

ХРАНЕНЕ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

НАРЪЧНИК ЗА ПАЦИЕНТА И НЕГОВОТО СЕМЕЙСТВО

Храненето е важна част от лечението на онкологичното заболяване. Приемането на подходящи храни преди, по време, и след края на лечението, е важен фактор пациентът да се чувства добре и да запази силите си. Ако четеш тази книжка, вероятно ти самият или някой на когото държиш, преминава през лечение на раково заболяване. American Cancer Society е разработила това ръководство, за да помогне на теб и на тези, които обичаш, да се справите заедно със страничните ефекти на терапията, оказващи влияние върху храненето.

Не всеки има проблеми, свързани с храненето. Това ръководство обаче ще ти помогне да се справиш с тях, ако или когато се появят. Не е необходимо веднага да изчетеш цялата информация тук - може да прочетеш само информацията, от която имаш нужда в момента или която пряко те засяга.

Информацията, представена тук, по никакъв начин няма намерение да замени съветите, които получаваш от лекуващия екип. Ако имаш въпроси или притеснения, винаги можеш да разговаряш с твоя лекар, лекуваща сестра или с диетолог относно храненето. Лицензиран диетолог може да бъде твоят най-добър източник на информация за подходящия хранителен режим. Ако ти предстои среща с такъв специалист, не забравяй да запишеш предварително въпросите си, за да не пропуснеш някой от тях. И питай повторно за всичко, което не ти е ясно или ако се нуждаеш от повече обяснения. Ако имаш въпроси относно някои неща, включени в това ръководство, диетологът може да ти даде по-подробна информация.

ПОЛЗИТЕ ОТ ДОБРОТО ХРАНЕНЕ

Доброто хранене е от изключително значение при пациенти с онкологични заболявания, защото както болестта, така и самото лечение се отразяват на хранителния режим - променят начина, по който организмът толерира и усвоява някои храни.

Хранителните нужди се различават от човек до човек. Лекарят, медицинската сестра или диетологът ще ти помогнат да определиш

своите хранителни нужди и да ги задоволяваш. Доброто хранене по време на лечението ще допринесе за следното:

- да се чувстваш по-добре
- да запазиш силите и енергията си
- да поддържаш теглото си и хранителните запаси на организма си
- да се справиш по-добре със страничните ефекти от лечението
- да намалиш риска от инфекции
- да оздравееш и се възстановиш по-бързо

Да се храниш правилно означава да приемаш различни храни, които ще доставят на организма необходимите хранителни вещества, за да се справи с болестта. Това включва белтъци, въглехидрати, мазнини, вода, витамини и минерали.

НУТРИЕНТИ

ПРОТЕИНИ /БЕЛТЪЧНИИ/

Ние имаме нужда от белтъци (протеини) за растежа, възстановяването на тъканите и поддържането на имунната система. Когато тялото не получава достатъчно протеини, е възможно то да разгради част от мускулната маса, за да запълни тези нужди. Това може да доведе до по-трудно възстановяване от болести и да намали устойчивостта към инфекции. Пациентите с онкологични заболявания често се нуждаят от увеличен прием на белтъци. След хирургическа интервенция, химио или лъчетерапия е необходимо приемането на повече белтъци, за да се възстановят тъканите и организмът успешно да се бори с инфекциите.

Добри източници на белтъци са рибата, птичето месо, нетлъстото червено месо, яйцата, нискомаслените млечни продукти, ядките, сухите зърнени храни и соята.

МАЗНИНИ

Мазнините играят важна роля в храненето. Мазнините и маслата са изградени от мастни киселини и са богат източник на енергия за организма. Тялото разгражда мазнините и ги използва като запасен

източник на енергия, за изолиране на тъканите и за транспортиране на някои видове витамини чрез кръвта.

Вероятно сте чували, че някои мазнини са по-полезни от други. Отчитайки ефекта на мазнините върху сърцето и нивата на холестерола, избирайте мононенаситени или полиненаситени мазнини пред наситените или транс мазнините.

Мононенаситените мазнини се намират главно в растителните масла като зехтин, рапица и фъстъчено масло.

Полиненаситените мазнини се намират в слънчогледовото, царевичното и сусаменото олио. Те са основните мазнини и в морските храни.

Наситените мазнини се намират главно в храните от животински произход, като месото и птиците, пълномасленото или нискомаслено мляко, сиренето, маслото. Някои растителни мазнини като тези в кокосовото и палмовото масло също са наситени. Наситените мазнини повишават холестерола и увеличават риска от сърдечно-съдови заболявания. По-малко от 10% от калориите следва да са от наситени мазнини.

Транс мастните киселини се получават при преработката на някои растителни масла в маргарин или втвърдяването им (shortening). Източници на транс мазнини са храните за бързо хранене и такива, приготвени с частично хидрогенирани или втвърдени растителни масла. Транс мазнини се намират също и в някои млечни продукти. Те могат да повишат лошия и да намалят добрия холестерол. Опитвайте се да ги избягвате.

ВЪГЛЕХИДРАТИ

Въглехидратите са основният източник на енергия за организма. Те му дават необходимото гориво за поддържане на физическата активност и правилното функциониране на органите. Най-добрият източник на въглехидрати са плодовете, зеленчуците и зърнените храни. Те също така снабдяват тялото с необходимите витамини, минерали, фибри и нутриенти за клетките му.

Пълнозърнестите храни съдържат всички съставки и естествени нутриенти на цялото зърно. Те се намират в зърнените храни, хлябовете, брашната и крекерите. Някои зърнени култури като киноа

(която всъщност е псевдожитно растение, използвано поради богатството си на хранителни вещества още от Инките), кафяв ориз или ечемик, могат да се използват като предястия, гарнитури или самостоятелни ястия. Когато избирате зърнен продукт, търсете думата „пълнозърнест“.

Фибрите са част от храните с растителен произход, която организмът не може да преработи. Има два вида фибри - неразтворимите фибри извеждат хранителните остатъци бързо от организма, а разтворимите фибри се свързват с водата в изпражненията и ги омекотяват.

Други източници на въглехидрати са хлябът, картофите, оризът, спагетите, тестените изделия, зърнените и бобовите култури. Сладките храни и напитки съдържат въглехидрати, но доставят твърде малко витамини, минерали и полинутриенти.

ВОДА

Водата и течностите са жизнено важни за здравето. Всички клетки на организма се нуждаят от вода, за да функционират. Недостатъчното приемане на течности или изгубването им чрез повръщане или разстройство, води до обезводняване на организма. Това може опасно да наруши баланса между течностите и минералите, които са отговорни за нормалното функциониране на органите и системите в организма. Въпреки, че човек получава някакви течности с храната, е необходимо да се изпиват ежедневно около осем 200 милилитрови чаши вода (в зависимост от телесната маса), за да е сигурно, че всички клетки се снабдяват с необходимото им количество течност. При повръщане или разстройство може да се появи нужда от допълнителни течности. Имайте предвид, че супата, млякото, дори сладоледът и желатинът, също снабдяват организма с течности.

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

Тялото има нужда от малки количества витамини и минерали, за да функционира правилно. Повечето от тях се намират в храната в естествено състояние. Също така се продават като хранителни добавки под формата на таблетки или сиропи. Те помагат на организма да използва енергията /калориите/, получена от храните.

При балансиран хранителен режим с достатъчно калории и протеини, човек поема необходимото количество витамини и минерали с храната. Здравословното хранене обаче често се оказва трудно, когато

провеждаш лечение, особено ако се налага да се справяш със страничните ефекти на терапията продължително време. В този случай лекарят или диетологът може да ти препоръчат ежедневно приемане на добавки с витамини и минерали.

Ако обмисляш да приемаш такива витамини и добавки, първо се консултирай с лекуващия си лекар. Някои хора поемат високи дози витамини, минерали и други хранителни добавки, с идеята да подсилват имунната си система и дори да разрушат раковите клетки. Но част от тези вещества могат да бъдат вредни за организма, особено приемани в по-големи дози, и дори да отслабят ефекта от провежданото лечение.

Ако твоят онколог разреши употребата на витамини по време на лечението, най-добре е да избереш такива, които не съдържат повече от 100% от дневните нужди на организма от витамини и минерали, и не съдържат желязо /освен ако твоят лекар не смята, че се нуждаеш от желязо/.

АНТИОКСИДАНТИ

Антиоксидантите включват витамините А, С и Е, минералите селен и цинк, а също така и някои ензими, които поглъщат или се свързват със свободните радикали и им пречат да увреждат здравите клетки.

Ако искаш да приемаш повече антиоксиданти, експертите препоръчват консумацията на разнообразни плодове и зеленчуци, които са добър източник на антиоксиданти. Приемането на големи дози от антиоксиданти или храни, обогатени с витамини и минерали по време на лечението с химио или лъчетерапия не е препоръчително. Говори с твоя лекуващ лекар, за да разбереш кое е най-подходящото време за приемането на антиоксиданти.

ФИТОНУТРИЕНТИ

Фитонутриентите или фитохимикалите са растителни съставки като каротеноиди, ликопен, ресвератрол и фитостероли, за които се смята, че имат протективен ефект върху здравето. Те се съдържат в растителните продукти като плодове, зеленчуци и някои чайове. Таблетките или добавките с фитохимикали не са показали досега по-добра ефективност от яденето на храни, които ги съдържат.

БИЛКИ

Билките от хилядолетия се използват със смесени резултати при лечението на болести. Днес билките се срещат в много продукти като таблетки, течни екстракти, чайове и мехлеми. Много от тези продукти са безвредни и безопасни за употреба, но има и такива, които могат да предизвикат сериозни и неблагоприятни странични ефекти. Някои могат да взаимодействат с доказани противотуморни медикаменти, включително химио и лъчетерапия или хирургично лечение. Ако се интересуваш от употребата на продукти, съдържащи билки, обсъди това с лекуващия лекар или сестрата.

СЪОБРАЖЕНИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Много хора смятат, че щом дадени добавки се продават по магазините, те са безопасни и ефективни. Американската агенция за храни и лекарства през 2007 година въвежда правила, които гарантират, че съдържанието на добавките съответства на посоченото на етикета, но тяхната безопасност и ефекта им върху организма не са в обсега на правилата на агенцията. Американската агенция за храни и лекарства не задължава производителите да описват страничните ефекти върху етикетите и освен това агенцията не може да изземе продукт от пазара, докато не се докаже, че той не е безопасен.

Обсъди с твоя лекуващ екип хранителните добавки, отпускани без рецепта, които приемаш или възнамеряваш да приемаш. Вземи опаковката, когато отиваш при лекаря, за да разговаряте относно дозировката и за да си сигурен, че съставките няма да взаимодействат с твоето лечение.

Няколко съвета за безопасност:

- Питай твоя лекар или сестра къде да намериш надеждна информация за хранителните добавки.
- Проверявай етикетите на продуктите за количеството и концентрацията на активните вещества.
- Спри да приемаш даден продукт и веднага се обади на своя лекар, ако получиш странични ефекти като затруднено дишане, сърбеж, схващания или тръпнене на крайниците.

ОНКОЛОГИЧНОТО ЗАБОЛЯВАНЕ И НЕГОВОТО ЛЕЧЕНИЕ ОКАЗВАТ ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ХРАНЕНОТО

Когато човек е здрав, приемането на достатъчно храна за покриване нуждите на организма от калории и нутриенти, обикновено не е проблем. В действителност повечето хранителни съвети наблягат на яденето на много зеленчуци, плодове и зърнени храни, а също и на ограничаването на количеството червено месо, особено това, което е обработвано или е богато на мазнини, на ограничаването на мазнините, захарта, алкохола и солта и поддържане на телесното тегло в норма. Но по време на лечение на раково заболяване, спазването на такъв режим е трудно, особено при наличие на странични ефекти от терапията или ако просто пациентът не се чувства добре. Затова може да се окаже необходимо да промениш своите хранителни навици, за да подсилиш организма си, да се пребориш с рака и да преминеш успешно през неговото лечение. Това може да означава да приемаш неща, които обикновено не се препоръчват когато си здрав. Например може да се нуждаеш от богати на мазнини или калории храни, за да поддържаш своето тегло, или гъсти, студени храни като сладолед или млечни шейкове, поради факта, че устата и гърлото са възпалени и ти е трудно да ядеш каквото и да е друго. Видът на заболяването, неговото лечение, както и появилите се странични ефекти, трябва да се вземат под внимание, когато се избира най-добрият хранителен режим.

При поставянето на диагнозата, твоят лекар е разговарял с теб относно плана на лечение. Понякога това включва хирургическо лечение, лъчетерапия, химиотерапия, хормонално лечение, биологично лечение /имунотерапия/ или комбинация от няколко вида. Всичките тези видове лечение убиват раковите клетки, но същевременно се увреждат и някои здрави клетки. Тази увреда всъщност е причина за страничните ефекти на терапията. Някои от най-честите странични ефекти, отразяващи се на храненето са:

- Загуба на апетит
- Възпаление на устата и гърлото
- Сухота в устата
- Проблеми със зъбите или венците
- Промяна в усещането за вкус или обоняние

- Гадене
- Повръщане
- Разстройство
- Запек
- Умора
- Депресия

Може да имаш, а може и да нямаш всички или някои от страничните ефекти. Много фактори влияят върху това, дали ще се появят и колко тежки ще са тези реакции. Такива фактори са вида на онкологичното заболяване, кои части и органи на тялото са засегнати, вида, продължителността и дозировката на лечението.

Много от страничните ефекти могат да бъдат контролирани и повечето изчезват с времето след приключване на лечението. Обсъди с твоя лекар или сестра възможните странични ефекти и начините да се справиш с тях. Когато започнеш лечението, говори с твоя лекуващ екип и за всички странични реакции, които не успяваш да овладееш. Уведоми ги и ако лекарствата, които ти дават за контролиране на страничните ефекти, не действат, за да могат да ти предпишат други.

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕ ЛЕЧЕНИЕТО

Преди да започне лечението няма как да знаеш дали и какви странични ефекти от него ще се проявят при теб и как ще се чувстваш. Един от начините да бъдеш подготвен за тях, е да приемеш, че времето през което провеждаш лечението си е време, в което следва да се фокусираш върху себе си и старанието да се подобряваш. Ето още няколко съвета, за да бъдеш готов.

ПОДГОТВИ СИ ПЛАН ЗА ДЕЙСТВИЕ

Това намалява безпокойството относно лечението и страничните ефекти от него. Обсъди с лекуващия екип нещата, които те притесняват. Научи колкото се може повече за заболяването и за терапевтичния план. Планирането как да се справиш с възможните странични ефекти ще ти помогне да се чувстваш подготвен за промените, които предстоят.

Много хора нямат никакви или изпитват само някои от страничните ефекти на лечението, които оказват влияние върху храненето. Дори да имаш подобни реакции, те може да са леки и да се справиш с тях с подходящи лекарства или промяна в диетата. Повечето странични реакции изчезват с приключване на лечението.

Ето няколко съвета, които ще ти помогнат да се подготвиш за предстоящото лечение:

- Зареди килера и хладилника с твоите любими храни, така че да не ти се налага да пазаруваш често. Включи храни, които знаеш, че можеш да консумираш дори когато ти е лошо.
- Сготви предварително и замрази храна във фризера, разпределена на порции за по едно хранене.
- Говори с твоето семейство и приятели за това, как те могат да ти помогнат в пазаруването и приготвянето на храната, или ги помоли напълно да те отменят в това.
- Сподели с твоя лекар, медицинска сестра или диетолог притесненията си относно храненето. Те ще те посъветват как да се справиш със страничните ефекти като запек или гадене.

КОГАТО ЛЕЧЕНИЕТО ЗАПОЧНЕ

ХРАНИ СЕ ДОБРЕ

Твоето тяло се нуждае от здравословна храна, за да функционира възможно най-добре. Това е още по-важно, когато се бори с раково заболяване. Здравословното хранене по време на лечението, ще даде на организма необходимите запаси, които ще му помогнат да запази собствените си сили и ще поддържат устойчивостта му към инфекции, а също така ще попречат на загубата на телесна маса и ще възстановят тъканите. Хората, които се хранят добре, се справят по-лесно и със страничните ефекти на терапията. Може дори да се окаже, че сте в състояние да приемате по-високи дози от някои медикаменти. Всъщност някои видове лечение на рак са по-успешни при пациенти, които се хранят добре и получават достатъчно калории и белтъчини.

- Не се притеснявай да опитваш нови храни. Храни, които преди не си харесвал, сега могат да ти бъдат вкусни.

- Избирай различни растителни храни. Опитай да ядеш боб и грах вместо месо няколко пъти седмично.
- Старай се да консумираш поне 5 порции плодове и зеленчуци всеки ден, включително цитрусови плодове, тъмнозелени или оранжеви зеленчуци. Цветните плодове и зеленчуци съдържат фитоеlementи, които подпомагат оздравяването на организма.
- Ограничи богатата на мазнини храна, особено тази с животински мазнини. Консумирай нискомаслено мляко и млечни продукти. Намали количеството на мазнините, като приготвяш храната чрез печене или варене.
- Стреми се да поддържаш нормално телесно тегло и бъди физически активен. Малки промени в теглото по време на лечението са нормални.
- Ограничи приема на осолени, пушени и консервирани храни.

Ако не можеш да направиш нищо от изброеното по-горе, не се притеснявай. Ще получиш помощ ако и когато се нуждаеш от нея. Понякога е необходима промяна в хранителните навици, която да доведе до приемането на повече течности, протеини и калории. Обсъди възникналите проблеми с лекуващия екип или с диетолог.

ПРИЕМАЙ ЛЕКИ ЗАКУСКИ МЕЖДУ ОСНОВНИТЕ ХРАНЕНИЯ

По време на лечението на онкологично заболяване, организмът се нуждае от допълнителни калории и протеини, както за да поддържа нормалното телесно тегло, така и с оглед на по-бързото възстановяване. Ако губиш телесна маса, леките закуски между храненията ще ти помогнат да посрещнеш възникналите нужди, ще поддържат твоите сили и енергия и ще те накарат да се чувстваш по-добре. По време на лечението е възможно да прибегнеш до не толкова здравословни храни като източник на енергия. Помни, че това е само за определен период от време - след преминаването на страничните ефекти ще трябва да се върнеш към здравословното хранене. За по-лесно добавяне на допълнителни закуски към храненията, опитай следното:

- Хапвай леки закуски през целия ден.
- Дръж под ръка различни богати на протеини храни, които се приготвят и консумират лесно - кисели млека, зърнени храни и

мляко, сандвичи, супи, сирене, крекери.

- Избягвай храни, които биха влошили страничните ефекти от лечението. При разстройство например, избягвай царевица, сурови плодове и зеленчуци. При възпаление на лигавицата на устата, не яж сухи, груби, твърди и кисели храни.
- Ако можеш да се храниш нормално и да поддържаш телесното си тегло без допълнителни закуски, не ги включвай в менюто си.

