



Посібник щодо нутритивної терапії для онкологічних пацієнтів

Автори:



За підтримки:



**LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO**
NÚCLEO REGIONAL DO NORTE

Автори посібника з Португальської асоціації досліджень підтримувальної терапії в галузі онкології (AICSO)



Andreia Capela

Президент організації AICSO і лікар-онколог в лікарні Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/ Espinho (CHVNGE)



Elsa Madureira

Дієтолог у лікарні Centro Hospitalar e Universitário de São João



Luciana Teixeira

Дієтолог у лікарні Centro Hospitalar e Universitário de São João



Sara Torcato Parreira

Медсестра-координатор онкологічного відділення CUF

За підтримки компанії ТОВ з ІІ «Нутриція Україна». Відповідальність за зміст цієї публікації несуть її автори. Компанія ТОВ з ІІ «Нутриція Україна» здійснює виключно друк цієї публікації і в жодному разі не може вважатися її автором.

Дані, використані в цій публікації, були зібрані авторами з джерел, зазначених у розділі «Бібліографічні посилання», та/або отримані з наукової інформації відповідно до професійних стандартів, тому їх слід вважати лише орієнтовними. Ця публікація не може розглядатися як діагностичний інструмент або основа для встановлення діагнозу. Інформація, представлена в цій публікації, ні за яких обставин не має замінити конкретні рекомендації щодо лікування чи харчування: в усіх випадках відповідальність за лікування покладається на медичного працівника.

Крім того, компанія ТОВ з ІІ «Нутриція Україна» не несе відповідальності за діагноз або лікування, що є результатом тлумачення змісту цієї публікації, а також за використання лікарських засобів і методів лікування та/або медичних рекомендацій, які не відповідають технічному паспорту або стандартній клінічній практиці.

Зміст

Вступ.....	2
1. Важливість правильного харчування для онкологічних пацієнтів	3
2. Який вплив має неправильне харчування?.....	5
3. На які ознаки слід звернути увагу?	6
4. Як можуть допомогти медичні працівники, які вас супроводжують?	7
5. Що можна зробити, щоб переконатися, що ваше харчування є правильним?... 8	8
5.1. Заходи, яких ви можете вжити	8
5.2. Міфи про харчування	9
6. Що робити, коли ваш раціон не містить достатньо поживних речовин?	11
6.1. Спеціалізоване медичне харчування.....	11
7. Які симптоми можуть вплинути на ваше харчування?	13
7.1. Діарея	14
7.2. Запор	17
7.3. Кишкова непрохідність	19
7.4. Нудота і блювання.....	21
7.5. Сухість у роті (ксеростомія)	23
7.6. Зміни смаку (дисгевзія).....	25
7.7. Мукозит	27
7.8. Труднощі з ковтанням (дисфагія).....	30
7.9. Відсутність апетиту (анорексія).....	33
7.10. Втомлюваність	35
7.11. Нейтропенія.....	36
8. Що робити після завершення лікування?	40
9. Не забувайте про активність!.....	42
10. Бібліографічні посилання.....	43

Вступ

На всіх етапах перебігу захворювання харчування відіграє ключову роль у терапії онкологічних пацієнтів. На кожній стадії захворювання нутритивну терапію адаптують відповідно до терапевтичних цілей, використовуючи лікувальні, паліативні або реабілітаційні методи залежно від обставин.

У нашій культурі їжа має важливе соціальне значення, яке не слід недооцінювати. Тому дуже важливо, щоб сім'я / особи, які здійснюють догляд, брали участь у навчанні та консультуванні, щоб скоригувати очікування та ставлення до дієтотерапії, а також розвіяти деякі хибні уявлення.

Харчування є важливим компонентом підходу до ведення онкологічного пацієнта, і це питання неодноразово піднімається в розмовах пацієнтів і осіб, які здійснюють за ними догляд.

Цей посібник був підготовлений медичними працівниками, які надають щоденний догляд людям, що проходять чи пройшли лікування від раку.

Він призначений для використання онкологічними пацієнтами, членами їхніх сімей та особами, які здійснюють догляд, у якості корисного інструмента, який містить вказівки та практичні рекомендації з питань дотримання дієти, побічних ефектів, лікування та симптомів захворювання.

У будь-якому разі слід надавати перевагу рекомендаціям лікарів, а до цього посібника звертатися як до додаткового ресурсу.

1. Важливість правильного харчування для онкологічних пацієнтів

У випадку онкологічного захворювання ваші потреби в поживних речовинах перевищують норму, тому повноцінне харчування має критичне значення. Багато міфів і дезінформації оточують питання дієти, тому важливо усвідомлювати це і шукати надійну інформацію у своїх лікарів.

Усі люди з онкозахворюваннями, незважаючи на відмінності в типі, локалізації та стадії раку, піддаються високому ризику недостатності харчування і часто мають проблеми з харчуванням уже на етапі встановлення діагнозу.

Що таке недостатність харчування (мальнутриція)?

Це складний стан, при якому спостерігаються **втрата ваги, відсутність апетиту, втрата м'язової маси** та інші зміни в організмі, спричинені різними факторами. З одного боку, симптоми, викликані наявністю пухлини або лікуванням, такі як відсутність апетиту, **призводять до недостатнього споживання їжі**. З іншого боку, сама наявність пухлини може викликати **запальну реакцію**, яка призводить до втрати м'язової маси, із втратою жиру чи без неї.



Недостатність харчування, яке спостерігається у 20-70% онкологічних пацієнтів залежно від типу пухлини, віку людини і стадії захворювання, може вплинути на клінічні результати.

Тому на всіх етапах лікування важливо дотримуватися правильного харчування і звертатися до лікарів за необхідності.

2. Який вплив має неправильне харчування?



Втрата ваги
та/або
м'язової маси



Зниження імунітету
і підвищення ризику
розвитку інфекцій



Підвищений
психологічний стрес і
хірургічні ускладнення



Погіршення
якості життя



Підвищений ризик
токсичності та
зниження відповіді
на лікування



Збільшення кількості
консультацій і викликів
невідкладної допомоги,
а також продовження тривалості
перебування в лікарні

3. На які ознаки слід звернути увагу?



Незапланована
втрата ваги



Відсутність апетиту



Втрата м'язової сили



Зменшення
споживання їжі



Втомлюваність

4. Як можуть допомогти медичні працівники, які вас супроводжують?

