

Co jeść w trakcie chemioterapii

Proszę jeść produkty mączne, wszelkie kluski, kopytka, naleśniki, makaron. Zamiast surowego mleka - jogurty, kefiry czy serki homogenizowane. Dobrym sposobem na utrzymanie mleka w diecie jest budyń. Pacjenci chętnie go jedzą.

Niektórzy mogą mieć problem z jedzeniem mięsa, bo „źle im pachnie” i nie tak smakuje. To jednak dobre źródło białka, żelaza, cynku, dlatego warto spróbować uczynić mięso mniej pachnącym. Można je marynować w musie z jabłek – zostawiamy tak mięso na noc, a potem przygotowujemy np. na parze z dodatkiem ziół. Można używać soli. Posiłki nie powinny być ostre, ale też na pewno nie mdłe. Postawmy na jeden główny smak: słodki, słony, kwaśny. Mieszanie smaków i przypraw nie służy chorym onkologicznym z nudnościami.

Jeśli pacjenta nie odrzuca zapach ryb, to jest to także doskonałe źródło białka i cennych kwasów omega-3. Polecam jajka – w każdej formie, ale nie surowe. Czasem pacjenci źle czują się po żółtkach, wtedy można przygotować omlet np. z całego jajka i jednego, dwóch białek.

Przy nudnościach i wymiotach zalecamy, by posiłki były schłodzone, z lodówki. Nie pachną wtedy tak mocno, a nadwrażliwość na zapachy w trakcie terapii może prowadzić do nudności i w konsekwencji do wymiotów. Obiad zatem nie powinien być gorący, ale raczej w temperaturze pokojowej lub na zimno.

Ważne są porcje. Powinny być małe – błędem jest stawianie przed chorym uginającego się od jedzenia talerza. Zamiast na obiadowym talerzu posiłki lepiej podawać na małych talerzykach. Bardziej też podjadajmy, niż jedzmy naraz.

Podobnie jest z piciem – kilka łyków wody czy czarnej herbaty lub nieocenionego napoju imbirowego. Kilka kęsów jedzenia.

Ogólna zasada jest taka, że jedzenie nie powinno sprawiać nam trudności. Lepiej, żeby miało miękką konsystencję, żeby używanie noża nie było konieczne.

Pamiętaj o piciu, bo odwodnienie nasila nudności, zawroty głowy, leki dłużej w nas pozostają i dłużej trwają działania niepożądane. Niekoniecznie musi to być woda. Pijemy między posiłkami, a nie do posiłków, ponieważ szybciej osiągniemy uczucie sytości i mniej zjemy, a nie o to nam chodzi u chorego, którego trzeba dokarmić, podtuczyć.

Nudnościom można zapobiec już na początku dnia. Metoda sprawdzająca się u kobiet w ciąży mających nudności poranne tu też może się sprawdzić. Zanim podejdziemy na dobre do śniadania, warto zacząć dzień, zjadając kawałek białego chleba bez skórki (nie na zakwasie i bez pestek czy nasion), naturalnego wafla ryżowego czy kilka kukurydzianych chrupek. Po takim lekkim starcie układu pokarmowego dopiero po półgodzinie zjedzmy śniadanie.