

Авторские права принадлежат
Метте Борре, 2024 г.
Код работы: RU-NON-25-00126
Срок окончания использования:
декабрь 2027

Метте Борре

Симфония вкусов: питание во имя здоровья

Книга Метте Борре — это путеводная нить для тех, кто сражается с недугами печени и её злокачественными тенями, открывающая дорогу к пониманию и надежде

Симфония вкусов: питание во имя здоровья

Автор

Метте Борре, клинический диетолог, отделение
гастроэнтерологии и гепатологии Университетской больницы Орхуса

Фото: Мадс Греггерсен, «Inhouse Studios»,
Графическое оформление: Аннетт Блендstrup, «Commupexion»

2-е издание, 1-й черновик, сентябрь 2024 г.

Данная книга была написана Метте Борре и предназначена для пациентов с заболеваниями печени и раком печени. Информация, представленная в материале, не заменяет собой консультацию врача. При возникновении любых вопросов необходимо обратиться к лечащему врачу.



Введение

Еда должна радовать яркостью красок, восхищать вкусом и разнообразием, и приносить истинное удовольствие. К сожалению, борьба с болезнью нередко сопровождается усталостью и потерей аппетита. Тем не менее, питание играет немаловажную роль в жизни пациентов с заболеваниями печени: оно наполняет их повседневность необходимой энергией и укрепляет тело, позволяя проходить лечение.

Сбалансированное питание способствует поддержанию веса и функциональных возможностей организма, укреплению сил и повышению общего качества жизни, а при должных усилиях возможно даже восстановить утраченную мышечную массу.

Поскольку пожилые люди обычно подвержены болезням чаще, чем молодые, правильное питание само по себе важно, поскольку с возрастом мы теряем мышечную массу, и наша потребность в белке возрастает.

У некоторых людей с заболеваниями печени наблюдается хороший аппетит и отсутствуют симптомы заболевания. В этом случае важно придерживаться здоровой и разнообразной диеты, богатой белком. При хорошем аппетите желательно придерживаться рациона, подобного обычному рациону здоровых людей, и, скорее всего, вам не потребуется предпринимать особых мер предосторожности. Разобраться во множестве разнообразных советов по питанию может быть непросто.

Эта книга станет путеводителем и советником по правильному питанию для людей с заболеваниями печени или раком печени и их близких. Заставить себя поесть, когда совсем не хочется, — задача со звездочкой, но эта книга поможет сделать ее более посильной. При существенной потере веса может понадобиться дополнительная консультация и помощь.

Данная книга служит дополнительным источником информации и не заменяет профессиональные рекомендации специалистов в области здравоохранения.

Приятного аппетита! И наслаждайтесь вашей пищей...

Метте Борре

Заболевания печени могут стать причиной таких состояний, как

- Снижение количества потребляемой пищи, потеря аппетита
- Потеря веса и потеря мышечной массы
- Повышенная утомляемость, утрата интереса к повседневной деятельности и упадок сил
- Задержка жидкости в организме, в том числе асцит
- Здоровое и сбалансированное питание способно укрепить организм и вновь наполнить его жизненной энергией.
- Питание и физическая активность играют важную роль, являясь дополнением к медикаментозному лечению.

Содержание

В книге дается информация о питании, пищевых добавках, физических упражнениях и физической активности для пациентов с заболеваниями печени.

Объясняется значимость основных питательных веществ — белков, углеводов и жиров, а также даются рекомендации по составу рациона.

Кроме того, рассматриваются конкретные проблемы пищевого поведения и важность пищевых добавок и препаратов растительного происхождения.

В конце книги вы найдете множество вкусных рецептов.

Снижение количества потребляемой пищи, потеря аппетита и веса

Снижение количества потребляемой пищи и потеря аппетита могут быть вызваны несколькими причинами, но наиболее значимой из них является ощущение распирания даже после небольшого приема пищи.

Задержка жидкости в желудке может усугубить ситуацию и привести к значительной потере веса и упадку сил.

Потеря веса приводит к потере тканей жизненно важных органов и мышц, повышенной утомляемости и снижению сопротивляемости организма. Потеря веса также влияет на общее самочувствие и, в немалой мере, на качество жизни.

За количеством потребляемой пищи важно следить и потому, что у некоторых пациентов с заболеваниями печени наблюдается увеличение веса из-за задержки жидкости в организме, даже если аппетит у них снижен.

Кроме того, важно следить и за весом, даже несмотря на то, что его изменение не всегда прямо свидетельствует о достаточности количества пищи.



Вес и аппетит

- Следите за изменениями веса и аппетита
- Если у вас хороший аппетит, взвешивайтесь раз в месяц
- Если ваш аппетит снижен, взвешивайтесь раз в неделю
- При задержке жидкости в организме, взвешивайтесь чаще
- Сообщайте своему лечащему врачу о снижении аппетита и потере веса

Общая информация о питании и физической активности

Питательные блюда могут быть легкими в приготовлении

Обычно наша печень и мышцы содержат запас гликогена. При заболеваниях печени этот запас уменьшается, поэтому для всего организма очень важно, чтобы вы ели и пили часто и в достаточном количестве, т. е. много раз и небольшими порциями, желательнее также вечером перед сном.

Частые приемы пищи улучшают усвоение питательных веществ из пищи, а вечерний прием пищи перед сном особенно важен для усвоения печенью питательных веществ во время сна. (*EASL Clinical Practice Guidelines on nutrition in chronic liver disease. J Hepatol 2019;70:172-193; Plauth M, Bernal W, Dasarathy S, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition in liver disease. Clinical Nutrition. 2019.*)

Также важно придерживаться разнообразной диеты, чтобы закрыть ваши потребности в питательных веществах. Вы спросите: но как можно питаться разнообразно? Питательные, качественные продукты и разнообразие рациона не обязательно должны быть сложными или дорогими.

Обычные продукты, такие как молоко, яйца, рыба, растительные масла, крупы, орехи, миндаль, фрукты и ягоды, содержат кладезь ценных питательных веществ.

Полезные продукты и качественная пища с высоким содержанием энергии, белка, витаминов и минералов могут укрепить организм во время лечения, обеспечить большее количество энергии и улучшить качество жизни.

Существует ли специальная диета, которой следует придерживаться при заболеваниях печени? Нет, но может потребоваться соблюдение особых мер предосторожности, например, в случае задержки жидкости в организме.

Когда речь идет о питании в контексте имеющегося заболевания, ваши самые близкие люди — семья, друзья и другие люди из вашего окружения становятся стратегически важными союзниками.

Физические упражнения и физическая активность

Из-за болезни и лечения ежедневная физическая нагрузка может снижаться и становиться недостаточной для укрепления организма. После окончания лечения или госпитализации в течение определенного периода времени бывает сложно найти силы на физическую активность.

При этом снижение аппетита приводит к недостатку энергии и недобору и белка, что только усугубляет чувство усталости и апатии.