УВЕЛИЧИ ПРИЕМА НА КАЛОРИИ И ПРОТЕИНИ

- Хапвай по няколко малки порции храна на ден, вместо три големи.
- Яж любимите си храни по всяко време на деня. Например приемай на вечеря храни, подходящи за закуска, ако това ти харесва.
- Яж през няколко часа. Не чакай да огладнееш.
- Изяж най-обилното хранене за деня, когато си най-гладен. Например ако си най-гладен сутрин, превърни закуската си в най-обилното хранене.
- Опитай да приемаш храни, богати на калории и белтъчини.
- Прави леки физически упражнения или разходки преди хранене, за да повишиш апетита си.
- Пий богати на калории и протеини напитки, като млечни шейкове и течни хранителни добавки.
- Приемай по-голямата част от течностите за деня между храненията, вместо по време на хранене. Пиенето на течности по време на хранене, ще те кара да се чувстваш сит преждевременно.
- Опитай да приемаш домашно приготвени или купени от магазина високоенергийни храни.

ВИСОКОБЕЛТЪЧНИ ХРАНИ

•МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ:

- Яж сирена върху сандвичи или с крекери.
- Добавяй настъргано сирене на печените картофи, зеленчуците, супите, макароните, спагетите, месото и

плодовете.

- Използвай мляко вместо вода при приготвянето на топли зърнени закуски или супи.
- Добавяй сосове със сметана или сирене към зеленчуците или пастата.
- Добавяй мляко на прах към крем супите, задушното, картофеното пюре и кремове.
- Добавяй кисело мляко или извара към плодовете или шейковете.

• ЯЙЦА

- Дръж твърдо сварени яйца в хладилника. Добавяй ги нарязани към салати, супи, гювечи, печени или задушени зеленчуци. Пригответи си бърза яйчена салата.
- Всички яйца трябва да бъдат добре сварени, за да се избегне риска от наличие на бактерии.
- Пастеризираните яйчени добавки са нискомаслена алтернатива на яйцата.

• МЕСО, ПТИЦИ И РИБА:

- Добавяй останалото от вчера и вече сготвено месо, към супи, задушено, салати и омлети.
- При приготвянето на сосове, смесвай предварително сготвено смяно или кълцано месо със сметана и подправки.

• ЗЪРНЕНИ И БОБОВИ ХРАНИ, СЕМЕНА, ЯДКИ

- Поръсвай плодовете, сладоледа или кремове с ядки или семена.
- Добавяй към зеленчуци, салати и паста.
- Добавяй фъстъчено или бадемово масло към тостове, плодове или шейкове.

ВИСОКОКАЛОРИЧНИ ХРАНИ

•МАСЛО

- Разтапай върху картофи, ориз, паста и задушени зеленчуци.
- Добавяй разтопено масло към супи, печива и варива.
- Намажи с масло сандвича, преди да добавиш останалите продукти.

•МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ

- Добавяй бита или нормална сметана към десерти, палачинки, вафли, плодове и течен шоколад, както и към супи и варива.
- Добавяй сметана на печените картофи и зеленчуци.

•САЛАТНИ СОСОВЕ

- Използвай обикновена (не нискомаслена) майонеза и салатна заливка към сандвичи и плодови или зеленчукови сосове.

•ДЕСЕРТИ

- Добавяй желета или мед към хляба или крекерите.
- Добавяй сладка и мармалади към плодовете.
- Използвай сладолед като топинг към сладкишите.

НЕ ЗАБРАВЯЙ ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ

Физическата активност е много полезна. Тя помага за поддържане на мускулен тонус, сила, издръжливост и костна плътност. Тя може да спомогне и за намаляване на депресията, стреса, умората, гаденето и запека. Също подобрява и апетита. Така че, ако все още не се занимаваш с двигателни упражнения, обсъди с твоя лекар възможността за поне 30 минутна лека физическа активност като разходка, пет или повече пъти

седмично. Ако твоят лекар одобри, започни с малки, 5-10 минутни ежедневни натоварвания, и ако се чувстваш способен, работи за постепенно достигане на целта от 30 минути дневно. Вслушвай се в своето тяло и почивай, когато имаш нужда от това. Сега не е моментът да се насилваш. Всичко е наред, дори да не успяваш да се упражняваш толкова често. Прави това, което можеш и когато можеш.

СПРАВЯНЕ С ХРАНИТЕЛНИ ПРОБЛЕМИ, ПРИЧИНЕНИ ОТ ХИРУРГИЧЕСКА НАМЕСА, ЛЪЧЕТЕРАПИЯ ИЛИ ХИМИОТЕРАПИЯ

Различните видове противораково лечение могат да причинят различни проблеми, които пречат на нормалното приемане на храни и напитки. Ето няколко съвета как да се справиш с проблемите при хранене, в зависимост от вида на прилаганото лечение.

ХИРУРГИЧЕСКО ЛЕЧЕНИЕ

Това лечение се прилага, за да бъдат премахнати раковите клетки и околните засегнати тъкани. Често се използва в комбинация с лъче или химиотерапия.

След хирургична манипулация, организмът има нужда от допълнителни калории и белтъци за зарастване на раните и възстановяване на тъканите. През това време обикновено пациентите изпитват болка и се чувстват отпаднали. Също така е възможно да изпитват затруднения при храненето, поради странични ефекти, вследствие на хирургическата интервенция. Нормалното усвояване на хранителните вещества може допълнително да бъде нарушено поради операция, засягаща някоя част от устата, хранопровода, стомаха, малките черва, панкреаса, дебелото черво или ректума.

СЪВЕТИ ЗА ХРАНЕНЕ ПРИ ПАЦИЕНТИ, ПРЕТЪРПЕЛИ ОПЕРАТИВНО ЛЕЧЕНИЕ

Ако си претърпял хирургична операция, помни, че повечето странични ефекти ще отшумят след няколко дни. Някои лекарства, подходящи грижи и промени в храненето могат да

намалят тези ефекти. Ако продължават, обсъди ги с лекуващия лекар, сестрата, диетолога или друг член на лекуващия екип.

- Храни се възможно най-добре в дните, в които имаш апетит. Опитай да се храниш редовно, но не се насилвай ако страничните ефекти затрудняват храненето ти. Може да се окаже по-лесно да поемаш малки порции храна през кратки интервали от време.
- Не се колебай да помолиш за помощ при покупките от магазина и приготвянето на храната.
- Помни, че нискомаслените храни и напитки се храносмилат и понасят по-лесно от тези, богати на мазнини.
- Докато се възстановяваш, поемай достатъчно количество вода и течности. Опитай се да пиеш на малки глътки вода, сокове или други течности през целия ден.

Обсъди с лекуващия те екип кога може да се върнеш към своето нормално ежедневие. Поискай от хирурга напътствия относно подобряване на физическата активност.

През деня или вечерта преди операцията може да ти бъде забранено да поемаш храна и течности. След операцията е възможно да минат няколко часа или дори дни, преди да можеш да приемаш нормална храна и течности. Ако не си ял повече от един или два дни, твоят лекар вероятно ще ти разреши да приемаш първоначално само лесни за смилане храни и течности. Ето стъпките, които следва да бъдат предприети, за да може пациентът да започне да се храни отново след операция:

- Стъпка първа - бистри течности: вода, слаб чай, сок, бульон, зеленчуков бульон.
- Стъпка две - лесно смилани храни: картофи, ориз, макарони, зърнени закуски с мляко, всякакви сокове, нектари, кремове, сладолед, консервирани белени плодове и зеленчуци, крехко телешко, риба, пиле без кожа, мляко, млечни шейкове, кисело мляко, крем супи, хляб.
- Стъпка три - нормална храна: старай се да се храниш начесто и на малки порции. Внимавай с газообразуващите храни, като бобови култури, зеле, карфиол, броколи, мляко. Избягвай богати на

мазнини и пържени храни.

СТРАНИЧНИ ЕФЕКТИ НА ХИРУРГИЧЕСКОТО ЛЕЧЕНИЕ, КОИТО ОКАЗВАТ ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ХРАНЕНЕТО

След хирургично лечение, типа на страничните ефекти и тяхната продължителност зависят пряко от вида на интервенцията и общото здравословно състояние на пациента. Възможни са странични ефекти след хирургична операция на различни части на тялото, които нарушават способността за хранене. Такива са например:

- Затруднено дъвчене и преглъщане
- Промени във възприятията за вкус
- Сухота в устата
- Възпаление на лигавицата на устата и гърлото
- Загуба на апетит
- Отпадналост
- Киселини
- Чувство на ситост при прием на малко количество храна
- Непоносимост към мазнини
- Непоносимост към мляко
- Намалена усвояемост на хранителните съставки
- Бърз пасаж на храната
- Дехидратация
- Образуване на газове и подуване на червата
- Спазми
- Запек
- Задух

Тези странични ефекти могат да бъдат повлияни, така че да се даде възможност на организма да приема необходимите му хранителни вещества. Не се колебай да обсъдиш с лекуващия екип проблемите,

които срещаш, за да получиш съвети как да се справиш с тях.

ЛЪЧЕТЕРАПИЯ

При лъчетерапията, радиацията е насочена към туморните клетки, за да ги унищожи. Здравите клетки, които биват засегнати при този процес, постепенно се възстановяват с времето. Страничните ефекти на лъчетерапията са в зависимост от мястото на облъчване, обема на облъчваното поле, дозата на радиацията и броя на процедурите. По-долу са показани възможните странични ефекти на лъчетерапията, свързани с храненето, в зависимост от мястото на облъчване. Някои от тези странични ефекти се проявяват още по време на процедурите, а други - след приключване на терапията.

