

UCZUCIE SZYBKIEGO NASYCENIA I PEŁNOŚCI PO POSIŁKU

- Zwiększ ilość posiłków, jednocześnie zmniejszając ich objętość
- Płyny wypijaj pomiędzy posiłkami, nie w trakcie jedzenia
- Ogranicz ilość spożywanego tłuszczu (tłuszcz spowalnia opróżnianie żołądka, powodując uczucie sytości)
- Unikaj produktów i potraw zawierających znaczne ilości cukru
- Mleko zastąp fermentowanymi napojami mlecznymi (jogurt naturalny, kefir, maślanka)
- Unikaj produktów ciężkostrawnych, wzdymających i długo zalegających w żołądku- nasion roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, soja, bób), warzyw kapustnych (kapusta, brukselka, kalafior, brokuł), cebulowych (cebula, czosnek, szczypior), grzybów
- Po spożyciu posiłku zaleca się odpoczynek

NIEDOKRWISTOŚĆ

- Należy dbać o urozmaiconą dietę
- Zaleca się zwiększenie spożycia produktów będących źródłem kwasu foliowego, witaminy B12, żelaza oraz witaminy C (ułatwia przyswajanie żelaza)
 - ✓ Kwas foliowy: szpinak, szparagi, rzepa, brukselka, brokuły, buraki, sałata, kapusta, kalafior, pomidor, natka pietruszki, szczypiorek, nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzycy, soczewica, fasola szparagowa), awokado, pomarańcze
 - ✓ Witamina B12: chude mięso i wędliny, ryby, jaja, produkty mleczne
 - ✓ Żelazo: chude mięso i wędliny, nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzycy, soczewica, fasola szparagowa), kapusta, szpinak, buraki, natka pietruszki, kasze, płatki owsiane
 - ✓ Witamina C: owoce cytrusowe, czarna porzeczka, truskawki, owoce dzikiej róży, papryka, natka pietruszki
- Należy ograniczyć spożycie mocnej herbaty i kawy, zwłaszcza w porach spożywania posiłków

JAK RADZIĆ SOBIE Z NIEPOŻĄDANYMI SKUTKAMI LECZENIA PRZECIWNOWOTWOROWEGO ?

Leczenie przeciwnowotworowe może sprzyjać pojawieniu się niepożądanych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego – w przypadku ich wystąpienia należy wprowadzić odpowiednie modyfikacje w codziennym odżywianiu. Jeżeli występujące objawy są niepokojące, nasilają się lub nie ustępują należy zgłosić się do lekarza.

UTRATA MASY CIAŁA

- Jedz często i regularnie, niewielkie objętościowo porcje
- Posiłki powinny mieć atrakcyjny wygląd oraz zapach
- Spożywaj posiłki przy stole, bez pośpiechu, w miłym towarzystwie
- Planuj posiłki z wyprzedzeniem
- Płyny wypijaj pomiędzy posiłkami, a nie w trakcie ich spożywania
- Pomiedzy posiłkami zjadaj przekąski (budynie, owoce, warzywa, kisiele, jogurty itp.)
- Zwiększaj kaloryczność potraw poprzez dodawanie do nich: oleju, oliwy, śmietanki, świeżego masła, jajka, pełnotłustego jogurtu, siemienia lnianego, mielonych orzechów.
- Zwiększ spożycie pełnowartościowego białka (powinno występować w każdym posiłku): chude gatunki mięsa (kurczak, indyk, cielęcina, jagnięcina, królik), ryby, chude lub półtłuste sery twarogowe, jogurty naturalne, kefir naturalny, maślanka naturalna, jajka
- Spożywaj produkty/ potrawy, które nie wywołują niepożądanych dolegliwości pokarmowych
- Pomiedzy posiłkami można stosować gotowe preparaty odżywcze np. Nutridrink, Resource

UTRATA APETYTU

- Spożywaj większą ilość posiłków o mniejszej objętości
- Około pół godziny przed posiłkiem wypijaj pół szklanki wody z sokiem z cytryny (jeżeli nie ma stanów zapalnych i owrzodzeń w obrębie przewodu pokarmowego), nie popijaj w trakcie posiłku
- Urozmaicaj posiłki (wprowadzaj nowe, atrakcyjne potrawy)
- Przygotowuj ulubione dania (z wykluczeniem ciężkostrawnych, tłustych, smażonych, nadmiernie słodkich)
- Dbaj o estetyczny wygląd posiłków oraz ich atrakcyjny, niezbyt intensywny zapach
- Spożywaj posiłki powoli, w miłym towarzystwie
- Przygotowuj małe porcje, gotowe do spożycia w każdej chwili, kiedy chory ma na nie ochotę
- Jedz zawsze, kiedy pojawia się głód, w przypadku braku jego odczuwania konieczne jest wyznaczenie stałych godzin posiłków
- Wywietrz pomieszczenie przed spożyciem posiłku

