

Питание для пациентов с нейроэндокринными опухолями

НЭО

Август 2020 г.
Первое издание

MENETS

Middle East Neuroendocrine Tumor Society

העמותה לגידולים נאורואנדוקריניים במזרח התיכון
جمعية أورام الغدد الصماء بالمنطقة الشرقية للاسب

www.MENETS.org

Оглавление

Перевод и редактирование	5-7
Введение	8-9
Средиземноморское питание	10-17
Принципы разнообразной и сбалансированной средиземноморской диеты	
Разрушаем мифы	18-19
Правильное питание при нейроэндокринных заболеваниях ...	20
Карциноидный синдром	21-26
Продукты, которые вызывают развитие карциноидного синдрома.	
Продукты, которые могут вызвать развитие карциноидного синдрома.	
Продукты с низким составом аминов, которые можно употреблять и получать от этого удовольствие.	

Опухоли поджелудочной железы и двенадцатиперстной кишки	27-34
---	-------

Инсулинома

Употребление продуктов с низким гликемическим индексом

Употребление продуктов с высоким гликемическим индексом

Гастронома (поджелудочная железа /двенадцатиперстная кишка)

Глюкагонома

Випома

Продукты с высоким содержанием калия

Соматостатинома

Общие проблемы питания	35-58
------------------------------	-------

Потеря веса

Советы пациентов, которыми они поделились с нами. Напитки, с помощью которых можно сохранить или набрать вес.

Продукты богатые калориями (энергией)

Диарея

Жирный стул (стеаторея)

Запор

Газы и чувство вздутия живота

Стеноз кишечника и кишечная непроходимость

Рефлюкс и нарушение пищеварения

Ощущение тяжести в желудке

Демпинг синдром

Потеря вкуса

Изменения вкуса

Тошнота

Боли в полости рта

Усталость

Заключение – несколько слов о продуктах и питании	59
Тарелка здорового и сбалансированного питания	60
Пищеварительная система	61-62
Авторские права	63

Translated with Permission from Tara Whyand
www.TaraWhyand.com and Neuroendocrine Cancer UK. “Your Guide to Living with Neuroendocrine Cancer”, The Handbook is a Neuroendocrine Cancer UK (formerly NET Patient Foundation) production, written and edited by Nicola Jervis (Nikie@nc.uk.org) and Catherine Bouvier, (Catherine@nc.uk.org) Specialist Nurse Team, Neuroendocrine Cancer UK (Copyright 2018/2019).

Contributors include: Tara Whyand (Neuroendocrine Cancer Dietitian/ Research Dietician), Kate Davies (Paediatric / Children’s Nurse Specialist), NET/NEC patients, their friends and family and Teenage Cancer Trust, whose resource “Honest Answers, Sound Advice: A Young Person’s Guide to Cancer” inspired the production of this guide.

Original UK version available at: www.NeuroendocrineCancer.org.uk

All Versions – Supervision, Project Management, Funding Acquisition, Production, Post Production Edits, Publishing Все версии - руководство, управление проектом, сбор средств, продюсирование, обработка материала, издание.	Michael Rosenberg Founder MENETS – Middle East Neuroendocrine Tumor Society, Israel MichaelR@MENETS.org	Михаэль Розенберг - основатель MENETS Ближневосточное общество по нейроэндокринным опухолям, Израиль. MichaelR@MENETS.org
Hebrew Version – Original translation, editing, review, initial draft, supervision Версия на иврите - оригинальный перевод, редакция, аннотация, рабочая версия и руководство.	Limor Ben Haim B.Sc.Nutr, R.D Tel Aviv Sourasky Medical Center, Israel Cancer association, ATID- The Israeli Dietetic Association Lbenhaim1@gmail.com	Лимор Бен Хаим - клинический диетолог Медицинский центр имени Сураски, Тель-Авив Ассоциация по борьбе с раковыми заболеваниями. АТИД - Израильская Ассоциация диетологов. Lbenhaim1@gmail.com

Russian Version – Original Draft, Review, Editing Русская версия- рабочая версия, аннотация и редакци	Mariana Perelmuter B.Sc.Nutr, R.D Tel Aviv Sourasky Medical Center, Oncology Dietitian, perlm.nutr@gmail.com	Мариана Перельмутер - клинический диетолог Медицинский центр имени Сураски Тель-Авив. Диетолог отделения онкологии perlm.nutr@gmail.com
Hebrew Version – Original Draft, Review, Editing Версия на иврите- рабочая версия, аннотация и редакция	Sandra Saleh B.Sc.Nutr, R.D Shaare Zedek Medical Center, Intensive care units dietitian sandra.saleh55@gmail.com	Сандра Салех - клинический диетолог Медицинский центр Шаарей Цедек. Диетолог отделения реанимации sandra.saleh55@gmail.com
Graphic Design все версии - графический дизайн	Avivit Shay-Panker Graphic designer Avivitpanker90@gmail.com https://bit.ly/2OPoLij	Авивит Шай-Панкер графический дизайнер Avivitpanker90@gmail.com https://bit.ly/2OPoLij

Введение

Многие задаются вопросом, какая диета наиболее подходит для больных нейроэндокринными опухолями?

В этом разделе мы ответим на наиболее часто задаваемые вопросы по питанию.

Мы надеемся, что ответы, приведенные ниже, помогут уверенно выбрать подходящую вам диету.

Существует ли специальная диета для больных нейроэндокринным раком?

Это наиболее часто задаваемый вопрос.

Короткий ответ - нет.

На данный момент не существует универсальной диеты, подходящей каждому больному нейроэндокринным раком.

При этом, необходимо питаться продуктами подходящими вам индивидуально, в соответствии с состоянием вашего здоровья, типом лечения, видом опухоли, изменением вашего веса и т.д.

Однако, какой-то особой диеты, которой должен следовать каждый пациент, не существует.

Для человека, который борется с болезнью, такой как рак, очень важна правильно подобранная индивидуальная диета.



Роль разнообразного и сбалансированного питания

1. Поддерживать здоровый вес.
2. Поддерживать здоровую иммунную систему, которая может защитить от воспалений и инфекций.
3. Легче переносить лечение и побочные явления, вызванные лечением.
4. Поддерживать физическую форму, необходимую для выполнения физических упражнений и повседневных дел.
5. Выздороветь и восстановиться после лечения.

При потере веса или других симптомах важно соблюдать указания лечащего врача или диетолога, подобранные индивидуально для вас

Примечание:

В случае диареи и других послеоперационных осложнений, общие рекомендации по питанию вам не подходят. Необходима индивидуальная консультация специалиста - диетолога.

В настоящее время не существует универсальной диеты, подходящей любому человеку с болезнями или нейроэндокринными опухолями.