Облъчвана област	Странични ефекти свързани с храненето, които може да се получат по време на терапията	Странични ефекти свързани с храненето, които може да се получат след повече от 90 дни от терапията
Главен и гръбначен мозък	Гадене, повръщане	Главоболие, отпадналост
Глава и шия: език, гласни връзки, сливици, слюнчени жлези, носни кухини, фаринкс	Възпаление на устата, трудно преглъщане или болка при преглъщане, промяна или загуба на вкуса, сухота в устата, плътна слюнка, възпалено гърло	Сухота в устата, разрушаване на челюстта, промяна в усещанията за вкус и обоняние
Гръден кош: бял дроб, хранопровод, гърди	Затруднено преглъщане, киселини, умора, загуба на апетит	Стеснение на хранопровода, гръдна болка, уголемяване на сърцето, възпаление на перикарда (обвивките на сърцето), уплътняване и възпаление на белия дроб
Корем: тънки черва и дебело черво,	Загуба на апетит, гадене, повръщане,	Разстройство, кръв в урината или

простата, шийка на матката, матка, ректум, панкреас.	разстройство, газове и подуване на корема, непоносимост към млечни продукти, промяна в уринирането, умора	възпаление на пикочния мехур
--	---	------------------------------

Страничните ефекти започват обикновено през втората или трета седмица от терапията и достигат своя максимум в края на втората трета на лечението. След приключване на лъчетерапията повечето странични ефекти продължават три или четири седмици, но някои могат да продължат и по-дълго.

При наличие на странични ефекти от лъчетерапията, разговаряй със своя лекуващ лекар, сестра или друг специалист относно възможността лекарства, промяна в хранителния режим или нещо друго да подпомогне преодоляването им.

СЪВЕТИ ЗА ХРАНЕНЕ ПО ВРЕМЕ НА ЛЪЧЕТЕРАПИЯ

Правилното хранене по време на лъчетерапия може да бъде затруднено, особено ако се налага пътуване до лечебно заведение, отдалечено от дома. Добре е да се помнят следните препоръки:

- Опитай да хапнеш нещо леко поне един час преди процедурата, вместо да отидеш на терапията с празен стомах, освен ако от центъра по лъчетерапия не си получил други инструкции
- Вземи със себе си някаква закуска, ако пътуването до и от болницата е продължително.
- Поемай течности с малките и чести порции храна, ако храната има неприятен вкус, ако имаш болки при преглъщането или получаваш разстройство.
- Пий достатъчно вода и други течности.
- Помоли роднина или приятел да ти помага с пазаруването от магазина или приготвянето на храната.
- Не очаквай да имаш същите странични ефекти, каквито е имал друг пациент, облъчван в друга част на тялото. Дори и при абсолютно еднакво лечение, хората могат да имат различни странични реакции.

- Опитай да хапваш често и на малки порции, вместо да приемаш три големи основни хранения. Ако апетитът ти е по-добър в определена част от деня, направи тогава основното си хранене. Добре е да поемаш допълнително протеини и калории по време на лечението /виж съответния раздел/.

Хранителните добавки, каквито са течните заместители на храната, също могат да бъдат от полза. Твоят лекуващ лекар, сестра или диетолог могат да ти дадат мостри от такива добавки, за да пробваш.

Ако имаш проблеми с апетита, гадене, повръщане, разстройство, възпаление на устата или гърлото, сухота в устата, плътна слюнка, затруднено преглъщане, промяна в усещането за вкус или обоняние, виж съответните раздели в тази брошура за справянето с тях.

Ако имаш трудности с храненето и следваш някакъв специален режим на хранене за диабет или други хронични заболявания, някои от тези съвети може би няма да са приложими за теб. Обсъди с лекуващия екип как най-добре да промениш своите хранителни навици, докато си на лъчетерапия.

Сподели с лекуващия те екип, ако имаш странични ефекти от лечението, за да могат те да ти предпишат подходящи медикаменти - например такива, които контролират гаденето и повръщането или спират разстройството.

Другите пациенти също могат да бъдат добър източник на информация и подкрепа. Поговори с тях за техния опит в справянето със страничните ефекти или се включи в група за подкрепа.

ХИМИОТЕРАПИЯ

Химиотерапията представлява използване на силни лекарства, с цел да бъдат убити раковите клетки. Медикаментите могат да бъдат приемани през устата или вливани директно в кръвта. Химиотерапията уврежда както раковите, така и здравите клетки. Най-често се увреждат бързо разделящите се клетки на костния мозък, косата, лигавиците на устата, хранопровода, стомаха, червата. Страничните ефекти зависят от това на какъв тип химиотерапия си подложен и с каква честота се прилага тя. Най-често срещаните странични ефекти на химиотерапията, които водят до проблеми с храненето са:

- Промяна в апетита
- Промяна в пасажа на червата
- Промяна във възприятията за вкус и обоняние
- Умора
- Чувствителност или възпаление на устата
- Гадене
- Повръщане

Не е задължително да имаш тези странични ефекти, но ако ги имаш, не забравяй да информираш своя лекуващ лекар или сестра. Те могат да ти предложат медикаменти или промяна на хранителните навици, които да ти помогнат да се справиш с тях.

СЪВЕТИ ЗА ХРАНЕНЕ ПРИ ПАЦИЕНТИ НА ХИМИОТЕРАПИЯ

Голяма част от пациентите получават терапията си без да бъдат приемани в болница. Прилагането ѝ може да отнеме от няколко минути до часове. Хапни лека закуска преди да отидеш за терапията. Повечето пациенти се чувстват най-добре, ако хапнат малка порция храна около час преди започване на процедурата. Ако самата терапия продължава часове, вземи със себе си нещо да се подкрепиш. Провери дали можеш да ползваш хладилник или микровълнова печка в клиниката.

Не се насилвай, ако страничните ефекти от лечението ти пречат да се храниш. Опитай да приемаш често малки количества храна. Внимавай с мазните или пържени храни, които могат да бъдат трудни за храносмилане. В дните, в които се чувстваш добре и имаш апетит, опитай да се храниш нормално. Увери се, че поемаш достатъчно количество вода и други течности всеки ден.

Някои от страничните ефекти на химиотерапията преминават за часове. Ако персистират, говори с лекуващия екип. Правилното отношение към проблемите, свързани с храненето, ще ти помогне да поддържаш нормално телесно тегло и да имаш достатъчно енергия, за да се чувстваш добре.

Ако имаш проблеми с липсата на апетит, гадене и повръщане, разстройство или запек, възпаление на устата или гърлото, сухота в

устата, затруднено преглъщане или промяна във възприятията за вкус и обоняние, прочети съответните раздели в тази брошура.

Ако спазваш специфичен диетичен план за диабет или друго хронично заболяване, обсъди с лекаря, сестрата или диетолога си как да промениш своите хранителни навици.

ПАЦИЕНТИ С ОТСЛАБЕНА ИМУННА СИСТЕМА

Онкологичното заболяване и прилаганото за него лечение могат да отслабят имунната система на организма, тъй като засягат клетките в кръвта, които защитават организма от инфекции. В резултат на това, твоето тяло не може да се бори с инфекциите, чуждите на организма вещества и болестите, така както се бори здравото тяло.

По време на лечението на онкологично заболяване, ще има периоди, в които организмът ти няма да може да се защитава добре. Докато имунната ти система се възстановява, ще бъдеш посъветван да избягваш по възможност срещите с бактерии, причиняващи инфекции.

ГРИЖА ЗА ХРАНАТА

- Мий ръцете си с топла сапунена вода в продължение на 20 секунди преди и след приготвянето на храната и преди ядене.
- Съхранявай храната на температура около или под 4°C.
- Дръж горещите храни горещи (над 60 градуса), а студените - студени (под 4 градуса).
- Размразявай месо, пиле и риба в микровълновата фурна или в хладилника, поставени в чиния, за да не капят капки навън. Не размразявай на стайна температура.
- Яж размразените храни веднага и не ги замразявай отново.
- Прибирай нетрайните храни в хладилника веднага след закупуването или приготвянето им. Храните, съдържащи яйца, сметана или майонеза не бива да бъдат оставяни извън хладилника за повече от час.
- Измивай плодовете и зеленчуците добре под течаща вода, преди

да ги белиш или режеш. Не използвай сапун или други детергенти.

- Измивай с четка всички плодове и зеленчуци с дебели кори.
- Измивай листата на листните зеленчуци едно по едно под течаща вода.
- Пакетирани салати, миксове или други готови храни, обозначени като подходящи за директна консумация, също трябва да бъдат измивани. Използването на сито ще те улесни.
- Не яж сурови кореноплодни.
- Изхвърли всички плесенясали плодове и зеленчуци.
- Не купувай храни, нарязани в магазина /като диня, пъпеш, зеле и др./.
- Мий капачките на консервите със сапунена вода преди да ги отвориш.
- Използвай различни уреди за разбъркване и за опитване на храната. Не слагай обратно в храната прибори, които са ползвани за опитване на ястието от теб или от другия.
- Изхвърляй яйцата със счупени или пукнати черупки.
- Изхвърляй храна, която мирише странно. Не я опитвай.

НЕ ПОЗВОЛЯВАЙ СМЕСВАНЕ НА БАКТЕРИИ ОТ РАЗЛИЧНИ ХРАНИ

- Използвай чист нож за рязане на различните храни.
- В хладилника съхранявай суровото месо пакетирано и отделно от останалите готови за консумация продукти.
- Съхранявай продуктите разделно. Използвай отделна дъска за рязане на месото.
- Почиствай рафтовете и дъските за рязане с топла сапунена вода или използвай разтвор от една част белина и десет части вода. Мокри дезинфекциращи кърпички могат да бъдат използвани, само ако са предвидени за употреба в близост до храни.

- Винаги използвай чисти съдове при приготвянето на храната.