ZABURZENIA ODCZUWANIA SMAKU I ZAPACHU

- Nadawaj potrawom atrakcyjny wygląd, zapach oraz wyrazisty smak
- Zwiększ ilość wypijanych płynów (np. z dodatkiem soku z cytryny, świeżego ananasa, imbiru)
- Metaliczny posmak mięsa można neutralizować poprzez dodawanie ziół i przypraw, soku z cytryny, sosów warzywnych, żurawiny i borówek, marynowanie w oliwie i ziołach przed przyrządzeniem
- Spożywaj potrawy o umiarkowanej temperaturze
- Żuj gumę miętową między posiłkami (bez cukru)
- Zrezygnuj z kawy i mocnej herbaty
- Produkty, które wyjątkowo nie smakują choremu staraj się zastępować innymi o podobnej wartości odżywczej
- Jeżeli zapachy działają drażniąco należy unikać niewietrzonych pomieszczeń, gotować przy uchylonym oknie, włączać wentylator
- Można używać plastikowych sztućców
- Można myć zęby po każdym posiłku oraz często płukać usta

NUDNOŚCI I WYMIOTY

- Spożywaj większą ilość posiłków o mniejszej objętości
- Wyklucz z diety produkty/ potrawy powodując nudności, wymioty (indywidualnie)
- Posiłki powinny być smaczne, estetyczne, o przyjemnym zapachu, zgodne z preferencjami pacjenta
- Wypijaj ok.2-2,5 litra płynów dziennie (przegotowana woda z odrobiną soku z cytryny, napar z rumianku, mięty, rozcieńczone soki owocowe, warzywne, kompoty)
- Płyny wypijaj około 30 minut przed i godzinę po posiłku, nie popijaj w trakcie jedzenia
- Nie spożywaj potraw o bardzo intensywnym zapachu
- Spożywaj potrawy o umiarkowanej temperaturze
- Unikaj przebywania w pomieszczeniach, w których są intensywne zapachy, często wietrz pomieszczenia
- Jedz powoli, w miłej atmosferze, w pozycji siedzącej (wyprostowana sylwetka), dokładnie gryź pokarm
- Po jedzeniu odpoczywaj w pozycji siedzącej
- Pomocne mogą być miętowa guma do żucia lub miętowy cukierek (bez cukru)
- Kiedy nudności występują rano, można spróbować zjeść sucharek lub kromkę chrupkiego pieczywa przed wstaniem z łóżka (jeżeli nie występuje suchość w jamie ustnej lub podrażnienie błony śluzowej)
- Można spróbować ssać landrynki miętowe (bez cukru), lub korzeń imbiru (można również przygotowywać napar z imbiru)
- Starać się nie denerwować
- Unikać intensywnie pachnących kosmetyków
- Gdy pojawiają się nudności oddychać powoli i głęboko

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ

- Spożywaj więcej potraw o konsystencji półpłynnej lub papkowatej (o dużej zawartości wody, łatwych do przełknięcia), niektóre potrawy można miksować blenderem lub rozgnieść widelcem
- Zaleca się polewać ziemniaki, kasze, makarony, ryż: odrobiną oleju, oliwy, lekkimi sosami warzywnymi, jogurtem naturalnym
- Zalecane są: zupy, kisiele, budynie, jogurty naturalne, koktajle, musy owocowe/ warzywne, warzywa w postaci puree, kompoty
- Należy unikać pokarmów suchych, twardych, z wypieczoną skórką
- Często należy wypijać małe ilości wody (z niewielkim dodatkiem soku z cytryny, jeżeli nie występują stany zapalne w jamie ustnej), zarówno między posiłkami, jak również w trakcie
- Zwiększ ilość płynów 2,5-3 litrów dziennie
- Jeżeli pacjent toleruje mleko- można spożywać mleko krowie pasteryzowane i jego przetwory (działa nawilżająco, odżywczo oraz sprzyja remineralizacji szkliska)
- Często płukać jamę ustną przestudzonymi naparami siemienia lnianego, rumianku, szalwii
- Można ssać cukierki z szalwią, tymiankiem
- Żuj gumę bez cukrową
- Unikaj słodczy oraz słodzenia napojów
- Gdy błona śluzowa jest podrażniona wyklucz produkty i potrawy nadmiernie kwaśne, gorzkie, zimne, gorące, intensywne przyprawy
- Można stosować preparaty zastępujące naturalną ślinę

