

Osobe koje boluju od raka mogu imati probleme sa ishranom

- Neke osobe ne osjećaju potrebu za hranom kada imaju tretman zbog raka
- Često osobe koje imaju rak ili tretman za rak gube na težini
- Osobe se mogu osjećati bolesnim zbog raka ili tretmana raka
- Kod nekih vrsta raka, osobe trebaju imati posebnu dijetu

Ukoliko ne osjećate potrebu da jedete

Osobe mogu izgubiti njihov apetit zbog bolesti, tretmana, umora, promjene ukusa, boli, depresije, mučnine ili povraćanja. Neke osobe ne osjećaju istu potrebu za hranom kao što je bilo prije.

Ovo može pomoći:

- Jedite češće manje obroke i "hranu s'nogu".
- Izbjegavajte suhu hranu ako imate ranjičava usta. Sokovi od voća i povrća mogu biti dobri.
- Limunov sok i sol mogu dati ukus i miris kada hrana ima blag ukus.
- Pokušajte konzumirati čistu tečnost, kao što je čista supa i poslije da uzmete keks ili nešto 'lagano'.
- Jedite više vašu omiljenu hranu.
- Ukoliko imate ranjičava usta, recite vašem doktoru ili medicinskoj sestri. Sa osjetljivošću se može pravilno postupati. Piti na slamku može biti od pomoći.

Načini kako da dobijete na težini

Neke osobe gube težinu zbog raka ili tretmana raka. Dodavanje energije i proteina (bjelančevine) može pomoći vašoj dijete

- Ako možete jedite sir, punomasno mlijeko i druge mliječne proizvode.
- Ako ne možete da jedete redovne obroke pokušajte umjesto toga sa hranjivim pićem. Dodajte jaje, sladoled ili voće u piće. Ovo također možete imati između obroka da biste pomogli u dobivanju težine.
- Dodaci jelu mogu pridodati više energije i/ili bjelančevina vašoj dijete. Možete ih kupiti kod vašeg apotekara ili u supermarketu. Za neke trebate recept od vašeg doktora. Pitajte svoga doktora prije upotrebe dodataka dijete. Ovo je posebno važno ako ste dijabetičar.

Ako se osjećate bolesnim

Mučnina (osjećaj bolesti) je zajednički problem kod raka i tretmana raka.

- Ako vam smeta miris kuhanja i čini vas bolesnim, jedite hladne obroke ili salate.
- Pokušajte jesti već pripremljenu hranu koju treba samo podgrijati. Zapamtite da odmrznete zamrznutu hranu prije kuhanja i budite sigurni da je skuhanu.
- Ako živite sa nekim ko može kuhati, dopustite im da oni kuhaju.
- Izbjegavajte masnu i prženu hranu. Ona može imati jak miris i činiti ljude da se osjećaju bolesnim.
- Kada se probudite, pokušajte jesti neku suhu hranu, kao što je tost. Ovo može namiriti vaš stomak.
- Jedite laganu hranu kao što su supe ili kremovi od jaja. Postepeno uvodite manje količine vaše omiljene hrane.
- Pijuckajte gazirana pića kao što je mineralna voda, pivo od đinđera. limunada ili soda-voda.
- Uzimajte piće između jela radije nego za vrijeme jela.
- Pitajte doktora da vam preporuči neke tablete protiv osjećaja bolesti (protiv povraćanja).

Planiranje posebne dijete

Neke osobe koje boluju od raka imaju posebne probleme sa ishranom. Naprimjer, osobe sa kolostomijom (hirurško pravljenje vještačkog čmara) ili ileostomijom (hirurško pravljenje otvora na ileumu) ili laringektomijom (hirurška operacija grkljana) trebaju da slijede posebnu dijetu. Dijabetičari i ljudi sa srčanim ili problemima sa holesterolom trebat će da potraže poseban savjet. Doktori i specijalisti za dijetu vam mogu pomoći.

Najveći broj bolnica ima posebne specijaliste za dijetu koji su se specijalizirali u ishrani za ljude sa rakom. Ako osjećate da trebate pomoć sa vašom dijetom pitajte za preporuku da vidite specijalistu za dijetu.

► Bosnian

Eating well during treatment

Informativna linija o raku

- **Bosanski**
(03) 9209 0169
- **Engleski**
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