В результате изучения диет и пищевых привычек оказавших благоприятное влияние на профилактику раковых заболеваний, снижение риска рецидива и сохранения качества жизни, были найдены эффективные доказательства пользы средиземноморской диеты.

Средиземноморское питание - это целостное культурное наследие питания, привычек питания и образа жизни, принятых в Средиземноморье.

Эта диета основана на местных и сезонных продуктах, которые входят в ежедневный рацион питания.

Она основывается на растительных продуктах. Продукты и составляющие их компоненты по своим свойствам также подходят к нашим израильским продуктам.

Ссылка на средиземноморскую диету - Министерство здравоохранения:

<https://bit.ly/3jxoxKF>

Средиземноморская диета очень подходит в случаях, когда пациенты не страдают от осложнений после операции, лечения и карциноидного синдрома.

В случае, если вы страдаете от одного из осложнений, необходимо подобрать соответствующую диету, чтобы она подходила конкретно вам.

В случае, когда вы страдаете от нескольких симптомов или пищевых ограничений, эта диета на данном этапе, возможно, вам не подойдет.

Консультация диетолога поможет подобрать подходящую именно вам систему питания.

Принципы разнообразного и сбалансированного питания.

1. Употребление воды

- Старайтесь пить 8-10 стаканов жидкости в день. Воду, чай, травяные чаи, кофе, газированную воду.
- Рекомендуется пить напитки без сахара или с уменьшенным количеством сахара.
- Если вы страдаете от диареи, необходимо увеличить количество употребляемой жидкости.

2. Овощи

- В каждый основной прием пищи, необходимо включать овощи. Минимум 2 порции овощей в день.
- Важно включать в меню разнообразные овощи разных цветов и видов.
- Необходимо включать овощи в разном виде: свежие, вареные или тушеные, сырые в салате, вареные в супе, в виде соков и т. д.
- (1 порция овощей = 1 овощ среднего размера или 1 большая чашка нарезанных или вареных овощей).

3. Фрукты

- Ешьте 1-2 порции фруктов в день разных цветов. (порция = 1 фрукт среднего размера или 1 большая чашка нарезанных фруктов)

4. Зерновые, хлеб и крахмалистые овощи (картофель и батат)

- Рекомендуется употреблять 1-2 порции зерновых во время каждого приема пищи. Предпочтительны цельнозерновые крупы: рис, макароны, кускус, бургуль, цельнозерновой хлеб, обогащенный пищевыми волокнами - цельнозерновые хлопья, овсянка, фрикке и т. д. при условии, что вы не страдаете от диареи или не перенесли в последнее время операции на пищеварительной системе.

В случае, если вы только начинаете или возвращаетесь после перерыва, к питанию, включающему цельнозерновые крупы, необходимо постепенное возвращение маленькими порциями в соответствии с индивидуальной переносимостью.

5. Оливковое масло

- Включайте оливковое масло в каждый основной прием пищи - приготовление, заправка, выпечка и т.д.

6. Орехи, семечки, масла, зерна и жирные намазки

- Важно включать 1-2 порции в день маслин, орехов, семечек и зёрен. (порция=1 стол. ложка).

Кроме того, желательно употреблять жирные намазки - авокадо, песто и тхины.

Употребляйте эти продукты умеренно, хорошо пережевывайте или измельчайте блендером (орехи, семечки, зерна).

7. Приправы, лук, чеснок и специи

- Добавляйте их в ежедневное меню, для разнообразия вкуса пищи.

8. Молочные продукты

- Употребляйте в ежедневном меню 2 порции молочных продуктов, таких как молоко, сыр, простокваша и кисломолочные продукты, такие как йогурт.
- Предпочтение маложирным молочным продуктам: сыры до 5%, простокваша и йогурт до 3%, желательно без добавления сахара (порция = баночка йогурта, 2 стол. ложки мягкого белого сыра, 1 тонкий ломтик твердого сыра).
- Можно употреблять также заменители молока на основе сои, в качестве источника белка и кальция, такие как соевое молоко, тофу, соевый йогурт, предпочтительно с пониженным количеством сахара и жира.

9. Яйца

- Ешьте 2-4 яйца в неделю в разнообразном виде: крутое яйцо, омлет, шакшука и др.
- В случае, если вы получаете лечение, влияющее на иммунную систему, убедитесь что яйца хорошо проварены.

10. Рыба

- Рекомендуется употреблять хотя бы 2 порции рыбы в неделю.
- Желательно включать рыбу северных морей: лосось, скумбрию, палтус, а также выращенную в бассейне, такую как кефаль (бури) и форель, которые являются источником жирных кислот Омега-3.

11. Постное мясо: курица и индейка

- Употребляйте 2 порции в неделю.
- Предпочтение постным частям без кожи и жира. Приготовление без добавления масла: тушение, варка, запекание и варка на пару.

12. Бобовые: чечевица разных цветов, нут, горох, фасоль разных сортов

- Сочетайте в меню не менее 2 порций в неделю в супе, рагу, салате, в намазках.
- Чтобы облегчить побочные влияния бобовых на пищеварительную систему, рекомендуется вымачивание, проращивание и длительная варка.
- В случае, если бобовые не подходят для вашей пищеварительной системы, их можно употреблять в небольшом количестве в виде намазки или избегать их совсем.

13. Сахар, жир и соль/ натрий

- Важно ограничить и уменьшить потребление продуктов богатых сахаром, жиром и солью: выпечку, лёгкие закуски, печенье, мороженое, шоколадные батончики, сладости и переработанные продукты, такие как колбасы, сосиски, жирное мясо и т. д.

При покупке качество продуктов можно легко и быстро определить благодаря «новой реформе маркировки продуктов» - с помощью красной маркировке на упаковках продуктов.

Красная
метка -
продукты
питания
с высоким
содержанием
сахара



Красная
метка -
продукты
питания
с высоким
содержанием
соли



Красная
метка -
продукты
питания
с высоким
содержанием
насыщенных
жиров



אדום? עצור!

Зеленая
метка -
здоровые
продукты
питания



ירוק: עבור!

Средиземноморская еда - это малая часть образа жизни средиземноморья. Это цельный подход, который подчеркивает активную жизнь, включая физическую и спортивную деятельность, домашнее и общественное питание и умеренность во всем, вместе с верой и целью жизни и с большим оптимизмом.

Разрушаем мифы

1. Сахар враг? Не обязательно

Часто говорят, отказ от сахара, может остановить рост опухолевых клеток, это не совсем верное утверждение. Каждая клетка нашего тела нуждается в сахаре для нормальной работы. Недостаток сахара в клетках организма не позволяет им функционировать должным образом.

Безусловно, избыток сахара в питании может привести к ожирению.