ГОТВИ ХРАНИТЕ ДОБРЕ

- Използвай термометър, забит в най-плътната част от храната, за отчитане на температурата на готвене. Изпробвай точността на термометъра, като го потопиш във вряща вода.
- Готви месото докато розовият цвят изчезне и изтичащите сокове станат бистри. Единственият начин да разбереш дали месото се приготвя при правилната температура, е да използваш термометър за готвене.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА МИКРОВЪЛНОВА ПЕЧКА

- Завъртай съда, в който готвиш, с четвърт оборот два-три пъти по време на готвене, ако печката ти не върти храната сама. Това гарантира, че в храната няма да останат студени места, където бактериите могат да оцелеят.
- Използвай капак или приготвяй храната в плик, за да се осигури равномерното ѝ затопляне. Разбърквай храната често.

ПАЗАРУВАНЕ В МАГАЗИНА

- Проверявай „дата на производство“ и „годно до“ върху опаковките. Купувай само пресни продукти.
- Не купувай храни с нарушена цялост на опаковката, раздута опаковка или консерви с ръждясали или наранени кутии. Увери се, че пакетирани храни са добре затворени.
- Избирай свежи плодове и зеленчуци.
- Не купувай деликатесни готови храни. Избягвай употребата на несъхранявани в хладилник десерти, съдържащи сметана.
- Не употребявай храни от общи съдове на самообслужване или безплатно предлагани мостри.
- Вземай замразените храни малко преди да напуснеш магазина.
- Не яж сладолед от машина.
- Не купувай спукани или несъхранявани в хладилник яйца.

- Замразявай продуктите веднага. Не оставяй храна в колата.

ХРАНЕНЕ НАВЪН

- Храни се в по-ранни часове, за да избегнеш времето, когато заведенията са препълнени.
- В ресторант за бързо хранене помоли за прясно приготвен продукт.
- Помоли за еднократен набор от подправки. Избягвай употребата на подправки, съхранявани в съдове за многократна употреба.
- Не консумирай храна от рискови места, като салатни барове, шведски маси, бюфети и улични продавачи.
- Не консумирай сурови плодове и зеленчуци, когато се храниш навън.
- Консумирай пастеризирани сокове. Избягвай прясно изцедени сокове.
- Увери се, че приборите са поставени върху салфетка или кърпа, а не директно върху масата.
- Ако вземаш останалата храна за в къщи, помоли сервитьора за опаковка и сам премести храната в нея, вместо той да направи това в кухнята.

ПРЕПОРЪКИ ЗА ХРАНЕНЕ ПРИ ПАЦИЕНТИ С НИСЪК ЛЕВКОЦИТЕН БРОЙ

Храна	Препоръчително	Да се избягват
Месо, птици, риба, тофу, ядки	Убеди се, че всички продукти са добре сготвени. Използвай термометър за храна, за да си сигурен за температурата на готвене. Ако използваш замразено тофу, го нарежи на малки кубчета и го вари във вода или бульон 5 минути.	Не напълно сготвени или сурови меса, риба, суши. Сурови и непакетирани ядки.

	Използвай ядки във вакуумирани опаковки.	
Яйца	Само твърдо сварени или добре изпечени/изпържени, а не рохки яйца. Използвай пастьоризирани яйчни продукти или сосове и пастьоризиран яйчен меланж.	Сурови, рохки, недопечени или недопържени яйца. Храни, които могат да съдържат сурови яйца като заливка за Салата Цезар, домашно приготвена майонеза, млечни шейкове и сосове.
Мляко и млечни продукти	Само пастьоризирано мляко, кисело мляко, сирене или други млечни продукти.	Меки или съдържащи плесен сирена като Бри, Камембер, Горгонзола, Рокфор и синьо сирене, както и мексикански сирена, тъй като често се приготвят от непастьоризирано мляко.
Хляб, зърнени храни, ориз, паста	Хляб, багети, сладки, рола, крекери, спагети, макарони, картофи, ориз и други зърнени храни са безопасни, ако са закупени опаковани, а не от контейнери на самообслужване.	Избягвай да купуваш от големи контейнери за съхранение на зърнени храни и други продукти.
Плодове и зеленчуци	Сурови плодове и зеленчуци, както и пресни подправки, са безопасни за консумация, ако са измити под течаща вода и изчеткани с четка за зеленчуци.	Пресни салати и сосове, съхранявани в магазина в хладилник. Използвай пакетирани сосове и заливки вместо това. Не купувай сурови кореноплодни.
Десерти	Промислено приготвени сладки, торти и пайове, желирани десерти, сладолед, сироп, захар, както и всички	Неохладени сладкарски продукти със сметана. Суров мед и пчелна пита.

	пастьоризирани сиропи, желета, мармалади и др.	Използвай вместо това топлинно обработен мед.
Вода и други напитки	Вода от градската водоснабдителна мрежа или бутилирана вода. Пастьоризирани плодови и зеленчукови сокове, газирани напитки, чай и кафе.	Вода от реки, езера и извори. Ако имате кладенец – допитай се до лекаря. Непастьоризирани плодови и зеленчукови сокове. Непакетирани чайове /използвай пакетирани чайове и ги приготвяй с кипяща вода/.

КАК ДА СЕ СПРАВИМ С НАЙ-ЧЕСТИТЕ ПРОБЛЕМИ, СВЪРЗАНИ С ХРАНЕНЕТО

Онкологичното заболяване и неговото лечение могат да причинят различни проблеми, възпрепятстващи доброто хранене. Тук са представени част от най-често срещаните трудности, както и насоки за преодоляването им. Винаги споделяйте със своя лекар, медицинска сестра или диетолог възникналите проблеми. Често има начини за справяне с тях или за предотвратяване на влошаването им.

ПРОМЕНИ В АПЕТИТА

Както заболяването, така и лечението му, могат да доведат до промени в хранителните навици и желанието за хранене. Недостатъчното хранене води до загуба на телесна маса, а това може да предизвика слабост и отпадналост. Доброто хранене е важна част от грижите за организма. Странични ефекти на лечението като болка, гадене и запек, също могат да доведат до загуба на апетит. Преодоляването им ще ти помогне да се храниш по-добре.

КАКВО МОЖЕ ДА СЕ НАПРАВИ

- Изяждай няколко малки порции храна дневно, вместо да приемаш три големи основни храненияя.
- Избягвай приемането на течности по време на хранене или ги поемай на малки глътки, за да избегнеш преждевременното

усещане за ситост /освен ако не ти се налага приемането им за облекчаване на преглъщането или усещането за сухота в устата/.
Приемай повечето от течностите между храненията.

- Направи храненето по-приятно, като подредиш масата красиво, пуснеш любимата си музика, гледаш телевизия или се храниш с приятел.
- Бъди колкото може по-активен физически. Започни с малки натоварвания и постепенно ги увеличавай, когато започнеш да се чувстваш по-силен. Кратка разходка, направена около час преди ядене, ще увеличи апетита.
- Гледай да имаш под ръка високоенергийни белтъчни храни - твърдо сварени яйца, фъстъчено или бадемово масло, сирене, сладолед, зърнени десерти, ядки, течни хранителни заместители.
- Разгледай дадените в преходните раздели предложения за набавяне на допълнителни калории и протеини към храната и включи тези храни към менюто си.
- Яж любимите си храни по всяко време на деня. Например, ако харесваш храните, сервирани обикновено на закуска, яж такива и на вечеря.
- Попитай своя лекар какво може да се направи за преодоляване на запек, гаденето, болката или други странични ефекти, ако имаш такива.

ЗАПЕК

Лекарствата, които се използват за намаляване на болката, промяната в хранителния режим и намаляването на физическата активност, водят до намалена подвижност на червата и поява на запек. Ако това се случи, приемай храни богати на фибри. Също така пий много течности, яж в едни и същи часове на деня и се опитай да подобриш двигателния си режим.

КАКВО МОЖЕ ДА СЕ НАПРАВИ

- Опитай да се храниш по едно и също време на деня
- Опитай да посещаваш тоалетната по едно и също време на деня.

- Изпивай по 8-10 чаши течност всеки ден, освен ако лекарят не ти е казал друго. Пий вода, сокове, топли напитки, чайове, безалкохолни напитки. Приемът на топли напитки подобрява чревната перисталтика.
- Ако си предразположен към запек, се опитай да направиш стомаха си редовен. Това може да включва използване на продавани без рецепта лаксативи или фибри. Посъветвай се и с лекаря си какво можеш да приемаш.
- Използвай лаксативите така, както са предписани от лекаря. Посъветвай се с лекаря или сестрата, ако не си посещавал тоалетната три или повече дни.
- Яж богати на фибри и обемни храни като пълнозърнест хляб, цели зърна, плодове и зеленчуци (сурови или варени заедно с корите/люспите) и зърнени храни. Прибавай ги постепенно към менюто си, за да избегнеш подуване на корема и образуване на газове).
- На закуска пий топли напитки и яж богати на фибри храни.
- Ако имаш нужда от повече калории, протеини и фибри, помоли диетолога да ти препоръча течни хранителни добавки, които ги съдържат.
- Ако получваш газове, ограничи храните и напитките, които ги предизвикват.
- За да намалиш поглъщането на въздух при хранене, избягвай говоренето по време на ядене и не използвай сламка за пиене. Избягвай дъвченето на дъвка и приема на газирани напитки.

Храни, които могат да причинят образуването на газове са: боб, грах, леща, царевица, авокадо, броколи, зеле, карфиол, брюкселско зеле, спанак, аспержи, краставици, чушки, лук, яйца, сладки картофи, мляко, гъби, бира, ябълки, сирена, ядки, горчица, люти и пикантни храни.

За газообразуването спомагат също: дъвките, не приемането на достатъчно течности, газирани напитки, липсата на физическа активност, употребата на някои подсладители.

