

Особе које болују од рака могу имати проблема са исхраном.

- Неке особе не могу да једу за време лечења од рака.
- Уобичајено је да особа губи на тежини ако има рак или се лечи од рака.
- Неке особе се могу осећати лоше ако болују од рака или се лече од рака.
- Код неких врста рака потребна је специјална исхрана

Ако немате вољу да једете

Особа може да изгуби апетит због болести, лечења, умора, промена у укусу хране, болова, депресије, мучнине или повраћања. Неки људи не осећају потребу да једу као пре.

Ови савети могу да помогну:

- Једите често мање порције и ужину
- Једите мекану храну ако вас боле уста. Добри су и сокови од воћа и поврћа. Сок од лимуна и со могу да дају укус ако храна нема укуса.
- Покушајте да срчате бистру течност, као што су бистре супе, и онда поједите кекс или нешто «лако».
- Једите више од ваше омиљене хране.
- Ако имате ране у устима, реците то вашем лекару или медицинској сестри. Ране у устима могу да се лече. Може вам бити од помоћи ако пијете на сламку.

Како да се добије на тежини

Неке особе губе на тежини због рака или лечења од рака. Може вам помоћи ако додате енергију и протеине у вашу исхрану.

- Једите сир, пуномасно млеко и друге млечне производе ако можете.
- Ако не можете да поједете оброк, покушајте са обогаћеним пићем. Додајте јаје, сладолед или воће у пиће. То можете јести и између оброка да би добили у тежини.
- Додаци храни могу вам обезбедити додатну енергију и/или протеин у вашој исхрани. Додатке можете купити код вашег апотекара или у самопослузи. За неке

препарате ће вам бити потребан рецепт. Посаветујте се са вашим лекаром пре него што почнете да узимате додатке исхрани. Ово је нарочито важно ако сте дијабетичар.

Ако се осећате лоше

Мучнина (осећај муке) је честа појава код рака и лечења рака.

- Ако вам је мука због мириса од кувања једите хладна јела или салате.
- Покушајте да једете припремљену храну која само треба да се подгреје. Запамтите да одмрзнете смрзнуту храну пре кувања, и будите сигурни да је скувана.
- Ако живите са неким ко може да кува, нека они кувају!
- Избегавајте храну која има доста уља, масти или је пржена. Она може да има јак мирис и од ње вам може бити мука.
- Када се пробудите, покушајте да једете суву храну, као што је тост. То вам може смирити стомак.
- Једите лаку храну као што су ретке супе или пудинг од јаја.
- Постепено уводите мале количине ваше омиљене хране.
- Пијуцкајте газирано пиће као што је минерална вода, цинцер ејл, лимунада или сода.
- Пиће је боље узимати између оброка него са храном.
- Тражите од лекара да вам препише таблете против мучнине (anti-emetics).

Планирање специјалне исхране

Неки људи који болују од рака имају специјалне проблеме са јелом. На пример, лица која су имала колостомију или илеостомију или ларингектомију треба да имају специјалну исхрану. Дијабетичари или особе са срчаним обољењима или повећаним холестеролом треба да затраже специјалан савет. Лекари и дијететичари могу да помогну.

Највећи број болница има дијететичара који је специјализован за исхрану људи оболелих од рака. Ако мислите да вам је потребна помоћ у исхрани тражите упут за дијететичара.

► Serbian

Eating well during treatment

Информације о раку:

- Српски:
(03) 9209 0169
- Енглески
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