

Prawidłowe odżywianie w czasie leczenia



Strona 1:1

U osób cierpiących na chorobę nowotworową mogą występować problemy związane z przyjmowaniem pokarmów.

- Niektóre osoby w trakcie terapii odczuwają spadek łaknienia.
- U chorych w trakcie leczenia często obserwowany jest spadek masy ciała.
- Chorzy mogą czuć się źle z powodu raka lub leczenia związanego z chorobą.
- Niektóre postaci raka wymagają stosowania odpowiedniej diety.

Gdy nie masz apetytu

Chorzy mogą obserwować brak łaknienia spowodowany chorobą, leczeniem, zmęczeniem, zaburzeniami smaku, bólem, depresją, nudnościami czy wymiotami. Niektóre osoby mogą odczuwać spadek łaknienia w porównaniu do okresu sprzed choroby.

Poniższe porady mogą okazać się pomocne:

- Jedz często drobne posiłki oraz przekąski.
- Staraj się jeść wilgotne pokarmy, jeśli odczuwasz bóle w okolicy jamy ustnej. Dobrym rozwiązaniem mogą okazać się soki z owoców i warzyw.
- Jeśli jedzenie wydaje się jałowe, warto dodać soli lub soku z cytryny do smaku.
- Próbuj pić małymi łykami czyste płyny, np. klarowny wywar, a następnie zjedz kilka krakersów lub coś „łekkigo”.
- Jedz więcej ulubionych potraw.
- Jeśli odczuwasz bóle w okolicy jamy ustnej, powiedz o tym swojemu lekarzowi lub pielęgniarce. Dolegliwości bólowe można złagodzić. Pomocne może być picie przez słomkę.

Aby przybrać na wadze...

Niektóre osoby obserwują u siebie spadek masy ciała na skutek choroby nowotworowej lub terapii. Pomocne może okazać się włączenie do diety produktów wysokoenergetycznych oraz bogatych w białka.

- Jedz sery, pij pełnotłuste mleko oraz spożywaj inne produkty nabiałowe, jeśli możesz.
- Jeśli masz problemy z przyjmowaniem pokarmów stałych, spróbuj zamiast tego wypić pożywny napój. Do napoju dodaj jajko, lody albo owoce.
- Odżywki mogą wzbogacić twoją dietę o wartości energetyczne i zwiększyć ilość spożywanych białek. Możesz je kupić w każdej aptece lub supermarkecie. Na niektóre z nich potrzebna może być recepta od twojego lekarza. Skonsultuj się z nim zanim zdecydujesz się na jedną z odżywek.

Jest to bardzo ważne zwłaszcza dla osób cierpiących na cukrzycę.

Gdy masz nudności

Nudności (uczucie mdłości) często pojawiają się w przebiegu choroby nowotworowej lub leczenia.

- Jeśli zapach przygotowywanych na ciepło pokarmów wywołuje u ciebie mdłości, staraj się jeść zimne posiłki lub sałatki.
- Spróbuj jeść produkty gotowe wymagające jedynie podgrzania. Pamiętaj, aby rozmrozić jedzenie przed ugotowaniem i sprawdź, czy jest ono dobrze ugotowane.
- Jeśli mieszkasz z osobą, która potrafi gotować pozwól, aby to ona przygotowywała posiłki!
- Unikaj tłustych, bogatych w tłuszcze lub smażonych produktów. Z reguły mają one bardzo intensywny zapach, co może powodować mdłości.
- Wstając rano spróbuj zjeść coś na sucho, np. grzankę. To pomoże złagodzić nudności.
- Jedz lekkie posiłki, takie jak zupy czy budyń jajeczny. Stopniowo wzbogacaj dietę o swoje ulubione pokarmy.
- Gazowane napoje, takie jak woda mineralna, piwo imbirowe, lemoniada czy woda sodowa, pij małymi łykami.
- Staraj się raczej pić między posiłkami, a nie w ich trakcie.
- Poproś lekarza, aby przepisał ci środki przeciwwymiotne (antyemetyki).

Planowanie odpowiedniej diety

Niektóre osoby cierpiące na chorobę nowotworową mogą mieć szczególne trudności w jedzeniu. Na przykład chorzy po zabiegu kolostomii, ileostomii lub laryngektomii muszą przestrzegać szczególnej diety. Osoby cierpiące na cukrzycę oraz chorzy mający problemy z sercem lub podwyższonym poziomem cholesterolu wymagają specjalistycznej porady. Lekarz lub dietetyk może okazać się pomocny.

W większości szpitali pracują dietetycy, którzy specjalizują się w żywieniu osób z chorobą nowotworową. Jeśli wydaje ci się, że potrzebujesz pomocy w skomponowaniu diety, poproś taką osobę o poradę.

► Polish

Eating well during treatment

Infolinia ds. Chorób Nowotworowych:

- **Polski**
(03) 9209 0169
- **Angielski**
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

August 2004