РАЗСТРОЙСТВО

Противораковото лечение и някои лекарства понякога засилват перисталтиката на червата и предизвикват по-бързо изпразване на чревния тракт и поява на разстройство. Неконтролираното разстройство може да доведе до загуба на течности (дехидратация), загуба на тегло, липса на апетит и слабост.

Избягвай храни, богати на фибри, които могат да влошат диарията. Такива храни са ядките, семената, целите зърна, бобовите култури, сухите плодове и суровите плодове и зеленчуци. Трябва да избягваш и храни, богати на мазнини, като пържени или мазни ястия, защото те също засилват разстройството. След операция на стомаха или червата, някои пациенти може да станат чувствителни също към богатите на въглехидрати храни. Не консумирай газообразуващи храни и газирани напитки. Приемай течности през целия ден, за да избегнеш дехидратацията. Когато разстройството премине, започни постепенно пак да приемаш богати на фибри храни.

КАКВО МОЖЕ ДА СЕ НАПРАВИ

- Приемай достатъчно меки, бистри, негазирани напитки през деня. Пий течности със стайна температура - по-лесно се приемат от горещите или студени течности.
- Яж често и по малко.
- Избягвай мазни, пържени, пикантни или много сладки храни.
- Ограничи млякото и млечните продукти до 2 чаши на ден. Киселото мляко не е проблем.
- Избягвай газообразуващи храни и напитки, като газираните напитки и някои зеленчуци, а също така и дъвченето на дъвка. Не пий газирани напитки от бутилка - наливай ги в чаша и ги оставяй да постоят в нея поне 10 минути преди да ги пиеш, за да се дегазират. Наливането им в чаша с лед също помага.
- Приемай богати на натрий (сол) храни, като супи, спортни напитки, крекери, гевреци .
- Приемай богати на калий храни и напитки, като плодови

сокове и нектари, спортни напитки, банани, сладки картофи.

- Увеличи приема на храни, съдържащи разтворими фибри, каквито са ябълковия нектар, бананите, консервираните праскови и круши, овеса и белия ориз.
- Пий поне по една чаша течност след всяко изхождане. Опитай с вода, напитки за спортисти или бульон.
- Не дъвчи дъвки с подладител и не яж бонбони или десерти, съдържащи захарен алкохол (сорбитол, манитол, ксилитол).
- Обади се на твоя лекар, ако разстройството продължава или се усилва, или ако изпражненията имат необичаен мирис или цвят.

КАКВО ДА ЯДЕШ И КАКВО ДА ИЗБЯГВАШ ПРИ РАЗСТРОЙСТВО

Видове храни	Консумирай	Избягвай
Високобелтъчни храни	Печено или варено телешко, свинско и пилешко месо, пуйка, говеждо, риба Яйца, айрян, сирене, кисело мляко	Пържени меса, богати на мазнини меса, меса с хрущял Млечни продукти, различни от айрян или кисело мляко
Хляб, зърнени храни, ориз, паста	Хлябове, приготвени от фино бяло брашно, паста, ориз Преработени фини зърнени храни като корнфлейкс, овесена каша, оризова каша Палачинки, гофрети, царевичен хляб, грахам, кексчета, крекери	Пълнозърнести брашна и хляб, овес, ръж, див или кафяв ориз
Плодове и зеленчуци	Супа от следните зеленчуци: гъби, цвекло, аспержи, моркови, тиквички, целина Доматена паста,	Пресни, небелени плодове. Круши, сливи, пъпеш, диня Всички други зеленчуци

	доматено пюре, доматен сос Печени картофи без кожа. Консервирани, замразени или пресни плодове	
Напитки, десерти и други храни	Масло, маргарин Майонеза, салатни заливки, растителни масла Сладки, торти, желатинови десерти Безкофеинови напитки Сол, пипер, подправки и сосове, доколкото се понасят добре	Сладкиши с ядки Кокосов орех, сушени плодове Шоколад Пуканки Кисели краставички Горещи и лютти сосове

УМОРАТА

Възможно е да се чувстваш уморен през по-голямата част от деня. Почивката обикновено не води до подобрене. Това наистина се оказва проблем за някои пациенти, но е често срещано явление. Ако се чувстваш уморен и ти липсва достатъчно енергия, поискай съвет от своя лекуващ екип.

Умората може да има различни причини, включително самото противораково лечение, недостатъчния прием на храна, липсата на сън, депресия, ниски стойности на някои показатели в кръвната картина, някои лекарства. Когато причината за умората е медицински проблем, твоят лекуващ лекар може да назначи подходящо лечение. Наред с това, ти самият би могъл да предприемеш някои действия, свързани с хранителния режим, които да ти помогнат да се справиш с умората.

КАКВО МОЖЕ ДА СЕ НАПРАВИ

- Разговаряй с лекуващия те екип за възникналия проблем. Ако зад умората стоят медицински причини, за тях може би има решение. Освен това лекарят или сестрата ще те посъветват

как да си помогнеш сам.

- Опитай се да дадеш приоритети на задачите си. Изпълнявай най-важните от тях, когато се чувстваш най-енергичен.
- Ако можеш, прави кратки разходки или леки физически упражнения. Все повече проучвания показват, че леките физически натоварвания помагат за справянето с умората.
- Пий много вода. Дехидратацията може да засили умората. Приемай поне по осем чаши течност на ден. Ако губиш телесна маса, приемай калорични напитки, каквито са млякото и соковете.
- Почивай достатъчно. Прави по 3-4 кратки почивки за сън по време на деня, вместо една по-дълга. Планирай деня си така, че да имаш време за почивка. Направи почивката специална - с хубава книга в удобен стол или с любимото ти видео в компанията на приятел. Опитай се така да балансираш активностите и почивките, че да не пречат на нощния сън.
- Опитай по-лесни и кратки варианти на обичайните си дейности. Не се насилвай да правиш повече от това, с което можеш да се справиш.
- Уговори си среща с диетолог, който да направи най-добрия за теб хранителен режим.
- Не консумирай храни, богати на захари. Те дават силен прилив на енергия, който бързо преминава, и след това ще се чувстваш още по-уморен.
- Опитай се да приемаш протеини, мазнини и/или фибри при всяко хранене. Те помагат за поддържане на стабилни нива на кръвната захар. Така силата и енергията, получени от храната ще бъдат по-трайни. Например вместо два плода, изяш един, заедно с малко орехи, бадеми, фъстъци или други ядки. Или опитай плод с някакво прясно сирене.
- Увери се, че задоволяваш основните си калорийни нужди.
- Не приемай големи дози от витамини, минерали или други добавки. Разговаряй с лекуващия те лекар преди да приемаш такива добавки. Някои от тях могат да взаимодействат с

назначеното лечение и дори да бъдат вредни.

- Стресът може да засили усещането за умора. Ако имаш нужда от помощ за преодоляването му, потърси такава.

СУХОТА В УСТАТА И ПЛЪТНА СЛЮНКА

Лъчелечението в областта на главата и врата, някои видове химиотерапия, както и някои други лекарства, могат да предизвикат сухота в устата или плътна слюнка. Възможно е слюнчените жлези да се възпалят и да произвеждат по-малко слюнка или тя да бъде много плътна. Сухотата може да бъде лека или тежка.

Сухотата в устата увеличава риска от кариеси и инфекции. Тютюнът и алкохолът увеличават пресъхването. Ако имаш такива оплаквания, се постарай да приемаш течности през целия ден и яж храни, богати на течности. Четкай зъбите и изплаквай устата често със сода за хляб или водни разтвори, за да запазиш хигиената и да предотвратиш развитието на инфекции.

КАКВО МОЖЕ ДА СЕ НАПРАВИ

- Пий по 8-10 чаши вода всеки ден и носи със себе си бутилка с вода, когато излизаш навън.
- Храни се на малки хапки и дъвчи добре
- Яж меки и богати на течности храни, които са хладки или със стайна температура. Опитай пасирани храни, плодове и зеленчуци, млечни и плодови шейкове, меко пилешко месо или риба. Избягвай храни, които залепват по небцето, като фъстъчено масло или много мек хляб.
- Овлажнявай храните с бульони, супи, сосове, мляко или сметана.
- Смучи бонбони без захар или дъвчи дъвки без захар, за да стимулираш отделянето на слюнка. Лимоновите бонбони също вършат добра работа.
- Поддържай устната кухина чиста. Изплаквай устата преди и след всяко хранене с чиста вода или с разтвор от литър вода, чаена

лъжица сол и чаена лъжица сода за хляб. Използвай четка с меки косми. Добре е да се изчетква също и езика. Попитай лекаря дали да използваш конец за зъби.

- Избягвай продаваните в магазините готови разтвори за уста.
- Избягвай алкохола и киселите напитки, както и тютюна.
- Ограничи напитките с кофеин, като кафе, чай, кока кола и шоколад.
- Използвай офлажнител за въздух в стаята си, особено през нощта. Поддържай филтрите му чисти, за да предотвратиш разпространението на плесени и бактерии във въздуха.
- Пресният ананас помага за разреждане на слюнката, но го яж само ако устата не е възпалена.
- Ако слюнчените жлези са отстранени с операция или възпалени от лъчетерапията, може да се помогне с изкуствената слюнка -тя овлажнява устната лигавица.
- Течните заместители на храната също могат да помогнат. Обърни се за съвет и препоръки към лекуващия екип.

