеркивая опасность токсического действия амигдалина.

Автором современной концепции **макробиотического питания** является **Д. Осава**. Термин «макробиотика» заимствован из древнегреческой философии эпохи Гиппократов (*macro* — великий, всесторонний; *bio* — жизненный). Макробиотику можно охарактеризовать как учение о правилах, соблюдение которых обеспе-



чивает человеку долголетие. Она возникла в Японии под влиянием восточных мистических воззрений. По мнению Осава, человек может выздороветь, включая в свой рацион продукты с различной «энергетической» направленностью – инь и ян. В толковании Д. Осава понятие «инь» имеет кислотную реакцию продукта; «ян» – щелочную. За основу отнесения продуктов к той или иной категории он берет содержание в них калия или натрия.

## **Инь-продукты**

*Сильные:* картофель, томаты, фрукты, сахар, мед, дрожжи, шоколад, кофе, чай.

*Умеренные:* молоко, сливочное и растительное масло, орехи.

*Слабые:* корне- и клубнеплоды, пшеничный хлеб.

## **Ян-продукты**

*Сильные:* твердые сыры, яйца.

*Умеренные:* зерновые (рожь, ячмень, рис, гречневая крупа, овсяные хлопья).

*Слабые:* хлеб грубого помола, бобовые, кукуруза.

Макробиотика – это не просто один из видов питания, а скорее своеобразное мировоззрение, в основе

которого лежит возможность использования жизненной энергии пищи для сохранения и развития физического и психического здоровья, духовного совершенствования. Согласно Д. Осаве, рекомендуемый образ жизни помогает избавиться от любого заболевания, в том числе и рака. При этом отвергается хирургическое или медикаментозное лечение. Недостатком подобных диет является ограничение поступающих в организм необходимых питательных веществ, что может привести к нарушению обменных процессов.

Существует немало рекомендаций лечить злокачественные опухоли голоданием. Так, например, австрийский целитель **Р. Бройс** предлагает 42-дневный курс голодания с использованием соков овощей и настоев трав. Однако вы ошибаетесь, если думаете, что опухоль можно «уморить голодом». Скорее наоборот. Значительная потеря веса и ослабление организма опасны для пациентов. Злокачественные новообразования игнорируют закономерности, свойственные организму человека, живут по своим правилам, получают необходимое питание, невзирая на нужды своего «хозяина». Аналогичную картину мы наблюдаем при беременности. Развивающийся ребенок является самостоятельным организмом, который, защищая свои интересы, получает из крови матери питательные вещества, не заботясь о состоянии ее здоровья. *Для больного раком голодание – не путь к здоровью.*

Современные исследования показали, что пока нет диеты, которая могла бы избавить человека от злокачественной опухоли или заменить традиционное лечение.

# Глава 4. Питание при традиционном лечении рака

## Питание при хирургическом лечении

Когда опухоль выявлена, всегда встает вопрос о ее удалении. При наличии метастаз (дочерних опухолей) в ближайших тканях и лимфоузлах их также необходимо ликвидировать. И во время лечения, и по его окончании возникает много вопросов по организации питания, требующих совместных усилий врача, больного и его родственников. Мы не будем рассматривать здесь другие аспекты технологического процесса лечения рака (медикаментозного, гормонального, восстановительного и т. д.), так как они не имеют прямого отношения к обсуждаемой теме.

Цель хирургического лечения – удаление или разрушение опухоли. Для того чтобы добиться полного удаления новообразования во время операции, приходится всегда захватить часть здоровой ткани. При больших, особенно расширенных, операциях на органах желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железе

это является причиной нарушения пищеварения. Вот почему питание в послеоперационный период необходимо корректировать. Радикальная операция в области шейки желудка может привести к невозможности приема пищи обычным путем. В таких случаях человек получает еду с помощью специальных зондов.

Серьезную проблему представляет питание больных после полного удаления желудка (гастрэктомии). Нарушается функция желудка сохранять пищу и через определенные промежутки времени доставлять ее в небольших количествах в кишечник для дальнейшего переваривания. Без специально разработанной диеты больные не смогли бы питаться из-за боязни болей во время еды. Другой причиной постоянных болей, вздутия живота, чередования запоров с поносами могут служить спайки, возникающие после операций и ведущие к сужению просвета кишечника и нарушению прохождения пищи.

