



TÁPLÁLKOZÁSI ÚTMUTATÓ DAGANATOS BETEGSÉGEKBEN

A táplálkozás mindenki számára az egészséges élet része, nélkülözhetetlen a test megfelelő működéséhez. A daganatos betegek komplex kezelésének is lényeges eleme a kellő körültekintéssel összeállított étrend, mert a megfelelően táplálkozó betegek könnyebben leküzdik a mellékhatásokat, illetve ritkábban van szükség a kezelések halasztására és dóziscsökkentésre.

A táplálkozással kapcsolatos legfontosabb cél a táplálkozási hiányártalmak kialakulásának megakadályozása, a súlyvesztés megállítása, az ideális testsúly megtartása vagy a súlyvesztés a lehetőségek szerinti minimumra való csökkentése. Ennek érdekében étrendjének megfelelő mennyiségű energiát, fehérjét, vitaminokat és ásványi anyagokat kell tartalmaznia. A kellő mennyiségű és minőségű fehérje adása fontos, mert csökkent fehérje bevitel az ellenálló képesség megváltozásához, az izomerő romlásához vezet. Lehetőleg ne fogyasszon túlságosan szigorú, egyoldalú étrendet! Vegye figyelembe saját tapasztalatait! Ne dohányozzon! Tartózkodjon sokat friss levegőn!

Alapvető szempontok az étrend összeállításához:

Naponta tartalmazzon étrendje nagyobb mennyiségű, zöldségfélét és gyümölcsöt, változatosan elkészítve, nagyobb részüket nyersen fogyasztva. Rosttartalmuknál fogva javítják az emésztést, és hozzájárulnak a vitaminok, karotinoidok, ásványi anyagok és nyomelemek optimális beviteléhez is. Mélyzöld, mély sárga zöldségfélék, brokkoli, kelbimbó, káposzta, karfiol étrendbe iktatása kedvező (védő hatású vegyületeket tartalmaznak). Amennyiben a káposztafélék fogyasztásánál puffadást tapasztal, próbálja ki a fedő nélküli főzést, fogyasszon belőlük egyszerre kisebb mennyiséget, vagy iktassa ki a panaszt okozókat étrendjéből!

- Részesítse előnyben a magasabb rosttartalmú, teljes kiőrlésű lisztekből készült kenyerek fogyasztását!



- Csökkentse vagy kerülje a finomított cukrokat! Az összetett szénhidrátot (keményítőt, rostot) tartalmazó termékeket nem kell korlátozni (lisztes termékek, zöldségfélék, rizs).
- Kerülje a túlzott zsiradék felhasználást, részesítse előnyben a növényi olajokat!
- Tej-, tejtermékek, húsok, húskészítmények közül a zsírszegényeket válassza!
- Korlátozza a vörös húsok (marha, sertés) fogyasztását, helyette halat és szárnyast egyen!
- A pácolt, füstölt élelmiszereket kerülje!
- Csökkentse a só fogyasztását! Konzerv nyersanyagok helyett inkább mélyhűtöttet válasszon, ételkészítéshez kevesebb sót használjon, a megfelelő íz elérése érdekében friss és szárított fűszernövényekkel való ízesítést alkalmazzon!
- A szeszesitalokat kerülje, vagy csökkentett mennyiségben fogyassza!
- Ne egyen penészgombával szennyezett ételeket!
- Minél kevesebb adalékanyagot tartalmazó élelmiszert fogyasszon!
- Az étrend kiegészítők helyett a tápanyagokban, vitaminokban és ásványianyagokban dús ételeket részesítse előnyben!
- Fogyasszon bőségesen szénsavmentes, alkoholmentes, természetes folyadékot. Víz, szénsavmentes ásványvíz, szárított gyümölcsökből álló teakeverék, friss natúr gyümölcslevek, zöldséglevek ajánlottak. A sok folyadék fogyasztására azért van szükség, mert a szervezet méregtelenítésében fontos szerepe van.
- Figyeljen az ételkészítési eljárásokra is:
- Ritkábban készítsen bő zsiradékban (zsírban, olajban) sült ételeket!
- Kerülje a túlzott pörzsanyag képződést, a szabad tűzön való sütitést, a zsiradékok többszöri felhasználását!
- Lehetőleg friss, vegyszermentes technológiával előállított alapanyagokkal dolgozzon!



A daganatos betegségekhez gyakran társulnak táplálkozási zavarok, amik különféle módon nyilvánulhatnak meg pl. étvágytalanság, súlyvesztés, a kezelések következményeként kialakuló nyálkahártya károsodás (súlyosabb esetben fekélyesedés), nyelvgyulladás, szájszárazság, nyelési zavar, hányinger, hányás, hasmenés, ételundor, az ízérzés megváltozása, az emésztés és felszívódás csökkenése.