Питание и физическая активность

- Разнообразное питание с высоким содержанием белка играет важную роль в предупреждении потери мышечной массы и недоедания
- Недоедание обычно вызвано отсутствием аппетита и недостаточным потреблением белка, а также симптомами, которые влияют на количество потребляемой пищи
- Физическая активность играет важную роль, предотвращая переутомление и укрепляя мышцы

Физическая активность и упражнения в целом оказывают положительное влияние на здоровье, вес, мышечную массу, утомляемость и настроение. Доказано, что у пациентов с заболеваниями печени, которые выполняют физические упражнения во время и после болезни, становится больше сил благодаря тренировкам.

Также было доказано, что физические упражнения в сочетании с повышенным потреблением белка эффективны для увеличения мышечной массы. Мы рекомендуем составить программу тренировок вместе с физиотерапевтом. Количество упражнений, которые вы можете выполнять, полностью зависит от вашей ситуации и энергии.

Если вы не уверены в том, какие упражнения вам можно делать, лучше всего обратиться за советом в больницу или проконсультироваться с врачом.

ПОМНИТЕ, что даже небольшое количество упражнений и физической активности лучше, чем ничего.

Полезное и постное или сладкое и жирное

В периоды снижения аппетита следует избегать или ограничить потребление цельных злаков и растительных продуктов.

В отличие от здоровых людей, людям, которые едят мало, не следует ограничиваться цельными злаками, растительными и нежирными продуктами. Напротив, им необходимо стабилизировать или увеличить свой вес, поэтому им рекомендуется дополнять свой рацион продуктами с высокой энергетической ценностью и содержанием белка. Однако если из рациона исключить зерновые, овощи и фрукты, возникает дилемма, поскольку эти продукты содержат много витаминов и минералов.

По возможности лучше всего сочетать цельные злаки и зеленые овощи с другими продуктами с высоким содержанием жиров и белков.

В периоды нормального аппетита рекомендуется питаться разнообразно, т.е. употреблять много цельнозерновых продуктов, фруктов и овощей.

Питайтесь разнообразно и укрепляйте свое тело

Питательные блюда – это просто!

Питательные блюда не обязательно должны отнимать много времени и быть сложными в приготовлении. Усталость зачастую является самым большим препятствием для приготовления пищи и соблюдения полноценного, здорового рациона.

Вам также совершенно не обязательно готовить все с нуля. Полноценную и здоровую еду можно приготовить из консервированных или замороженных продуктов, и вполне «нормальной» едой может быть овсяная каша с измельченным миндалем и изюмом, бутерброд из ржаного хлеба с икрой трески и консервированной скумбрией, сдобренный майонезом, или готовый смузи с добавлением растительного масла / сливок / молока / белкового порошка. Хороший запас необходимых ингредиентов гарантирует, что вы сможете легко приготовить питательное блюдо, даже когда времени совсем нет.

Придерживайтесь разнообразной диеты — если у вас хороший аппетит

- Придерживайтесь разнообразной диеты
- Сократите потребление говядины, телятины, свинины и баранины, а также переработанных мясных продуктов, таких как мясные нарезки, сосиски и бекон
- Ешьте цельные злаки, овощи и фрукты
- Ешьте рыбу
- Употребляйте полезные жиры (оливковое масло, рапсовое масло, жидкие жиры, авокадо, орехи и миндаль)
- Сократите потребление сахара и соли
- При потере веса действуют другие правила
- Вам следует сократить потребление фруктов, овощей и цельных злаков и питаться продуктами, богатыми белком





Чем полезно питаться: самые важные нутриенты

Белок

Белок является строительным материалом для организма и помогает наращивать мышцы и органы. Однако у организма нет своего запаса белка, поэтому нам важно пополнять потребность в белке ежедневно.

Сделать это можно с помощью разнообразного питания, но, если у вас очень плохой аппетит, вам могут понадобиться добавки, например, функциональные напитки.

Как правило, при заболеваниях печени потребность в белке высока, и это одинаково верно, как для цирроза, так и для рака печени.

Потребность в белке также возрастает с возрастом, и это относится ко всем людям, даже абсолютно здоровым. Белок – это важный строительный материал для иммунной системы, он помогает бороться с усталостью, которую вы ощущаете во время болезни.

В таблице ниже приводится содержание белка в различных продуктах питания. В основном, белком богаты мясо, рыба, птица, яйца и молочные продукты, но он также содержится в чечевице и сухих бобовых, а также в миндале, орехах и, в меньшей степени, в овсе и картофеле.

Таблица 1: Содержание белка в различных продуктах питания и функциональных напитках
(таблица взята из публикации на сайте www.vitakost.dk)

Продукт	Содержание белка на 100 г продукта	Размер порции	Содержание белка на порцию
Молоко, любое	3,5 г	150 мл	5 г
Мясной бульон	5,5 г	150 мл	8 г
Пероральные пищевые добавки (ППД, аптечные)	4-10 г	125-200 мл	
Йогурт, густое молоко	3,3 г	150 мл	5 г
Сыр 27%/45 +	25 г	1 ломтик (20 г)	5 г
Скир*, простокваша <small>*Традиционный исландский молочный продукт, имеющий кисловатый вкус и густую консистенцию</small>	11 г	150 мл	16 г
Творог	14 г	100 мл	13 г
Яйца	12 г	1 шт.	6 г
Мясо, рыба и птица	20 г	125 г	23 г
Мясная нарезка (например, ветчина)	20 г	1 ломтик (15 г)	3 г
Чечевица, нут (приготовленные)	6,5 г	100 мл	3 г
Соевые бобы и коричневые бобы (приготовленные)	5,0 г	100 мл	5 г
Бобы эдамаме (свежие)	11,0 г	100 мл	7 г
Соевый напиток	3 г	150 мл	5 г
Тофу (соевый сыр)	8 г	1 шт. (25 г)	2 г
			8-20 г

Белки состоят из различных аминокислот, и поэтому качество конкретных белков может значительно отличаться. Белок особенно высокого качества содержится в молоке, йогурте, яйцах, соевых бобах, мясе, рыбе и птице, однако, для организма важны все продукты.

Минимальная потребность в белке при заболеваниях печени составляет 1,2 грамма на килограмм массы тела в день. В периоды потери веса, лечения и, возможно, госпитализации потребность в белке возрастает до 1,5 г на килограмм массы тела в день. (*EASL Clinical Practice Guidelines on nutrition in chronic liver disease. J Hepatol 2019;70:172-193; Plauth M, Bernal W, Dasarathy S, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition in liver disease. Clinical Nutrition. 2019.*)

Это происходит потому, что обмен белков в организме повышается. Если вы долгое время испытываете трудности с приемом пищи или находитесь в больнице, часто бывает полезно обратиться за консультацией по вопросам питания к клиническому диетологу.



Углеводы

Углеводы являются основным источником энергии. Углеводы содержатся в хлебе, картофеле, макаронных изделиях, рисе, муке, крупах, фруктах, овощах и сухих бобовых, а также в продуктах, содержащих сахар. Ржаной хлеб, овсяная крупа, цельнозерновой хлеб, макароны, рис, фрукты, овощи и сухие бобовые также богаты клетчаткой.