КАКВО ДА ЯДЕШ И КАКВО ДА ИЗБЯГВАШ ПРИ СУХОТА В УСТАТА

Видове храни	Подходящи	Предизвикващи проблеми
Високо белтъчни	Месо, птици и риба със сосове Варива, супи и задушено	Сухи печени меса /вкл. птици и риба/ без сос
Хляб, зърнени храни, ориз и паста	Пресен хляб Зърнени варива или студени зърнени храни, накиснати с мляко Ориз със сос, бульон или мляко	Сух хляб Паста и ориз без сосове Гевреци, чипс Сухи зърнени храни
Плодове и зеленчуци	Пресни или консервирани плодове, съдържащи много сок, като	Банани, сухи плодове Зеленчуци, освен ако не са със сос или с високо съдържание на

	праскови портокали Зеленчуци със сос	или вода
Напитки, десерти и други	Сода, топъл чай с лимон, плодови сокове, спортни напитки Готови течни хранителни добавки Млечни шейкове, сладолед, кремове, сироп Масло, маргарин Салатни заливки Сметана	Сладки, торти, пайове, освен ако не са напоени с мляко

БОЛКА И ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УСТНАТА КУХИНА ИЛИ ГЪРЛОТО

При някои пациенти с онкологични заболявания се получава възпаление на устната лигавица или гърлото. В повечето случаи тези проблеми са свързани с прилаганата химиотерапия или лъчетерапия в областта на главата и шията.

Ако имаш подобни проблеми, яденето на меки, не дразнещи храни, хладки или студени, може да облекчи положението. От друга страна твърдите и сухи храни влошават състоянието. Солените и кисели храни и сокове, алкохолът и пикантните храни, също дразнят лигавиците.

Изплаквай често устната кухина с воден разтвор на сол и сода за хляб. Това ще спомогне за предотвратяването на инфекции и ще облекчи усещанията в устата. Гаргарата с такъв разтвор пък ще успокои гърлото.

КАКВО ДА ПРАВИШ ПРИ ВЪЗПАЛЕНО ГЪРЛО

- Избягвай солени или кисели храни, консервирани с оцет храни, и такива, базирани на доматиен сок
- Избягвай груби и твърди храни като тостове, крекери, чипс, ядки и сурови и твърди плодове и зеленчуци

- Избирай хладки или студени храни. Много горещите храни могат да предизвикат дискомфорт. Опитай да смучеш замразени парченца плод, сладолед или плодови ледчета.
- Избягвай алкохола, кофеина и тютюна.
- Избягвай дразнещи подправки като чили, къри, люти сосове, пипер. Подправяй храните с босилек, риган и мащерка.
- Яж меки, кремообразни храни като крем супи, сирена, пасирани картофи, кисело мляко, яйца, сосове, пудинги /кремове/, варени зърнени храни, консервирани течни хранителни заместители.
- Пасирай и овлажнявай сухите и твърди храни. Смесвай ги със супи, сосове, бульони, варива.
- Избягвай разтвори за уста, съдържащи алкохол /предизвикват парене/.
- Пасирай храната или я втечнявай в блендер, за по-лесно преглъщане.

КАКВО ДА ЯДЕШ И КАКВО ДА ИЗБЯГВАШ ПРИ ВЪЗПАЛЕНО ГЪРЛО

Видове храни	Какво да ядеш	Какво да избягваш
Високо белтъчни	Меки и недразнещи ястия с пиле, ориз, макарони, фиде, сирене, риба Мляно или кълцано месо Крем супи Яйчен жълтък, мляко, млечни шейкове	Пикантни храни като спагети, такос, чили Цели печени меса
Хляб, зърнени храни, ориз, паста	Хляб, ако се понася добре Варени зърнени храни, студени зърнени закуски с мляко	Крекери, хляб с дебела и твърда кора, солени храни
Плодове и зеленчуци	Меки, не кисели плодове и зеленчуци, ако се понасят добре	Цитрусови плодове и сурови зеленчуци
Напитки, десерти и	Некисели сокове и	Цитрусови плодове

други храни	нектари от ябълка или круша Безкофеиново кафе, чай, безалкохолни напитки Сладолед, желирани десерти, нешоколадов пудинг, пай или кейк	(грейпфрут, портокал, лайм, лимон), доматен сок. Кофеинови напитки, алкохол, шоколадови десерти Консервирани с оцет храни, оцет, подправки Чипс, гевреци, пуканки
-------------	---	--

КАКВО ДА ПРАВИШ ПРИ ВЪЗПАЛЕНА УСТНА КУХИНА

- Приемай меки и хомогенни храни като крем супи, варени зърнени храни, макарони, сирене, кисело мляко и пудинги/кремове.
- Пасирай храната, за да можеш лесно да я преглъщаш.
- Сервирай храната леко затоплена или студена, а не топла, за да намалиш дразненето.
- Накланяй главата си назад, за да улесниш преглъщането.
- Пий през сламка /така течността не докосва възпалените места/.
- Избягвай дразнещите подправки и сосове, като пипер, чили, салца и др.
- Избягвай твърди, сухи и груби храни.
- Приемай високо белтъчни и високо калорични храни, за да ускориш оздравяването.
- Потърси кисело мляко без киселина.
- Избягвай алкохола, газираните напитки и тютюна.
- Изплаквай устата често с воден разтвор на сол и сода бикарбонат – така ще я поддържаш чиста и ще подобриш усещането. Може да ти предпишат и специален разтвор – обърни се към доктора.

КАКВО ДА ЯДЕШ И КАКВО ДА ИЗБЯГВАШ ПРИ ВЪЗПАЛЕНА УСТНА КУХИНА

Видове храни	Какво да ядеш	Какво да избягваш
Високо белтъчни	Смлени, кълцани или разбити в блендер червени меса, пиле и риба Варива Яйца, сирене, бобови култури Млечни шейкове, кисело мляко, течни хранителни добавки	Цели печени меса, пиле, риба, сухо месо
Хляб, зърнени храни, ориз, паста	Навлажнен хляб Зърнени варива и студени зърнени закуски, накиснати в мляко Паста или ориз със сос	Сухи тостове, твърд хляб, сухи крекери, мъфини и гевреци
Плодове и зеленчуци	Варени, пасирани или разбити в блендер плодове и зеленчуци	Пресни плодове и зеленчуци /освен ако не са много зрели, меки и сочни, като банани, диня и пъпеш/ Цитрусови плодове, ананас Консервирани с оцет плодове, сурови и консервирани с оцет зеленчуци Домати
Напитки, десерти и други храни	Плодови нектари Желирани храни Сладолед, пудинг /крем/ Масло, маргарин и зеленчуково масло	Газирани напитки Бисквити и кейкове, освен ако не са накиснати в мляко Хрупкави snackове, гевреци и чипс Оцет

ГАДЕНЕ

Човек може да има гадене с или без повръщане. Ако е предизвикано от

химиотерапията, гаденето може да се появи в деня на терапията и да продължи няколко дни, в зависимост от използваното лекарство. Ако е правена лъчетерапия на корема, гърдите, главата или малкия таз, гаденето може да започне малко след процедурите и да продължи няколко часа. Гаденето и повръщането могат да имат и други причини.

Информирай лекуващия екип, ако имаш гадене и повръщане, тъй като съществуват медикаменти, които могат да облекчат положението. Тези лекарства трябва да се приемат редовно, така както са назначени от лекаря. Ако някое лекарство не действа, може да бъде заменено с друго. Понякога е нужно време, за да се подбере най-подходящия медикамент.

КАКВО ДА ПРАВИШ

- Изяждай 6-8 малки порции храна дневно, вместо 3 големи.
- Яж сухи храни като крекери, тостове, сухи зърнени закуски и солети след ставане от сън и през няколко часа през целия ден.
- Яж храни, които нямат силен аромат.
- Яж студени вместо топли и пикантни храни.
- Избягвай храни, които са прекалено сладки, мазни, пържени или пикантни /като богати десерти и пържени картофи/.
- Ако имаш нужда от почивка, направи го в седнало или полулегнало положение, поне през първия час след хранене.
- Пий често течности, за да избегнеш дехидратацията /бульони, спортни напитки, вода, сокове/.
- Консултирай се с лекуващия лекар относно лекарствата против гадене и повръщане.
- В деня на процедурите приемай леки храни, които не дразнят стомаха /напр. крем супа, пилешка супа с фиде/.
- Избягвай да се храниш в стаи, в които е прекалено топло или има допълнителни миризми. Използвай грила на открито. Използвай торбички за печене или варене на храна, за да намалиш миризмите от готвенето.

- Смучи ментови или лимонови бонбони, ако имаш лош вкус в устата.
- Ако повръщаш, дехидратирането може да се окаже проблем. Ще трябва да приемаш бистри течности колкото може по-често през цялото време. Ако повърнеш, изплакни добре устата, изчакай 30 минути и опитай да пиеш на малки глътки бистри течности като ябълков сок, сок от боровинки, сода или бульон, или смучи подсладени ледени кубчета.

КАКВО ДА ЯДЕШ И КАКВО ДА ИЗБЯГВАШ ПРИ ГАДЕНЕ

Видове храни	Консумирай	Избягвай
Богати на белтъчини	Варено или печено месо, риба или птици; студено месо или салата с риба Яйца Крем супи, приготвени с нискомаслено мляко Обезмаслено кисело мляко	Мазни или пържени меса, като наденички, колбаси или бекон Пържени яйца Млечни шейкове, освен ако са приготвени с нискомаслено мляко или сладолед
Хляб, зърнени храни, ориз, паста	Хляб, тостове, крекери, гевреци, солети Студени зърнени храни Юфка, фиде, ориз	Пържени сладкиши, торти, гофрети, палачинки, мъфини, донати
Плодове и зеленчуци	Картофи (печени, варени, пасирани) Сокове Консервирани или пресни плодове и зеленчуци, ако се понасят добре (не консумирай, ако апетита е слаб или гаденето е силно)	Картофен чипс, пържени картофи Панирани, пържени или гарнирани със сметана зеленчуци, зеленчуци със силен аромат
Напитки, десерти и други храни	Студени плодови напитки Безкофеинови напитки, студен чай, спортни напитки	Алкохол Кафе Пайове, сладолед, тежки торти Пикантни салатни

	Леки десерти, кремове, приготвени с нискомаслено мляко, желирани десерти Плодови ледчета Гевреци	сосове Маслини Сметана Пипер, чили, лук, люти сосове, смеси с подправки
--	--	--

ПРОБЛЕМИ С ПРЕГЛЪЩАНЕТО

Понякога вследствие на терапията се появяват затруднения с преглъщането. Ако това се случи, старай се да консумираш меки или течни храни. Понякога е по-лесно да преглъщаш гъсти течности отколкото редки. Ако не можеш да приемаш достатъчно храна, така че да покриваш дневните енергийни нужди на организма си, консумирай висококалорични и богати на протеини течности.

