

Καλή διατροφή κατά την διάρκεια της θεραπείας.

Σελίδα 1 από 1



Τα άτομα που έχουν καρκίνο μπορεί να έχουν δυσκολίες με το φαγητό.

- Μερικά άτομα δεν έχουν όρεξη για φαγητό όταν κάνουν θεραπεία για τον καρκίνο
- Είναι συνηθισμένο τα άτομα που έχουν καρκίνο ή κάνουν θεραπεία για τον καρκίνο να χάνουν βάρος.
- Μπορεί να αισθάνονται αδιάθετα λόγω του καρκίνου ή της θεραπείας για τον καρκίνο.
- Σε μερικές περιπτώσεις καρκίνου χρειάζεται ειδική διαίτα.

Αν δεν έχετε όρεξη

Τα άτομα που έχουν καρκίνο μπορεί να χάσουν την όρεξή τους λόγω της ασθένειας, της θεραπείας, της κόπωσης, της αλλαγής στην γεύση, του πόνου, της θλίψης, της ναυτίας ή του εμμετού. Μερικά άτομα δεν έχουν διάθεση για φαγητό όπως είχαν πριν.

Οι συμβουλές που ακολουθούν ίσως βοηθήσουν:

- Τρώτε μικρά γεύματα ή κολατσιό συχνά.
- Τρώτε υγρές τροφές αν έχετε πόνους στο στόμα.
- Ο χιμός λεμονιού και το αλάτι μπορούν να δώσουν γεύση όταν το φαγητό σας φαίνεται άνοστο.
- Προσπαθείστε να καταπιείτε αραιά υγρά, όπως αραιή σούπα, και μετά φάτε μπισκότα ή κάτι "ελαφρό".
- Φάτε περισσότερο αυτά που αγαπάτε.
- Αν έχετε πόνους στο στόμα, μιλήστε στον γιατρό ή τη νοσοκόμα. Μπορεί να σας βοηθήσουν να μην πονάτε. Ίσως είναι καλύτερα να χρησιμοποιήσετε καλαμάκι.

Τρόποι για να βάλετε βάρος.

Μερικά άτομα χάνουν βάρος λόγω του καρκίνου ή της θεραπείας. Αν προσθέσετε ενέργεια και πρωτεΐνες στην διαίτά σας μπορεί να βοηθήσει.

- Αν μπορείτε, να τρώτε τυρί, γάλα με την κρέμα του και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα .
- Αν δεν μπορείτε να φάτε κανονικό φαγητό, δοκιμάστε ένα θρεπτικό ποτό. Προσθέστε αυγό, παγωτό ή φρούτο στο ποτό σας. Μπορείτε επίσης να πιείτε αυτό το ποτό ενδιάμεσα στα γεύματα για να σας βοηθήσει να βάλετε λίγο βάρος.
- Συμπληρωματικές τροφές μπορεί να προσθέσουν επιπλέον ενέργεια ή και πρωτεΐνες στην διαίτά σας. Μπορείτε να τις αγοράσετε από

τον φαρμακοποιό ή την υπεραγορά όπου ψωνίζετε. Για μερικές χρειάζεται συνταγή γιατρού. Πριν χρησιμοποιήσετε συμπληρωματικές τροφές ρωτήστε τον γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν είστε διαβητικός.

Αν αισθάνεστε ναυτία

Η ναυτία είναι συνήθης σε περιπτώσεις καρκίνου και κατά την θεραπεία καρκίνου.

- Αν η μυρουδιά του μαγειρέματος σας φέρνει ναυτία, να τρώτε κρύα φαγητά ή σαλάτες.
- Προσπαθήστε να τρώτε προετοιμασμένα φαγητά που χρειάζονται μόνο να τα ζεστάνετε. Να θυμάστε να ξεπαγώνετε τα παγωμένα φαγητά πριν τα μαγειρέψετε και βεβαιωθείτε ότι έχουν μαγειρευτεί καλά.
- Αν μένετε με κάποιον που μπορεί να μαγειρεύει, αφήστε την μαγειρική σε εκείνον.
- Αποφύγετε λιπαρά, παχυντικά ή τηγανισμένα φαγητά. Αυτά μπορεί να έχουν δυνατή μυρουδιά και να σας προκαλέσουν ναυτία.
- Προσπαθήστε να φάτε ξηρές τροφές, όπως φρυγανιά όταν ξυπνάτε. Αυτό μπορεί να ησυχάσει το στομάχι σας.
- Τρώτε ελαφρά φαγητά, όπως αραιές σούπες, ή κρέμα με αυγό. Σταδιακά αρχίστε να τρώτε μικρές ποσότητες των φαγητών που αγαπάτε.
- Πίνετε κάθε τόσο ποτά με ανθρακικό, όπως μεταλλικό νερό, λεμονάδα, σόδα ή τζίντζερ ειλ.
- Πίνετε τα ποτά ανάμεσα στα γεύματα παρά με το φαγητό σας.
- Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας δώσει μια συνταγή για αντιεμετικά χάπια.

Σχεδιάζοντας μια ειδική διαίτα

Μερικά άτομα που έχουν καρκίνο παρουσιάζουν ιδιαίτερα προβλήματα στο φαγητό. Π.χ. άτομα που έχουν κάνει εγχείριση στο παχύ έντερο ή στο λεπτό έντερο ή στον λάρυγγα, πρέπει να ακολουθήσουν μια ειδική διαίτα. Οι διαβητικοί, οι καρδιοπαθείς, όσοι έχουν υψηλή χοληστερίνη θα χρειαστούν ειδικές συμβουλές. Οι γιατροί και διαιτολόγοι μπορούν να βοηθήσουν.

Τα περισσότερα νοσοκομεία έχουν διαιτολόγους που ειδικεύονται στην διατροφή καρκινοπαθών ατόμων. Αν νομίζετε ότι χρειάζεστε βοήθεια στην διαίτά σας ζητήστε να σας στείλουν σε διαιτολόγο.

► Greek

Eating well during treatment

Γραμμή πληροφοριών για τον καρκίνο:

- **Ελληνικά**
(03) 9209 0162
- **English**
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