Если у вас снижен аппетит, продукты с высоким содержанием клетчатки могут дать вам ощущение сытости и занять место, которое можно было бы заполнить другими важными продуктами. Если у вас снижен аппетит, и вы теряете вес, то вам следует есть меньше цельнозернового хлеба, овощей и фруктов.

В периоды, когда у вас хороший аппетит, вы можете возвращать в рацион цельные злаки и зеленые овощи.

Как вариант, можно сочетать полезные фрукты, ягоды и овощи с полезными жирами и продуктами, богатыми белком, например, приготовив смузи из зеленых овощей, фруктов, молока и растительного масла, или, возможно, с добавлением белкового порошка. Сахар – это углевод, который сам по себе не усугубляет течение болезни.

Однако сахар не содержит витаминов и минералов, и его не следует употреблять в больших количествах, чтобы не заменять им здоровую пищу.

Совершенно нормально употреблять сахар в составе энергетически-ценной диеты с большим содержанием белка. При желании сахар можно заменить тростниковым сахаром, медом или сиропом.





Жиры

Мы получаем жиры в основном из сливочного масла, растительных масел, молочных продуктов, мяса и рыбы с высоким содержанием жира, а также из орехов и миндаля. Жиры подразделяются на насыщенные и ненасыщенные.

Насыщенные жирные кислоты содержатся во всех животных жирах (сливочном масле, молочных продуктах, мясе).

Ненасыщенные жиры, такие как омега-3 жирные кислоты, содержатся в рыбе, особенно в жирной рыбе, например, лососе, сельди и скумбрии. Полезные жирные кислоты также содержатся в растительных маслах, авокадо, миндале и орехах. Для приготовления пищи, заправки блюд и подобных целей рекомендуется использовать рапсовое и оливковое масла.

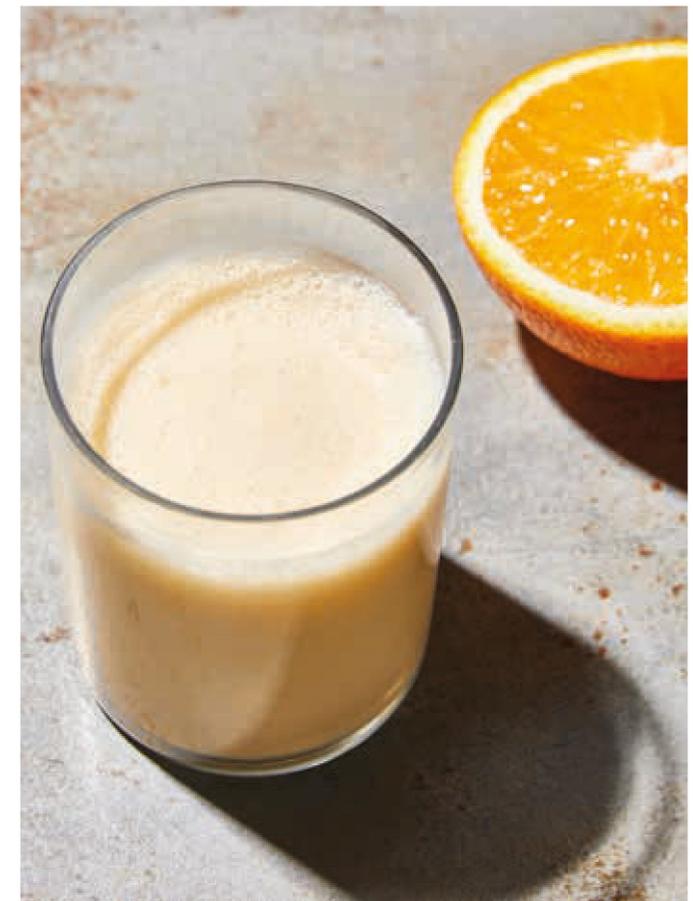
При снижении аппетита, вам, возможно, придется потреблять больше жиров, чем раньше, то есть использовать больше растительного масла для заправок и приготовления блюд, майонез в качестве приправы, сливки в соусах, или радовать себя хорошей порцией десерта со взбитыми сливками.

Напитки и прочие жидкости

Важно пить достаточное количество жидкости — около 2 литров в день. Кофе, чай, вода, соки и безалкогольные напитки содержат мало питательных веществ.

Если заменить их молоком, например, цельным молоком, шоколадным молоком или функциональными напитками, т.е. специализированным питанием с высокой энергетической ценностью и содержанием белка, количество энергии и белка можно увеличить без существенного влияния на аппетит.

На полках магазинов есть разные виды молочных продуктов с высоким содержанием белка.



Выбор напитков

- Замените воду, чай и кофе напитками с высокой энергетической ценностью и содержанием белка
- Добавляйте молоко в кофе и чай
- Пейте молоко – например, цельное молоко, полужирное молоко, шоколадное молоко, холодное молоко, кисломолочные продукты, молочные напитки с высоким содержанием белка
- Принимайте пероральные пищевые добавки – они могут заменить прием пищи, если у вас снижен аппетит



Пероральные пищевые добавки

Пероральные пищевые добавки (в напитки) подходят в качестве дополнения к обычной пище, а некоторые виды напитков могут использоваться в качестве основного источника питания в краткосрочной или более долгосрочной перспективе. Некоторые напитки содержат все те же питательные вещества, макроэлементы (белки, жиры и углеводы) и микроэлементы (витамины и минералы), что и пища. Такие напитки называются полнорационными.

Существуют также питательные напитки на основе соков с добавлением белков и углеводов. Эти напитки подходят только в качестве дополнения к основному рациону. Они не содержат всех питательных веществ, содержащихся в пище, но имеют высокую энергетическую ценность и богаты белком, а также витаминами и минералами в разных количествах. Такие напитки относятся к категории дополнительного питания.

Их продают в маленьких бутылочках с завинчивающимися крышками и употребляют, например, в качестве перекуса или в качестве замены небольшого основного блюда. Эти напитки часто называют протеиновыми или энергетическими напитками, а также пероральными пищевыми добавками.

Зондовое питание

Если все попытки полноценно питаться оказываются безуспешными, это может восприниматься как личное поражение. В такой ситуации, временным решением может стать начало лечения с помощью зондового питания по назначению лечащего врача.

Зондовое питание не исключает одновременный прием пищи и питья.

Витамины и минералы

Многим пациентам с заболеваниями печени необходим периодический прием витаминных и минеральных добавок. Вы можете испытывать нехватку витаминов А, D и К, витаминов группы В, а также минералов – цинка, кальция и магния.

Прием дополнительных витаминов и минералов особенно важен в периоды пониженного аппетита. Необходимые пищевые добавки может назначить ваш лечащий врач. Как правило, достаточно обычного витаминно-минерального комплекса.

