

Prehranski ukrepi za obvladovanje s prehrano povezanih simptomov/težav

Avtorica strjenega povzetka: Dr. Irena Hren, klinična dietetičarka

Novo mesto, april 2024

Uvod

Ko se pri zdravljenju raka pojavijo neprijetni simptomi, lahko k boljšemu počutju veliko prispevate z ustreznimi prehranskimi ukrepi. Ti nasveti vam bodo pomagali, da ohranite zadosten vnos hranil in zmanjšate nekatere neprijetne učinke zdravljenja.

1. Anoreksija (izguba apetita)

- Povečajte število manjših obrokov skozi ves dan.
- Obroke energijsko in beljakovinsko obogatite (npr. z dodatkom smetane, masla, jajc, skute, ipd.).
- Izbirajte raznolike, barvite in teksturno zanimive jedi.
- Prilagodite konsistenco hrane svojim zmožnostim (mehkejša jedi, pire ipd.).
- Pri izbiri jedi upoštevajte osebne preference in morebiten odpor do katerega izmed okusov.

2. Spremenjen okus

- Poskusite nove okuse ali jedi, ki so vam bile prej manj priljubljene, saj se okus lahko spremeni.
- Dodajajte aromatična zelišča, začimbe in marinade, da izboljšate okus.
- Poskusite hladne ali s citronsko obogatene jedi/pijače (sokovi iz citrusov, zeliščne vode ipd.).
- Izogibajte se uporabi kovinskega jedilnega pribora, da ga čim bolj zmanjšate kovinski okus - raje uporabite plastični ali silikonski jedilni pribor.
- Pred obroki lahko usta izperete z vodo, ki ji dodate limono ali sok pomaranče, zeliščne napitke, ingverjev čaj, gazirano vodo ipd.
- Razmislite o dodajanju cinka (po predhodnem posvetu z onkologom).

3. Navzea (slabost) in bruhanje

- Uživajte več manjših obrokov z manjšimi količinami hrane, razporejenih preko celega dne.
- Obroke uživajte v prijetnem okolju (izven kuhinje, brez vonjav).
- Posegajte po lažje prebavljivi, hladni ali sobni temperaturi hrane (manj diši in zato manj draži).
- Izogibajte se močnim vonjavam in živlom z zelo intenzivnim okusom (pretirano mastno, sladko, začinjeno).
- Poskrbite, da so obroki redni (brez preskakovanja), ne bodite predolgo brez hrane.
- Poskusite z živili, kot so krekerji, prepečenec, banane, ingver; ingver lahko dodate tudi napitkom.
- Ne spijte prevelikih količin tekočine med jedjo; tekočino uživajte po požirkih med obroki.
- Spodbujajte pripravo barvitih in vizualno prijetnih jedi.

4. Mukozitis (vnetje ustne sluznice)

- Prilagodite konsistenco hrane stopnji vnetja (mehka, kašasta ali tekoča).
- Uživajte hladne, mehke jedi (sadne kaše, smoothie, jogurte, pudinge ipd.).
- Povečajte vnos tekočine, vendar se izogibajte zelo kiselkastim, začinjenim ali gaziranim pijačam.
- Izogibajte se suhim, žilavim, ostrim in slanim jedem, ki dodatno dražijo sluznico.
- Po vsakem obroku redno izvajajte ustno higieno in skrbite za izpiranje ust.

5. Kserostomija (suha usta)

- Povečajte hidracijo čez dan; pijte redno po požirkih (voda, nesladkani čaji, razredčeni sokovi).
- Pri obrokih si lahko pomagata z majhnimi požirki tekočine, da olajšata žvečenje in požiranje.
- Izbirajte mehko, sočno hrano z dodatkom omake ali juhe, da bo vnos lažji.
- Dodajte kanček limone ali pomaranče za dodatno slinjenje.
- Izogibajte se zelo suhi, trdi, lepljivi ali izrazito začinjeni hrani.

6. Driska

- Poskrbite za zadosten vnos tekočin (voda, čaji, razredčeni izotonični napitki, razredčen sok ipd.).
- Uporabljajte živila z nizko vsebnostjo vlaknin (»lahko-prebavljiva hrana«) in se izogibajte preveč mastnim jedem.
- Uživajte izdelke brez laktoze in dodanih sladil.
- Zaželen je večji vnos topnih vlaknin (npr. kuhana jabolka, korenje, zrel bananin pire, ječmen).
- Izogibajte se močno začinjeni hrani, gaziranim pijačam in kofeinu.
- Jejte pogoste manjše obroke, pripravljene na lahke način (kuhano, dušeno, pečeno brez dodatne maščobe).