ZAPALENIA I OWRZODZENIA BŁONY ŚLIZOWEJ JAMY USTNEJ, GARDŁA I PRZEŁYKU

- Dbaj o higienę zębów, języka oraz całej jamy ustnej
- Dostosuj konsystencje posiłków do nasilenia zmian zapalnych (papkowate, półpłynne, płynne)
- Zwiększ podaż płynów 2,5-3 litrów dziennie
- Produkty, takie jak: drobne makarony, kasze, ryż, warzywa, mięso, ryby gotuj do miękkości, a następnie rozdrabniaj, miksuj blenderem, rozgnieć widelcem, przecieraj, rozcieńczaj płynami
- Do gotowych potraw dodawaj olej, oliwę, lekkie sosy warzywne
- Unikaj zbyt gorących potraw oraz napojów (najlepsze są chłodne oraz w temp. pokojowej)
- Unikaj produktów i potraw o szorstkiej i chropowatej strukturze
- Płucz jamę ustną delikatnym naparem szalwii lub rumianku
- Pomocne może być ssanie kostek lodu
- W przypadku trudności ze spożyciem ilości pożywienia można dodatkowo stosować preparaty odżywcze np. Nutridrink, Resource
- Rygorystycznie przestrzegaj zasad higieny podczas przygotowywania posiłków
- Przeciwwskazane są: ostre przyprawy, owoce cytrusowe oraz ich soki, kawa, mocna herbata, potrawy nadmiernie kwaśne oraz słone

BIEGUNKI

- Zwiększ ilość płynów do 2,5-3 litrów (woda mineralna niegazowana, słaba herbata, słabe kompoty, woda z niewielką ilością soli i cukru)
- Spożywaj potrawy i płyny o umiarkowanej temperaturze
- Przez pierwsze 1-2 dni zaleca się spożywać kleiki, papki i płyny
- Stopniowo włączać pokarmy stałe, na początku małe ilości, podawane często, co 2-3 godziny: gotowane ziemniaki, ryż, marchew, musy z pieczonych/ gotowanych jabłek, rozgniecione/ miksowane banany, brzoskwinie, jajko na miękko, chude, gotowane mięso, łagodnie przyprawione zupy warzywne/ zupy kremy
- Wyklucz produkty/ potrawy smażone, tłuste, ciężkostrawne, zawierające dużą ilość błonnika pokarmowego (pieczywo pełnoziarniste, grube kasze, płatki owsiane itd.), ostre, słodkie, surowe warzywa i owoce ze skórką i pestkami, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, soja, bób), warzyw kapustnych (kapusta, brukselka, kalafior, brokuł), cebulowych (cebula, czosnek, szczypiór), gazowane napoje, kawa, mocna herbata
- Wyeliminuj produkty zawierające sorbitol, który ma działanie przeczyszczające (m.in. słodziki, gumy do żucia, słodczyce, dżemy)- sprawdzaj w składzie produktów
- Unikaj mleka i produktów mlecznych

ZAPARCIA

- Zaleca się spożywanie produktów bogatych w błonnik pokarmowy: pełnoziarniste pieczywo, ryż brązowy, kasze, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane, surowe warzywa i owoce (lub krótko gotowane) (należy pamiętać, że duża ilość błonnika pokarmowego oraz małe ilości płynów może powodować zaparcia, dlatego trzeba dbać również o odpowiednią podaż płynów). Ilość błonnika pokarmowego należy zwiększać stopniowo.
- Zwiększ ilość wypijanych płynów do 2,5-3 litrów dziennie (woda mineralna, herbata, kompot z suszonych śliwek)
- Spożywaj fermentowane produkty mleczne: jogurt naturalny, kefir, maślanka, z dodatkiem świeżych lub suszonych owoców, otrąb, mielonych orzechów, siemienia lnianego
- Unikaj produktów sprzyjających zaparciom: pieczywo cukiernicze, czekolada, kakao, ziemniaki, biały ryż, potrawy z białej mąki pszennej
- Do kaszy, ryżu czy makaronów możesz dodawać niewielkie ilości oleju lub oliwy
- W celu pobudzenia układu pokarmowego można spróbować wypijać na czczo napar z siemienia lnianego lub wodę niegazowaną z dodatkiem łyżki oleju
- W miarę możliwości zdrowotnych wprowadź niewielką aktywność ruchową np. spacer