Консултация с логопед би могла да подсказе как да преглъщаш по-лесно и как да намалиш кашлянето или задавянето по време на хранене и пиене.

КАКВО ДА ПРАВИШ

- Обади се на твоя лекар, ако кашляш или се давиш по време на хранене, особено ако имаш температура.
- Яж по малко и начесто.
- Приемай готови консервирани течни заместители на храната, ако не можеш да се храниш достатъчно, така че да посрещнеш дневните си енергийни нужди.
- Кълцай или пасирай храната.
- Приемай по 6-8 чаши течност на ден. Сгъстявай напитките до консистенция, която можеш да преглътнеш по-лесно.
- Опитай следните сгъстителни средства:
 - Желатин. Помага при яденето на кейкове, бисквити, крекери, сандвичи, пасирани плодове и други студени храни. Разбъркай една лъжица желатин с две чашки топла вода, докато се разтвори. Полей върху храната.

Остави да се напои добре.

- Нишесте или брашно – за сгъстяване на течности (трябва да се обработят топлинно преди употреба).
- Готови сгъстителни (следвай инструкциите).
- Пасирани зеленчуци и картофено пюре – предимно за супи.
- Бебешки каши – за силно сгъстяване.
- Ако за теб са препоръчителни по-редките течности, опитай следните: кафе, чай, безалкохолни напитки, течни хранителни добавки, бульон.
- Ако за теб са препоръчителни по-гъстите течности, опитай следните: пълномаслено мляко, яйчен жълтък, млечни шейкове, сладолед.

ХРАНЕНЕ ПРИ ЗАТРУДНЕНО ПРЕГЛЪЩАНЕ

Видове храни	Пюрета и пасирани храни	Лека храна
Белтъци	Сгъстено мляко, кисело мляко без плодове, прясно меко сирене, заквасена сметана Варени ястия Бъркани яйца Пасирани червено месо, птиче месо и риба	Мляко, кисело мляко, сирене, заквасена сметана Яйца под всякаква форма Мляно месо, смляно готвено месо, риба, сандвичи с мляно месо или намазани
Хляб, зърнени храни, паста и ориз	Варени зърнени храни, овесена каша, оризова каша	Мек хляб, грахам Бисквити Зърнени храни или овесени ядки с мляко Палачинки, гофрети Паста, ориз
Плодове и зеленчуци	Пасирани плодове и зеленчуци без семена и люспи Намачкани картофи	Банани Консервирани плодове Меки, добре сварени или пасирани

		зеленчуци
Напитки, десерти, други храни	Сгъстени сокове и нектари Млечни шейкове Сгъстени бульони и крем супи Пудинги, кремове Мед, сиропи, масло, маргарин Подправки, ако се понасят добре	Всички напитки Меки десерти, които не изискват дълго дъвчене (сладолед, желирани десерти, кремове), меки торти и сладки Сиропи, мед, масло, маргарин Подправки

ПРОМЕНИ ВЪВ ВЪЗПРИЯТИЯТА ЗА ВКУС И МИРИС

Онкологичното заболяване, както и неговото лечение, могат да доведат до промени във вкуса и обонянието. Тези промени се отразяват и на апетита и често се описват като горчив или метален вкус в устата. Ако имаш такива проблеми, използвай маринати, подправки, напитки и начини на приготвяне на храната, различни от използваните до сега. Поддържай устата си чиста чрез често плакнене и четкане. Това ще подобри вкуса на храната.

КАКВО ДА ПРАВИШ

- Използвай пласмасови и стъклени чаши и чинии.
- Опитай с лимонови или ментови бонбони и дъвки без захар.
- Яж пресни или замразени плодове и зеленчуци вместо консервирани.
- Подправяй храните с лимонови кори, лимонов сок, цитрусови плодове, оцет, марината (не и ако страдаш от възпаление на устата или гърлото).
- Опитай да подправяш храните с нови подправки и аромати: лук, чесън, чили, босилек, риган, розмарин, горчица, кетчуп, барбекю сос, мента.
- Комбинирай противоположни вкусове – солено със сладко, сладко с

кисело и горчиво със сладко.

- Преди хранене изплаквай устата с воден разтвор на сол и сода за хляб.
- Мий зъбите и устата често.
- Сервирай храната студена или на стайна температура. Това намалява миризмите и силните вкусове.
- Замразявай грозде, портокал и диня и ги консумирай така.
- Яж пресни зеленчуци - по-вкусни са от замразени или консервирани.
- Маринованото месо, за да стане по-меко.
- Ако червеното месо има странен вкус за теб, опитай други богати на белтъчини храни като риба, птици, яйца, сирене.
- Направи пресните плодове на шейк или сладолед, или ги смеси с кисело мляко.
- За да намалиш миризмата на храната:
 - Сложи капак на чашата и пий през сламка.
 - Избирай храна, която може да се яде сурова.
 - Не се храни в помещения, които са прекалено топли или със застоял въздух.

УВЕЛИЧАВАНЕ НА ТЕГЛОТО

Някои хора установяват, че не отслабват по време на лечението. Дори може да качат килограми. Това важи особено при рак на гърдата, яйчниците или простатата, когато се приемат определени лекарства или хормони.

Ако забележиш, че качваш килограми, посъветвай се с лекуващия лекар и се опитайте заедно да откриете причините за това. Понякога напълняването се дължи на определени лекарства, които задържат течности в организма. Ако случаят е такъв, е добре да ограничиш приема на готварска сол, тъй като тя задържа допълнително течностите в организма.

Повече от половината от жените с рак на млечната жлеза напълняват вместо да отслабнат по време на лечението. Поради това за тези пациенти е подходяща нискомаслена и нискокалорийна диета, подобна на тази, която се препоръчва след края на противораковата терапия.

Качването на килограми може да се дължи и на увеличен апетит, увеличен прием на храна и намалена физическа активност. Ако случаят е такъв, ето няколко съвета за справяне с излишните килограми.

КАКВО ДА НАПРАВИШ

- Прави ежедневни разходки, ако това не е проблем за теб и докторът е съгласен.
- Намали размера на порциите.
- Наблегни на растителната храна - зеленчуци, зърнени храни, плодове, бобови култури.
- Яж предимно птици и риба и по-малко червено месо. Избирай месо без мазнини.
- Избирай нискомаслени млечни продукти и мляко.
- Не добавяй масло, майонеза, захар, и други екстри на храната.
- Избирай начини на приготвяне на храната без мазнина /варене, задушаване, печене, а не пържене/.
- Избягвай висококалоричните закуски между храненията.
- Включи в ежедневието си дейности, които помагат за намаляване на стреса.
- Обърни се за напътствия към професионален диетолог.

ХРАНЕНЕ СЛЕД КРАЯ НА ЛЕЧЕНИЕТО

Повечето странични ефекти, свързани с храненето, изчезват след приключване на лечението. Понякога липсата на апетит, сухотата в устата, промяната на възприятията за вкус и мирис, затрудненото преглъщане или проблемите с теглото могат да персистират известно

време след това. Ако е така, обърни се за съвет към лекуващия екип и изговете подходяща програма за справяне с проблемите.

Когато започнеш да се чувстваш добре, вероятно у теб ще възникнат въпроси относно здравословното хранене. Колкото е важно да приемаш необходимите за организма хранителни вещества по време на лечението, точно толкова е важно да продължиш да правиш най-доброто за себе си и след това. Здравословното хранене ще помогне за възвръщане на силите и възстановяване на тъканите, а и като цяло ще те накара да се чувстваш добре.

СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ СЛЕД КРАЯ НА ЛЕЧЕНИЕТО

- Попитай лекаря дали се налагат някакви ограничения в хранителния режим.
- Говори с диетолог за съставянето на здравословен хранителен режим.
- Избирай разнообразни храни от всички хранителни групи. Яж по няколко пъти през деня плодове и зеленчуци, включително цитрусови плодове и тъмнозелени и оранжеви зеленчуци.
- Яж храни, богати на фибри като пълнозърнест хляб и други зърнени храни.
- Всеки път, когато пазаруваш в магазина, купувай някакъв плод, зеленчук, нискомаслена храна или пълнозърнест продукт.
- Ограничи мазнините в храната, като я приготвяш чрез варене или печене.
- Ограничи приема на червено месо до 3-4 пъти в седмицата.
- Избягвай храни, консервирани чрез осоляване, пушене, мариноване (бекон, колбаси, деликатеси).
- Избирай нискомаслени млека и млечни продукти.
- Ако консумираш алкохол, ограничи количеството.
- Ако си с наднормено тегло, опитай се да отслабнеш, като намалиш приема на калории и увеличиш физическата активност. Избирай такива дейности, които ти доставят удоволствие. Посъветвай се

с лекаря преди да започнеш да спортуваш.

2012 COPYRIGHT AMERICAN CANCER SOCIETY