# Питание после операций на желудке

После удаления опухоли желудка могут возникнуть два вида жалоб у пациентов:

- тяжесть и ощущение полноты в области живота, тошнота и рвота, связанные с так называемым «малым желудком»;
- пища быстро попадает (падает) в тонкую кишку (демпинг-синдром). У пациента могут быть нарушения кровообращения, резкое снижение кровяного давления и уровня сахара в крови.

Прооперированным больным чаще всего рекомендуют:

- внимательно следовать рекомендациям желудочно-кишечного варианта полноценного питания, есть чаще и малыми дозами (возможно, каждые 2 часа);
- избегать потребления сахаросодержащих блюд, особенно молочных каш;
- при непереносимости молока можно попробовать молочнокислые продукты;
- пить в промежутках между приемами пищи, чтобы не перегружать желудок;
- можно попробовать есть лежа или ложиться в постель сразу после еды (подобные действия не реко-

мендуются при полном удалении желудка, так как пища устремляется обратно в пищевод).

При необходимости врач назначит вам препараты с ферментами и соляной кислотой, способствующие быстрейшему освобождению желудка. Обычно разработанный индивидуальный режим питания позволяет справиться с осложнениями в течение года.

# Питание после операций на кишечнике

После хирургических вмешательств на кишечнике больных часто беспокоят боли и вздутие живота, нарушения стула. Особенно это касается тех, у кого имеется искусственный выход кишки (стома) после удаления прямой кишки. Такие пациенты должны быть особенно осторожны в выборе пищи, порой предпочитая одностороннее питание.

Нередко в связи с нарушением переваривания жирной пищи появляются поносы. Для этой группы больных основой также является желудочно-кишечный вариант питания. Еще в больнице следует осторожно расширять объем используемых продуктов, учитывая их переносимость. Важным фактором должно быть хорошее переваривание пищи. Необходимо стремиться к тому, чтобы стул был ни твердым, ни жидким.

Желательно следовать следующим рекомендациям.

· При жидких выделениях следует пить достаточно жидкости, чтобы не обезвоживать организм. Предпочтительнее слабо минерализированная вода, фруктовые чаи, черный чай, овощные соки. Пить следует между приемами пищи до 2–3 л в день.



- Хорошо регулируют стул балластные вещества, содержащиеся в сырых овощах, зерновых продуктах грубого помола, отрубях, продуктах из черники.

- При поносе необходимо резко сократить потребление свежих фруктов и овощей, способствующих вздутию живота. Полезны бананы, тертые яблоки с морковью, диетические каши из риса, овса, пшеницы, а также хрустящие хлебцы, сухари из муки грубого помола, обезжиренные творог и сыр.

- Йогурт обычно уменьшает вздутие, а молоко скорее обладает слабительным эффектом.

- Людям, перенесшим операции на кишечнике, следует отдавать предпочтение рису, картофелю, овощам (свежим и вареным), пектиносодержащим фруктам, размельченным семенам льна. В то же время ограничиваются цитрусовые, все продукты, дающие вздутие живота, волокнистые: бобовые, спаржа, грибы, помидоры, орехи, пшеничные отруби, целые льняные семена, грубое мясо.

- Жиры следует вводить в рацион осторожно.

После операции вам придется поменять образ жизни, привычный режим питания и любимые блюда, поэтому необходимо завести дневник наблюдений, чтобы зафиксировать продукты, которые вам подходят больше всего, и частоту приема пищи.

# Питание после операций на поджелудочной железе

Поджелудочная железа (панкреаз) обычно выполняет две главные функции. Во-первых, выделяет ферменты (пищеварительные соки), которые, поступая в двенадцатиперстную кишку, участвуют в расщеплении и переваривании компонентов пищи. Во-вторых, продуцирует гормон инсулин, играющий ведущую роль в обмене углеводов, жиров и белков. Поражение поджелудочной железы раковой опухолью имеет особое значение, так как вследствие разрушения или оперативного удаления ее части развиваются серьезные нарушения процесса пищеварения, или вторичный сахарный диабет. При полном удалении железы теряются обе функции органа. В дальнейшем приходится их компенсировать медикаментами и индивидуально подобранной специальной диетой.

