

Злокачественные опухоли печени составляют лишь несколько процентов случаев во всем мире. Однако печень – наиболее распространенное место метастатических опухолей. Она также является наиболее нагруженным органом при лечении химиотерапевтическими препаратами. Очень важным аспектом в лечении как первичного рака печени, так и других видов рака с метастазами в печень является диета. Изменение диеты во время рака и лечения может укрепить организм пациента, предотвратить кахексию, уменьшить пищеварительный дискомфорт, улучшить показатели крови и самочувствие пациента.

Печень – чрезвычайно важный орган. Она отвечает за процессы, связанные с обменом веществ, пищеварением и детоксикацией организма. Именно в печени происходит метаболизм питательных веществ, а также наркотиков и алкоголя. Она отвечает за хранение запасов глюкозы в виде гликогена, а также витаминов и минералов (железа, меди), которые при необходимости выбрасываются в кровь. Она выполняет иммунные функции, защищаясь и реагируя на бактерии, вирусы, грибки или паразитов.

Клетки печени обладают способностью нейтрализовать и расщеплять токсичные частицы тяжелых металлов, консервантов из пищи, лекарств или алкоголя. Здесь же происходит преобразование токсичного аммиака в мочевины. Печень отвечает за производство аминокислот и изготовление белков, содержащихся в плазме крови. Этот орган производит желчь, которая отвечает за переваривание жиров и их расщепление на жирные кислоты, а также за усвоение жирорастворимых витаминов, таких как А, D, Е и К. Печень также производит холестерин, который очень важен для регулирования гормонов. Существует множество факторов, которые ослабляют печень и могут способствовать развитию заболеваний, в том числе рака печени.

К ним относятся: • злоупотребление алкоголем, • курение, • токсины в пище, • афлатоксины, присутствующие в пище – сюда относятся продукты, хранящиеся неправильно, а также употребление продуктов, содержащих плесень, продуктов с истекшим сроком годности, • хронический гепатит, связанный с инфекцией HBV или HCV, • ожирение, инсулинорезистентность или стеатоз печени, • неправильное питание, богатое красным мясом, в основном переработанным, консервантами, транс-жирными кислотами и избыточным количеством килокалорий, • недостаточное количество полноценного сна, • недостаток физической активности, • злоупотребление лекарственными препаратами, • ограничительные диеты.

### Рак печени – диета. Чего следует избегать?

Не существует единой идеальной диеты при раке печени. Она должна подбираться индивидуально, с учетом сопутствующих заболеваний пациента и общего состояния здоровья. Тем не менее, есть несколько важных рекомендаций, которые могут облегчить нагрузку на печень и улучшить самочувствие пациента, поддержать регенерацию этого органа.

Диета должна быть легкоусвояемой, богатой полноценным белком, овощами, мелкими крупами, фруктами с низким гликемическим индексом. Она должна содержать небольшое количество жиров. Насыщенные жиры следует заменить растительными жирами в небольших количествах, такими как оливковое масло, льняное масло. Продукты и желчеобразующие травы также должны быть ограничены. Порции пищи должны быть меньшими по объему и употребляться в больших количествах (около 6-8 приемов пищи в день), каждые 2,5-3,5 часа. Не ешьте слишком горячую или слишком холодную пищу. Лучше всего подойдет пища комнатной температуры.

Между приемами пищи пейте слабо- или среднеминерализованную минеральную воду в количестве около 2 литров в день, разделенную на порции по 250 мл каждые 2 часа. В случае химиотерапии количество выпиваемой воды должно быть увеличено, чтобы вывести метаболиты. Следует учитывать общее состояние пациента и жалобы, связанные с лечением. Если пациент теряет вес, следует увеличить количество приемов пищи и количество качественного белка.

Следует позаботиться об эстетичной подаче блюд в приятной атмосфере. Калорийность блюд можно повысить, добавляя небольшое количество сливочного масла, сладких сливок, оливкового масла и овсяной муки. При отсутствии аппетита блюда должны быть нежными и менее выраженными. Иногда необходимо использовать фармакологические препараты для улучшения пищеварения. В случае диареи следует уменьшить поступление пищевых волокон, ограничить цельнозерновые продукты, овощи и фрукты. Потребление кефира, йогурта или творога также должно быть ограничено. Настоем, вызывающим запор, является черный чай или настой сушеных ягод. Пища, вызывающая запор – вареная морковь, ягодное пюре, незрелые бананы. При тошноте и рвоте может помочь настой имбиря, мяты, ромашки, также необходимо пополнить запасы электролитов. При запорах осторожно увеличьте количество клетчатки. Поможет теплый компот из чернослива или богатая магнием минеральная вода.

