

Поддержка кишечника во время химиотерапии

1. Питание и гигиена (основа безопасности)

✓ Можно

✗ Нельзя

Хорошо проваренное мясо, рыба, яйца	Сырое, недоваренное мясо/рыба/яйца
Пастеризованное молоко, твёрдые сыры	Сырое молоко, мягкие сыры с плесенью
Мытые фрукты и овощи (лучше варёные)	Немытые, сырые ростки, салатные бары
Чистая вода, пастеризованные соки	Грейпфрут, уличная еда

● **Главное правило:** Если сомневаетесь — термически обработайте. При низких лейкоцитах — только варёные овощи/фрукты.

2. Добавки и БАДы — что можно, а что только с разрешения врача

Добавка	Действие	Разрешение онколога	Анализ крови нужен?
Глутамин	↓ риск диареи на 30%	✓ Можно, если нет печёночной недостаточности	✗ Нет
Куркумин	↓ язвы во рту (мукозит)	✓ Можно (только спец. формы)	✗ Нет
Омега-3	↓ тяжесть диареи	✓ Можно (осторожно при низких тромбоцитах)	✗ Нет
Витамин D	↑ иммунитет, общий прогноз	✓ Нужно почти всем	✓ Да (25(OH) D)
Цинк +	Защита	✓ Только при дефиците	✓ Да (цинк,

Добавка	Действие	Разрешение онколога	Анализ крови нужен?
Селен	печени, сердца		селен)
Пробиотики (живые)	↓ диарея (возможно)	⚠ Запрещены при низких лейкоцитах (риск заражения крови)	✗ Нет
Лекарственные грибы	Иммуномодуляция	⚠ Могут дополнительно «разжижать» кровь	✗ Нет

3. Официальные лекарства — спросите у врача

Препарат	От чего помогает	
Лоперамид (Имодиум)	Диарея (лёгкая и средняя)	При первом жидком стуле
Смекта / Диосмектит	Диарея, защита слизистой	При диарее + вздутии
Панкреатин (Креон и др.)	Жирный стул, тяжесть после еды	При нарушении пищеварения
Октреотид	Тяжёлая диарея (не помогает лоперамид)	Если лоперамид не работает
Урсодезоксихолевая кислота	Поражение печени (билирубин, АЛТ, АСТ ↑)	Отклонения в анализе крови

<https://dratabekov.ru>