Дополнительно к ферментам и инсулину многим пациентам приходится получать инъекции витаминов А, D, Е, К и В12.

Несмотря на медикаментозное лечение прооперированных больных ферментами, добиться удовлетворительного переваривания жиров нелегко, поэтому нередко у таких больных имеет место диарея.

Чтобы восполнить дефицит жирных кислот, изредка можно употреблять масло и высококачественный маргарин.

Желательно придерживаться также рекомендаций желудочно-кишечного варианта питания.

# Питание после операций в области рта и горла

После удаления опухоли возможны длительные нарушения процесса жевания и глотания. С помощью рационально выбранных продуктов и способов их приготовления можно помочь больным.

- Избегайте грубой, твердой, крошащейся, горячей пищи.

- Выбирайте продукты мягкой и средней плотности (свежеприготовленное охлажденное яблочное пюре, тертая морковь очень полезны, улучшают пищеварение); готовьте супы, омлеты, овощное, овсяное и картофельное пюре, тертые овощи. Можно есть йогурт.

- Старайтесь тщательнее жевать, что способствует лучшему пищеварению.

- Желательно есть небольшими порциями.

- Ограничьте потребление кислых, горьких продуктов, кофе и черного чая.

- В послеоперационном периоде возможны проблемы с самостоятельным приемом пищи. В таких случаях временно осуществляется питание через зонд.

# Питание после пересадки костного мозга

Организация питания после подобных операций зависит от индивидуальных особенностей пациента и принятых методик в конкретном медицинском центре.

Желательно также придерживаться следующих рекомендаций.

- Всегда ешьте только свежеприготовленные блюда (в том числе с использованием глубокозамороженных продуктов).

- Не рекомендуется пить сырое и свежее молоко; разрешается употреблять пастеризованные молокопродукты, которые нельзя долго хранить.

- Хлеб лучше приобретать в порционной, вакуумной упаковке, так же как и масло, маргарин, муку, крупы, сладости (мед, желе, конфитюр), горчицу, кетчуп и др.

- Не употребляйте сыры с плесенью (камамбер, рокфор, бри и др.).

- Приобретайте свежее или глубокозамороженное мясо, рыбу и птицу.

- Хлебобулочные изделия желательно или покупать ежедневно свежими, или хранить в порционных упаковках замороженными. (Испеченные пироги можно разрезать на куски, завернуть их в фольгу, а затем по-

ложить в морозильник.)

- Овощи разрешаются только вареные. Свежие овощи, имеющие кожуру (помидоры, огурцы, кольраби и т. д.) можно включать в рацион только с разрешения лечащего врача.

- Фрукты рекомендуются прежде всего в виде компотов. В свежем виде их включают в рацион также с разрешения врача. Они должны быть хорошо помыты и без кожуры.

- Необходимо отказаться от всех видов орехов.

- Фруктовые и овощные соки, минеральную воду и лимонады пьют по возможности сразу после открытия бутылки или в закрытом виде хранят в холодильнике не больше суток. Алкогольные напитки без разрешения врача употреблять нельзя.

- Травы подаются к блюдам в вареном виде.

# Питание при химиотерапии

В настоящее время для химиотерапии используют около 50 действующих веществ. Они влияют на все клетки организма, но особенно активно на быстро размножающиеся. Это свойство используется в борьбе с раковыми опухолями. К сожалению, сохраняется вероятность повреждения здоровых клеток, прежде всего слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и некоторых элементов крови. Вследствие этого возможно периодическое появление «звездочек» в полости рта, болей в животе, диареи. Продолжительность жизни клеток слизистой оболочки пищеварительной системы всего 1,5 дня, за короткое время они должны восстанавливаться, чтобы осуществлять свои функции.