Лікар-онколог і медсестра, які супроводжують вас, залишаються вашими союзниками протягом усього процесу. Вони не лише призначають лікування, а й допомагають прояснити ваші сумніви та краще впоратися з можливими побічними ефектами захворювання чи терапії. Вони також можуть провести нутритивний скринінг для визначення ризику недостатності харчування та, за необхідності, направити вас до дієтолога. **Дієтолог виконає повну оцінку вашого нутритивного статусу та призначить дієтотерапію, що відповідатиме вашим харчовим потребам і особливостям захворювання.**

Підхід до втручання буде персоналізованим, причому його мають регулярно переглядати і коригувати залежно від вашого клінічного стану. Втручання має включати консультування з питань харчування, лікування симптомів, що впливають на нутритивний статус, і врахування інших факторів, які впливають на споживання поживних речовин, таких як рівень фізичної активності, психологічні аспекти і соціально-фінансові умови. Такий підхід має бути мультидисциплінарним і залучати фахівців різних напрямів.

Ви завжди повинні повідомляти своїх лікарів:

- Якщо у вас є будь-які з вищезазначених попереджувальних ознак
- Якщо ви дотримуетесь певної дієти або якщо ви змінили звичний раціон харчування
- Будь-які побічні ефекти
- Якщо ви приймаєте спеціалізоване медичне харчування або гомеопатичні / вітамінні добавки або інші види лікування
- Якщо у вас зростає рівень стресу, тривожності або депресії

5. Що можна зробити, щоб перекоонатися, що ваше харчування є правильним?

5.1. ЗАХОДИ, ЯКИХ ВИ МОЖЕТЕ ВЖИТИ

Слід пам'ятати, що при онкозахворюванні ваші **щоденні потреби в енергії та білку зростають**. Якщо ви не отримуєте достатньо їжі для підтримки свого нутритивного статусу, дотримуйтеся рекомендацій щодо збільшення споживання поживних речовин:

- Частіше вживайте їжу невеликими порціями протягом доби (наприклад, додайте закуски вранці та вдень та/або вечерю);
- За можливості збільште кількість їжі в кожному прийомі;
- Збагатіть раціон продуктами з високою калорійністю і високим вмістом білка (наприклад, додавайте м'ясо / рибу / яйця до супу);
- Підбирайте консистенцію їжі залежно від вашої здатності до жування, ковтання і перетравлювання;
- Адаптуйте свій раціон до симптомів і побічних ефектів лікування (див. главу 7 «Які симптоми можуть вплинути на ваше харчування?»);
- Адаптуйте раціон відповідно до своїх смаків, уподобань і антипатій;
- Зверніться за роз'ясненням міфів, страхів і питань взаємодій між харчовими продуктами, лікарськими засобами, дієтичними продуктами і гомеопатичними препаратами або спеціалізованим медичним харчуванням.

5.2. МІФИ ПРО ХАРЧУВАННЯ

Їжа — це тема, що породжує чимало сумнівів, міфів і страхів. Через невизначеність та дезінформацію щодо профілактики та лікування люди часто роблять хибний вибір у харчуванні.

- Не вірте всьому, що читаєте або чуєте.
- Рекомендації, які підходять одній людині, можуть не відповідати вашим потребам через відмінності в локалізації захворювання, симптомах і клінічному стані тощо.
- Не бійтеся приймати їжу.
- Для вас правильне харчування є важливим елементом на шляху до одужання і покращення якості вашого життя.



Деякі з найпоширеніших міфів:

 Міфи	 Правда
• Слід надавати перевагу лужній воді. • Цукор сприяє розвитку пухлини. • Потрібно уникати фізичної активності. • Буряк лікує анемію та низький рівень тромбоцитів. • Кислі продукти заборонені. • Не пийте молоко. • Вино корисне для здоров'я. • Споживання сирих продуктів (фруктів та овочів) заборонене. • Не можна їсти гарячі страви. • Не можна їсти м'ясо. • Слід виключити лактозу. • Глютен шкідливий для вас.	• Не існує продуктів, які виліковують рак. • Пиття води є критично важливим для організму. • Фізична активність допомагає контролювати харчування. • Емоційне благополуччя відіграє ключову роль. • Допомога родини незамінна. • Соціальна підтримка сприяє подоланню життєвих труднощів. • Оцет не є дезінфікуючим засобом.

Таблиця 7. Міфи і правда щодо харчування

Але існує безліч інших...

Якщо у вас виникли запитання, зверніться до досвідченого дієтолога або вашого онколога або іншого члена мультидисциплінарної команди лікарів, щоб вони роз'яснили ваші сумніви.

6. Що робити, коли ваш раціон не містить достатньо поживних речовин?

Якщо ваш стандартний раціон не забезпечує задоволення харчових потреб, лікар може порекомендувати прийом спеціалізованого медичного харчування.

6.1. СПЕЦІАЛІЗОВАНЕ МЕДИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ

Що таке спеціалізоване медичне харчування (СМХ)?

- Спеціалізовані продукти, які містять додаткові поживні речовини, включно з енергією та білком.
- Їх слід вживати як доповнення до вашого стандартного раціону, хоча деякі можуть бути використані як основне джерело харчування (за потреби).
- СМХ доступні у формі рідини, пудингу та порошку.



рідина



пудинг



порошок

Які переваги спеціалізованого медичного харчування?

Допомагають
задовольнити
щоденні потреби
в поживних
речовинах



Покращують
контроль ваги

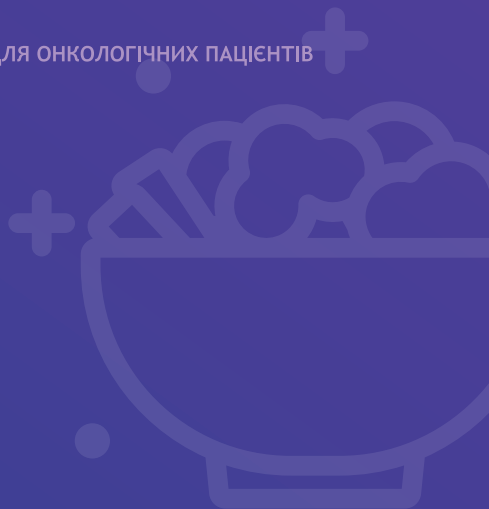


Сприяють
покращенню
якості життя
та відповіді
на лікування

Деякі рекомендації щодо прийому харчових продуктів для спеціальних медичних цілей:

- Ці продукти мають бути призначені лікарем, і їх слід приймати, дотримуючись його вказівок, як і будь-які інші лікарські засоби.
- Їх слід вживати між прийомами їжі, а не як заміну;
- Оптимально споживати їх холодними, хоча також можна приймати і кімнатній температурі;
- Рекомендується змінювати смак. При зміні смакових відчуттів підберіть смаки, адаптовані до цього стану;
- Спеціалізоване медичне харчування слід вживати невеликими порціями протягом доби (їх можна зберігати в холодильнику і прийняти протягом 24 годин після відкривання);
- Не менш важливо змінювати спосіб приготування — деякі харчові продукти для спеціальних медичних цілей можна охолоджувати, заморожувати, нагрівати (не доводячи до кип'ятіння) або додавати до страв, завжди дотримуючись вказівок виробника.