Обычно человек в изобилии получает витамины и минералы, если питается здоровой и разнообразной пищей, т.е. цельными злаками, рыбой, фруктами, ягодами и овощами. Витамины и минералы являются незаменимыми веществами, выступающими в роли антиоксидантов и способствующими работе ферментов, благодаря которым синтезируются белки, жиры и сахара.

Биологически активные добавки, препараты растительного происхождения и альтернативные/комплементарные методы лечения

Многие люди с хроническими заболеваниями используют биологически активные добавки, препараты растительного происхождения или альтернативные/комплементарные методы лечения в надежде уменьшить утомляемость и осложнения, связанные с их заболеванием и лечением.

Для некоторых пациентов делать хоть «что-то» со своей стороны может значительно повысить качество жизни, однако, к сожалению, любые лекарства имеют возможные побочные действия и могут подвергаться метаболизму в печени. Прием биологически активных добавок или препаратов растительного происхождения одновременно с лекарствами может повлиять на способ всасывания, метаболизации и выведения лекарств.

В результате лекарство может не подействовать так, как ожидалось, или может произойти повышение его активности, что приведет к риску передозировки или возникновения побочных действий.



Поскольку и БАДы, и препараты растительного происхождения влияют на печень и метаболизм лекарственных препаратов, вы должны сообщить своему лечащему врачу, если вы принимаете/планируете принимать какие-либо биологически активные добавки или другие лекарственные препараты.

Проблемы с питанием, обусловленные состоянием здоровья и лечением

Некоторые пациенты с заболеваниями печени сталкиваются с потерей аппетита, тошнотой, запорами и изменениями вкусовых ощущений.

Эти состояния могут повлиять на количество потребляемой пищи и общее самочувствие. Поэтому так важно сообщать персоналу того учреждения, где вы проходите лечение, о любых подобных симптомах. В большинстве случаев они смогут помочь вам найти решение. Некоторые состояния можно облегчить с помощью лекарств и следуя рекомендациям лечащего врача.

При запорах

- Проконсультируйтесь со своим врачом или медицинской сестрой о возможности приема слабительного.
- Выпивайте 1,5 - 2 литра жидкости в день

При изменении вкусовых ощущений

- Избегайте продуктов, вкус которых отличается от обычного
- Отдавайте предпочтение холодной или чуть теплой пище, а не горячей
- Приправляйте свои блюда свежей зеленью, например, базиликом, горчицей, рассолом или сахаром
- Лимон усиливает яркость вкуса
- Для усиления вкуса добавляйте в блюда больше сахара, меда или сиропа

В этой книге вы найдете описание некоторых распространенных побочных действий, а также полезные советы о том, что можно с ними сделать. Приведенные ниже советы носят рекомендательный характер и не заменяют консультацию со специалистом по вопросам, связанным с конкретной болезнью и соответствующим лечением.

Тошнота и потеря аппетита

Тошнота и потеря аппетита могут быть вызваны разными причинами, но наиболее распространенной являются заболевания печени. Запор, а также накопление жидкости в брюшной полости (асцит) и голод зачастую не воспринимаются виновниками тошноты и потери аппетита.

К сожалению, не существует продуктов или блюд, способных устранить тошноту или рвоту, и большая часть приведенных здесь советов основана на личном опыте, а не на фактических исследованиях.

Запор

Запор может влиять на ваш аппетит и вызывать дискомфорт в желудке. Запоры важно лечить, поскольку в противном случае в организме будут накапливаться продукты жизнедеятельности, которые при тяжелых заболеваниях печени могут способствовать изменениям в работе мозга. Снижение аппетита, уменьшение физической активности и недостаточное потребление жидкости могут увеличить риск возникновения запоров.

Если запор вызван болезнью и (или) лечением, обычно требуется слабительное. Сама по себе, диета не всегда может справиться с этим состоянием.

Изменение вкусовых ощущений

Восприятие вкуса может нарушаться из-за болезни и дефицита витаминов. Изменения вкуса ощущаются очень поразному и часто вызывают дискомфорт, что отбивает желание есть, приводя к потере веса.



При тошноте

- Ешьте часто, небольшими порциями, например, сухое печенье
- Избегайте очень жирной пищи с резким запахом, например, жареного
- Отдавайте предпочтение холодной пище на время
- Попробуйте кислые продукты и напитки
- В качестве специи используйте имбирь, так как он может оказывать благотворное влияние при тошноте
- Мятные и кислые леденцы способствуют облегчению состояния
- Если вы испытываете тошноту, поручите приготовление пищи другим людям
- Ешьте в компании, чтобы отвлечься от чувства тошноты и дискомфорта
- Также важно поддерживать качественную гигиену и заботиться о зубах, чтобы свести к минимуму проблемы с полостью рта



Текстура и консистенция

- Пейте смузи, в том числе зеленые, предпочтительно с добавлением растительного масла и молока
- Ешьте картофельное пюре вместо отварного или жареного картофеля
- Ешьте пивной хлеб со сливками вместо ржаного хлеба
- Ешьте овощной суп/пюре из трав, желательно обогащенное, вместо вареных или сырых овощей
- Ешьте фруктовую кашу со сливками или смузи вместо свежих фруктов

Текстура и консистенция

При плохом аппетите, фарш или мелко нарезанное мясо зачастую лучше целых кусков, поскольку его нужно меньше пережевывать. То же самое относится и к гарнирам. Рассмотрите картофельное пюре в качестве альтернативы вареному картофелю и выбирайте приготовленные овощи (вареные или тушеные) вместо сырых или смешанных вариантов, например, зеленых смузи.

Также можно использовать пюре из фруктов с добавлением сливок вместо свежих фруктов или фруктового салата со сливками, либо приготовить смузи с фруктами, молоком и, при желании, небольшим количеством растительного масла.

Пища с мягкой текстурой не обязательно должна быть пресной, она может быть яркой и вкусной, а также полной полезных витаминов и минералов.

Питание при задержке жидкости (асцит)

Асцит – это скопление жидкости в брюшной полости. Это состояние часто возникает при циррозе печени и может быть очень неприятным.

Вам следует избегать употребления очень соленой пищи и стараться не досаливать свою еду. Соль задерживает жидкость в организме и ослабляет действие диуретической терапии. К продуктам с высоким содержанием соли относятся котлеты для гамбургеров, ветчина, колбасные изделия, соленое мясо, оливки, фета, чипсы и лакрица.

Вы можете использовать другие специи.

Питание для пациентов с нарушением сознания при печеночной энцефалопатии

При нарушении работы печени может происходить ухудшение функции мозга, и у пациентов возможны эпизоды нарушения сознания.

У одних людей это проявляется чаще, у других – реже, и степень проявления может значительно различаться. Причинами могут быть запор, недостаток пищи, лихорадка, обезвоживание или инфекция. Важно найти и устранить причину. Обсудите этот вопрос со специалистами, проводящими ваше лечение

Важность питания

Хорошей едой никогда нельзя пренебрегать, она является важным фактором, способным улучшить качество жизни. В большинстве культур семья собирается за столом, как правило, за ужином, что позволяет обмениваться впечатлениями и способствует социальному благополучию.

