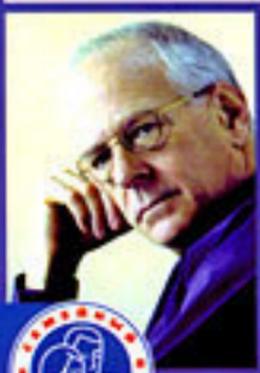


Лев
КРУГЛЯК



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 Григорьевич Кругляк
Лечебное питание при раке.
Существует ли альтернативная
«раковая диета»?
Серия «Ваш семейный врач»

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=178826

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	5
Глава 1. Основы рационального питания	10
Классификация продуктов	10
Калорийность продуктов питания	13
Белки	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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, можно 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 чреваты социальной изоляцией, они отражаются на родственниках и близких больных. Напряженные отношения ведут в ряде случаев к разрушению семьи.

Истинное состояние пациента, соответствующее резуль-

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

Эта книга адресована в первую очередь людям, страдающим онкологическими заболеваниями, и их родственникам. Собранный в ней информация по данной теме, естествен-

но, 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 сберечь 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.

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, свежее 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; пастеризованные 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, пицца, 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 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 жи-

ра, 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, например:

- 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.