Ознайомтеся з вкладкою «Рецепти з використанням спеціалізованого медичного харчування», яка містить деякі поради щодо додавання харчових продуктів для спеціальних медичних цілей до страв.



7. Які симптоми можуть вплинути на ваше харчування?

Для більшості симптомів, згаданих нижче, ваші лікарі могли вже рекомендувати стандартні або екстрені лікарські засоби. Завжди уточнюйте інструкції з фахівцями, які вас супроводжують, і вирішуйте всі питання, що вас турбують. Обов'язково згадуйте всі симптоми, які ви відчуваєте, щоб втручання могло бути адаптоване до ваших потреб.

Зміни в раціоні, запропоновані для кожного із симптомів, повинні застосовуватись лише до повного зникнення симптомів. Після усунення симптому поступово повертайтеся до звичного раціону харчування.

7.1. ДІАРЕЯ

Діарея — це стан, що характеризується збільшенням кількості добових випорожнень і зменшенням щільності калу. Зазвичай діареєю вважається поява водянистих випорожнень частіше 3 разів на добу.

Вона може бути викликана лікуванням, інфекціями та/або самим захворюванням. Цей симптом ускладнює процеси травлення і всмоктування поживних речовин, що може спричинити зневоднення та недостатність харчування.

Уточніть, чи рекомендовано вам використовувати протидіарейні препарати, зокрема лоперамід. У разі крові в калі негайно зверніться до лікарів, які вас супроводжують.

- Рекомендовано: вода, трав'яні чаї, настої, ячмінний напій, желатин, розбавлені спортивні напої, розбавлений яблучний сік;
- Відмовтеся від напоїв, що містять кофеїн (кава, чорний і зелений чай, кола, какао), газованих або алкогольних напоїв;
- Пийте повільно і рівномірно, уникаючи дуже холодних або дуже гарячих рідин.



Дотримуйтеся дієти з низьким вмістом клітковини, жиру і лактози

Тип	Обирайте ці продукти	Відмовтеся від цих продуктів
Крупи	Нецільнозернові крупи і насіння злаків: • Білий хліб; • Печиво або крекери з низьким вмістом клітковини та жиру, наприклад, сухе печиво; • Білий рис, макаронні вироби, картопля; • Овес; • Рисове борошно чи каша.	• Цільнозернові продукти, такі як цільнозерновий хліб і тости, кукурудзяний хліб, коричневий рис, цільнозернові макаронні вироби тощо. • Гранола та інші цільнозернові каші на сніданок.
Фрукти та овочі	• Сиглі банани, яблука або груші (приготовані або запечені без шкірки), персик (якщо в сиропі, то добре відціджений), хурма. • Варена морква. • Суп з рисом (рис, картопля і морква).	• Усі інші фрукти та овочі (такі як солоні огірки, оливки, ...).
Молочні продукти	• Безлактозне молоко; • Оброблений сир; • Йогурт (без шматочків фруктів / насіння / злаків; з біфідофактором).	• Продукти, що містять лактозу, такі як молоко і сир; • Йогурт зі шматочками фруктів / насінням / злаками;

Таблиця 1. Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при діарейі

Дотримуйтеся дієти з низьким вмістом клітковини, жиру і лактози

Тип	Обирайте ці продукти	Відмовтеся від цих продуктів
М'ясо, риба і яйця	• Яйця, риба та м'ясо (без видимої шкіри чи жиру).	• Ковбаси, копченості та жирне м'ясо.
Інші продукти		• Бобові (наприклад, квасоля, нут, сочевиця, боби, горох, люпин тощо); • Сухофрукти (наприклад, інжир, фініки, родзинки тощо); • Горіхи (наприклад, волоські, арахіс, кеш'ю, ...); • Насіння (наприклад: насіння льону, соняшнику, чіа...); • Какао і шоколад.
Кулінарні методи	Використовуйте прості способи приготування: • Варіння, смаження на грилі; • Тушкування (без пасерування); • Швидке обсмажування.	• Занадто жирна їжа / заготовки (наприклад, смажена їжа) • Гострі приправи (перець, чилі, пірі-пірі, карі); • Соуси (наприклад, гірчиця, майонез,).

Таблиця 1. Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при діарії

7.2. ЗАПОР

Запор — це уповільнення роботи кишечника. Він може бути спричинений або посилений прийомом деяких лікарських засобів, зміною раціону харчування, недостатнім споживанням води і малорухливим способом життя. Запор може супроводжуватися болем у животі, здуттям, метеоризмом і нудотою.

Щоб уникнути труднощів з лікуванням ускладнень і дискомфорту, запор потрібно попереджати або усувати на ранніх стадіях.

Якщо ви не можете спорожнити кишечник більше 48 годин (відносно вашого звичного графіка), зверніться до лікарів, які вас супроводжують.

Першочерговими заходами мають бути підвищення рівня гідратації, стимулювання фізичної активності та вирішення проблем з харчуванням. Вам можуть порекомендувати проносні препарати або клізму.

Рекомендації щодо харчування:

- Підвищуйте рівень гідратації з використанням, наприклад, води, трав'яних чаїв, настоїв, ячмінних напоїв, води зі смаком лимона тощо;
- Натщесерце пийте гарячу або теплу рідину;
- Збільште споживання продуктів, багатих клітковиною, таких як цільнозернові продукти, овочі, фрукти, горіхи, насіння тощо;
- Підтримуйте регулярну фізичну активність;
- Застереження: якщо ви піддаєтеся ризику розвитку кишкової непрохідності, не дотримуйтеся цих рекомендацій (див. рекомендації щодо ризику кишкової непрохідності).



Зверніться до лікаря.

