

Правилна исхрана за време на третман

Страна 1 од 1



Луѓето зафатени со рак можат да имаат потешкотии со исхраната.

- Некои луѓе го губат својот нормален апетит додека имаат третман против рак.
- Вообичаено е луѓето да изгубат дел од нивната телесна тежина кога имаат рак или додека имаат третман против рак.
- Луѓето можат да се чувствуваат болни поради тоа што имаат рак или поради третманот против рак.
- Со некои видови на рак, луѓето треба да бидат на специјална диета.

Ако го изгубите апетитот

Луѓе може да го изгубат својот апетит поради болест, лекување, замор, промена на вкус, болки, депресија, гадење или повраќање. Некои луѓе го променуваат и начинот на кој досега вообичаено се исхранувале.

Следното може да помогне

- Почесто јадете мали оброци и ужини.
- Јадете потечна храна ако чувствувате болки во устата. Овошјето и соковите од зеленчук можат да бидат добри.
- Лимонов сок и сол можат да дадат вкус на јадењето, кога тоа ви се чини дека е невкусно.
- Пробајте да пиете чиста течност, како на пример чиста супа, па потоа јадете бисквити или нешто “лесно”.
- Јадете повеќе од вашите омилени јадења.
- Ако имате болки во устата, кажете му на вашиот лекар или на медицинската сестра. Болките можат да се лекуваат. Пиенење со сламка може да помогне.

Начини да ја зголемите телесната тежина

Ј Некои луѓе губат дел од својата телесна тежина поради ракот или поради третманот што го имаат. Додавањето на енергија или протеини во вашата диета може да помогне.

- Јадете сирење, полномасно млеко и други млечни производи, ако можете.
- Ако не можете да изедете оброк, наместо тоа, пробајте да употребувате хранливи течности. Додадете јајце, сладолед или овошје во пијалочите. Можете да ги земате и помеѓу оброците што ќе ви помогне да ја зголемите својата телесна тежина.
- Хранливи додатоци можат да додадат дополнителна енергија и/или протеини во вашата диета. Тие можат да се купат од

аптека или од супермаркет. За некои, ќе ви треба рецепт од вашиот лекар. Прашајте го вашиот лекар пред да користите диетални додатоци. Ова е особено важно ако сте дијабетичар.

Ако се чувствувате болен

Чувството на гадење (кога се чувствувате лошо) е вообичаено со ракот и третманот против рак.

- Ако мирисот на готвењето ви предизвикува гадење, тогаш јадете ладни јадења или салати.
- Пробајте да јадете однапред подготвени јадења што треба само да се подгреат. Запомнете дека замрзнатата храна треба да се одмрзне пред да се готви и бидете сигурен дека е зготвена.
- Ако живеете со некој кој знае да готви, тогаш дајте им тие да ја приготвуваат храната!
- Избегнувајте масни и пржени јадења. Тие можат да имаат јака миризма и да предизвикаат гадење.
- Пробајте да јадете сува храна, на пример тост, кога ќе се разбудите. Тоа може да го смири вашиот стомак.
- Јадете лесни јадења како лесни супи или пудинг млечни кремове со јајца. Постепено воведувајте помали количини од вашите омилени јадења.
- Пијте газирани пијалоци како минерална вода, лимонада, сода вода и слично.
- Пијте течности помеѓу јадењата, наместо додека јадете.
- Прашајте го вашиот лекар да ви препише таблети против гадење (anti-emetics).

Планирање на посебна диета

Некои луѓе кои се болни од рак имаат посебни проблеми со јадењето. На пример, луѓе со колостомија, илеостомија или ларингоктомија треба да водат посебна диета. Дијабетичари и луѓе со срцеви проблеми или зголемен холестерол ќе треба посебно да се советуваат. Лекарите и специјалистите кои даваат совети за правилна исхрана, можат да ви помогнат во тој поглед.

Поголемиот број на болници имаат специјално тренирани советодавачи за правилна исхрана на луѓе кои се болни од рак. Ако мислите дека ви треба помош во врска со вашата диета, побарајте да ве упатат на специјалист кој дава совети за правилна исхрана – dietitian.

► Macedonian

Eating well during treatment

Информативна Служба за Рак:

- Македонски
(03) 9209 0169
- Англиски
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