Разрушить ткань опухоли с помощью *медикаментозных препаратов* очень сложно, так как при каждом делении образуются раковые клетки с измененными свойствами. Поэтому при назначении лечения учитывают, что не все клетки одинаково чувствительны к определенным препаратам.

Воздействие химиопрепарата опасно тем, что клетки костного мозга не успевают обновлять красные и белые кровяные тельца (эритроциты и лейкоциты), так же как и тромбоциты, в этом случае речь идет о плохой

картине крови. Однако в то время как раковые клетки разрушаются при химиотерапии, здоровые способны восстанавливаться. Для этого больной должен получать полноценную пищу, чтобы накапливать необходимые для воссоздания клеток питательные вещества, такие как энергоносители (жиры, углеводы), «строительный материал» (белки) и регулирующие обменные процессы в организме (витамины, минералы, гормоны и микроэлементы).

Раньше частыми осложнениями химиотерапии были тошнота и рвота. Создание принципиально новых препаратов позволяет обычно избежать этих неприятных «спутников» терапии. Тем не менее чаще всего врачи назначают лекарства, чтобы больной мог спокойно настроиться на предстоящее лечение, не чувствовать никакого страха. В случаях индивидуальной непереносимости препаратов приходится вносить изменения в рацион питания, чтобы избежать неприятных последствий. Не стоит придерживаться прежней привычки садиться за стол в определенное время. Нужно «прислушиваться» к себе, готовить блюда заранее.

Во время химиотерапии нельзя забывать о необходимости пить достаточно жидкости (минеральная вода и напитки без газа, чай, супы). Не давайте повода тревожиться своим родственникам. Только вы знаете, что вам лучше подходит для питания.

Следует быть готовым к тому, что во время химио-



терапии изменяются вкусовые и обонятельные ощущения, возможны преходящие болезненные ощущения в полости рта, иногда зева и пищевода, особенно в первые дни лечения. Выраженность воспалительных явлений различна. Иногда покраснение появляется при интенсивной чистке зубов. В таких случаях хорошо помогают полоскания с антисептиком для устранения бактерий и грибков. Если воспалительный процесс локализуется, например, в пищеводе, то возможны боли при глотании. В этом случае рекомендуют пить постоянно небольшими глотками жидкость, чтобы не допустить высыхания слизистой оболочки пищевода. Если образуются корочки (струп), можно держать во рту кусочки сливочного масла до полного растворения. Чтобы снять боли во рту, можно сосать кубики чая из трав (шалфей, ромашка и т. д.). При сильных болях врач назначит медикаменты.

Рацион питания у таких больных постепенно расширяется: сначала жидкие блюда, затем пюре- и кашеобразные, понемногу добавляются протертые овощи со сметаной, соусами, различные кремы и пудинги. Однако исключается острая и кислая пища, в том числе помидоры, пряности, напитки с углекислым газом.

Нормальное пищеварение во многом зависит от состояния слизистой оболочки кишечника, а воздействие на нее химиопрепаратами приводит к диарее. Поэтому лечение медикаментами, восполнение в организме

жидкости и минеральных веществ осуществляется с помощью внутривенных вливаний.

Необходимо изменить и режим питания. Исключите из рациона овощи и фрукты с высоким содержанием балластных веществ, черный хлеб. Полезно потреблять тосты, сухари из белого хлеба, белый рис и вермишель. В острой стадии заболевания в меню включают овсяные, рисовые или ячменные слизи, сваренные на соленом овощном бульоне. Из овощей отдается предпочтение цукини, спарже, моркови, из грибов – шампиньонам. Полезны компоты из яблок и абрикосов. Для восстановления нормальной флоры кишечника включите в рацион кефир или йогурт. Постепенно расширяйте диапазон используемых продуктов.

# Питание при лучевой терапии

Лучевая терапия – метод *местного воздействия* на ткани опухоли с целью их разрушения. Однако способны повреждаться и чувствительные здоровые ткани. Чтобы уменьшить побочный эффект, используют регулируемую интенсивность облучения и изменение направления лучей. Это позволяет здоровым тканям быстро восстанавливаться.