Безусловно, уровень сахара должен быть сбалансирован, особенно, если у вас диабет. Вместе с тем это не означает, что следует полностью отказаться от сахара. Определите количество сахара, которое вы потребляете, и постарайтесь уменьшить его в вашем рационе.

2. О волшебных диетах

Часто можно услышать в новостях, на различных форумах и социальных сетях рекомендации по альтернативным диетам, обещающим остановить рак. Рекомендации о диетах без сахара, без лактозы, почти без еды, кроме соков. К сожалению, у всех этих рекомендаций нет никаких оснований и доказательств. Они опасны и могут вызвать острый дефицит необходимых питательных веществ.

Поэтому, если вы хотите попробовать новую диету или прекратить есть определенные продукты, рекомендуем сначала проконсультироваться с лечащим врачом и диетологом, который сможет дать вам компетентный и профессиональный совет, что подойдет конкретно вам.

3. ■ Нутрицевтики

Существует ряд исследований, посвященных изучению влияния нутрицевтиков - питательных веществ, которые могут быть использованы в качестве лекарственного средства, например, ингредиенты содержащиеся в куркуме, зеленом чае и т. д. Если вы заинтересованы в участии в таких исследованиях или в использовании этих веществ, рекомендуется обратиться к лечащему врачу или диетологу за профессиональной консультацией.

Правильное питание при нейроэндокринных заболеваниях



**Если у вас имеются разные
симптомы, связанные с
болезнью или лечением,
изменения в вашего
рациона могут помочь вам
уменьшить или избежать
их.**

Карциноидный синдром

Карциноидный синдром может возникнуть в случае, когда нейроэндокринные опухоли выделяют большое количество гормона серотонина. Большое количество серотонина может привести к превращению аминокислоты триптофанового типа (основной материал для формирования белка) в витамин В3 - ниацин.

Это может привести к снижению уровня этого витамина в организме. Поэтому необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Употреблять богатые триптофаном белковые продукты, такие как рыба, постное мясо, яйца, нежирные молочные продукты, бобовые или продукты, обогащенные сывороточными белками, как йогурты.
2. Принимать витамин В3 или комплекс витаминов В ежедневно в соответствии с рекомендацией лечащего врача и по рецепту.

Пищевые добавки, витамины и минералы

Прежде чем принимать какие либо добавки, рекомендуется сделать полный анализ крови и проконсультироваться с лечащим врачом.

Цель проверки - обнаружить нехватку витаминов и минералов и получить соответствующие рекомендации диетолога.

Иногда недостаток витаминов и минералов требует лечения с помощью пищевых добавок.

Цель этой проверки - предотвратить эту нехватку.

Лечащий врач может определить это и дать разнообразную и точную информацию о результатах анализа крови, их значении и о необходимом лечении.

Продукты которые вызывают развитие карциноидного синдрома

Возможно вы почувствовали, что есть определенные продукты которые вызывают симптомы или обострение карциноидного синдрома, такие как боль в животе, диарея, покраснение и приливы. Разные продукты по-разному влияют на разных людей. Лучший способ выяснить какие это продукты, это вести дневник питания в течении двух недель. Важно записывать и указывать

- вид еды
- размер порции
- симптомы

После того как вы почувствуете, связь между продуктом и симптомами, вы сможете уменьшить количество потребляемого продукта. Если этого недостаточно, попробуйте полностью прекратить употребление этого продукта определенное время. С начала на небольшой период, а если этого недостаточно, на более длительный.

В случае, если вам нравится эта еда и неудобства, которые она доставляет вполне терпимы, вы можете попробовать просто уменьшить ее количество, а не избегать полностью эти продукты. Например: если шоколадный батончик вызывает покраснение или прилив, можно взять небольшой кусочек, чтобы не отказываться полностью от удовольствия.

Продукты, которые могут вызвать развитие карциноидного синдрома

- обильная еда
- жирная острая пища
- алкоголь
- копченая и соленая рыба/мясо, такие как копченый лосось, сельдь, пелагида, колбаса
- пища с высоким содержанием аминов: копченые и голубые созревшие сыры (например: сыр рокфор, сыр горгонзола)
- алкоголь
- тофу и мисо
- квашеная капуста
- продукты богатые кофеином: кофе, чай, энергетические напитки
- шоколад
- арахис
- бразильский орех
- лесные ягоды
- соевые продукты, такие как соевый соус
- бобы

Продукты с низким составом аминов, которые можно спокойно употреблять и получать удовольствие от их употребления

- Постная говядина, курица или индюшатина
- Свежая рыба
- Овощи (предпочтение приготовленным овощам перед сырыми)
- Фрукты – умеренно (не рекомендуется: бананы и лесные ягоды)
- Зерновые продукты, хлеб и выпечка - умеренно употреблять цельнозерновые продукты и цельнозерновой хлеб.
- Предпочтение нецельнозерновые продукты, такие как хлеб серый, белый, рис, белые макаронные изделия.
- Молочные продукты и белые мягкие сыры жирностью до 5% как белый сыр, котедж, рикота, иогурт, кефир, творог, сливочный сыр 5% молоко до 3%
- Свежие соевые продукты, такие как соевое молоко, адамамэ (зеленые соевые бобы)

Примечание

В этом случае рекомендуется проконсультироваться с диетологом с целью составления диеты, с одной стороны ограничивающей продукты вызывающие симптомы карциноидного синдрома, а с другой стороны поддерживающей сбалансированное и разнообразное питание. А также рекомендации по постепенному добавлению ограниченных продуктов в ежедневное меню.

Опухоли поджелудочной железы и двенадцатиперстной кишки

Возможно, вам потребуется изменение в рационе в зависимости от типа опухоли, которая у вас диагностирована.

Инсулинома

Опухоли типа инсулиномы секретируют избыточное количество инсулина в кровь. Это количество инсулина может моментально уменьшить количество сахара в крови. В этих случаях корректирование вашего рациона не сможет повлиять на функцию инсулиномы, но сможет помочь держать под контролем уровень сахара в крови в течение дня.

Гликемический индекс - это метод классификации продуктов содержащих углеводы, таких как фрукты, бобовые, хлеб, крупы и многое другое. Этот индекс измеряет скорость повышения сахара после употребления разных продуктов, включающих углеводы.

Употребление продуктов с низким гликемическим индексом

Роль продуктов с низким гликемическим индексом - это медленное высвобождение сахара. Они могут дольше поддерживать стабильный уровень сахара в крови по сравнению

с приемом продуктов с высоким гликемическим индексом, таким образом, предотвращая повышение и снижение уровня сахара в крови.