## Диета при раке печени – что нужно есть и чего следует избегать

Добавил(а) Оля  
30.05.23 19:27 -

---

К продуктам, которые следует исключить или ограничить в печеночной диете, относятся: • жареные продукты, • алкоголь, • соль, • бульон, • жирные мясные бульоны, • слоеное тесто, • жирное мясо и жирные продукты, • сливки, майонез, • спиртовой уксус и продукты в уксусном маринаде, • острые приправы, • яйца, сваренные вкрутую, • дрожжевые продукты, • чипсы, печенье, батончики, • крепкий кофе и чай, • сырое мясо, тартар, суши, сырая печень, • устрицы, морепродукты, • овощи, вызывающие вздутие, такие как чеснок или лук, • консервированные продукты и изделия, • маргарин, сало, • сыры с плесенью, • готовые соусы, приправы с моносодиевым глутаматом, • белковые порошковые продукты с добавлением подсластителей, красителей и консервантов, • газированные напитки и высокоминерализованные воды, • копченые продукты, • обработанные продукты, содержащие простые углеводы и консерванты, • белый хлеб, изготовленный с использованием дрожжей, • подслащенные сухие завтраки, • вяленое мясо, колбасы, паштеты, • лекарства и сладости, содержащие алкоголь в своем составе, • арахис и орехи кешью, • конфеты, леденцы, сладкие кремы на сливках.

Следует проверить переносимость продуктов из цельного зерна, бобовых, семян, орехов, шнитт-лука, кольраби и редиса, соленых огурцов. Они не всегда хорошо переносятся. Обязательно проверяйте этикетки продуктов. Они не должны содержать нитратов, нитритов, ацесульфамата К, каррагинана, бензоата натрия, стеарата магния, фосфатов, глюкозно-фруктозного сиропа, моносодиового глутамата, соли в больших количествах, сахара, пальмового масла.

### Продукты, показанные при раке печени

Продуктами, показанными при раке печени, являются: • рыба из хорошего источника, которая богата омега-3 кислотами EPA и DHA, • белое постное органическое мясо, которое является источником полноценного белка, • корнеплоды с низким содержанием крахмала, которые легко усваиваются, и листовые зеленые овощи, содержащие антиоксиданты и витамины, • ягоды – они имеют низкий гликемический индекс и высокий противораковый потенциал, • мелкие крупы, хлеб из полбы, • продукты из цельного зерна, только если они хорошо переносятся.

### Диетические жиры и рак печени

Жиры в диете для печени следует ограничить, но не исключать. Следует исключить все жирные и переработанные продукты, содержащие насыщенные жиры, в особенности

Добавил(а) Оля  
30.05.23 19:27 -

---

трансжиры: сало, копчености, субпродукты, жирные сливки или масло в больших количествах, пальмовое масло и жирные молочные продукты. В рацион следует ввести растительные масла холодного отжима, такие как оливковое масло, льняное масло, масло авокадо или масло канолы (но только холодного отжима из органических фермерских хозяйств). Льняное масло богато жирными кислотами омега-3 и омега-6. Благодаря своей антиоксидантной активности оно снимает воспаление, улучшает состояние кожи, оказывает противораковое действие, помогает пищеварению, поддерживает нервную систему. Масло авокадо является источником витаминов группы В, витаминов А, Е, а также лютеина. Масло также обладает антиоксидантными свойствами, оказывает защитное действие на митохондрии и нейтрализует свободные радикалы. Оливковое масло богато витаминами, минералами и кислотами омега-3, кроме того, оно обладает высокой стабильностью при повышенных температурах. Его можно использовать для непродолжительной жарки, при раке печени рекомендуется тушить с несколькими каплями оливкового масла. Орехи и семена содержат жирные кислоты омега 3, 6 и 9, являются источником витаминов и минералов (железо, магний, кальций, фосфор), белка и клетчатки, но они довольно трудно перевариваются, поэтому следует проверить свою переносимость и, возможно, употреблять их в небольших количествах.

