



Европейская  
Клиника

Европейская клиника

на основании рекомендаций Национального института рака, США

Как справиться с побочными эффектами химиотерапии?

## Изменение аппетита



«Иногда я не чувствую себя голодной целыми днями, поэтому мне проще съесть маленькие порции, но чаще. Медсестра рассказала мне, какие продукты лучше есть, чтобы были силы».

### Что такое изменение аппетита?

Два самых распространённых вида изменения аппетита — это отсутствие аппетита и изменение вкуса продуктов.

- Старайтесь есть, чтобы у вас были силы,
- Если вы теряете вес — обязательно сообщите врачу.

### Наши рекомендации:

#### Ешьте в одно и то же время

— Ешьте по чуть-чуть, даже если вы не голодны

*Иногда лучше съесть 5-6 небольших блюд, чем 3 раза, но помногу;*

*Попробуйте новые блюда, чтобы не терять интерес к еде;*

*Ешьте с друзьями и близкими или смотрите телевизор во время еды;*

*Выбирайте блюда с высокой калорийностью и белковые продукты;*

*Спросите у врача или медсестры, какие приправы могут улучшить и усилить вкус еды;*

*Если вы чувствуете металлический привкус, попробуйте есть с помощью пластиковых приборов.*

#### Чаще двигайтесь

— Будьте активны, и аппетит появится

*Ходите гулять почаще*

*Поговорите с врачом или медсестрой об упражнениях, которые могут вам помочь*

#### Пейте больше

— Важно получать достаточно жидкости, но не стоит пить слишком много с едой

*Пейте молочные коктейли или супы, которые легко глотать*

*Записывайте всё, что вы едите или пьёте в течение дня. Потом поговорите с врачом или медсестрой, чтобы убедиться, что этого достаточно.*

## Как справиться с побочными эффектами химиотерапии? **Изменение аппетита**

### Повесьте этот список на холодильник

Ешьте побольше калорийных продуктов

Супы	Напитки	Блюда и закуски	Сладкое	Дополнительно
<ul style="list-style-type: none"><li>• Крем-супы;</li><li>• Чечевичные и бобовые супы (чёрная и красная фасоль)</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Питательные йогурты;</li><li>• Молочные коктейли;</li><li>• Фруктовые смузи;</li><li>• Цельное молоко</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Курица;</li><li>• Красная и чёрная фасоль;</li><li>• Яйца;</li><li>• Рыба;</li><li>• Орехи, злаки, проросшая пшеница</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Заварной крем;</li><li>• Мороженое;</li><li>• Кексы;</li><li>• Пудинги;</li><li>• Йогурт (простой или ванильный)</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сливочное, подсолнечное масло, маргарин;</li><li>• Творог, мягкий сыр, сметана;</li><li>• Жидкие заменители еды;</li><li>• Сухое молоко</li></ul> 

Спросите у врача, какие продукты вам подходят больше

### Вопросы, которые стоит задать врачу:

1. В каких случаях мне следует вызвать врача?
2. Какую пищу мне можно употреблять?
3. Стоит ли мне пить белковые коктейли и витамины?
4. Сколько воды или другой жидкости мне следует пить?
5. Какие упражнения помогут вызвать аппетит?



### Мы всегда рядом и хотим помочь

Европейская клиника — ведущая частная онкологическая клиника России

Адрес: Москва, Духовской пер., д. 22-Б

Телефон: +7 (495) 710-70-35

Сайт: [www.euroonco.ru](http://www.euroonco.ru)

Facebook: [www.facebook.com/euroonco](http://www.facebook.com/euroonco)



Переведено и адаптировано специально для Европейской клиники