Дотримуйтеся дієти з високим вмістом клітковини

Тип	Обирайте ці продукти	Відмовтеся від цих продуктів
Крупи	Цільнозернові крупи; - Чорний хліб (змішаний або цільнозерновий, із зернами чи насінням); - Цільнозернове печиво і тости, - Гранола; - Овес; - Цільнозернові каші на сніданок - Коричневий рис, цільнозернові макаронні вироби, картопля.	- Білий хліб; - Печиво і тости з рафінованого борошна; - Рисове борошно чи каша.
Фрукти та овочі	- Усі фрукти (крім тих, що вказані серед продуктів, від яких слід відмовитися); - Усі овочі.	- Стигли банани, приготовані яблука чи груші; - Суп з рисом (рис, картопля і морква).
Молочні продукти	- Молоко; - Оброблений сир або свіжий сир; - Йогурт зі шматочками фруктів / насінням / злаками.	
М'ясо, риба і яйця	Яйця, риба та м'ясо (без видимої шкіри чи жиру).	Ковбаси, копченості та жирне м'ясо.
Інші продукти	- Бобові (наприклад, квасоля, нут, сочевиця, боби, горох, люпин тощо); - Сухофрукти (наприклад, чорнослив, інжир, фініки, родзинки тощо); - Горіхи (наприклад, волоські, арахіс, кеш'ю, ...); - Насіння (наприклад: насіння льону, соняшнику, чіа...); - Какао і шоколад.	

Таблиця 2. Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при заборі

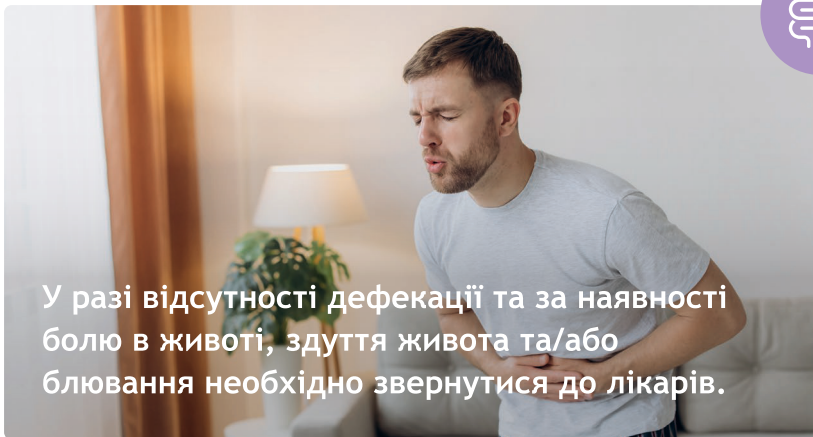
7.3. КИШКОВА НЕПРОХІДНІСТЬ

Кишкова непрохідність — це часткова чи повна обструкція, що ускладнює просування їжі, рідин, калу або газів через тонкий чи товстий кишечник.

Вона може бути частковою чи повною, а симптоми включають:

- Чергування періодів запору і діареї;
- Відсутність транзиту газів та/або калу;
- Біль у животі та здуття живота;
- Відчуття переповнення шлунка;
- Нудота і блювання (з неприємним запахом і виглядом калових мас).

Може бути спричинена наявністю пухлин, спайок, гриж або запаленням кишечника.



У разі відсутності дефекації та за наявності болю в животі, здуття живота та/або блювання необхідно звернутися до лікарів.

Збільште споживання води та їжте часто невеликими порціями.

Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при кишковій непрохідності

Тип	Обирайте ці продукти	Відмовтеся від цих продуктів
Крупи	- Білий хліб, тости, печиво та крекери з низьким вмістом жиру та клітковини (наприклад, сухе печиво); - Рис, макаронні вироби і картопля; - Пшеничне борошно; - Тапіока.	- Цільнозернові крупи; - Чорний хліб (змішаний або цільнозерновий чи із зернами); - Цільнозернове печиво і тости; - Гранола; - Цільнозернові каші на сніданок; - Рис і цільнозернові макаронні вироби.
Фрукти та овочі	- Очищені фрукти або насіння; - Приготовані овочі без плодоніжки, шкірки або насіння.	- Неочищені фрукти або насіння; - Сирі овочі (крім помідорів без шкірки та насіння); - Приготовані овочі без плодоніжки, шкірки або насіння.
Молочні продукти	- Молоко; - Сир; - Ароматизовані йогурти.	Йогурт зі шматочками фруктів / насінням / злаками.
М'ясо, риба і яйця	Яйця, риба та м'ясо (без видимої шкіри чи жиру).	Ковбаси, копченості та жирне м'ясо.
Інші продукти		- Бобові (наприклад, квасоля, нут, сочевиця, боби, горох, люпин тощо); - Сухофрукти (наприклад, чорнослив, інжир, фініки, родзинки тощо); - Горіхи (наприклад, волоські, арахіс, кеш'ю, ...); - Насіння (наприклад: насіння льону, соняшнику, чіа...); - Оливки і солоні огірки; - Спеції та гострі соуси.

Таблиця 3. Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при кишковій непрохідності

7.4. НУДОТА І БЛЮВАННЯ

Онкологічні пацієнти дуже бояться цих симптомів, а ризик їх виникнення залежить від типу лікування, яке вони отримують. Лікар-онколог може призначити вам відповідні препарати, які потрібно приймати під час і після лікування. Важливо суворо дотримуватися призначень лікаря щодо лікарських засобів і повідомляти його про свої симптоми та ефективність лікування.

У разі суттєвого зниження споживання їжі через нудоту чи виникнення більше 3 епізодів блювання за добу обов'язково зверніться до лікарів.

Рекомендації щодо харчування:

- Вживайте їжу невеликими порціями протягом доби;
- Уникайте пропусків прийомів їжі;
- Відмовтеся від вживання напоїв під час їжі;
- Не лягайте відразу після вживання їжі, або якщо ви це робите, тримайте голову піднятою;
- Вживайте страви в приємному середовищі (поза кухнею, без запахів);
- Додавайте до страв ароматні трави, фрукти тощо, щоб вони виглядали більш апетитними;
- Імбир допомагає контролювати симптоми:
 - Приготуйте настій / ароматизовану воду з коренем імбиру і пийте протягом доби;
 - Додавайте імбир до супів, страв, коктейлів і соків.