Список продуктов с низким - средним гликемическим индексом

- овощи
- фрукты (яблоки, вишня, клубника)
- хлеб из цельнозерновой муки, такой как ржаной, ячменный или заквасочный хлеб (кислый)
- цельнозерновые крекеры и хрустящие хлебцы
- хлопья из цельнозерновой муки (овсянка, "Брэнфлекс", "Ол бран", "Файбер уан")
- цельнозерновые продукты: гречка, перловая крупа, киноа
- батат приготовленный с кожурой
- бобовые: чечевица, фасоль, нут
- различные орехи, арахис

Употребление продуктов с низким - средним гликемическим индексом является отличным способом поддержания стабильного и постоянного уровня сахара и энергии, предотвращая чувство постоянной усталости, которое является основным побочным явлением нейроэндокринного рака.

Употребление продуктов с высоким гликемическим индексом

Это будет полезно для быстрого повышения уровня сахара в крови в ситуациях, когда сахар в крови падает до низкого уровня называемого гипогликемией.

У продуктов, не содержащих углеводов, нет гликемического индекса, но они могут воздействовать на скорость повышения сахара во время еды. Например: блюдо содержащее жир, такое как тхина, авокадо, желтый сыр или орехи и миндаль, приведет к более медленному повышению сахара. Поэтому рекомендуется включать жир в пищу содержащую углеводы, такие как фрукты, бобовые, цельнозерновой хлеб и т.д.

Список продуктов с высоким гликемическим индексом

- таблетки декстрозы или сахар
- жевательный мармелад
- сладкие безалкогольные напитки (не диетические)

Полезный совет

Небольшой перекус перед сном может насытить и предотвратить падение уровня сахара во время сна.

Гастронома (поджелудочная железа/ двенадцатиперстная кишка)

Опухоль вида гастринома - это опухоль которая вырабатывает гормон гастрин. Этот гормон стимулирует секрецию соляной кислоты, которая выделяется специальными клетками, находящимися в желудке, двенадцатиперстной кишке и поджелудочной железе. Это может вызывать проблемы пищеварения, слабость, диарею, потерю веса, а так же затруднение глотания.

Кроме того, высокий уровень гастрина, может вызвать раздражение слизистой желудка или двенадцатиперстной кишки, воспаление, и даже кровотечение, которое может вызвать анемию.

Если вы страдаете от гастриномы вам будут назначены лекарства для блокировки выработки соляной кислоты, а также для лечения анемии (в виде таблеток или инъекций железа).

- Диетические рекомендации включают воздержание от больших порций и от продуктов которые могут вызвать изжогу или нарушение пищеварения.

Следующие продукты могут спровоцировать эти симптомы:

- острые приправы
- цитрусовые фрукты и соки
- продукты с большим содержанием жира
- продукты с высоким содержанием клетчатки
- соленья и уксус

Стоит проверить действительно ли эти продукты ухудшают симптомы, и, если это так, рекомендуется уменьшить их количество или совсем отказаться от них.

В случае, если эти продукты не влияют на выше перечисленные симптомы, нет необходимости отказываться от них и исключать из ежедневного меню.

Если вы испытываете затруднение при глотании пищи, то мягкие, молотые или измельченные продукты смогут облегчить этот симптом.

Попросите направление к диетологу для составления подходящего меню и получения рекомендаций по пищевым добавкам или лечебному питанию, чтобы обеспечить потребность в разнообразной пище, для предотвращения потери веса.

Глюкагонома

Эти опухоли продуцируют большое количество гормона глюкагона, повышающего уровень сахара в крови.

Они могут вызвать ряд проблем, включая диабет.

Если у вас диагностирован диабет, лечащий врач или диетолог дадут вам рекомендации по изменению питания. Глюкагономы также могут вызывать диарею, стоматит и потерю веса.

ВИП - гормон, продуцирующийся опухолями вида випома.

Ее повышенная секреция вызывает обильную частую водную диарею. Это может привести к падению уровня калия, фосфатов и гидрокарбонатов в крови и вызвать такие симптомы, как мышечные боли и слабость, судороги, онемение и обезвоживание. Если у вас диагностировали ВИПому и вы подвержены повышенному риску обезвоживания и низкого уровня калия, вам необходимо увеличить употребление продуктов и напитков богатых калием. (см. ниже)

Важно выпивать в течении дня минимум 10-12 стаканов: воды, чая, травяных настоев, несладкой газированной воды.

Продукты с высоким содержанием калия

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| • помидоры и томатный сок | • изюм |
| • чернослив | • курага |
| • авокадо | • картофель |
| • красная фасоль | • цитрусовые или |
| • цельнозерновые хлопья | натуральный цитрусовый |
| • сушеные финики | сок из апельсин, мандарин |
| • орехи | и т. д. |
| • инжир | • бананы |

Симптомы диареи, как результат випомы, могут быть тяжелыми и привести к обезвоживанию. Требуется употребление регидротационных добавок совместно с продуктами или напитками богатыми калием. Обратите внимание, что если симптомы сохраняются или даже усугубляются, необходимо немедленно сообщить вашему лечащему врачу. Возможно для регидратации вам придется обратиться в больницу, чтобы пройти курс лечения капельницами с калием.

Имейте ввиду, что стремительный подъем уровня калия, может привести к серьезным последствиям. Поэтому важно немедленно предупредить об этом лечащего врача.

Иногда випома может вызвать потерю веса.

Диетические рекомендации по этой теме см. на стр 32.

Соматостатинома

Опухоли продуцирующие соматостатин - гормон, функция которого заключается в регуляции других гормонов, участвующих в регулировании уровня сахара и переваривании пищи. В результате эти опухоли могут вызвать такие проблемы как потеря веса, диарея и многое другое.

Важно проверить в туалете побочные явления такие как фекалии белого цвета, с трудом отмывающиеся от унитаза. Это является симптомом называемым жирным стулом (Стеаторрея).

Нейроэндокринные опухоли, а также их лечение могут привести к ряду явлений, связанных с пищеварением, и, как результат, с потерей веса тела.

Однако, есть способы, позволяющие минимизировать или держать под контролем эти проблемы, и как следствие улучшить качество жизни.

Для управления каждой из проблем, необходимо понимать ее причину. Анализ причины и способ лечения, помогут облегчить состояние. Однако, не все причины могут быть устранены или скорректированы лечением, в этом разделе подобраны для вас несколько полезных советов, которые помогут уменьшить влияние симптомов и сохранить качество жизни.

Потеря веса

Если вы стали непреднамеренно терять вес, сообщите об этом своему врачу, чтобы он мог направить вас на консультацию к диетологу с целью подобрать для вас подходящую индивидуальную программу.

Также обратитесь к врачу за помощью, если вы заметили, что принимаете пищу принуждая себя, и не получая от нее удовольствия.

Вам может быть неприятно, когда люди вслух отмечают ваше похудение или высказываются относительно особенностей вашего рациона.