A továbbiakban az előforduló mellékhatások enyhítésére adunk táplálkozási javaslatokat. Csak az Önnél is megfigyelhető panaszokra vonatkozó tanácsokat kövesse!

Testsúly csökkenése, étvágytalanság

Gyakran megfigyelhető tünet a fogyás, melyet részben maga a betegség, részben az étvágytalanság okoz.

A magas energia- és fehérjeszükséglet biztosítása növeli a napi táplálék volumenét. Az étvágytalan betegek nehezen tudják a szükséges mennyiséget elfogyasztani. Ha Önnek is problémát jelent a nagyobb mennyiségű étel fogyasztása, akkor különféle dúsítási eljárásokat kell alkalmaznia ahhoz, hogy a magasabb energiát és fehérjét tartalmazó étrend térfogata ne legyen nagyobb a hagyományosnál – kis volumenben sok fehérjét és energiát tartalmazzon. Ételei készítéséhez magasabb energia- és fehérje tartalmú nyersanyagokat válasszon!

Fehérje dúsításra használhat:

Tejport, tojásport, reszelt sajtot, túrót, főtt reszelt tojást, májpürét, húspürét, valamint orvosa által javasolt, fehérje alapú iható és/vagy por alakú tápszereket, melyek bármilyen ételhez, italhoz hozzákeverhetők, valamint magukban is fogyaszthatók. Kalória és fehérje tartalmuk nagy, plusz vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak, kiegyensúlyozott összetételűek.

Energia növeléséhez használhatók még mértékkel magas zsírtartalmú élelmiszerek, az egyéni tűrőképesség és az esetlegesen társuló betegség diétás



előírásainak maximális figyelembe vételével (vigyázni kell arra is, nehogy hasmenést okozzanak): tejszín, tejföl, vaj, margarin, növényi olajok (olíva-, kukorica-, napraforgó olaj), majonéz.

Gyakran, naponta 6-8 alkalommal étkezzon! A napi 3 főétkezés közé több kis étkezést iktasson be és egyszerre kis mennyiséget fogyasszon (az egyszerre kis mennyiségű étel látványa megnyugtatóbb és kevésbé terheli az emésztőrendszert)!

Savanykás, kesernyés zöldség- és gyümölcslevek fokozzák a gyomorsavtermelést, ezáltal fokozódik az étvágy (paradicsom-, narancs-, grapefruit-, sárgarépalé). Étkezés előtt csak 1-2 kiskanálnyi mennyiséget fogyasszon belőlük!

A friss gyümölcsök, zöldségek, saláták étvágygerjesztő hatásúak.

Ha nincs kedve szilárd ételt fogyasztani, fogyasszon magas tápanyagtartalmú krémleveseket, tejes alapú italokat, turmixokat, lágy, hideg ételeket.

Kis étkezésre kedvező hatású hideg zöldség- és gyümölcslevek (céklalé, sárgarépalé, citrusfélék leve), savanyított tejtermékek fogyasztása.

Az étvágyat befolyásolja az étel illata, külleme, íze. A zsíros és rágós ételek elveszik az étvágyat.

Fokozható az étel élvezeti értéke, ezáltal az étvágy pl.: díszítéssel: finomra vágott snidlinggel, petrezselyem zöldjével; felkarikázott tojással...az alapanyagok és az ízek változatosságával – több friss és szárított fűszernövény alkalmazásával, az esztétikus terítéssel is.

A kulturált étkezéshez szükséges megfelelő környezet biztosítása elengedhetetlen: mindig nyugodt, kellemes légkörben étkezzon, lehetőleg naponta azonos időpontban!



Az élelmi rostok szükségesek az egészséges bélműködéshez, de telítő értékük jelentős, ezért étvágytalanság esetén tartózkodjon a túlzott rostfogyasztástól (búzakorpa, zabkorpa, búzacsíra felhasználásától)!

Jól feltárt, könnyen emészthető ételek kevésbé terhelik emésztőrendszerét. Ha puffadásra hajlamos, kerülje a puffasztó hatású nyersanyagok felhasználását (pl. szárazhüvelyeseket).

A táplálkozást sokszor nehezíti a gyakran jelentkező húsundor. A húst nem kell erőltetni. A fehérjeszükségletet ilyenkor egyéb fehérje tartalmú nyersanyagokkal, tejtermékekkel, tojással fedezheti.

Száj és torok panaszok

A kezelések gyakran okoznak szájnyálkahártya fekélyt, torokfájást, nyelőcső problémát. Bizonyos ételek irritálhatják az amúgy is érzékeny szájüreget, rágási és nyelési nehézséget okozhatnak, ezért kellő figyelmet kell fordítani az ételek kiválasztására.

