



AKO SA STRAVOVAŤ POČAS CHEMOTERAPIE A RÁDIOTERAPIE?

Informácie pre pacienta,
príbuzných pacienta

Oddelenie klinickej a radiačnej onkológie

FNsP Žilina

Cieľom nutričnej podpory onkologických pacientov je získať a udržať optimálnu telesnú hmotnosť, korigovať nutričný deficit, zlepšiť toleranciu liečby, minimalizovať jej vedľajšie účinky, zvýšiť kvalitu života.

Medzi najčastejšie problémy, ktoré negatívne ovplyvňujú príjem potravy patrí bolesť, nespavosť, úzkosť, nevoľnosť, nechutenstvo, mukozitída, xerostómia (sucho v ústach), poruchy chutí, hnačka a zápcha.

Nechutenstvo

Nechutenstvo je často vyskytujúcim sa javom. Je preto potrebné:

- ⊙ do jedenia sa nenútiť, neobmedzovať akýkoľvek príjem potravy,
- ⊙ jesť pomaly, častejšie, v menších množstvách v priebehu dňa, len čo sa prejaví chuť do jedla, aj neskoro večer,
- ⊙ nie je potrebné dodržiavať žiadny stravovací režim, dôležitou zásadou je pestrý jedálny lístok,
- ⊙ mať pri sebe kúsok obľúbeného jedla, ak by dostal naň chuť,
- ⊙ najskôr jesť tuhšie jedlá, počas jedenia nepiť, vedie to k pocitu plnosti bez potrebného prísunu energie,
- ⊙ obmedziť nízko energetické nápoje - káva, nesladený čaj, vhodnejšie je mlieko, kakao,
- ⊙ pri nechutenstve na mäso je nutné zabezpečiť iné zdroje bielkovín,
- ⊙ zvýšiť chuť do jedla môže pohár vína, piva, prípadne destilátu, pozor však na kombináciu s liekmi,
- ⊙ k hlavnému jedlu je vhodné pridať ovocie, ktoré môže zvýšiť chuť do jedla, je ľahko stráviteľné,
- ⊙ k zvýšeniu chuti do jedla je dôležitá príjemná atmosféra pri jedle, lákavý vzhľad jedla, úprava prostredia, počúvanie obľúbenej hudby,
- ⊙ udržiavať sa v bežnej dennej činnosti, duševne aj fyzicky .

Zápcha a hnačka

Pri zápche je dôležité:

- ◉ dodržiavať dostatočný pitný režim, denne treba vypiť aspoň 2,5 l tekutín, pravidelne piť ovocné šťavy, džúsy, konzumovať potraviny s vyšším obsahom vlákniny (čerstvá surová zelenina, ovocie, celozrnné pečivo, kukuričné lupienky, ovsené vločky, oriešky, sušené ovocie),
- ◉ na navodenie pravidelného vyprázdňovania, je nutné jesť denne v tom istom čase,
- ◉ hodinu pred vyprázdňovaním vypiť vlažný nápoj,
- ◉ nie je vhodné konzumovať jedlá, ktoré vyvolávajú plynatosť (šalátová uhorka, cibuľa, hrášok, karfiol, kel, perlivé nápoje).

Pri hnačke je potrebné:

- ◉ jesť častejšie v priebehu dňa, v malých dávkach, ak nehrozí dehydratácia, je možné znížiť množstvo tekutej stravy,
- ◉ nevhodné sú mastné, vyprážené, korenené jedlá, surová zelenina, jedlá spôsobujúce nadúvanie, perlivé nápoje,
- ◉ nutné je obmedziť konzumáciu mlieka a mliečnych výrobkov, ktoré obsahujú laktózu, môžu sa zle stráviť,
- ◉ ak pacient neznáša laktózu, mliečne výrobky, potrebné je ich zo stravy prechodne vylúčiť,
- ◉ vhodné sú potraviny bohaté na draslík a sodík (hovädzí, kurací vývar, varené zemiaky), potraviny s nízkym obsahom hrubej vlákniny,
- ◉ neodporúča sa konzumovať zelenina s vysokým obsahom vlákniny (karfiol, kapusta, kukurica, hrach, fazuľa), nápoje s obsahom kofeínu (káva, silný čaj, čokoláda),
- ◉ obmedziť treba žuvačky bez cukru a cukrovinky dochucované sorbitolom, ktorý môže vyvolať hnačky,
- ◉ vhodná je teplá strava, vyhýbať sa treba príliš horúcim a studeným jedlám.