

Питание при лучевой терапии.

- Хлеб пшеничный из муки высшего и первого сорта, вчерашней выпечки или подсушенный, сухой бисквит, печенье сухое, 1-2 раза в неделю хорошо выпеченные несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой и яйцами, джемом, ватрушка с творогом.
 - Супы из протертых овощей на морковном, картофельном отваре. Молочные супы из протертых или хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис и др.), вермишели с добавлением протертых овощей. Супы-пюре из заранее вываренных кур или мяса, из протертых сладких ягод с манной крупой (муку для супов только подсушивают). Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью.
 - Мясо и птица. Нежирные, без сухожилий, фасций, кожи у птиц. Паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки. Отварные блюда, включая мясо куском из нежирной телятины, цыплят, кролика. Паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, пюре, зразы; бефстроганов из вареного мяса. Отварное мясо, запеченное в духовом шкафу. Отварные язык и печень.
 - Рыба. Нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы (варится в воде или на пару).
 - Молочные продукты. Нежирный кефир, простокваша, ацидофилин, йогурт. Свежие нежирные творог и сметана. Творожные блюда: запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги, неострый сыр тертый, изредка ломтиками.
 - Яйца 2-3 штуки в день, всмятку, паровой омлет.
 - Овощи. Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограниченно зеленый горошек. Не протертые ранние тыква и кабачки, мелко шинкованный укроп – в супы. Спелые нежирные томаты до 50 г.
 - Сладости. Сладкие ягоды и фрукты в протертом, вареном и печеном виде. Нежирное, мало сладкое варенье.
 - Напитки. Некрепкий чай. Чай с молоком, слабое какао и кофе с молоком. Сладкие соки из фруктов и ягод. Отвар шиповника.
 - Жиры. Несолёное масло, коровье топленое, рафинированное растительное масло.
-

Исключить:

- Ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста.
 - Крепкие мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошку.
 - Жирную, соленую рыбу, консервы.
 - Молочные продукты с высокой кислотностью, сливки, острые, соленые сыры.
 - Яйца вкрутую и жареные.
 - Пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу, бобовые, цельные макароны.
 - Белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук.
 - Острые и соленые закуски, консервы, копчености.
 - Кислые, недостаточно спелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, не протертые сухофрукты, шоколад, мороженое.
 - Хрен, горчицу, перец.
 - Газированные напитки, квас, черный кофе.
-