Könnyen rágható, nyelhető, lágy, pépes ételeket, pudingokat, krémeket, natúr zöldségleveket, hideg langyos krémleveseket fogyasszon!

Az ételeket főzze teljesen puhára, vágja apróra, pépesítse!

Részesítse előnyben a hideg vagy szobahőmérsékletű ennivalót, szopogathat jégdarabokat!

Kerülje az erősen szénsavas italokat, a magas savtartalmú gyümölcsöket, az erősen fűszeres ételeket. A szájszárazság elsősorban sugárkezelés esetén jelentős mellékhatás.

Enyhítésére nagy nedvességtartalmú ételek fogyasztása javasolt, margarinnal, olajjal, tejföllel, mártásokkal, saláta-dresszingekkel kiegészítve, sikamlóssá téve.

A lágy, pépes ételek – krémek, pudingok, turmixok, mártások, sodók és krémlevesek – előnyösek.



A száraz élelmiszereket - mint a kenyér, kifli, zsemle - áztassa be vagy mártsa tejes italokba, levesekbe vagy különféle levekbe, így könnyebben fogyaszthatóvá válnak!

Evés közben gyakran kortyolgasson egy kevés folyadékot, így a nyelés könnyebb lesz!

Fogyasszon savanykás vagy fanyar ízű ételeket, italokat, mert ezek fokozzák a nyáltermelést (fekély esetén ne)!

Kerülje a fűszeres, csípős, alkoholos és túl forró ételeket!

Használjon nagy átmérőjű szívószálat!

Minél gyakrabban szopogasson jégdarabkákat, akár jégkocka-tartóban lefagyasztott, ízesített tápszereket is, melyek a fájdalom csillapítása mellett energiát is szolgáltatnak.

Cukormentes (xilites) cukorka szopogatása, műnyál alkalmazása is segíthet.

Evés közben a fej előre-hátra hajtása enyhít a fájdalomon.

Rendelkezésre állnak érzéstelenítő cukorkák vagy spray-k is, amelyekkel az étkezés idejére megszüntethető a fájdalom.

Fontos a folyadékegyensúly helyreállítása és a szájhygiéne fenntartása. Étkezések után tisztítsa meg a száját és a fogakat. Vérzékenység, nyálkahártya gyulladás esetén egyszerű tiszta vizes szájöblítés is elegendő.

Íz és szagérzékelés megváltozása

Előfordulhat, hogy nem ízlenek korábbi “kedvenc” ételei. A húsokat és más nagy fehérjetartalmú ennivalókat kissé keserűbbnek vagy fémes mellékízűnek érzi.

Ilyenkor fektessen kiemelt hangsúlyt az ízesítésre, előtérbe helyezve a friss fűszernövények nagyobb arányú felhasználását, de az erős, csípős fűszerek alkalmazása nem ajánlott.



Válasszon olyan ételeket, amelyeknek a látványa és az illata vonzó az Ön számára!

A hús ízét javíthatja, ha zöldségekkel, gyümölcsökkel együtt párolja, vagy különféle mártásokkal tálalja.

A fémes ízérzet műanyag evőeszközökkel csökkenthető.

Ebben az állapotban ne próbáljon ki új tápszereket, étrend-kiegészítőket, mert az első ízérzés, a későbbiekben is idegenkedést, elutasítást válthat ki!

Hányinger – hányás

A kezelések következtében gyakrabban érezhet hányingert, esetleg hányás is előfordulhat.

A hányinger csökkenthető, ha nem kapkodva, hanem lassan, nyugodtan étkezik, egyszerre kevés, könnyen emészthető ételeket fogyaszt.

Behűtött folyadék gyakori kortyolgatása, esetleg gyümölcsfagylalt, összetört jégkocka kis mennyiségben, szénsavas ital is már segít.

Fogyasszon száraz ételeket, mint enyhén pirított zsemleszeleteket, kétszersültet, száraz kekszet, ropit!

Egyszerre sohase tegyen a tányérjára sok ételt, mert annak látványa is undort kelthet!

Mellőzze a forró, fűszeres, illatozó ételeket! A szagok is hányásra ingerelhetik, ezért az étkezés helyét jól szellőztesse ki, a fedőt az ételről időben távolítsa el, hogy a szagok eltávozzanak.

A hideg ételek és a hideg italok kevesebb illatot árasztanak, mint a melegek, ezért ha erősebben gyötri a hányinger, inkább hideg ételek fogyasztásával próbálkozzon!



Elsősorban olyan ételeket fogyasszon, amit kíván, ne erőltesse az evést, mert az fokozhatja a hányingert. Akkor egyen, amikor kevésbé fáradt.

Ha szükséges, a hányáscsillapító gyógyszereket célszerű evés előtt fél órával bevenni.