Приемы пищи нередко являются одним из самых важных событий дня. Исследования показывают, что вы съедаете больше, когда принимаете пищу в компании других людей, при этом со стороны семьи может возникнуть ненужное давление, если пациент ест не так, как от него ожидают.

Когда вас просят «доесть», «съесть еще чуть-чуть», есть «нездоровую» пищу и избегать полезную еду, может возникать чувство вины или раскаяния, даже если это верное решение в данной ситуации.



Перекус - хлеб и сладости

Рекомендуется есть часто, небольшими порциями в течение дня. Перекусы имеют важное значение, поскольку употребление большого количества перекусов может увеличить общее количество получаемой энергии и белка. Перекусы не должны быть слишком обильными и могут представлять собой просто напиток или мороженое.

Перекусывать можно сладостями, а также сухофруктами и (или) орехами и миндалем, крекерами с сыром или хлебом с сухофруктами и марципаном. Рекомендуется поддерживать разнообразие вкусов.

Количество перекусов может варьироваться, но рекомендуется делать их как можно больше, предпочтительно четыре-пять раз в день.



Варианты перекусов с высокой энергетической ценностью и содержанием белка

Ниже приведены предложения по разным видам закусок, перекусов и хороших напитков. Они имеют различную энергетическую ценность и содержание белка. Однако их объединяет простота приготовления.

- Фруктовая каша с молоком/сливками
- Рисовый пудинг со сливочным маслом и корицей
- Тюрю на простокваше с кусочками фруктов и сухариками
- Печенье со сливочным маслом и сыром или мясной нарезкой
- Орехи и миндаль
- Мягкий молодой сыр или мороженое
- Половинка авокадо с ложкой сметаны или крем-фреша/растительного масла
- Фруктовый салат из свежих/припущенных фруктов со взбитыми сливками или ванильным кремом
- Хлеб с сыром/мясной нарезкой/джемом
- Батончик мюсли или протеиновый батончик
- Суп-пюре, например, со сливками
- Латте (горячее молоко с добавлением кофе)
- Перекус, состоящий из сухофруктов, орехов, например, 5 шт. кураги, 20 шт. миндаля, 1 горсть изюма
- Марципановый хлеб, 1 кусок, 40 г
- Орехи, миндаль, 50 мл (30 г), 5 шт. кураги
- 2-3 печенья с 1 тонким ломтиком копченого лосося между ними
- 100-200 мл ванильного йогурта с свежими ягодами или фруктами, нарезанными мелкими кусочками, и 2 столовые ложки мюсли.
- 2-3 имбирных печенья и кофе со льдом
- 2-3 печенья бискотти (сухое итальянское печенье с миндалем) и теплое молоко с медом
- Хрустящие хлебцы с ореховой пастой
- Какао с молоком, дополненное взбитыми сливками или ванильным мороженым.

Варианты для малоежек

Рекомендации по ежедневному рациону с высокой энергетической ценностью и содержанием белка.

Прием пищи	Продукты
Завтрак	1 небольшая порция пивного хлеба со сливками или ½ рулета с маслом и сыром 1 яйцо 200 мл цельного молока или 200 мл скира с медом/вареньем и посыпкой 1 яйцо, например, в виде яичницы или омлета 100 мл сока
Перекус	2 диетических печенья с маслом и сыром 200 мл сока или 200 мл холодного супа/смузи/пероральных пищевых добавок
Обед	1/2 ломтика ржаного хлеба/белого хлеба с маслом и начинками — желативно рыбными/яичными/майонезными салатами 150 мл цельного молока или 200 мл супа 150 мл цельного молока
Перекус	200 мл холодного молока/смузи/пероральной пищевой добавки (напитка) 2 кусочка шоколада или 30 г миндаля/грецких орехов 200 мл горячего какао со взбитыми сливками/скиром с фруктовым компотом
Ужин	100 мл картофельного пюре/картошки/риса + 1 небольшой кусочек мяса, рыбы или птицы с подливкой 150 мл молока или 150 мл супа + 1 ст. л. сметаны 200 мл цельного молока
Перекус	1 блинчик с мороженым и измельченным шоколадом или 200 мл холодного молока/смузи/пероральной пищевой добавки, 1 шоколадное печенье

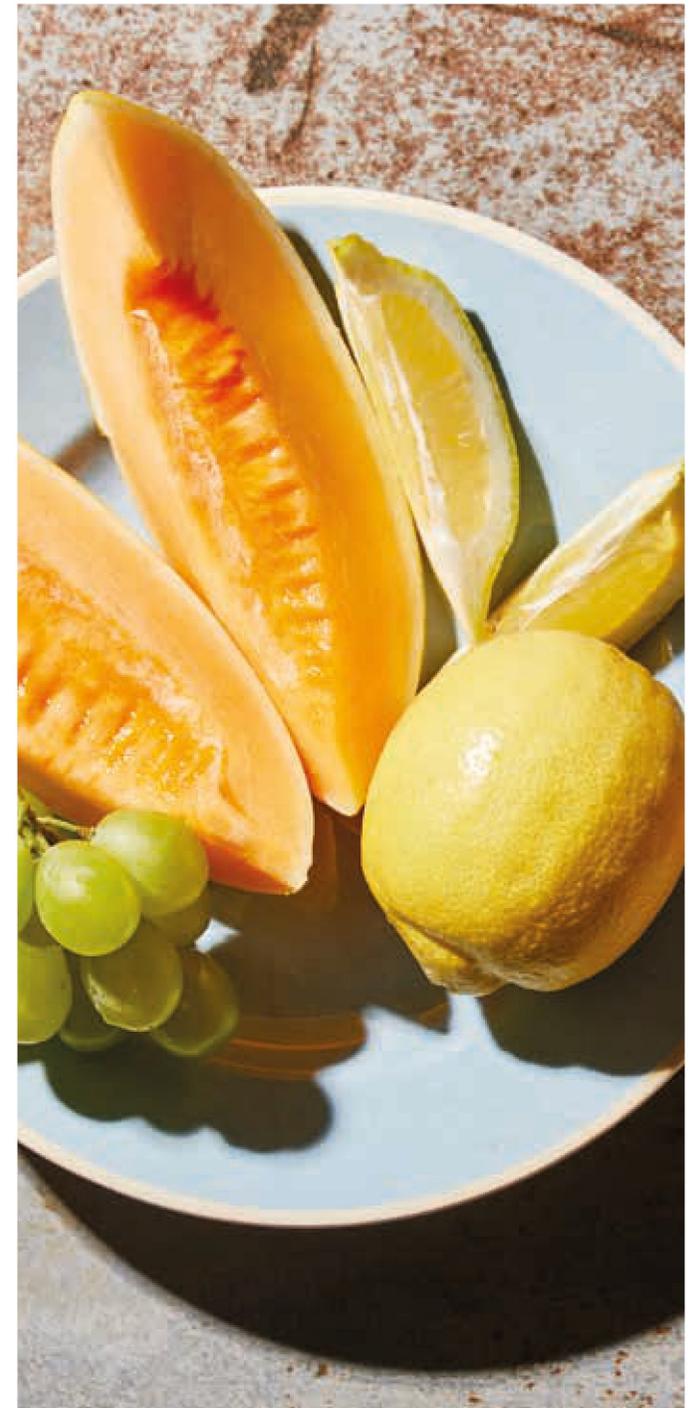


Есть вопросы?