### Овощи и фрукты в диете при раке печени

Овощи, рекомендуемые при заболевании печени, – это корнеплоды (морковь, петрушка, сельдерей), листовые овощи, томаты, духовые овощи, стручковая фасоль, болгарский перец, редис (но только по переносимости), кабачок, баклажан, очищенный огурец, свекла. Не рекомендуется употреблять такие овощи, как чеснок, лук, лук-порей и шнитт-лук. Из бобовых выбирайте наиболее легко усваиваемые, такие как черная чечевица и стручковая фасоль. Огурцы очень полезны, но, к сожалению, они могут вызывать вздутие живота и провоцировать диарею. Помидоры рекомендуется есть теплыми, с добавлением нескольких капель оливкового масла. Под воздействием тепла ликопин, содержащийся в помидорах, приобретает исключительно противораковые свойства. Ликопин обладает противовоспалительными, противогрибковыми и антибактериальными свойствами. Зеленые листовые овощи содержат минералы, такие как железо, калий, а также витамины группы В, витамин С, А, лютеин, антиоксиданты. Они защищают организм от свободных радикалов. Овощи семейства Brassica (белокочанная капуста, краснокочанная капуста, брокколи, савойская капуста, китайская капуста, цветная капуста, кейл) являются отличными источниками витаминов Е, К, С, витаминов группы В, бета-каротина, минералов, таких как кальций, магний, калий и железо. Сульфорафан и индол-3-карбинолы, содержащиеся в овощах семейства брассика, обладают сильным канцерогенным действием и подавляют деление раковых клеток. Корнеплоды (свекла, морковь, пастернак, батат, петрушка или сельдерей) легко усваиваются, но при этом очень питательны и сытны. Они содержат витамины, минералы, клетчатку, фолиевую кислоту и бета-каротин. Содержащиеся в

## Диета при раке печени – что нужно есть и чего следует избегать

Добавил(а) Оля  
30.05.23 19:27 -

---

них каротиноиды обладают противовоспалительными и противораковыми свойствами. Фрукты в диете для печени должны иметь низкий гликемический индекс и низкое содержание фруктозы. Они содержат много витаминов, минералов, антиоксидантов и клетчатки. Рекомендуется употреблять в основном ягоды (чернику, голубику, малину, клубнику), которые обладают высоким противораковым потенциалом. В меньших количествах бананы, мандарины, абрикосы, сливы, манго, ананасы, яблоки, вишни. Печеное яблоко обычно хорошо переносится. Как готовить блюда в диете при раке печени? Блюда в диете при раке печени следует готовить на пару. Как овощи, так и рыбу и мясо. Допустимо тушение и запекание с добавлением небольшого количества оливкового масла. Подойдут сытные супы на овощном бульоне и бланшированные крем-супы, а также пудинги, кисели с добавлением белка или ягод. Супы можно взбивать со сладкими сливками или йогуртом. Следует исключить жарение и тушение с предшествующей обжаркой. Если пациент плохо переносит клетчатку, следует удалять кожуру и семена с фруктов и овощей. Фрукты и овощи рекомендуется употреблять в вареном, запеченном или тертом виде. Яйца допустимы, но в виде омлета на пару или сваренных всмятку. Потребление желтка должно быть ограничено.

Продукты должны быть свежими и приготовленными. Чтобы избавиться от тяжелых металлов и пестицидов, овощи и фрукты следует замачивать в воде с пищевой содой и органическим яблочным уксусом, а затем промывать под проточной водой. Орехи и семена должны быть свежими и промытыми под проточной водой. Их не следует хранить во влажном месте. Будьте осторожны с продуктами, долго хранившимися в холодильнике, и проверяйте их пригодность к употреблению.

=====

Если у Вас или Ваших близких есть новообразования (доброкачественные, злокачественные), пишите мне на электронную почту [Olia-78@mail.ru](mailto:Olia-78@mail.ru).

Помогу Вам разобраться в тонкостях лечение настойками и сборами трав. Подберу схему приёма настоек, учитывая диагноз и сопутствующие заболевания (БЕСПЛАТНО).

+7-962-890-36-52 Билайн (ватсап, вайбер, Телеграм)

## Диета при раке печени – что нужно есть и чего следует избегать

Добавил(а) Оля  
30.05.23 19:27 -

---

+7-989-750-01-99 МТС.