Обирайте ці продукти:

- Продукти, які легко засвоюються (з низьким вмістом жиру та клітковини);
- Сухі продукти (наприклад, тости, печиво, хліб, ...);
- Цитрусові (наприклад, апельсин, лимон, мандарин, ароматизована вода з лимоном / апельсином, ...);
- Солоні закуски (наприклад, сир, шинка, крекери, тости, супи, ...);
- Кімнатній температурі, холодною або на льоді.



Відмовтеся від приготування їжі:

- За можливості просіть родича / друга приготувати їжу;
- Якщо вам потрібно готувати, приготуйте більше їжі в ті дні, коли ви не відчуваєте нудоти, і заморозуйте окремі порції для розігрівання в дні з більш вираженими симптомами.

Відмовтеся від таких продуктів:

- Напої та соуси із сильним запахом (наприклад, карі, соте, кава, ...);
- Продукти з великим вмістом жиру (наприклад, масло, вершки, смажена їжа, ...);
- Солодощі (наприклад, мед, десерти, тістечка, шоколад, ...);
- Продукти із кремоподібною або кашоподібною консистенцією.

7.5. СУХІСТЬ У РОТІ (КСЕРОСТОМІЯ)

Цей симптом може виникати як у результаті самого захворювання, так і внаслідок лікування, зокрема хімієтерапії, променевої терапії чи хірургічного втручання. Стан може посилюватися супутнім застосуванням деяких лікарських засобів.

Це призводить до погіршення навичок жування, ковтання, спілкування та відчуття смаку, а також підвищує ризик розвитку інфекцій. У деяких випадках можна розглянути можливість використання штучної слини.

Рекомендації щодо харчування:

- Підвищуйте споживання рідини протягом доби;
- Пийте рідину під час їжі, щоб полегшити жування і ковтання;
- Додавайте краплі зі смаком лимону / апельсину в напої та їжу (аромат citrusових здатний стимулювати вироблення слини);
- Їжте фрукти з високим вмістом води, такі як кавун, диня, ...;
- Вибирайте кулінарні напівфабрикати з більшою кількістю соусу (наприклад, рагу, запіканки, супи тощо);
- Віддавайте перевагу м'якій і вологій їжі;
- Вибирайте жувальну гумку без цукру / цукерки зі смаком citrusових / м'яти;
- Розчиняйте невеликі порції заморожених напоїв у роті (наприклад, води, соків, настоїв, ...).



Відмовтеся від такого:

- Суха, груба або тверда їжа (наприклад, хліб, печиво, тости);
- Гостра їжа і приправи;
- Щільна їжа (наприклад, арахісове масло, мед, густіше пюре, ...);
- Алкогольні напої;
- Газовані напої (наприклад, кола, холодний чай, ...).



7.6. ЗМІНИ СМАКУ (ДИСГЕВЗІЯ)

Цей симптом, дуже поширений у онкологічних пацієнтів, які проходять променеву терапію голови та шиї, може зберігатися від кількох місяців до кількох років після завершення лікування. Він також дуже часто спостерігається при застосуванні деяких схем хіміотерапії. Це може спричинити відмову від їжі або викликати огиду.

Рекомендації щодо харчування:

- Готуйте кольорові та візуально приємні страви;
- Спробуйте нові продукти або продукти, які не подобалися вам раніше;
- Віддавайте перевагу стравам, що містять цитрусові, та холодним стравам;
- Використовуйте трави, спеції, лимон і маринади при приготуванні їжі;
- Під час їжі включайте продукти з контрастними смаками і текстурами (наприклад, змішуйте м'ясо / рибу з фруктами, додавайте хрусткі продукти або насіння під час приготування, змішуйте солодку та солону їжу, ...);
- Пийте воду з лимоном / апельсином;
- Вибирайте жувальну гумку без цукру / цукерки зі смаком цитрусових / м'яти;
- Очищуйте і стимулюйте смакові рецептори перед їжею шляхом ополіскування рота водою з лимоном чи апельсином, газованою водою, імбирним чаєм або соком цитрусових.



Відмовтеся від такого:

- Вживання їжі / напоїв з дуже інтенсивним смаком, таких як червоне м'ясо, кава, шоколад тощо;
- Використання металевих столових приборів для зменшення металевого присмаку — обирайте пластикові або силіконові столові прибори;
- Споживання продуктів, які вам не смакують.



7.7. МУКОЗИТ

Мукозит — це запалення слизових оболонок, що може вразити будь-яку частину організму, включно із травним трактом. Їх поява в ротовій порожнині та горлі може значно погіршити споживання їжі.

Рекомендації щодо харчування:

- Готуйте їжу так, щоб вона була м'якою і легкою для жування;
- Може знадобитися змінити консистенцію страв на м'яку, кремоподібну чи рідку з метою зменшення болю при жуванні / ковтанні;
- Вживайте їжу при кімнатній температурі чи холодною;
- Підвищуйте рівень гідратації протягом доби — пиття через соломинку може зменшити біль;
- Підтримуйте належну гігієну порожнини рота.



Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при мукозиті

Тип	Обирайте ці продукти	Відмовтеся від цих продуктів
Крупи	- Вологий / м'який хліб, наприклад, порізаний хліб для бутербродів, м'які булочки, хліб, змочений у молоці, чаї або ячмінному напої; - Печиво, змочене в молоці, чаї або ячмінному напої; - Каші з круп; - Рис та макаронні вироби із соусом (наприклад, суп з рисом, макаронні вироби, ...); - Картопляне пюре.	- Сухий хліб, тости і сухе печиво; - Сухий рис, макаронні вироби і відварна картопля без соусу.
Фрукти та овочі	- Дуже стиглі фрукти, у вигляді пюре чи соку або приготовані; - Приготовані овочі або овочі у вигляді пюре; - Овочевий суп.	- Тверді фрукти і цитрусові; - Сирі або мариновані овочі.
Молочні продукти	- Молоко; - М'які сири; - Йогурти; - Молочні коктейлі з молоком / йогуртом, печивом / злаками і фруктами.	

Таблиця 4. Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при мукозиті

Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при мукозиті

Тип	Обирайте ці продукти	Відмовтеся від цих продуктів
М'ясо, риба і яйця	- Дуже добре просмажені риба і м'ясо, подрібнені, з соусом; - Омлет.	- Риба без соусу; - Сухе, жорстке м'ясо великими шматками; - Ковбаси, копченості та жирне м'ясо.
Інші продукти / напої	- Бобові, протерті або додані до рагу (наприклад, квасоля, нут, сочевиця, боби, горох тощо); - Морозиво і сорбет; - Солодкі десерти (наприклад, пудинг, крем-брюле, ...).	- Сухофрукти (наприклад, чорнослив, інжир, фініки, родзинки тощо); - Горіхи (наприклад, волоські, арахіс, кеш'ю, ...); - Насіння (наприклад: насіння льону, соняшнику, чіа...); - Какао і шоколад; - Оцет і гірчиця; - Алкогольні та газовані напої; - Солоні страви; - Спеції та гострі соуси.