Задайте их вашему врачу, медсестре или диетологу во время следующего приема или обследования.

В Интернете и магазинах нередко можно столкнуться с комментариями специалистов и производителей пищевых добавок и препаратов растительного происхождения относительно лечения различных заболеваний и расстройств. Однако информация эта обычно предназначена для здоровых людей, а не для пациентов.

Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по вопросам приема пищевых добавок и лекарственных средств.



Эта книга не задумывалась как кулинарная, но в следующем разделе вы найдете ряд рецептов простых в приготовлении блюд, которые обеспечат ваш организм энергией, белком и, в некоторых случаях, витаминами и минералами.

Рецепты для малоежек



Овсяная каша

2 порции каждого вида

Как бы скучно это не звучало, но нет ничего лучше, чем порция овсянки для утоления легкого голода.

Перед вами два разных рецепта приготовления овсяной каши, которые просты и доступны по цене, при этом содержат больше калорий, чем обычная овсянка.

Дополните кашу стаканом молока, чтобы увеличить количества белка.

Способ приготовления

1. Доведите овсяные хлопья и молоко или воду до кипения, непрерывно помешивая.
2. Варите 1-2 минуты.
3. По желанию добавьте растительное масло и щепотку соли.
4. Подавайте со сливочным маслом и сахаром.

Советы

Подачу можно разнообразить небольшим количеством изюма, измельченного миндаля, небольшим яблоком или фруктовым компотом.



Пищевая ценность на порцию

Овсяная каша, приготовленная на молоке со сливочным маслом и сахаром

Энергетическая ценность - 800 кДж / 190 ккал

Белки - 6 г

Овсяная каша с повышенным содержанием жиров, сливочным маслом и сахаром. Энергетическая ценность - 800 кДж / 190 ккал
Белки - 2 г

Ингредиенты для приготовления овсяной каши на молоке

- 100 мл овсяных хлопьев
- 200 мл цельного молока
- 2 ч.л. сливочного масла
- 2 ч.л. сахара

Ингредиенты для приготовления овсяной каши с повышенным содержанием жиров

- 100 мл овсяных хлопьев
- 200 мл воды
- 1 ст.л. растительного масла с нейтральным вкусом, например, рапсового
- 2 ч.л. сливочного масла
- 2 ч.л. сахара
- Щепотка соли по желанию





Ленивая овсянка / Бирхер-мюсли

2 порции

Легкий и необычный завтрак. Это блюдо требует небольшой подготовки, так как его нужно готовить с вечера и есть холодным на следующее утро. Его также можно использовать в качестве сытного и освежающего перекуса.

Можно готовить различные варианты этого блюда, добавляя разные фрукты по настроению. Для данного рецепта предлагается киви ввиду его аппетитного зеленого цвета, однако, его с легкостью можно заменить на яблоко.

Способ приготовления

1. Положите овсяные хлопья, семена чиа, тыквенные семечки, кленовый сироп, клюкву, кусочки киви и голубику в миску.
2. Затем влейте в миску сок лайма, молоко и перемешайте.
3. Накройте крышкой и оставьте на ночь в холодильнике.
4. Подавайте, присыпав сверху корицей и, по желанию, несколькими измельченными грецкими орехами и свежими ягодами, например, голубикой. Порция получается небольшой, поэтому смело добавляйте к каше яйцо всмятку или ломтик хлеба с сыром.

Пищевая ценность на порцию

Энергетическая ценность - 995 кДж / 237 ккал

Белки - 9,4 г

Ингредиенты

50 г овсяных хлопьев (150 мл)

1 ст.л. семян чиа (12 г)

1 ст.л. тыквенных семечек

½ ст.л. кленового сиропа/жидкого меда

10 г сушеной клюквы/изюма

1-2 киви, нарезанных небольшими кусочками/или 1 небольшое яблоко

10-20 ягод голубики, разрезанных пополам

1 ст.л. свежевыжатого сока лайма

175 мл молока

1-2 ч.л. корицы

Несколько измельченных грецких орехов



Омлет со спаржей и болгарским перцем

2 порции

Простой и быстрый в приготовлении омлет с приятным вкусом и мягкой текстурой.

Способ приготовления

1. Спаржу очистите и нарежьте небольшими кусочками. Отварите в течение 1 минуты в слегка подсоленной воде.
2. Оставьте остывать и приступайте к приготовлению омлета.
3. Нарежьте перец мелким кубиком.
4. Взбейте яйца со сливками.
5. Растопите сливочное масло на сковороде и добавьте яичную смесь.
6. Когда яичная смесь начнет схватываться, добавьте спаржу, перец и тертый сыр на одну половину омлета.
7. Когда омлет будет готов, приправьте его солью и перцем, а затем накройте половину омлета с овощами второй половиной.
8. Омлет готов к подаче.

Советы

Вы можете выбрать другие овощи или добавить полоски копченого лосося по своему вкусу.

Подавайте омлет с небольшим кусочком хлеба и сливочным маслом.



Пищевая ценность на порцию

Энергетическая ценность - 1510 кДж / 360 ккал

Белки - 16 г

Ингредиенты

5 стеблей зеленой спаржи

4 яйца

50 мл сливок для взбивания жирностью 38%

50 мл натертого сыра моцарелла

50 мл болгарского перца

1 ст.л. сливочного масла для жарки

Соль





Зеленый витаминный боул

2 порции

Это блюдо можно подавать в качестве вкусного перекуса или дополнения к завтраку.

Смузи можно подавать в бокале или тарелке.

Способ приготовления

1. С помощью блендера смешайте все ингредиенты до образования густой кашицы однородной консистенции.
2. Приправьте корицей и ванилью.
3. По желанию украсьте ягодами, пчелиной пыльцой, орехами или семечками.
4. Выждите несколько часов перед подачей, так вкус блюда раскроется наиболее ярко.
5. В конце можно добавить растительное масло или сливки, чтобы повысить калорийность блюда.

Для украшения

Ягоды, например, голубика, ежевика или клубника, 5-6 шт. фундука, миндаля или семена. Также можно использовать листики мяты или другую свежую зелень по вкусу.



Пищевая ценность на порцию

Энергетическая ценность - 1130 кДж / 270 ккал

Белки - 4,3 г

Ингредиенты

Мякоть 1 авокадо

½ фенхеля или ½ огурца, нарезанных крупными кусками

1-3 большие горсти листовой зелени или капусты (например, молодого шпината, кейла, цветной капусты, брокколи)

1-2 нарезанных сладких фрукта (например, яблоко, груша, ананас, виноград или дыня)

½ лимона без кожуры

2 ч.л. растительного масла с нейтральным вкусом (например, рапсового) и/или 4 ч.л. сливок для взбивания

Сок ½ лимона

100-200 мл воды

Немного корицы и ванильной пудры

Тарталетки со шпинатом и кедровыми орешками

3 порции

6 тарталеток в формочках для маффинов. Блюдо подходит для заморозки, поэтому готовьте сразу побольше и храните тарталетки в морозилке.

