

РАК. ПРИЗНАКИ НУТРИТИВНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ



Нутритивная недостаточность — состояние, когда организм не получает достаточного количества калорий, белка или других питательных веществ, необходимых для функционирования¹.

Даже здоровый, на первый взгляд, человек или человек с избыточной массой тела при онкологическом заболевании может иметь нутритивную недостаточность¹. Поэтому точно распознать это состояние может лишь специалист. И все же есть признаки, на которые важно обратить внимание врача².



Непреднамеренная потеря веса

Важно сообщить врачу, если за последние 3–6 месяцев вес снизился на 5–10% или индекс массы тела (ИМТ) упал до 18,5 кг/м² или ниже². Чтобы рассчитать ИМТ, нужно разделить массу тела в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Согласно стандартам Всемирной организации здравоохранения³, норма для взрослых — 18,5–24,9 кг/м².

В повседневной жизни это может проявляться следующим образом:

- 1 **Одежда, кольца, зубные протезы** стали сидеть свободнее, чем обычно².
- 2 **Появилась необходимость туго затягивать ремень**².



Потеря аппетита

Боль во рту

Трудности с глотанием

Тошнота или рвота

Боли в животе

Изменение восприятия вкуса или запаха

Диарея (частый, жидкий стул или запор)



Потеря сил или ощущение слабости

Труднее, чем раньше, справиться с повседневной активностью:

- 1 Открывать бутылки, поднимать тяжести².
- 2 Подниматься по лестнице, вставать со стула².

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1 Обратиться к лечащему врачу.

Он оценит риск нутритивной недостаточности — обычно для этого достаточно ответить на вопросы специалиста². При необходимости врач назначит дополнительные обследования и порекомендует специализированное питание при наличии показаний⁴.

2 Употреблять продукты с высоким содержанием белка и калорий⁵.

Потребность в белке у больного раком почти в два* раза выше, чем у здоровых людей.

* Рекомендуемая норма потребления белка для здоровых людей — 0,8 г/кг/день⁶. Онкологическим пациентам рекомендовано потребление белка до 1,5 г/кг/день⁷.

3 Питаться небольшими порциями, но часто.

Легче есть 5–6 раз в день вместо 2–3 крупных приемов пищи. Можно включить полезные жиры, цельномолочные продукты и белки. Хорошо, если под рукой будут питательные закуски: орехи, сухофрукты, сыр, йогурт⁵.

4 Использовать калорийные напитки.

Например, молоко и молочные коктейли, смузи, 100%-ные фруктовые соки или, по рекомендации врача, специализированное питание⁵.

5 Обогащать еду калориями.

Добавлять сливочное масло, сыр и цельное молоко к блюдам. Посыпать сыром, орехами или семенами для увеличения содержания белка и их калорийности⁵.



Источники

1. Prado, C. M. Examining guidelines and new evidence in oncology nutrition: a position paper on gaps and opportunities in multimodal approaches to improve patient care / C. M. Prado, A. Laviano, C. Gillis et al. — DOI: 10.1007/s00520-021-06661-4 // Support Care Cancer. — 2022. — Apr;30(4). — P. 3073–3083.
2. Muscaritoli, M. Oncology-led early identification of nutritional risk: a pragmatic, evidence-based protocol (PRONTO) / M. Muscaritoli, G. Bar-Sela, N. M. L. Battisti et al. — DOI: 10.3390/cancers15020380 // Cancers (Basel). — 2023. — Jan 6;15(2). — P. 380.
3. Пороговое значение ИМТ в соответствии со стандартами ВОЗ. — URL: https://gateway.euro.who.int/ru/indicators/mn_survey_19-cut-off-for-bmi-according-to-who-standards/#id=32083 (дата обращения: 24.01.2025).

4. Сытов, А. В. Нутритивная поддержка. Практические рекомендации RUSSCO, часть 2 / А. В. Сытов, С. А. Зузов, М. Ю. Кукош и др. — DOI: 10.18027/2224-5057-2024-14-352-2-08 // Злокачественные опухоли. — 2024. — № 14(352). — P. 163–173.
5. Абашин, С. Ю. Рекомендации по питанию при онкологических заболеваниях. Брошюра / С. Ю. Абашин, М. В. Копп, И. А. Королева, А. С. Мочалова. — Отпечатано в типографии «Майер», 2021.
6. Institute of Medicine. 2005. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington, DC: The National Academies Press.
7. Muscaritoli, M. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer / M. Muscaritoli, J. Arends, P. Bachmann et al. // Clin Nutr. — 2021. — № 40(5). — P. 2898–2913.