7. Zaprtje

- Povečajte vnos tekočin (voda, zeliščni čaji, limonina voda ...).
- Povečajte delež prehranskih vlaknin (polnozrnata žita, sadje in zelenjava, oreščki, semena), a postopno, da ne povzroči prebavnih težav.
- Bodite redno telesno aktivni (sprehodi, lahkotne vaje ...), če je le mogoče.
- Po potrebi se odločite za dodatke topnih in netopnih vlaknin (npr. otrobi, psilium ...).

8. Črevesna obstrukcija (delna/popolna zapora)

- Jejte pogoste in manjše obroke, če je delni prehod še možen.
- Izogibajte se grobim vlakninam (polnozrnata živila, lupine, semena), zelo mastni ali premočno začinjeni hrani.
- Hrano pripravljajte mehko, pasirano ali tekočo, če zdravnik ali dietetik to odobri.
- Skrbite za zadostno hidracijo s pogostimi manjšimi požirki tekočin.

9. Disfagija (motnje požiranja)

- Ustrezno prilagodite konsistenco hrane (gosto tekoče, kašasto, mehko) glede na stopnjo težav in priporočila logopeda/dietetika.
- Hrano obogatite z gostili, če so tekočine preveč tekoče in jih težko požirate.
- Uporabljajte mehko, sočno, lahko žvečljivo hrano (npr. kaše, pire, zmiksane jedi, namaze).
- Izogibajte se mešani teksturi v istem obroku (npr. juha z večjimi trdimi kosi).
- Redno delajte kratke požirke tekočine za lažje požiranje, če je to varno.
- Izogibajte se suhi, trdi, vlaknasti ali lepljivi hrani.
- Izogibajte se uživanju alkoholnih pijač.
- Med obrokom zaužijte majhne količine tekočine, da olajšate žvečenje in požiranje.
- Zavzemite ustrezen položaj pri požiranju (sedeč ali polsedeč – t. i. »semi-Fowlerjev« položaj) z rahlo upognjenim vratom ali z rotacijo glave proti prizadeti strani.
- Uporabljajte primerne pripomočke (npr. kozarce z ustnikom, manjše žličke, izogibajte se slamicam ipd.)

10. Utrujenost

- Ohranite ali povečajte energijski in beljakovinski vnos (manjši obroki z večjo vsebnostjo beljakovin in energije).
- Poskrbite za zadosten vnos tekočin.
- Prilagodite časovni režim prehranjevanja, da se izognete preveliki izčrpanosti (npr. lažji, a pogostejši obroki).
- Spodbujajte nežno, redno telesno aktivnost, če je izvedljiva.

11. Nevtropenija

- Ohranjajte čim bolj uravnoteženo prehrano (z dovolj energije, beljakovin, vitaminov in mineralov).
- Posebno skrb namenite varnosti hrane: živila je potrebno temeljito oprati, shranjevati in toplotno obdelati.
- Sadje in zelenjavo, ki ju boste uživali surova, vedno temeljito umijte in razkužite – na primer tako, da ju za približno 20 minut namočite v domačo “dezinfekcijsko raztopino”, ki jo pripravite tako, da v liter vode dodate eno jedilno žlico sode bikarbone).
- Skrbite za higieno rok in pripomočkov med pripravo hrane.
- Hrano shranjujte pri ustreznih temperaturah, da preprečite razvoj mikroorganizmov.
- Izogibajte se tveganim živilom, kot so lupinarji (školjke, ipd.), prekajena živila, nepasterizirani izdelki, živila, ki se ročno obdelujejo tik pred prodajo (mleto meso, narezani siri/mesnine), oreščki, semena ipd.

Zaključek

Prilagoditev prehrane je pogosto prvi korak k boljšemu počutju in lažjemu soočanju z zdravljenjem. S temi enostavnimi napotki lahko sami veliko storite za ohranjanje energije, podpore telesu in lajšanje simptomov. Kadar so simptomi hudi ali trajajo dlje časa se obrnite na dietetika ali zdravnika.