# Ang pagkain ng tama habang nagpapagamot



The Cancer Council Victoria

Maaring mahirapang kumain ang mga tao na may kanser.

- Nawawalan ng gana kumain ang ibang tao habang pinapagamot nila ang kanilang kanser.
- Karaniwan lamang na mabawasan ang timbang ng mga tao na may kanser o nagpapagamot.
- Maaring napasusuka ang mga taong dahil sa kanser o sa pappapagamot nito.
- Sa ilang mga uri ng kanser kailangang magkaroon ng espesyal na pagkain ang mga tao.

## Kung sakali wala kayong gana kumain

Maaring mawalan ng gana kumain ang mga tao sanhi ng sakit sa kanser, pagpapagamot, pagkapagod, pag-iba ng panlasa, pagkalungkot, alibadbat at pagsusuka. Maaring din mabawasan ang gana kumain ng ilang tao.

**Maaring makatulong ang mga sumusunod:**

- Huwag kumain ng marami at dalasan ang pagkain ng merienda.
- Kumain ng mga pagkain may sabaw kung may sugat ang inyong bibig. Makakatulong din ang pag-inom ng katas ng prutas at gulay.
- Maaring magbigay ng lasa ang lemon juice at asin kapag lasang matabang ang pagkain.
- Subukan ang pag-higop ng sabaw at pagkain ng biskuwit o ng mga pagkain madaling matunaw sa tiyan.
- Dalasan ang pagkain ng mga paborito lutuin.
- Kung may sugat ang inyong bibig, ipaalam ito sa inyong manggagamot o nars. Maari itong maggamot. Makakatulong din ang pag-gamit ng straw tuwing umiinom.

## Ilang mga paraan upang madagdagan ang inyong timbang

Maaring mabawasan ang timbang ng ilang tao sanhi ng kanser at pagpapagamot. Maaring makatulong ang pagdagdag ng protina at pampasigla sa inyong pagkain.

- Kumain ng keso, gatas (full cream milk) at iba pang mga pagkain na may halong gatas.
- Kung hindi maka-kain, subukan ninyong uminom ng pampalakas. Haluan ng itlog, sorbetes o prutas ang inyong inumin. Ang madalas na pag-inom nito ay makakatulong din sa pagdagdag ng inyong timbang.
- Maari din makatulong ang pag-inom ng bitamina o food supplements, nakakadagdag ito ng protina sa inyong pagkain. Mabibili ang mga ito sa botika o supermarket.

Maaring kailanganin ng reseta ng inyong manggagamot para sa ilang mga uri ng bitamina. Magtanong sa inyong manggagamot bago gumamit o uminom ng mga dietary supplements. Ito ay mahalaga lalo na kung kayo ay may diabetes.

## Kung nakakramdam kayo ng pagka-alibadbad

Karaniwan lamang ang makaramdam ng pagka-alibadbad kapag kayo ay may sakit na kanser at kapag kayo ay nagpapagamot.

- Kung naduduwal kayo sa amoy ng pag-luluto kumain ng mga malalamig na pagkain o salad.
- Subukan kumain ng nabibiling luto na pagkain na kailangan na lamang initin. Huwag kalimutang i-defrost ang pagkain na nasa freezer bago ito initin at siguraduhin na luto ito ng husto.
- Kung mayroon kayong kasama sa bahay na marunong mag-luto, hayaan ninyong sila ang mag-luto!
- Iwasan ang mga pagkain mamantika, puno ng taba at pinirito. Ang mga pagkaing ito ay may amoy na nakakduwal sa ibang tao.
- Subukan kumain ng mga pagkain na tuyo gaya ng tustadong tinapay pag-gising sa umaga. Makakatulong ito sa inyong panunaw.
- Kumain ng mga pagkain madaling matunaw gaya ng sabaw na walang gaanong halo at egg custard. Unti-unti din kumain ng mga paborito ninyong lutuin.
- Uminom ng mga inumin tulad ng mineral water, ginger ale, lemonade o soda water.
- Uminom bago at pagkatapos kumain imbis na kasabay ng inyong pagkain.
- Magpareseta sa inyong manggagamot ng gamot laban sa pag-duduwal o pagka alibadbad (anti-ematics).

## Ang pag-plano ng tanging diyeta

Maaring kailangang kumain ng lutuin na espesyal ang ilang mga tao na may kanser. Halimabawa, maaring kailangang sumunod sa isang diyeta ang mga tao na may colostomy o ileostomy o laryngectomy. Kailangang kumonsulta sa isang espesyalista ang mga tao na may diabetes, problema sa puso, cholesterol. Maaring makatulong ang mga manggagamot at dietician.

Halos lahat ng mga pagamutan ay mayroong mga serbisyo ng mga dietitian na dalubhasa sa mga diyeta ng mga tao na may kanser. Kung sa tingin ninyo ay kailangan ninyo ng tulong sa pag-plano ng inyong diyeta humingi ng referral para komunsulta sa isang dietitian.

▶ *Filipino*

*Eating well during treatment*

**Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kanser tumawag sa:**

- **Filipino**
  **(03) 9209 0169**
- **Ingles**
  **13 11 20**

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

January 2004