Таблиця 4. Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при мукозиті

7.8. ТРУДНОЩІ З КОВТАННЯМ (ДИСФАГІЯ)

Термін «дисфагія» охоплює як труднощі з початком ковтання, так і відчуття затримки твердої їжі та/або рідини при проходженні з рота в шлунок.

Отже, дисфагія — це відчуття перешкоди при проходженні проковтнутої їжі.

Вона може бути результатом наявності пухлини, хірургічного втручання, променевої терапії або хіміотерапії. Вона може виникати при вживанні будь-яких харчових продуктів або лише продуктів певної консистенції (рідких/твердих).

Завжди консультуйтеся з лікарем щодо цього симптому.



- Змінійте консистенцію їжі відповідно до вказівок логопеда та відповідно до вашої здатності ковтати;
- Вживайте їжу невеликими порціями протягом доби;
- Віддавайте перевагу вологій їжі, яку легко жувати і ковтати;
- Продовжуйте готувати їжу, поки вона не стане м'якою і ніжною;
- Нарізайте їжу невеликими шматочками і при необхідності дрібніть за допомогою подрібнювача чи ручного блендера;
- Їжте сидячи і беріть невеликі порції на виделку;
- Можливо, для пиття рідини доведеться використовувати чашку з носиком;
- У разі дисфагії може знадобитися змінити консистенцію їжі з твердої на м'яку, кремоподібну чи рідку;
- У разі виникнення дисфагії при споживанні рідких, напіврідких і кремоподібних страв рекомендується застосування загущувача:
 - У цьому випадку заборонено вживати рідку їжу або їжу, яка стає рідкою у роті (наприклад, желе, морозиво, сорбет тощо).



Відмовтеся від такого:

- Сухі та тверді продукти (наприклад, тости, хліб, горіхи та олійне насіння тощо);
- Волокнисті продукти (наприклад, тріска, ананас, ...);
- Липкі продукти (наприклад, іриска, жувальна гумка, мед тощо);
- Алкогольні напої;
- Пиття рідин через соломинку.

Продукти, які слід споживати при труднощах із ковтанням твердої їжі

Тип	Рідини / кремоподібна їжа	М'яка їжа
Крупи	• Каші з круп; • Рис і макаронні вироби із соусом, подрібнені в пюре; • Рідке картопляне пюре.	• Вологий / м'який хліб, наприклад, піта, м'які булочки, хліб, змочений у молоці, чаї або ячмінні напої; • Печиво, змочене в молоці, чаї або ячмінному напої; • Каші з круп; • Рис і макаронні вироби із соусом (наприклад, каджунський рис, макаронні вироби, ...); • Картопляне пюре.
Фрукти та овочі	• Фрукти у вигляді пюре чи соку; • Овочі у вигляді пюре; • Суп із тушкованих овочів.	• Перезрілі фрукти, у вигляді пюре чи соку або приготовані; • Приготовані овочі або овочі у вигляді пюре; • Овочевий суп.

Таблиця 5. Продукти, які слід споживати при труднощах із ковтанням твердої їжі

Продукти, які слід споживати при труднощах із ковтанням твердої їжі

Тип	Рідини / кремоподібна їжа	М'яка їжа
Молочні продукти	- Молоко; - Кремоподібні або рідкі йогурти; - Молочні коктейлі з молоком / йогуртом, печивом / злаками і фруктами.	- Молоко; - М'які сири чи спреди; - Йогурти; - Молочні коктейлі з молоком / йогуртом, печивом / злаками і фруктами.
М'ясо, риба і яйця	- Фарш або пюре з риби і м'яса; - Яйця, що використовують для приготування супів або пюре.	- Дуже добре просмажені риба і м'ясо, подрібнені, з соусом; - Омлет.
Інші продукти / напої.	- Пюре з бобових; - Сухофрукти (наприклад, чорнослив, фініки) і горіхи (наприклад, волоські, арахіс, кеш'ю), за умови, що вони подрібнені та додані до смузі; - Морозиво і сорбет.	- Пюре з бобових; - Сухофрукти (наприклад, чорнослив, фініки) і горіхи (наприклад, волоські, арахіс, кеш'ю), за умови, що вони подрібнені та додані до смузі; - Морозиво і сорбет; - Солодкі десерти (наприклад, пудинг, крем-брюле, тістечко, ...).

Таблиця 5. Продукти, які слід споживати при труднощах із ковтанням твердої їжі

7.9. ВІДСУТНІСТЬ АПЕТИТУ (АНОРЕКСІЯ)

У онкологічних пацієнтів анорексія є одним з найпоширеніших симптомів, що виникає незалежно від місця локалізації пухлини і має багато причин.



Рекомендації щодо харчування:

- Вживайте їжу невеликими порціями протягом доби;
- Їжте більші порції, коли апетит повертається;
- Відмовтеся від однотипних страв на користь різноманітних, кольорових страв з різною текстурою;
- Вживайте страви в приємному середовищі;
- За необхідності змінійте текстури страви (наприклад, смузі, пюре, м'ясний фарш тощо);
- Готуйте більше їжі в ті дні, коли ви краще відчуваєтеся, і заморозуйте окремі порції для розігрівання в дні, коли відчуєте зниження апетиту;
- Завжди майте під рукою готові до вживання продукти (наприклад, варені яйця, сухофрукти і горіхи, морозиво, йогурт, пудинги тощо);
- Збагачуйте свої страви, соуси та супи продуктами з високою енергетичною цінністю, такими як цукор, мед, шоколад, вершки, сухе молоко, йогурт, сир, оливкова олія, вершкове масло, майонез, джем, желе, варення тощо;
- Посилюйте смак їжі за допомогою трав, спецій і маринадів;
- Почніть прийом їжі з основної страви, а потім перейдіть до супу.

- Збільште вміст білка у своїх стравах:
 - Додавайте м'ясо, рибу чи яйця до супу та основної страви;
 - Використовуйте білки яєць для додавання до страв чи солодких десертів;
 - Віддавайте перевагу багатому білком йогурту / пудингу;
 - Кладіть на хліб сир та/або шинку.
- Підтримуйте регулярну фізичну активність, оскільки збільшення рівня активності стимулює апетит.