Возможно, вас постоянно уговаривают съесть тот или иной продукт, которого вам в данный момент не хочется. И вас это раздражает или расстраивает.

Поговорите со своим диетологом или лечащим врачом о своих ощущениях.

В этой ситуации, напомните себе, что еда – это ваш друг, и вам можно есть то, что вам хочется и тогда, когда вам подходит.

Если вам хочется мороженое на завтрак или просто несколько ложек обычной еды, это намного лучше, чем вообще отказаться от еды.

Советы пациентов, которыми они поделились с нами

Ешьте мало и часто

Маленькие порции или частые перекусы предпочтительнее, чем еда три раза в день: завтрак, обед и ужин.

Ешьте когда вам этого хочется

Ешьте, когда чувствуете голод или каждые 2-3 часа, а не в определенное постоянное время.

Ешьте из маленьких тарелок или блюдец

Это выглядит более привлекательно, чем огромные порции и вызывает больше желания и аппетита.

Не заставляйте себя есть

Если вы не хотите есть, попробуйте только несколько кусочков, подождите час - два и попробуйте еще раз. Постарайтесь не отказываться от еды. Отказ от пищи может вызвать симптомы в виде тошноты и запора и таким образом обострить чувство

**Избегайте
пищи с сильным
запахом**

Сильный запах еды может вызвать тошноту и плохое самочувствие. Обратите внимание! Иногда сильные запахи пищи могут стимулировать аппетит.

**Не
злоупотребляйте
едой, которая вам нравится**

Иногда, когда вы плохо себя чувствуете или болеете, вы ищете более комфортную еду, но если питаться только такой вкусной едой, за счет еды которая не очень нравится, то вы не получите все, что необходимо в вашем состоянии. Нужно разнообразить употребляемую еду, а то что нравится больше всего, оставить как награду в наиболее тяжелые дни.

**Делайте
правильный выбор,
когда вы едите вне дома**

Попросите маленькую порцию или детскую. Если выбрали закуску или десерт как основную порцию еды, закажите ее в то же время, когда все остальные получают горячее, чтобы наслаждаться едой вместе со всеми.

**Нарезайте еду на
маленькие кусочки**

это поможет и облегчит прием пищи, особенно, когда вы плохо себя чувствуете.

Следующие рекомендации смогут быть полезными:

1. Предпочтительнее есть небольшими порциями и часто, чем наоборот.
2. Употребляйте хлопья и хлеб с низким содержанием клетчатки и уменьшенным содержанием пищевых волокон: белый хлеб или серый, рис, макароны и картофель без кожуры
3. Попробуйте употреблять продукты, обогащенные растворимой клетчаткой, такой как овсянка, фруктовые джемы. Эти продукты помогают регулировать процесс пищеварения.
4. Предпочтительно фрукты и овощи очищенные и приготовленные. Очистите от кожуры и семечек (помидоры, баклажаны, перец) насколько это возможно.
5. Воздержитесь от острых приправ, жирных продуктов кофеина, подсластителей типа полиолов и полиспиртов (маннитол, сорбитол и т. д.), которые могут усугубить диарею.
6. Предпочтение отдавайте прозрачным сокам и фруктовым коктейлям, а не сокам с мякотью.
7. Могут помочь пробиотические напитки и йогурты. Если вы лечитесь химиотерапией, рекомендуется заранее проконсультироваться с лечащим врачом насчет использования продуктов, содержащих пробиотики.
8. Много пейте, хотя бы 8-10 стаканов в день. Это не остановит диарею, но предотвратит обезвоживание.

Напитки, с помощью которых можно сохранить или набрать вес

Если вы страдаете от стоматита, испытываете трудности с жеванием или глотанием, питье может оказаться подходящим и удобным заменителем твердой пищи.

Пейте напитки между приемами пищи, а не во время еды, чтобы предотвратить чувство быстрого насыщения.

Готовьте напитки на основе молока такие как какао холодное/горячее.

Добавьте тхину, мороженое в молоко или в заменители молока (соевое, миндальное, рисовое).

Готовьте шейки на основе молока, йогурта, заменителей молока, фруктовых соков, мороженого.

Рекомендуется обогащать каши и пудинги силаном, медом, вареньем, тхиной.

Продукты, которые помогут вам сохранить или набрать вес

После консультации с диетологом, вы получите список продуктов, которые помогут вам набрать или сохранить вес. Возможны следующие варианты:

Продукты богатые белком

Рыба, постное мясо, яйца, молочные продукты, бобовые и продукты содержащие молочный сывороточный белок (йогурты, шейки на основе йогурта/ молока).

Продукты, богатые калориями (энергией)

Масло, тхина, миндальное\арахисовое масло, орехи (желательно без соли) или миндальная мука, семечки, авокадо, жирные сыры.

- добавьте белковые порошки или порошковые добавки для обогащения супов, шейков, выпечки и каш
- добавьте в каши или в хлопья сухофрукты, орехи, целый или молотый миндаль, мед, йогурт
- добавьте кокосовое молоко, сметану, сливки в

- вермишель, чечевицу, супы и гарниры
- добавьте в бутерброд дополнительную начинку из тхины, авокадо, сливочного масла, майонеза, сыра, арахисового масла и маслин
 - обогатите овощные блюда, которые вы готовите, маслом, кокосовым молоком, тертым сыром или йогуртом
 - обогатите овощи или овощной салат соусом на основе масла или майонеза, йогурта, зерен, семечек или орехов

Жирный стул (Стеаторрея)

Может быть вызван лечением, включая применение аналогов соматостатина и операции, влияющей на работу поджелудочной железы. В таких ситуациях организм не может правильно абсорбировать жиры из продуктов в нормальном виде, и поэтому стул становится ненормально жирным. Такие фекалии имеют сильный запах и плавают по поверхности воды в унитазе.

Если у вас был диагностирован жирный стул (стеаторрея):

- 1. Уменьшите потребление жирной пищи**, пока стул не улучшится.
- 2. Добавьте заместительную терапию препаратами ферментов**, вместо тех, которые обычно вырабатываются поджелудочной железой. Ферментные таблетки следует принимать до и во время еды. Эти гранулы содержат ферменты необходимые для переваривания пищи и, особенно, переваривания жира из еды. Начинать следует с небольших доз и постепенно увеличивать до необходимого количества, пока не будет улучшения состояния. Надо подбирать количество таблеток в соответствии с видом и количеством пищи, которую вы употребляете. Чем более жирную пищу вы едите, тем выше должна быть дозировка таблеток. Все это подбирается индивидуально, в зависимости от продуктов, которые вы едите и от симптомов, которые вы испытываете.