A kemoterápia előtt egy órával már kerülje a forró, zsíros, nehezen emészthető ételek fogyasztását, de bőségesen fogyasszon folyadékot a kezelés alatt is.

Egész nap viseljen könnyű, laza ruházatot.

A lelkiállapot is meghatározó lehet. A szorongás sietteti a hányás kialakulását, ezért beszélgessen hozzátartozóival, kezelőivel. Mondja el félelmeit, szorongásait! Szükség esetén forduljon szakemberhez!

Hasmenés

Ritkán gyógyszerek is kiválthatják, de elsősorban sugárkezelés után, illetve komplex nyálkahártya gyulladás mellett alakulhat ki.

Fordítson kellő figyelmet a megfelelő folyadékbevitelre, hiszen a hasmenés, esetleg hányás miatt nagyobb a kiszáradás, valamint az elektrolit - háztartás felborulásának a veszélye. A kiszáradás vérnyomás csökkenést és súlyos szellemi zavarokat okozhat és növelheti egyes citosztatikus szerek vesekárosító hatását. Perifériás izomgörcsöket, érösszehúzódást is kiválthat. Reggelente készítse ki magának a napi folyadék mennyiségét, így könnyebben követheti tényleges fogyasztását!

Fordítson figyelmet az elvesztett nátrium és kálium pótlására:

Nátriumpótlásra jók a sózott nyáklevesek, diétás rántott leves, lezsírozott húsleves, csontleves, főtt sós burgonya, vizes burgonyapüré, burgonyahab, sós ropi.

Káliumot pótolhat zöldségfőzetekkel, sárgarépa lével, hígított gyümölcslevekkel.



Kedvező hatású a finomra reszelt alma, cukor nélkül készített almakompót, birsalmapép, főtt sárgarépa.

Mivel gyakran a laktáz enzim (tejcukor bontó enzim) hiánya vagy csökkent működése okozza a hasmenést, alacsony laktóz-tartalmú nyersanyagokat fogyasszon, próbálja, ki a laktóz mentes tejet (Magic Milk)!

A savanyított tejtermékek is tartalmazznak laktózt, de ezeket a betegek jobban tolerálják. Laktóz mentes natúr- és gyümölcsös joghurt is kapható. A Pannónia sajtok laktóz mentesek, de a legtöbb kemény-, félkemény sajt, túró panasz nélkül fogyasztható.

Átmenetileg kerülje a magas rosttartalmú zöldségeket és gyümölcsöket! Ne fogyasszon teljes kiőrlésű pékárut, magvakat, diót, mogyorót, mandulát, mákot, pattogatott és főtt kukoricát, hüvelyeseket, káposztaféléket! A gyümölcsök közül nem javasolt a dinnye, a szilva, az apró magvas gyümölcsök. Kerülje a tejföl, a tej, az édes és zsíros ételek, fagylaltok, tejszínes krémek, sütemények fogyasztását!

Hasmenés esetén is egyen többször, keveset.

A panaszok megszűnése után kefir, joghurt fogyasztása segít a normális bélflóra újbóli építésében.

Probiotikumok, valamint a pro- és prebiotikus kombinációk felgyorsíthatják a regenerációt.

Székrekedés

A betegek jelentős részét érinti. Háttérben különböző okok állnak. Első helyen a táplálkozási tényezőket említhetjük.

Ha kevés az Ön által elfogyasztott táplálék, vagy összetétele nem megfelelő (túl kevés rostot és ballasztanyagot tartalmaz), az nem jelent ingert a bél falának és



ezért a perisztaltika jelentősen lecsökken. A kevés folyadékbevitel is előidézheti a megszokottnál ritkább székélést.

Ha a kedvezőtlen táplálkozási szokásokhoz még mozgásszegénység (inaktivitás) is társul, valamint olyan gyógyszerek szedése (szájon át szedhető morfium készítmények és a bőrön keresztül felszívódó tapasz), melyek csökkentik a bélmozgást, Önnél is előfordulhat a székrekedés.

Megfelelő mennyiségű folyadék-, valamint gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű pékáruk fogyasztása segít megelőzni a kellemetlen panaszokat.

Kedvező hatású lehet az éhgyomorra fogyasztott víz, a szilvalekvár, szilvalé, szilvabefőtt, aszalt gyümölcsök (főleg szilva), diófélék, olajos magvak, a kovászos uborka vagy a savanyú káposzta leve is.

Ha a rostokban gazdag élelmiszerek has puffadást okoznának, fokozatosan vezesse be azokat étrendjébe, hogy szervezetének legyen ideje hozzászokni.

Ha állapota lehetővé teszi, mozogjon minél többet!

A tájékoztató csak kiegészítője a szóbeli tanácsadásnak! Dietetikussal történő konzultálást nem helyettesíti!