Відмовтеся від такого:

- Споживання рідин під час їжі;
- Знежирені продукти (наприклад, молоко, сир, йогурт, ...);
- Напої без енергетичної та білкової цінності (наприклад, кава, ячмінний напій, чай, ...);
- Алкогольні напої.



7.10. ВТОМЛЮВАНІСТЬ

Втомлюваність є одним з найпоширеніших симптомів у онкологічних пацієнтів.

Цей симптом характеризується загальною слабкістю, що перешкоджає накопиченню необхідної енергії для виконання щоденних справ.

- Визначайте пріоритети у своїй діяльності — робіть найважливіші справи в ті моменти, коли ви максимально енергійні;
- Просіть друзів / членів сім'ї допомагати з придбанням і приготуванням їжі;
- Завжди майте готову до вживання їжу (охолоджену або заморожену) на ті дні, коли ви відчуваєтеся менш енергійними;
- Завжди майте під рукою готові до вживання продукти на ті дні, коли ви відчуваєтеся менш енергійними (наприклад, варені яйця, горіхи та сухофрукти, морозиво, йогурт, пудинги тощо);
- Підтримуйте належний рівень гідратації — зневоднення може погіршити відчуття втомлюваності;
- Дотримуйтеся дієти з належним вмістом енергії та білка;
- Підтримуйте регулярну фізичну активність — результати дослідження свідчать про те, що збільшення рівня фізичної активності допомагає зменшити відчуття втомлюваності, пов'язаної із захворюванням та лікуванням.

7.11. НЕЙТРОПЕНІЯ

Якщо лікар повідомив, що захисні сили (лейкоцити) вашого організму знижені, вам слід особливо ретельно стежити за харчовою гігієною, оскільки ви більш сприйнятливі до інфекцій, а їжа може бути переносником мікроорганізмів.

Для лікування нейтропенії не існує спеціальних продуктів. Однак важливо дотримуватися дієти, яка буде збалансованою та різноманітною і забезпечить достатню кількість енергії, білка, вітамінів і мінералів.

За можливості включіть м'ясо, рибу, яйця, овочі, фрукти, крупи, молочні продукти та оливкову олію у свій щоденний раціон і підтримуйте належну гідратацію.

Гігієнічний догляд і харчова безпека

При купівлі продуктів:

- Уникайте придбання продуктів із пошкодженою упаковкою;
- Купуйте охолоджені та заморожені продукти в останню чергу і транспортуйте їх у термосумці;
- Не купуйте пакети заморожених продуктів, що містять рихлий лід;
- Завжди перевіряйте термін придатності упакованих продуктів;
- Завжди купуйте товари в хорошому стані;
- Не купуйте харчові продукти в небезпечних із санітарної точки зору місцях.





Під час приготування / зберігання їжі:

- Завжди мийте руки перед вживанням і приготуванням їжі;
- Підтримуйте належну гігієну в місці приготування їжі та дбайте про чистоту посуду, який для цього використовується;
- Мийте кухонний посуд у посудомийній машині або вручну з використанням миючих і дезінфікуючих засобів;
- Проводьте регулярне очищення холодильника;
- Розморожуйте продукти в холодильнику або мікрохвильовій печі, ніколи при кімнатній температурі;
- Мийте сирі овочі та фрукти під проточною водою і замочуйте у дезінфікуючому розчині близько 20 хвилин;
- Очищайте зовнішні поверхні банок і пляшок перед їх відкриванням;
- Уникайте контакту приготованої та сирі їжі;
- Споживайте їжу відразу після приготування або зберігайте її в холодильнику, поки не будете готові її з'їсти;
- Якщо ви готуєте додаткову їжу, розподіліть її на окремі порції, упакуйте в закриті контейнери і зберігайте в холодильнику чи морозильній камері;
- Під час розігрівання їжі забезпечте її рівномірне нагрівання, часто помішуючи (можна використовувати мікрохвильовку, духовку або плиту). Нагрівайте їжу лише один раз і утилізуйте всі залишки;
- Не залишайте продукти, які швидко псуються (м'ясо, рибу, молочні продукти), сирі чи приготovanі, при кімнатній температурі.

Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при нейтропенії

Тип	Обирайте ці продукти	Відмовтеся від цих продуктів
Крупи	- Хліб, печиво; - Каші на сніданок; - Рис, макаронні вироби і картопля.	- Каші із сухофруктами та/або соковитими фруктами на сніданок; - Крупи, рис та сипучі макаронні вироби.
Фрукти та овочі	- Сирі овочі та фрукти за умови, що вони добре вимиті та продезінфіковані; - Приготовані фрукти та овочі; - Овочевий суп.	Сирі фрукти та овочі, не продезінфіковані належним чином.
Молочні продукти	- Молоко, сир, йогурти та пастеризовані вершки; - Порізаний запакований сир.	- Сире молоко; - Непастеризовані / домашні йогурти та кефір; - Сир із пліснявою (наприклад, рокфор, брі, камамбер, ...); - Свіжонарізаний сир.
М'ясо, риба і яйця	- Риба і м'ясо приготовані, добре просмажені; - Фасована шинка; - Добре приготовані яйця.	- Недоготована або сира риба (наприклад, суші); - Молюски і субпродукти; - Сире або недоготоване м'ясо; - Ковбаса; - Копчене м'ясо чи риба; - Свіжонарізана шинка; - Сирі або недоготовані яйця.

Таблиця 6. Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при нейтропенії

Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при нейтропенії

Тип	Обирайте ці продукти	Відмовтеся від цих продуктів
Інші продукти	• Спеції мають пройти обробку; • Соуси (кетчуп, майонез, гірчиця) порційно; • Молочні десерти за умови їх термічної обробки; • Торти без вершків; • Фасоване морозиво.	• Спеції, додані після приготування страви; • Майонез та інші соуси домашнього приготування; • Торти з вершками і наповнювачами; • Солодощі із сирими яйцями (такі як мус); • Сухофрукти і горіхи.
Напої	• Вода в пляшках; • Пастеризовані соки і нектари.	• Неочищена вода з джерел або колодязів; • Непастеризовані / домашні соки і нектари.

Таблиця 6. Продукти, які слід обирати і від яких слід відмовитися при нейтропенії



8. Що робити після завершення лікування?

