

# Pravilna ishrana tijekom liječenja

Stranica 1 od 1

Osobe koje imaju rak mogu imati probleme s ishranom.

- Neki ljudi ne osjećaju potrebu za jelom tijekom liječenja od raka
- Uobičajeno je da osobe koje imaju rak ili koje se liječe od raka gube na težini
- Ljudi se osjećaju bolesnima ili zbog raka ili zbog liječenja od raka
- Kod nekih vrsta raka, osobe se moraju podvrgnuti posebnoj dijeti.

## Ako ne osjećate potrebu za jelom

Ljudi mogu izgubiti apetit zbog bolesti, liječenja, iscrpljenosti, promjene okusa, boli, potištenosti (depresije), mučnine ili povraćanja. Neki ljudi ne osjećaju potrebu za jelom na isti način kao ranije..

### Ovo bi moglo pomoći:

- Jedite manje obroke i češće prezalogajite
- Jedite jušnu hranu ako su vam usta upaljena. Dobro će doći i sokovi od voća i povrća.
- Limunov sok i sol mogu dati okus kad se hrana čini bljutavom.
- Kušajte piti čistu tekućinu, poput čiste juhe, a potom uzmite keks ili nešto 'lagano'.
- Jedite što više svoju omiljenu hranu.
- Ako su vam usta upaljena, kažite svojemu liječniku ili medicinskoj sestri. Upala usne šupljine može se izliječiti. Može pomoći ako pijete na slamku.

## Načini na koje se možete udebljati

Neke osobe gube na težini zbog raka ili zbog liječenja. Energetici i proteinii dodani vašoj dijeti mogu pomoći.

- Jedite sir, punomasno mlijeko i druge mlijecne proizvode ako možete.
- Ako ne možete jesti meso, pokušajte umjesto toga s hranjivim napitcima. Dodajte u napitak jaje, sladoled ili voće. To možete uzimati i između obroka da biste dobili na težini.
- Dodaci jelima mogu unijeti dodanu energiju i/ili protein u vašu dijetu. Možete ih kupiti svojoj u ljekarni ili u samousluzi. Za neke od njih trebat će vam liječnički nalog (receipt). Savjetujte se s liječnikom prije no što uzimate dijetalne dodatke. Ovo je posebno važno ako patite od šećerne bolesti.

## Ako se osjećate bolesno

Mučnina (osjećaj bolesti) jest uobičajena i kod raka i kod liječenja od raka.

- Ako vam miris kuhanja izaziva mučninu, jedite hladne obroke ili salate.
- Pokušajte spravljati hranu koju treba samo podgrijati. Upamtite da prije kuhanja treba odmrznuti smrznuta jela, i provjerite jesu li skuhana.
- Ako živate s nekim tko može kuhati, prepustite mu kuhanje.
- Izbjegavajte tešku, masnu i přzenu hranu. Ona može imati jak miris i ljudima izazvati mučninu.
- Pokušajte jesti neku suhu hranu, poput preprženoga kruha, čim se probudite. To vam može umiriti želudac.
- Jedite laganu hranu, poput lagane juhe ili kreme od zasladienih jaja i mlijeka. Postupno uvodite u dijetu male količine svoje omiljene hrane.
- Popijte koji gutljaj gaziranih pića, poput mineralne vode, soka od đumbira (ginger ale), limunade ili soda-vode.
- Tekućinu radije pijte između jela nego tijekom jela.
- Zamolite liječnika da vam prepiše neke tablete protiv mučnine (anti-emetics).

## Planiranje posebne dijete

Neke osobe koji imaju rak pate od posebnih problema s prehranom. Primjerice, ljudi s kolostomijom, ileostomijom ili laringektomijom (bolesti želudca, debelog crijeva i grla) moraju se podvrgnuti posebnoj dijeti. Ljudi sa šećernom bolešću (dijabetičari), sa srčanim problemima ili oni koji pate od kolesterola morat će tražiti poseban savjet. Liječnici i dijetetičari (stručnjaci za prehranu) mogu pomoći.

U većini bolnica postoje dijetetičari koji su se specijalizirali za prehranu osoba koje boluju od raka. Ako mislite da vam je nužna pomoći u svezi vaše prehrane, zatražite uputnicu dijetetičaru.

## ► Croatian

*Eating well during treatment*

### Telefonska informacijska služba o raku:

- Hrvatski  
(03) 9209 0169
- Engleski  
13 11 20