3. Добавьте также витамины в соответствии с рекомендациями лечащего врача или диетолога. Если вы не усваиваете достаточное количество жирорастворимых витаминов таких, как витамины А, Д, Е, К и/или витамины группы В, принимайте эти витаминные добавки для компенсации, чтобы предотвратить их недостаток. Эти рекомендации вы можете получить после консультации диетолога или лечащего врача, а также узнать о виде добавки и как принимать ее в течении суток.

Избыток гормонов, как результат опухоли, воспаления, лечения такого, как операции на пищеварительной системе организма, определенные лекарства и типы еды, могут вызвать или усугубить диарею в случае нейроэндокринологических опухолей.

Важно понять причину диареи и определить это временная проблема или долгосрочное состояние организма. Если вы страдаете от диареи, необходимо сообщить об этом лечащему врачу, подробно описать и объяснить симптомы (частота, текстура, время, продолжительность), чтобы подобрать подходящее лечение.

В схеме по пищеварению на странице 54, можно увидеть и понять причину диареи, почему и от чего она появляется.

Например: после операции по удалению части поджелудочной железы, причина диареи будет иной, чем при операции на тонком кишечнике, вследствие этого, и лечение будет другим.

Запор

Рекомендуется посоветоваться с лечащим врачом, если вы страдаете от запоров.

Это состояние можно улучшить соответствующей диетой или лекарствами.

1. Пейте много воды, добавьте по крайней мере еще пол литра (2-3 стакана) по сравнению с ежедневной рекомендацией, 8-10 стаканов в день.
2. Пейте сливовый сок или инжирный сироп.
3. Ведите активный образ жизни и ежедневно тренируйтесь.
4. Ешьте продукты с высоким содержанием пищевых волокон (см. таблицу ниже)

1. Цельнозерновые продукты, многие виды хлеба (цельнозерновой, ржаной) макаронные изделия из цельнозерновой муки, коричневый рис. Продукты содержащие соевую муку
2. Крекеры из цельнозерновой муки
3. Хлопья из цельнозерновой муки, бренфлекс, гранола, мюсли, овсянка
4. Овощи и фрукты с кожурой
5. Бобовые: фасоль, чечевица, зерна хумуса (нута), горох
6. Сухофрукты, миндаль, орехи, семечки

Газы и чувство вздутия живота

Эти симптомы могут появиться в результате диареи или запора.

Рекомендации, которые могут помочь:

1. Избегайте продуктов, способствующих газообразованию.
Разные люди неодинаково реагируют на разные продукты, однако лук, чеснок, капуста, цветная капуста, брокколи, орехи, острая еда, фасоль, часто могут вызвать вздутие живота и газы.
2. Попробуйте диету с низким содержанием пищевых волокон.
Уменьшите или совсем уберите из меню свежие овощи и фрукты с кожурой, хлеб и цельнозерновые продукты и бобовые.
3. Избегайте газированных напитков и жевательной резинки.
4. Питайтесь регулярно, пропуск еды может вызвать или увеличить газообразование.
5. Тщательно пережевывайте пищу, это предотвратит чрезмерное заглатывание воздуха.

Если вас беспокоят вышеперечисленные проблемы,

пожалуйста обратитесь к диетологу, чтобы получить подходящие вам рекомендации, а также особую диету под названием FODMAPS для употребления, в течении нескольких недель.

- больше информации об диете FODMAPS вы сможете получить в интернете, если вы считаете что эта диета может вам помочь. Очень рекомендуем вам провести эти изменения в сопровождении диетолога, который сможет руководить этим процессом. Если эта проблема не исчезает через несколько дней, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Нейроэндокринная опухоль в тонкой кишке, может привести к возникновению непроходимости кишечника.

Серотонин, выделяемый опухолью в тонкой кишке, может вызвать фиброз (образование соединительной ткани), это сужает диаметр кишечника, что приводит к непроходимости.

При операции, когда удаляется часть тонкой или толстой кишки, сужение может возникнуть в месте нового соединения. Это может увеличить риск частичной или полной обструкции кишечника.

Непроходимость кишечника - это чрезвычайная ситуация

Если у вас диагностирована опухоль тонкого кишечника или вы перенесли операцию на кишечнике и испытываете боль в животе (иногда очень сильную), сопровождающуюся рвотой, диареей или запором, вам следует немедленно обратиться в приемный покой ближайшей больницы.

Даже, если вам кажется, что проблема разрешилась сама собой, вы тем не менее должны срочно обратиться за получением лечения.

В случае, если у вас имеется сужение кишечника или при риске непроходимости кишечника, вам необходима индивидуальная консультация диетолога с целью определить тип или текстуру пищи, подходящей для вашего состояния.

Во время консультации можно подобрать подходящую еду, напитки и специализированное питание, чтобы получить необходимые питательные вещества в которых вы нуждаетесь.

Рефлюкс и нарушение пищеварения

Нейроэндокринные опухоли, такие как гастринома, а также некоторые лекарства и методы лечения, могут привести к таким проблемам, как рефлюкс и изжога.

Для облегчения и уменьшения этих симптомов придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Есть небольшими порциями, хорошо пережевывать и глотать маленькими глотками.
2. Не вставать сразу из за стола после окончания еды.
3. Не ложиться сразу после еды, это может ухудшить проблему.

Попробуйте уменьшить порции или совсем отказаться от следующих продуктов:

1. Кислые продукты, включающие цитрусовый и томатный сок.
2. Продукты с острыми приправами.
3. В случае улучшения вашего состояния, продолжайте придерживаться этих рекомендаций.

Ощущение тяжести

Операция на желудке и двенадцатиперстной кишке, увеличение печени, опухоли брюшной полости, избыток жидкости в животе (асцит) могут привести к ощущению тяжести, даже тогда, когда вы съели совсем немного. Вздутие и метеоризм также возникает от этих причин.

1. Необходимо есть понемногу и достаточно часто

Питайтесь маленькими порциями и перекусывайте в течении всего дня

2. Не пить перед едой

Питье перед едой приведет также к быстрому ощущению тяжести, подождите окончания еды и только тогда попейте.

3. Избегайте жирной пищи

Эта пища также может привести к ощущению тяжести.

4. Подождите с десертом

Чтобы получить удовольствие от десерта, оставьте его на потом и подождите час или два после еды.

Демпинг синдром

Такое состояние может возникнуть после операции на желудке. Причина в том, что после еды происходит быстрый переход сахара в тонкий кишечник вместе с кровотоком и уже там всасывается.

Это может привести к увеличению сердцебиения, вздутию живота, тошноте, диарее, слабости и головокружению после еды.