Після завершення лікування слід вести здоровий спосіб життя та/або адаптувати свій раціон з урахуванням наявних чи потенційних постійних наслідків.

- Якщо у вас виникли симптоми, див. [главу 7](#) «Які симптоми можуть вплинути на ваше харчування?»
- Якщо інші наслідки хірургічного втручання або променевої терапії впливають на ваш раціон, вам слід продовжити спостереження у дієтолога.



Деякі рекомендації щодо здорового харчування:

- Дотримуйтеся рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я;
- Вживайте їжу невеликими порціями протягом доби;
- Їжте повільно та ретельно пережовуйте їжу;
- Їжте більше овочів і фруктів:
 - Завжди включайте суп на обід і вечерю;
 - Додавайте велику порцію салату чи варених овочів до обіду та вечері;
 - Їжте 3–4 порції фруктів на добу (за можливості вибирайте фрукти за сезоном).

- Їжте продукти, що містять білок, у помірній кількості та віддавайте перевагу пісним (м'ясо, риба, яйця, молоко, йогурт і сир);
- Використовуйте лише оливкову олію для приготування та заправки їжі, але в дуже малій кількості й без кип'ятіння (уникайте масла, маргарину, кокосової олії тощо);
- Відмовтеся від солодкої, жирної та обробленої їжі;
- Вибирайте прості та смачні способи приготування (наприклад, рагу, запіканки, макаронні вироби, ...);
- Відмовтеся від алкогольних і газованих напоїв;
- Випивайте близько 1,5 літрів води на добу.

За відсутності у вас симптомів чи наслідків рекомендуються такі заходи:

- Досягнення або підтримка здорової ваги;
- Підтримка належного рівня фізичної активності;
- Дотримання принципів здорового харчування.



9. Не забувайте про активність!

Слід заохочувати фізичну активність, включно з аеробними вправами та вправами для зміцнення м'язів, як спосіб збільшення м'язової маси і функціональності. Вона також позитивно впливає на ваш емоційний стан, допомагаючи боротися з браком енергії та відчуттям слабкості.

За можливості намагайтеся підтримувати належний рівень фізичної активності та звертайтеся до багатопрофільної групи для подальшого на-
правлення до відповідного фахівця.



ЛІТЕРАТУРА

1. Elad S, Cheng K, Lalla R, Yarom N, Hong C, Logan R, Bowen J, et al. MASCC/ISOO Clinical Practice Guidelines for the Management of Mucositis Secondary to Cancer Therapy. *Cancer*. 2020;126(19): 4423-4431.
2. Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, Fearon K, Hütterer E, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. *Clin Nutr*. 2017; 36:11–48.
3. Arends J, Baracos V, Bertz H, Bozzetti F, Calder PC, Deutz NEP, Erickson N, et al. ESPEN expert group recommendations for action against cancer related malnutrition. *Clin Nutr*. 2017; 36: 1187-1196.
4. Roeland EJ, Bohlke K, Baracos V, Bruera E, Fabbro E, Dixon S, et al. Management of Cancer Cachexia: ASCO Guideline. *J Clin Oncol* 38:2438-2453.
5. J. Arends, F. Strasser, S. Gonella, T. S. Solheim, C. Madeddu, P. Ravasco, L. Buonaccorso, M. A. E. de van der Schueren, C. Baldwin, M. Chasen & C. I. Ripamonti, on behalf of the ESMO Guidelines Committee. Cancer cachexia in adult patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. *ESMO Open*. 2021 Apr;6(3):100092.
6. Muscaritoli M, Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clinical Nutrition* 40 (2021) 2898 e 2913.
7. NCCN Guidelines. Antiemesis. Version 2.2022.
8. Mercadante S. Palliative care of bowel obstruction in cancer patients. *UpToDate*. Acedido em 28/07/2022.
9. Mendes J, Ruivo E, Simas A, Amaral T. Desenvolvimento da versão em português do Nutriscore. *Acta Port Nutr* 21 (2020) 46-49.
10. Horie LM, Barrere AP, Cas tro MG, et al . Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com câncer. *BRASPEN J* 2019; 34 (Supl. 1):2-32.
11. Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica. I Consenso brasileiro de nutrição oncológica da SBNO / Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica ; organizado por Nivaldo Barroso de Pinho. Rio de Janeiro : Edite, 2021. 164 p.
12. Nutrition for the Person with cancer during treatment – A Guide for Patients and Families. American Cancer Society. 2019. No 941000 Ver. 11/19.
13. Support for People with Cancer – Eating Hints: Before, during, and after Cancer Treatment. National Cancer Institute. 2018, No 18-7157.
14. Peñas R, Majem M, Perez-Altozano J, Virizuela J, Cancer E, Diz P, et al. SEOM clinical guidelines on nutrition in cancer patients (2018). *Clinical and Translational Oncology* (2019) 21:87–93.

Нотатки

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NUTRICIA
Nutridrink



ЗАПИТАЙТЕ ЛІКАРЯ
ПРО NUTRIDRINK

№1
БРЕНД



ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПЕРЕНОСИМОСТІ
ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕРАПІЇ¹⁻³

ПРИ МУКОЗИТАХ,
ДЛЯ ЗАГОЄННЯ РАН

Ви отримали цей матеріал, оскільки лікар або дієтолог порадив вам продукцію Nutridrink.
*Nutridrink – бренд клінічного харчування №1 в Україні у роздрібних продажах за період із січня 2023 р. по грудень 2024 р. База даних «PharmExplorer Plus Sale Out» © ТОВ «Грохсіма Рісєрч Інтернешнл», 2024-2025.
Докладніше дивіться на сайті <https://medical.nutricia.ua/>

¹Mullin, Gerard E et al. "The Association between Oral Nutritional Supplements and 30-Day Hospital Readmissions of Malnourished Patients at a US Academic Medical Center." Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics vol. 119,7 (2019): 1168-1175. ²Bargetzi, L et al. "Nutritional support during the hospital stay reduces mortality in patients with different types of cancers: secondary analysis of a prospective randomized trial." Annals of oncology: official journal of the European Society for Medical Oncology vol. 32,8 (2021): 1025-1033. ³Mudarra Garcia, Natalia et al. "Pre-Surgical Nutrition Support Reduces the Incidence of Surgical Wound Complications in Oncological Patients." Nutrition and cancer vol. 72,5 (2020): 801-807. doi:10.1080/01635581.2019.1653473





Автори:



За підтримки:

