



## Уважаемый доктор,

Ваш пациент использует META30 — образовательный протокол структурированного питания с ограничением углеводов. Это **не** медицинское назначение, **не** замена лечения и **не** рекомендация по приёму препаратов. Протокол помогает организовать ежедневное питание с контролем макронутриентов. Мы рекомендуем пациенту обсудить этот план с вами.

## Что представляет собой протокол

META30 — 30-дневный план питания с пятью приёмами пищи в день на основе принципов кетогенного питания. Включает готовое меню на каждый день, списки покупок по неделям, 18 рецептов-заготовок и 22 образовательные статьи. Три уровня калорийности (1600–1800, 1800–2000, 2000–2200 ккал) — пациент выбирает с учётом веса, активности и самочувствия. Индивидуальных медицинских рекомендаций нет — только структура питания с рассчитанными макросами.

## Макронутриенты по уровням калорийности

Параметр	1600–1800 ккал	1800–2000 ккал	2000–2200 ккал
Жиры	~70–75% ккал	~70–75% ккал	~70–75% ккал
Белок	60–80 г/день	60–80 г/день	60–80 г/день
Чистые углеводы	20–25 г/день	20–25 г/день	20–25 г/день
Приёмы пищи / окно	5 / 07:00–18:00	5 / 07:00–18:00	5 / 07:00–18:00

\* Кето-кофе (07:00) — чистые жиры (гхи + МСТ масло), не нарушает метаболическое голодание. Макросы приблизительны.

## Пример дня из протокола (День 1, уровень 1800–2000 ккал)

Время	Приём	Блюдо	Ккал	Б	Ж	ЧУ
07:00	Кето-кофе	Кофе + гхи + МСТ масло	251	0	28	0
10:00	Завтрак	Яйцо с беконом и авокадо	472	18	41	1
13:00	Обед	Салат с тунцом и грецким орехом	435	22	34	4
16:00	Полдник	Кето-кофе (снэк)	253	0	28	0
18:00	Ужин	Куриное филе с брокколи и кейлом	501	22	43	6
		<b>Итого за день:</b>	<b>1912</b>	<b>62</b>	<b>174</b>	<b>11</b>

\* Б — белок (г), Ж — жиры (г), ЧУ — чистые углеводы (г). Полное меню: 30 уникальных дней × 3 уровня калорий.

## Ключевые принципы

- Жиры — основной источник энергии, углеводы ограничены до 20–25 г/день
- Белок 60–80 г/день для сохранения мышечной массы
- 5 приёмов пищи, фиксированный режим 07:00–18:00
- 3 уровня калорийности — по весу и самочувствию
- Скрининг до начала: кахексия, низкий ИМТ, нарушения почек/печени/поджелудочной — стоп

## Научный контекст

- Zhang M et al. (2025) Systematic review: ketogenic diets and cancer outcomes. *Front. Nutr.* 12:1535921
- Salido-Bueno B et al. (2024) KD and cancer-related variables: review of RCTs. *Nutr Bull.* 49:264-277
- Amaral LJ et al. (2025) Phase 1: KD + standard of care for glioblastoma. *Sci Rep.* 15:21064
- Klement RJ (2025) Is the KD still controversial in cancer treatment? *Expert Rev Anticancer Ther.*

### Важно

META30 не ставит диагнозов, не назначает лечение и не рекомендует дозировки каких-либо препаратов или добавок. Протокол содержит только структуру питания и образовательные материалы. Все решения о питании во время терапии принимаются пациентом совместно с вами.