Чувствительность тканей раковых клеток к лучевой терапии различна. При назначении лечения учитываются такие факторы, как кровоснабжение и кислородное обеспечение опухоли. Отмечено, что при опухолях, расположенных в области головы, 96 % больных продолжают жить в течение 5 лет после лечения, если у них нормальная картина крови, и лишь 68 % – при наличии анемии. В таких случаях в рационе должна присутствовать легко усваиваемая пища, богатая железом (например, рыба и мясо).

После операций на кишечнике, чтобы разрушить оставшиеся злокачественные клетки, назначают лучевую терапию области живота и таза. Как следствие, могут появиться раздражение кишечника, диарея, приводящие к ограничению приема пищи.

Важной задачей лучевой терапии является разру-

шение *метастазов* опухоли в костях. Отсутствие лечения приводит к переломам. При удачном течении терапии происходит перераспределение кальция, и кости принимают свой обычный вид, боли уменьшаются или полностью исчезают. У человека улучшается аппетит, появляются силы бороться с болезнью.

При организации питания онкологических больных стоит непростая задача выбрать наиболее приемлемые продукты, учитывая при этом пожелания больного. Это относится как к периоду стационарного лечения, так и к пребыванию в домашних условиях. Родственникам приходится осваивать новые блюда, прибегать к различным уловкам, чтобы накормить больного. Однако, учитывая информацию о продуктах, представленную в книге, с этой задачей вполне можно справиться.

Стоит позаботиться, чтобы питание содействовало нормальному течению лечебного процесса, снабжению организма всеми необходимыми питательными веществами. Переход на полноценное питание требует усилий от пациента и родственников, порой длительного времени для привыкания к новым продуктам и блюдам. И нельзя забывать о вкусовых качествах пищи, способствующих появлению аппетита, созданию приятной атмосферы за столом.

# Вопросы и ответы

Довольно часто у больных и родственников возникают следующие вопросы.

· *Вредно ли употребление кофе?*

Кофе – привычный для многих напитков. В нем содержится кофеин, действующий возбуждающе. Одна чашка кофе с кусочком торта (пирога, кекса) в послеобеденное время представляет собой воплощение удовольствия, покоя, хорошего самочувствия. Содержащиеся в кофе горькие вещества могут вызвать излишнее выделение желудочного сока, что приводит к изжоге. Лучше всего использовать определенные сорта кофе, не обладающие раздражающим действием на желудок, хотя рост злокачественной опухоли не зависит от кофе, злоупотреблять им не стоит.

· *Могут ли сладости ускорить развитие опухоли или способствовать рецидиву рака?*

Существуют так называемые раковые диеты, исключаящие сахар в любом виде на основании того предположения, что злокачественная опухоль «питается» сахаром. Действительно, раковые клетки в процессе обмена веществ потребляют больше сахара. Но это качество свойственно и клеткам мозга. На сегодняшний

день нет доказательств того, что при значительном потреблении сахаросодержащих продуктов возможно ускорение роста опухоли. Но и полный отказ от сахара не приведет к замедлению развития рака. Однако раковые клетки при этом не будут «голодать». При нехватке сахара включаются механизмы расщепления углеводов, находящихся в мышцах человека. Клетки опухоли утоляют свой энергетический голод, а мышечная система слабеет, поэтому нет смысла исключать из диеты сахар полностью, но надо помнить, что это «чистый» энергоноситель, лишенный витаминов и минералов.

· *Можно ли пить вино?*

Периодическое потребление небольшого количества вина возможно. Это не повлияет ни на рост опухоли, ни на защитные силы организма. Алкогольные напитки нельзя пить в день сеанса химиотерапии и на следующий день, так как антитоксические функции органов еще не восстановились. В последние годы появились научные доказательства полезности для здоровья умеренных доз красного виноградного вина.

· *Можно ли посещать сауну?*

Сауна оказывает оздоровительное действие на любого человека, неотягощенного тяжелыми хроническими заболеваниями. Однако все же лучше проконсультироваться у своего лечащего

врача. В настоящее время разрабатываются методы борьбы с раком с помощью гипертермии (перегревания), но в широкую практику они еще не внедрены.