Эти тарталетки можно есть как самостоятельное блюдо или подавать с небольшим количеством рыбы или курицы.

Способ приготовления

1. Обжарьте кедровые орехи и крупно их порубите.
2. Смешайте сметану (крем-чиз 38%), творог и яйца, добавьте специи.
3. Бланшируйте или разморозьте шпинат, обсушите и мелко нарежьте.
4. Смешайте шпинат, сыр пармезан и кедровые орешки с творожной смесью.
5. Смажьте формочки для маффинов небольшим количеством сливочного или растительного масла.
6. Разлейте смесь по формочкам.
7. Выпекайте тарталетки в духовке при температуре 160 градусов по Цельсию около 25 минут.



Пищевая ценность на порцию (2 тарталетки)

Энергетическая ценность - 1180 кДж / 280 ккал

Белки - 17 г

Ингредиенты

- ½ стакана кедровых орехов
- 2 столовые ложки сметаны (крем-фреша жирностью 38%)
- 100 г творога
- 2 яйца
- Щепотка соли, перца и мускатного ореха
- 250 г листьев шпината, свежих или замороженных
- 100 мл сыра пармезан
- Немного сливочного или растительного масла для смазывания

Советы

- Тарталетки можно подавать как горячими, так и холодными.
- Оставьте готовые тарталетки в формочках.





Сэндвич с яичным салатом

1 порция

Отличный вариант легкого обеда, который можно приготовить и без хлеба.

Яичный салат имеет мягкую и приятную текстуру, поэтому его легко есть.

Способ приготовления

1. Отварите и очистите яйцо.
2. Измельчите яйцо в миску и смешайте с майонезом.
3. Добавьте приправы по вкусу.
4. По желанию добавьте зеленый лук.
5. Подавайте яичный салат на двух небольших кусочках хлеба.

Советы

Приготовьте двойную порцию, чтобы на следующий день у вас был яичный салат.

Пищевая ценность на порцию

Энергетическая ценность -
1260 кДж / 300 ккал

Белки - 8 г

Ингредиенты

1 яйцо

1½ ст.л. майонеза

Соль, перец и карри

Зеленый лук для украшения, по желанию

½ ломтика тостерного хлеба



Крем-суп из брокколи с рыбой

2 порции

Нежный сливочный суп с высоким содержанием белка, который подается с кусочком рыбы.

Способ приготовления

1. Очистите и мелко нарежьте лук, сельдерей и брокколи.
2. Обжарьте лук и сельдерей на сковороде с растительным маслом.
3. Добавьте брокколи и бульон и готовьте суп в течение 10 минут.
4. Пока варится суп, приготовьте рыбу на пару в кастрюле с небольшим количеством воды и соли.
5. Закончите приготовление супа, не давая рыбе остыть.
6. Пробейте суп со сливками с помощью блендера до однородной кремовой текстуры
7. Прогрейте суп, но не кипятите.
8. Приправьте солью и перцем.
9. Подавайте суп в тарелке, положив в него кусочек рыбы.



Пищевая ценность на порцию

Энергетическая ценность -
1650 кДж / 395 ккал

Белки - 14 г

Ингредиенты

2 ст.л. растительного масла

½ маленькой луковицы

½ стебля сельдерея

250 мл бульона

150 г соцветий брокколи

100 мл сливок для взбивания
жирностью 38%

Соль

100 г рыбы, например, филе
камбалы, трески или хека

Советы

Проще всего пробить суп прямо в кастрюле с помощью погружного блендера, но будьте осторожны, так как он может легко разбрызгаться.

В суп можно добавить и другие ингредиенты, например, небольшие соцветия брокколи, креветки или кусочки курицы.





Морковный суп с тыквенными семечками

2 порции

Суп имеет однородную и приятную консистенцию и радует глаз своим цветом.

Способ приготовления

1. Очистите и нарежьте лук-порей и морковь небольшими кусочками.
2. Обжарьте овощи на растительном масле.
3. Добавьте бульон и варите около 15 минут.
4. Пока суп варится, слегка обжарьте тыквенные семечки на сковороде с добавлением растительного масла.
5. Пробейте суп блендером и перелейте обратно в кастрюлю.
6. При помешивании добавьте сливочный сыр.
7. Приправьте суп солью и перцем.

Пищевая ценность на порцию

Энергетическая ценность -
1900 кДж / 455 ккал

Белки - 9 г

Ингредиенты

2 средние моркови

1 небольшой лук-порей

2 ст.л. растительного масла

300 мл бульона

75 г сливочного сыра

Соль

2 ч.л. тыквенных семечек

Советы

Подавайте супом с запеченными тыквенными семечками, добавив ложку сметаны 38% жирности или крем-чиз.



Апельсиновый напиток

2 порции

Нежный и освежающий молочный коктейль, который можно подавать с ложечкой ванильного мороженого.

Способ приготовления

1. Смешайте в блендере все ингредиенты.
2. Добавьте сахар по вкусу.
3. Подавайте в бокалах, по желанию украсив мороженым.



Пищевая ценность на порцию

Без учета мороженого

Энергетическая ценность -
1500 кДж / 360 ккал

Белки - 15 г

Ингредиенты

4 пастеризованных яичных желтка

2 ст.л. сахара

200 мл простокваши

100 мл скира

50 мл сливок для взбивания
жирностью 38%

50 мл апельсинового сока,
желательно свежевыжатого

ПОМНИТЕ

Если вместо апельсинового сока используется концентрированный фруктовый сок, его количество следует уменьшить примерно вдвое.





Смузи с мятой, имбирем и лаймом

2 порции

Свежий и необычный смузи.

Способ приготовления

1. Нарежьте огурец мелким кубиком.
2. Натрите сельдерей на терке.
3. Измельчите листья и стебли мяты.
4. Сначала смешайте огурец, мяту, авокадо, ванильную пасту, сельдерей, мед и 100 мл молока с помощью блендера.
5. Затем добавьте оставшееся молоко, имбирь, мелко натертую цедру лайма и сок лайма. Оставьте немного сока лайма, чтобы довести напиток до вкуса.
6. Пробейте напиток блендером еще раз и добавьте по вкусу еще сока лайма.
7. Разлейте смузи по двум бокалам и украсьте несколькими листиками мяты.

Пищевая ценность на порцию

Энергетическая ценность - 1617 кДж / 385 ккал

Белки - 8,0 г

Ингредиенты

250 г огурца
15 веточек свежей мяты с большим количеством листьев
1 тертый сельдерей
70 г спелого авокадо
300 мл ледяного цельного молока
5 ст.л. свежего тертого имбиря
2 ч.л. ванильной пасты
5 ст.л. жидкого меда
4 органических лайма — используйте и цедру, и сок
Листики мяты для украшения



Сухофрукты и орехи на перекус

1 порция

Легкий в приготовлении перекус, который можно приготовить заранее. Приготовьте большую миску и поставьте ее на общий стол.

