



00 · Для всех локализаций



Общие правила



ОБОСНОВАНИЕ

Ионизирующее излучение подводится к опухоли прицельно, но частично воздействует и на окружающие здоровые ткани. Адекватное питание обеспечивает их восстановление и позволяет пройти курс без вынужденных перерывов. При значимой потере массы тела фиксирующие приспособления и разметка на коже перестают соответствовать плану облучения. **Стабильная масса тела — обязательное условие точности лечения.**



Рекомендуется

- ✓ **Белок в каждый приём пищи** — птица, рыба, яйца, творог. Белок необходим для восстановления повреждённых тканей.
- ✓ **1,5–2 л жидкости в сутки** — вода, некрепкий чай, морс; способствует выведению продуктов распада клеток. При отсутствии ограничений со стороны врача.
- ✓ **Дробное питание 5–6 раз в сутки** — небольшие порции лучше усваиваются и реже вызывают тошноту.
- ✓ **Щадящая кулинарная обработка** — отваривание, тушение, приготовление на пару, запекание вместо жарки.
- ✓ **Крупы, макаронные изделия, картофель** — сложные углеводы, основной источник энергии на протяжении курса.
- ✓ **Свежеприготовленная пища** — на фоне лечения иммунитет снижен, что повышает риск пищевых инфекций.



КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ

- ✗ **Алкоголь в любом виде и количестве** — усиливает лучевые реакции слизистых, взаимодействует с препаратами, нагружает печень.
- ✗ **Курение, кальян, электронные сигареты** — вызывают гипоксию тканей: чувствительность опухоли к облучению снижается, заживление замедляется.
- ✗ **Голодание, «детокс», разгрузочные диеты** — ведут к потере мышечной массы и массы тела, нарушая воспроизводимость укладки.
- ✗ **БАДы, фитосборы, высокие дозы витаминов** — антиоксиданты в высоких дозах могут снижать эффективность облучения. Только по согласованию с врачом.
- ✗ **Сырые и непастеризованные продукты** — сырые яйца и молоко, суши, мясо с кровью: риск кишечных инфекций.
- ✗ **Грейпфрут и помело при химио- или таргетной терапии** — изменяют метаболизм многих препаратов и их концентрацию в крови.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Контролируйте массу тела еженедельно, утром натощак.
- Перед сеансом соблюдайте режим питания и питья, установленный в отделении.
- При сниженном аппетите принимайте пищу по расписанию.
- Имейте при себе питьевую воду.



СООБЩИТЕ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ

- Снижение массы тела на 2 кг и более: может потребоваться перепланирование.
- Рвота или диарея продолжительностью более суток.
- Боль или затруднение при глотании.
- Повышение температуры тела выше 38 °С.