*· Опасен ли больной раком для окружающих? Можно ли заразиться от него бытовым путем?*

В настоящее время нет научных доказательств возможности заразиться раком в семье. Другое дело, что нельзя отвергать наследственного фактора в возникновении злокачественных новообразований.

*· Помогает ли питание, обогащенное кальцием, справиться с метастазами в костях?*

Возникновение метастазов в костях связано с развитием ракового процесса в первичном органе (молочная железа, простата и т. д.). Поэтому отдавать предпочтение пище, содержащей кальций, бессмысленно. Более того, на запущенных стадиях заболевания возможно увеличение уровня кальция в крови. В таких случаях необходимо на фоне медикаментозного лечения уменьшить введение кальция в организм.

*· Нужно ли принимать искусственные витамины и другие пищевые добавки, чтобы обеспечить организм необходимыми ему веществами?*

Если вы правильно питаетесь, нет необходимости принимать витамины, минералы и

микроэлементы в таблетках. Они вряд ли будут способствовать снижению риска возникновения онкологических заболеваний, но в ряде случаев могут принести вред.

Лучший путь сохранить здоровье – использовать широкий и разнообразный ассортимент продуктов питания. Прежде чем насыщать организм пищевыми добавками, следует обратиться к врачу для обследования и выявления возможного заболевания. При дефиците определенных витаминов или минералов лучше всего подобрать и включить в рацион продукты питания, содержащие их.

*· Мне приходится вести в основном сидячий образ жизни. Как избежать прибавления веса?*

Отдавайте предпочтение низкокалорийным, но содержащим много питательных веществ пищевым продуктам – овощам и фруктам. Старайтесь ограничить употребление жиров, как в гарнирах, так и при приготовлении пищи. Например, вместо жареной картошки лучше употреблять печеную. Сбалансируйте потребление и расходование калорий. При появлении голода лучше его утолить с помощью малокалорийной пищи: черного хлеба, блюд из зерновых продуктов, бобовых.

*· Как узнать, что продукты содержат крахмал и клетчатку или что в них мало рафинированного са-*



хара?

Необходимо учитывать, что в рекомендациях указывается вес продуктов после их приготовления. Так, 50 г сухого риса соответствуют 150 г вареного. Объем увеличивается за счет насыщения риса водой во время приготовления пищи.

Возьмите на завтрак мюсли или ржаной хлеб, днем съешьте печеный картофель, а вечером отдайте предпочтение вермишели. Внимательно читайте данные на упаковке продуктов, где обычно указано содержание тех или иных веществ. Отдавайте предпочтение винограду, бананам, персикам, клубнике вместо сахаросодержащих продуктов (тортов, кексов, пирогов, шоколада).

*· Почему необходимо ограничить потребление соли и консервированных продуктов?*

Мы употребляем значительно больше соли, чем это нужно для нашего здоровья и тем самым повышаем риск появления рака желудка. В наши дни соль используют для придания пище вкуса, а для сохранения продуктов питания используют холодильники, глубокое замораживание или консервирование. Ученые считают, что засоленные продукты (ветчину, сало) следует употреблять в небольших количествах. То же самое относится к подсолненным орешкам,

картофельным чипсам, соленому печенью. Интересен и тот факт, что только 20 % (1/5 часть) содержания в пище соли добавляется во время ее приготовления или приема, остальное количество уже находится в продуктах. Установлено, что максимальное количество соли, которое мы можем добавить в пищу, составляет 6 г, что соответствует 1 ч. ложке.

# Заключение

Опыт лечения больных со злокачественными опухолями показывает, что далеко не всегда это заболевание приводит к печальному исходу. Более того, такой результат ожидает больного, если он в страхе перед приговором «рак» опускает руки, перестает бороться за свою жизнь. Необходимо четко усвоить, что главное в борьбе с раком – мобилизовать все резервы организма. Огромное значение в этой борьбе имеет рациональное питание.

В данной книге приводятся рекомендации по питанию больных раком, основанные на результатах исследований крупнейших онкологических центров мира.

Важен собственный опыт изменения привычного рациона, для этого на первом этапе желательно вести дневник наблюдения. Не рекомендуется быстро и радикально менять свои привычки, прислушивайтесь к своему организму.