Способ приготовления

1. Разложите сухофрукты и орехи в миске, на блюде или на тарелке.



Советы

Курагу и финики можно заменить инжиром, изюмом или другими видами сухофруктов.

Пищевая ценность на порцию

Энергетическая ценность -
930 кДж / 220 ккал

Белки - 3 г

Ингредиенты

3 сушеных финика

2 шт. кураги

5 шт. миндаля

10 шт. орехов ассорти





Кофе со льдом «Iskaffe»

2 порции

Вкусный и освежающий кофе со льдом, который можно подсластить по вкусу. Он отлично подходит в качестве перекуса или освежающего напитка в течение дня.

Способ приготовления

1. Добавьте растворимый кофе, кипяток и коричневый сахар/кофейный сироп в блендер.
2. Дайте кофейной смеси остыть примерно 5 минут.
3. Добавьте молоко и кубики льда. Пробейте блендером до тех пор, пока лед не растворится.
4. Разлейте кофе со льдом в два больших стакана и по желанию добавьте дополнительные кубики льда.

Пищевая ценность на порцию

Энергетическая ценность - 1280 кДж / 305 ккал

Белки - 6 г

Ингредиенты

3 ч.л. растворимого кофе

50 мл кипятка

300 мл цельного молока

100 мл сливок для взбивания жирностью 38%

4 кубика льда

1 ст.л. коричневого сахара или кофейного сиропа

Дополнительные кубики льда для подачи по желанию.

Советы

При желании кофе можно приготовить из настоящих кофейных зерен.



Холодный клубничный суп

2 порции

Холодный суп можно пить из стакана или есть из тарелки.

Добавьте немного мюсли, гранолы, измельченного миндаля или несколько хлебцев, если хотите, чтобы суп приятно хрустел.

Способ приготовления

1. Смешайте в блендере все ингредиенты.
2. Добавьте сахар по желанию.



Пищевая ценность на порцию

Энергетическая ценность -
1450 кДж / 345 ккал

Белки - 11 г

Ингредиенты

- 2 пастеризованных яичных желтка
- 3 ст.л. сахара
- 150 мл простокваши
- 150 мл йогурта
- 50 мл сливок жирностью 38%
- 100 г клубники, свежей или замороженной

Советы

Клубнику можно заменить другими фруктами и ягодами или фруктовым соком по вашему выбору.





Об авторе

Метте Борре — дипломированный клинический диетолог, работает в Университетской больнице Орхуса. Она специализируется на заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени и ежедневно помогает пациентам с заболеваниями печени.

Метте проводит лекции, в т.ч. для ассоциаций пациентов и является членом Комиссии по одобрению пищевых добавок Датского агентства по лекарственным средствам.

Кроме того, она является соавтором нескольких кулинарных книг и учебников, в том числе «Rigtig god fordøjelse» («Хорошее пищеварение») и «Ernæring - Hånden på Hjertet» («Питание - положи руку на сердце»), а также автором ряда статей для Promedicin.dk, Minmedicin.dk and Netdok-tor.dk.



Список литературы

Bischoff SC et al. Clinical nutrition in liver disease. Clin Nutr 2020;39:3533-3562.

EASL Clinical Practice Guidelines on nutrition in chronic liver disease. J Hepatol 2019;70:172-193.

Burd et al. Sarcopenia and frailty in decompensated cirrhosis. J Hepatol 2021;75:S147-162.

Duarte-Rojo A et al. Exercise and physical activity for patients with end-stage liver disease: Improving functional status and sarcopenia while on the transplant waiting list. Liver Transplant. 2018;24(1):122-139.

Plauth M, Bernal W, Dasarathy S, et al. ESPEN guideline on clinical nutrition in liver disease. Clinical Nutrition. 2019.



Рецепты

Овсяная каша	28
Ленивая овсянка / Бирхер-мюсли.....	30
Омлет со спаржей и болгарским перцем.....	32
Зеленый витаминный боул	34
Тарталетки со шпинатом и кедровыми орешками	36
Сэндвич с яичным салатом.....	38
Крем-суп из брокколи с рыбой.....	40
Морковный суп с тыквенными семечками	42
Апельсиновый напиток.....	44
Смузи с мятой, имбирем и лаймом	46
Сухофрукты и орехи на перекус.....	48
Кофе со льдом	50
Холодный клубничный суп.....	52

Содержание

Введение	3	Питание при задержке жидкости (асцит)	21
Снижение количества потребляемой пищи, потеря аппетита и веса	6	Питание для пациентов с нарушением сознания при печеночной энцефалопатии	21
Общая информация о питании и физической активности	7	Важность питания	21
Почему питание так важно?.....	7	Перекусы, хлеб и сладости	22
Физические упражнения и физическая активность ...	8	Варианты перекусов с высокой энергетической ценностью и содержанием белка	23
Полезное и постное или сладкое и жирное?.....	8	Варианты для малоежек.....	23
Питайтесь разнообразно и укрепляйте свое тело	9	Есть вопросы?	25
Хорошие решения могут быть простыми.....	9	Рецепты	27
Чем полезно питаться: самые важные нутриенты ..	11	Об авторе	54
Белок.....	11	Список литературы	55
Углеводы.....	12		
Жиры.....	15		
Напитки и прочие жидкости	15		
Пероральные пищевые добавки и напитки	16		
Зондовое питание	16		
Витамины и минералы	17		
Биологически активные добавки, препарат растительного происхождения и альтернативные/комплементарные методы лечения	18		
Проблемы с питанием, обусловленные состоянием здоровья и лечением	18		
Тошнота и потеря аппетита.....	18		
Запор.....	18		
Изменение вкусовых ощущений.....	18		
Текстура и консистенция.....	21		



Симфония вкусов: питание во имя здоровья

Эта книга станет путеводителем и советником по правильному питанию для людей с заболеваниями печени или раком печени и их близких.

Заставить себя поесть, когда совсем не хочется, - задача со звездочкой, но эта книга поможет сделать ее более посильной. При существенной потере веса может понадобиться дополнительная консультация и помощь.

Данная книга служит дополнительным источником информации и не заменяет профессиональные рекомендации специалистов в области здравоохранения.

В книге даются сведения о питании, пищевых добавках, физических упражнениях и физической активности для пациентов с заболеваниями печени. Объясняется значимость самых важных питательных веществ — белков, углеводов и жиров, а также даются рекомендации по составу рациона.

Кроме того, рассматриваются конкретные проблемы пищевого поведения и важность пищевых добавок и препаратов растительного происхождения. В конце книги даются рецепты.

ООО «Эйсai»
117342, РФ, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 65, кор. 1, эт. 21, пом. 5.02

Тел. +7 (495) 580-7026
e-mail: info_russia@eisai.ru, www.eisai.ru