Полезные советы для уменьшения этих симптомов:

1. Ешьте медленно и хорошо пережевывайте пищу.
2. Ешьте часто и понемногу - предпочтительно маленькими порциями с перекусами в течении дня.
3. Уменьшите количество или откажитесь совсем от продуктов содержащих сахар, таких как пирожные, выпечка, сладкие напитки, фруктовое мороженое и соки.
4. Отдохните от 25 до 45 минут после еды.

Потеря вкуса

Потеря вкуса, полное отсутствие аппетита и следовательно потеря удовольствия от еды могут появиться как результат противоопухолевой терапии.

Об этом часто сообщают больные, проходящие это лечение.

Что бы предотвратить это состояние:

- 1. Выбирайте продукты с сильно выраженным вкусом и запахом**
- 2. Употребляйте продукты пока они горячие,** потому что вкус и запах выражен сильнее.
- 3. Используйте много специй, соусов и маринадов** это хорошая возможность экспериментировать с новыми вкусами.
- 4. Пробуйте кислые продукты и напитки**
- 5. Добавляйте приправы и пряные травы с сильным ароматом** - например: свежий базилик в салат, дижонскую горчицу и масло в картофельное пюре или овощи.
- 6. Пробуйте продукты, которые освежают рот перед едой** - такие как мята и сорбет.

Прием некоторых лекарств и видов лечения могут изменить вкус пищи и, как результат этого, может появиться чувство разочарования и неудобства, ухудшение аппетита и уменьшение количества пищи. Иногда странное стремление к сладкому или наоборот.

Чтобы облегчить эти изменения:

- 1. Ешьте холодную еду - подождите пока еда остынет перед употреблением.** Вкус еды сильнее выражен, когда она горячая.
- 2. Попробуйте холодное мясо, вместо горячего** - многие люди считают, что вкус мяса меняется, поэтому и вкус холодного мяса предпочтительнее. Также попробуйте другие, богатые белком продукты, такие как рыба, яйца, сыр и молочные продукты.
- 3. Избегайте продуктов содержащих сахарин** - если вы чувствуете, что этот подсластитель придает продуктам горький вкус.
- 4. Прополощите рот водой с лимоном перед едой** - в случае, если вы чувствуете металлический привкус.
- 5. Используйте пластиковые приборы** - если вы чувствуете, что пища имеет металлический привкус.
- 6. Попробуйте есть продукты, которые освежают полость рта перед едой** - например: мята, сорбет.
- 7. Пробуйте новые вкусы** - пробуйте продукты, которые раньше не ели, возможно, что их вкус именно сейчас вы воспримете по другому.

Поговорите с лечащим врачом о лекарственных препаратах против тошноты.

Советы, которые могут быть полезны:

- 1. Добавьте в свой рацион имбирь и папайю в разнообразных вариантах**
- 2. Пейте мятный чай или сосите мятные леденцы**
- 3. Пейте ромашковый чай для облегчения чувства тошноты**
- 4. Ешьте маленькими порциями и перекусывайте в течение дня.** вместо 3 основных приемов пищи (старайтесь не пропускать приемов пищи, т. к. это может ухудшить ваше состояние)
- 5. Избегайте жареной и жирной пищи, и продуктов с сильным запахом**
- 6. Не ешьте и не готовьте пищу,если вы чувствуете тошноту**
- 7. Ешьте в компании** с другими людьми, чтобы отвлечься от своих ощущений
- 8. Пейте маленькими глотками** напитки типа лимонада
- 9. Старайтесь не чистить зубы** сразу после еды
- 10. Старайтесь есть продукты, которые освежают полость рта до или после еды:** сорбет или мята

Боли в полости рта

Проинформируйте лечащего врача, если у вас есть боли в полости рта и воспользуйтесь следующими советами:

- 1. Чистите зубы мягкой зубной щеткой после каждого приема пищи**
- 2. Если после чистки зубов вы ощущаете боль или тошноту,** попробуйте прополоскать рот раствором пищевой соды (растворить 1 ч. л. пищевой соды в большой чашке теплой воды) или жидкостью для полоскания рта.
- 3. Избегайте жидкостей для полоскания рта, содержащих алкоголь**
- 4. Пейте много жидкости**
- 5. Увлажняйте губы с помощью увлажняющей помады или бальзама** (проконсультироваться с врачом).
- 6. Ешьте тушеные продукты, супы, йогурты, мороженое и другие мягкие продукты**
- 7. Сосите кубики льда и ешьте фруктовое мороженое**
- 8. Избегайте кислых фруктов,** таких как апельсин, грейпфрут и лимон.
- 9. Избегайте алкоголя, табака, острой и соленой пищи, чеснока, лука и уксуса.**

Многие пациенты с нейроэндокринными опухолями, часто испытывают сильную усталость, которая является результатом самой болезни или лечения.

Советы, которые могут быть полезны:

- 1. Включите в меню продукты богатые железом,** такие как говядина, красная индюшатина, бобовые особенно если вы страдаете от анемии, которая может вызвать эту усталость. Рекомендуется проконсультироваться с врачом, по поводу необходимости добавки препаратов железа.
- 2. Убедитесь, что ваше меню сбалансировано** и это поможет увеличить и сохранить в течение дня ваш энергетический уровень.
- 3. Отдайте предпочтение натуральным и необработанным продуктам,** избегайте употребление переработанных продуктов.

В период, когда ваше самочувствие улучшается, попробуйте готовить дома и замораживать еду, чтобы, когда у вас нет сил и желания готовить, вы смогли бы только разморозить или подогреть то, что вы заранее приготовили, и есть горячую домашнюю пищу.

Старайтесь воспользоваться помощью семьи или друзей в приготовлении пищи. Они всегда с радостью согласятся помочь вам.

Мы начали эту брошюру с утверждения, что нет универсальной диеты, подходящей всем пациентам, поэтому вы сможете внести необходимые изменения в ваше меню, на основании вашего самочувствия и личных предпочтений. Помните также, что еда это больше, чем просто необходимая энергия, это также форма социального общения. Вкус и запах еды должны, прежде всего доставлять удовольствие лично вам.

Иногда ваше отношение к еде может измениться и еда будет последним из ваших желаний. Но помните, что для устранения неприятных симптомов и улучшения своего самочувствия только вы сами можете контролировать ваше состояние и управлять им с помощью еды. Улучшение самочувствия может придать вам уверенность в своих силах и улучшить качество жизни.