Великий Гете писал: «Недостаточно знать – надо попробовать, недостаточно хотеть – надо делать». Будем рады, если описанные рекомендации будут полезными.

Успехов вам и здоровья!

# Литература

*Балицкий К. П., Воронцова А. Л.* Лекарственные растения и рак. Киев: Наукова думка, 1982.

*Брэгг П.* Созидание мощной нервной силы. СПб.: ИК «Невский проспект», 2002.

*Вершинина С. Ф., Потявина Е. В.* Онкологические заболевания. СПб.: Питер, 2001.

*Гершанович М. Л.* Коррекция желудочно-кишечных осложнений в химиотерапии. СПб., 1999.

*Гозулан М. Ф.* Попрощайтесь с болезнями. Минск: Международный книжный дом, 1996.

*Губергриц А. Я., Соломченко К. И.* Лекарственные растения Донбасса. Донецк: Донбасс, 1990.

*Дашков Н. Н.* Народная медицина – женщинам и мужчинам. М.: Келвори, 1995.

*Джаффе Д. Т.* Доктор внутри вас. Минск: Попурри, 1998.

*Дилиан В. М.* Эндокринологическая онкология. Л.: Медицина, 1983.

*Ененко Ю. А. и др.* Фитотерапия в онкологии. Луганск: Лугань, 1994.

*Ененко Ю. А., Аболмасов Е. И.* Питание в онкологии. Луганск: Світлиця, 1995.

*Ивашин Д. С. и др.* Лекарственные растения Украи-

ны. Киев: Наукова думка, 1978.

*Ковалева Н. Г.* Лечение растениями. М.: Медицина, 1972.

*Крылов А. А., Марченко В. А., Максютин Н. П., Мамчур Ф. И.* Фитотерапия в комплексном лечении заболеваний внутренних органов. Киев: Здоров'я, 1991.

*Кругляк Л. Г.* Таблицы здоровья (целебные свойства растений). М.: Квиана, 1997.

*Кругляк Л. Г.* Радиация и рак. Донецк: Донеччина, 1998.

*Кругляк Л. Г.* Рак. Альтернативные методы лечения и профилактики. СПб.: Весь, 2004.

*Кругляк Л. Г.* Остеопорозы. СПб.: Питер, 2004.

*Кудряшова Н. И.* Лечение глиной. М.: Образ-Компани, 1996.

*Ладынина Е. А., Морозова Р. С.* Фитотерапия. Л.: Медицина, 1990.

*Литвина И. И.* Основы правильного питания. СПб.: Комплект, 1994.

*Лоу К.* Все о витаминах. М.: КРОН-ПРЕСС, 2001.

*Мазуров В. И.* и др. Системная энзимотерапия. СПб.: Питер, 1999.

*Малахов Г. П.* Здоровое питание. СПб.: Комплект, 1997.

Материалы Международного фонда исследования рака. Франкфурт-на-Майне, 2000–2005.

Материалы Немецкого центра исследования рака.

Гейдельберг, 2000–2005.

*Меньшиков Ф. К.* Диетотерапия. М.: Медицина, 1972.

*Михайленко Е. М.* Лекарственные растения в акушерстве и гинекологии. Киев: Здоров'я, 1987.

*Младенов С.* Мед и медолечение. София: Медицина и физкультура, 1986.

*Носаль М. А., Носаль И. М.* Лекарственные растения и способы их применения в народной медицине. Киев: Здоров'я, 1960.

Общая онкология. Руководство для врачей. Л.: Медицина, 1989.

*Омаров Ш. М.* Мед и прополис. Махачкала: Даг. кн. изд-во, 1987.

*Охотский Б. А.* Продукты пчеловодства в профилактике болезней и лечебном питании. Днепропетровск: Цветень, 1999.

*Пашинский В. Г.* Биоритмы в терапии злокачественных опухолей. Томск: Изд-во Томского университета, 1991.

*Попов А. П.* Лекарственные растения в народной медицине. Киев: Здоров'я, 1969.

Русский народный лечебник. Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского ун-та, 1994.

*Соколов С. Я., Замотаев И. П.* Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). М.: Медицина, 1985.

Традиционные и естественные методы предупре-

ждения и лечения рака / Сост. М. И. Волосянко. М.: Аквариум, 1994.

*Хван Ю.* Эликсир здоровья: единая система Норбекова и Сам Чон До. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001.

*Хван Ю.* Система здоровья Норбекова. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001.

*Хей Л.* Как исцелить свою жизнь. СПб.: Кокон, 1993.

*Хей Л.* Целительные силы внутри нас. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1997.

*Хей Л.* Здоровый дух – здоровое тело. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1998.

*Шелтон Г.* Естественное сочетание пищи. Киев: Лиля, 1993.

Энциклопедия народной медицины / Авторский коллектив. М.: АНС, 1992.

*Bardenheuer H. J.* Krebsschmerz. Was tun? Heidelberg: DKFZ, 2003.

*Beckmann J. A.* Krebsprävention durch gesunde Lebensweise. Bonn: DKH e. V., 2003.

*Benjamin H. H.* Chancen gegen Krebs. Freiburg: Herder, 2002.

*Boie D., Gutsch J., Burkhardt R.* Die Behandlung von Lebermetastasen mit Helixor. Therapienwochen, 31, 1991.

*Boettcher I.* Ernährung bei Krebs. Bonn: DKH e. V., 2003.

*Boettcher I., Beckmann I.-A.* Wertvoll. Gesunde Ernährung. Bonn: DKH e. V., 2003.

*Büssing H., Viscum L.* Treatments in cancer. – Anti-Cancer Drugs, 1997.

*Delbruck H.* Bauchspeicheldrüsenkrebs. Stuttgart, 2002.

*Delbruck H.* Darmkrebs. Stuttgart, 2002.  
Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg  
(German Cancer Research Center) Allgemeine  
Informationen, 2002–2004.

*Drings P., Schmiegell W.* Klinische Studien. Heidelberg, Verlag der Universitätsklinik, 2003.

*Ebel H.* Hilfen für Angehörige. Bonn: DKH e. V., 2003.

*Federspiel K., Schiffner-Backhaus S.* Krebs – mit der Krankheit leben. München, 1999.

*Fintelmann V.* Phyto – Onkologie. Hippokrates, Stuttgart, 1997.

*Fischer E., Kuehrer P.* Gesundessen während der Krebstherapie. Berlin, 2003.

*Flemmer A.* Das Anti-Krebs – Kochbuch. Mellungen, 2003.

*Forbriger A.* Krebs. So finden Sie Hilfe in Internet. Zwickau, 2000.

Gesundheitszeitung, № 11, 2003, München, Reed Business.

*Herbst M., Goeke H.* Ernährungsempfehlungen für Krebskranke in Behandlung. M. t., 2000.

*Jeffrey A. Fisher.* Die Medizin von Morgen. München: W. Heine, 2002.



*Kedig G.* Krebs. Wer ist gefährdet? Bonn: DKH e. V., 2003.

*Koehnlechner M., Schleicher P.* Krebs ist kein Schicksal. Berlin: Ludwig, 2001.

*Konopka P.* Krebs, Immunsystem und Ernährung, 2003.

*Kriehuber E., Kriehuber J.* Diät bei Krebserkrankungen, 1988.

*Treben M.* Gesundheit aus der Apotheke Gottes. Ensthaller, Steyr, 1993.

Maria Treben's Heilerfolge. Ensthaller, Steyr, 1998.

Medical Tribune, № 17, 2003, Wiesbaden.

Medizin heute № 6, 2001, № 3, 5, 6, 2002, Köln, Deutscher Verlag.

*Rueffer J. U.* Chronische Müdigkeit bei Krebs. Bonn: DKH e. V., 2003.

*Tanneberger S., Pannuti F., Houts P., Bucher J.* Jemand in meiner Familie hat Krebs – Was kann ich tun? München, 1995.

*Sautter Bihl M.-L., Bamberg M.* Strahlentherapie. Bonn: DKH e. V., 2003.

*Zürner P., Beckmann I-H.* Teamwork. – Bonn: DKH e. V., 2002.