Тарелка здорового и сбалансированного питания

Переработанная еда, богатая:

- ✗ Жиром
- ✗ Солью
- ✗ Сахаром

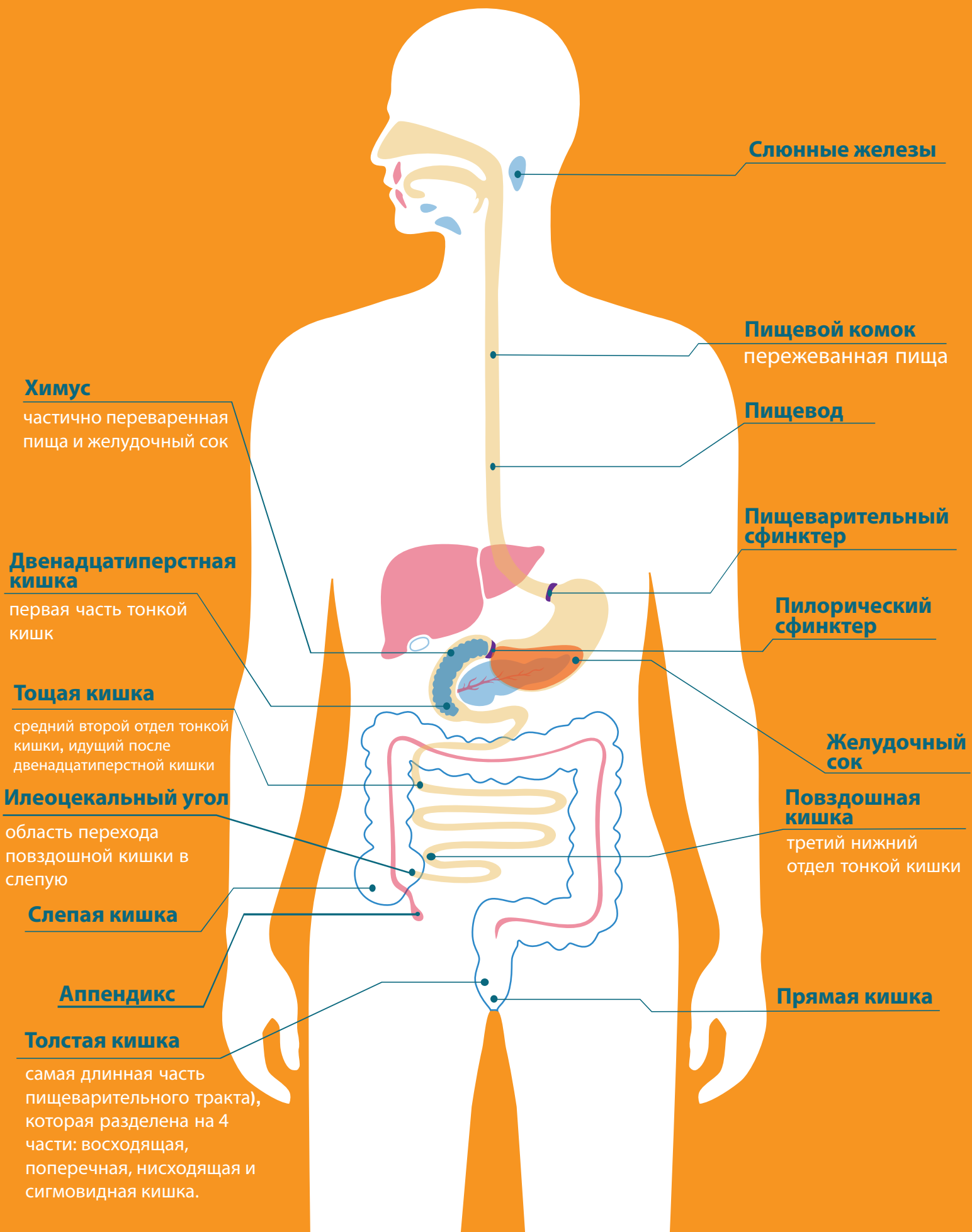
Жидкость

8-10 стаканов в день

- Вода
- Напитки с небольшим количеством сахара или без него
- Чай
- Травяные отвары
- Кофе



Пищеварительная система



Рот



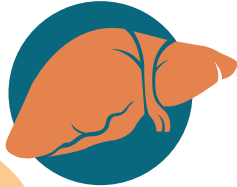
Жевание, размельчает пищу на мелкие кусочки. Энзим амилаза, который выделяется из слюнных желез, начинает разрушать амилан на полисахариды и это запускает процесс переваривания углеводов. Лингвальная липаза которая вырабатывается языком начинает расщеплять жир.

Желудок



Соляная кислота повышает кислотность пищевого комка до pH-2,0. Это способствует прекращению действия амилазы в слюне и прекращает переваривание углеводов до их попадания в тонкий кишечник.

Печень



Метаболизирует нутриенты, которые абсорбируются в кишечнике, нейтрализует токсины крови, синтезирует белки, такие как альбумин, и факторы свертывания (обеспечивает процесс свертывания) и секретирует желчь, которая помогает переваривать жирную пищу. Также выполняет свыше 300 других функций.

Желчный пузырь и желчные протоки



Желчь, продуцируемая печенью, поступает из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку для расщепления (эмульгирования) жиров - без желчи 40% жиров из пищи не абсорбируются, что нарушает абсорбцию жирорастворимых витаминов в тонком кишечнике.

Поджелудочная железа



Поджелудочный сок содержит бикарбонаты для нейтрализации кислоты желудка, для того, чтобы ферменты поджелудочной железы, которые выделяются в тонкий кишечник, смогли работать способствуя перевариванию микронутриентов. Липаза поджелудочной железы разрушает жиры.

Тонкий кишечник



Ворсинки и микроворсинки кишечника (Villi и Microvilli) ловят и поглощают питательные вещества. Продукты расщепления белков, углеводов и водорастворимых витаминов и минералов усваиваются в кровотоке и оттуда в печень. Жирорастворимые витамины всасываются в лимфатическую систему и оттуда в печень.

Толстая кишка



В толстой кишке не происходит пищеварение, за исключением впитывания жидкости и солей в организм. В нашей пищеварительной системе находится от 1 до 10 триллионов бактерий, большинство из них находится в толстой кишке. Эти бактерии способствуют перевариванию небольшого количества клетчатки. Однако, если наблюдается чрезмерный рост бактерий или переход на другие части пищеварительной системы, они могут вызвать проблемы, такие как диарея, вздутие живота или инфекцию опасную для жизни у людей с пониженной или слабой иммунной системой.

Илеоцекальный клапан



95% солей, желчи реабсорбируются в конце тонкого кишечника, 5% теряются с калом. Чем больше жиров теряется с калом, тем меньше абсорбция витаминов и тем сложнее поддерживать стабильный вес.

Авторские права © MENETS 2020

**Ближневосточное общество по нейроэндокринным
опухолям. Все права защищены. Перепечатка или
использование этой публикации без официального
письменного разрешения издателя запрещена, кроме
краткого цитирования в аннотации.**

**Вся информация и рекомендации в этой брошюре написаны
профессионалами, но это не заменяет медицинскую
консультацию или индивидуальную консультацию диетолога.**