



Αγκαλιάζο

ΟΜΙΛΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ



Διατροφή ασθενών
με καρκίνο



Με την ευγενική χορηγία της



We Innovate Healthcare

Όμιλος Εθελοντών κατά του Καρκίνου

Διατροφή ασθενών με **καρκίνο**

Επιστημονική επιμέλεια:

Δρ. Μαρία Σκουρολιάκου

Λέκτορας Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών

Τμήμα Επιστήμης, Διατροφής και Διαιτολογίας

Κλινικός Φαρμακοποιός



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	05
Πώς επηρεάζει ο καρκίνος τις διατροφικές ανάγκες	07
Πώς μπορεί η θεραπεία να επηρεάσει τη διατροφή	11
Συμβουλές για την αντιμετώπιση διατροφικών προβλημάτων	21
Υπόδειγμα διατροφής	49



Κάντε
τη διατροφή
σύμμαχο
της θεραπείας!



Εισαγωγή



Η σωστή διατροφή είναι πολύ σημαντική για όσους υποβάλλονται σε αντικαρκινική θεραπεία, καθώς πρόκειται για μια περίοδο που ο οργανισμός έχει αυξημένες και ειδικές απαιτήσεις.

Οι βασικοί διατροφικοί στόχοι για τους ασθενείς με καρκίνο είναι:

- 1) διατήρηση του σωστού βάρους και
- 2) επιλογή και κατανάλωση υγιεινών τροφών που παρέχουν στο σώμα την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να ανταπεξέλθει.

Αυτός ο εύχρηστος οδηγός πραγματεύεται ακριβώς το θέμα της σωστής διατροφής σε όλα τα στάδια της αντικαρκινικής θεραπείας. Παρουσιάζει τα διατροφικά προβλήματα που σχετίζονται είτε με τον καρκίνο είτε με τις αντικαρκινικές θεραπείες και δίνει χρήσιμες διατροφικές συμβουλές για την αντιμετώπισή τους.



Πώς επηρεάζει ο καρκίνος τις διατροφικές ανάγκες;



Ο καρκίνος επηρεάζει όχι μόνο τις διατροφικές συνήθειες του ασθενούς αλλά και τον τρόπο με τον οποίο το σώμα χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνει.

Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες

Θα έχετε ίσως ήδη ανακαλύψει ότι μετά τη διάγνωση δεν τρώτε πλέον τα είδη και τις ποσότητες των τροφών που προτιμούσατε στο παρελθόν. Η συνήθης αντίδραση είναι η μείωση της τροφής, αλλά δεν είναι σπάνιο κάποιος να αρχίσει να τρώει περισσότερο.

Οι παρενέργειες των αντικαρκινικών θεραπειών επηρεάζουν συχνά τις διατροφικές συνήθειες των ασθενών. Είναι πιθανό να μην σας αρέσει πλέον η γεύση κάποιων τροφών με αποτέλεσμα να περιορίσετε την κατανάλωσή τους. Τυχόν προγενέστερα προβλήματα διατροφής μερικές φορές επιδεινώνονται λόγω του καρκίνου ή της αντικαρκινικής θεραπείας. Αν, για παράδειγμα, είχατε ήδη κάποιες τροφικές αλλεργίες ή δυσανεξίες, αυτές είναι πιθανό να σας ταλαιπωρήσουν περισσότερο τώρα που έχετε καρκίνο.

Είναι φυσικό να προβληματίζεστε για το διαιτολόγιό σας. Ίσως να φοβάστε ότι δεν καταναλώνετε επαρκείς ποσότητες από ορισμένα τρόφιμα. Ή να ανησυχείτε σε τέτοιο βαθμό μήπως φάτε κάτι που «δεν πρέπει» που στο τέλος τρώτε ελάχιστα. Αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές. Στον οδηγό αυτό θα βρείτε συμβουλές για την αντιμετώπιση των διατροφικών προβλημάτων που ίσως αντιμετωπίζετε.

Αλληλαγές στον τρόπο με τον οποίο το σώμα χρησιμοποιεί τις θρεπτικές ουσίες

Μερικές φορές, ο καρκίνος αλληιάζει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα χρησιμοποιεί τις θρεπτικές ουσίες που προσλαμβάνει. Αυτές οι αλληλαγές μπορεί να οφείλονται στην αντίδραση του σώματος στον όγκο, στις παρενέργειες της θεραπείας, σε ορισμένα φάρμακα ή σε συνδυασμό όλων των παραπάνω παραγόντων. Δεν είναι ασυνήθιστο να διαπιστώσετε αλληλαγές στον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας μεταβολίζει τη ζάχαρη ή στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Είναι πιθανό να εκδηλώσετε υπεργλυκαιμία (αυξημένα επίπεδα σακχάρου). Η υπογλυκαιμία είναι σπανιότερο φαινόμενο. Αν εκδηλώσετε κάποια από αυτές τις δύο παθήσεις, ο γιατρός ή ο διαιτολόγος σας θα σας εξηγήσουν πώς μπορείτε να ελέγξετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μέσω της διατροφής.

Η διατροφική πυραμίδα, που ακολουθεί, δείχνει τον αριθμό των μερίδων από κάθε ομάδα τροφίμων που συνιστάται να καταναλώνονται καθημερινά. Ωστόσο, ορισμένοι ασθενείς με καρκίνο ενδέχεται να δυσκολεύονται να καταναλώσουν αρκετά μεγάλη ποικιλία τροφίμων για την ικανοποίηση των διατροφικών τους αναγκών.

Συνήθεις ελλείψεις βιταμινών και ιχνοστοιχείων σε καρκινοπαθείς		
Φυλλικό οξύ	Βιταμίνη Α	Βιταμίνη C
Χαλκός	Σίδηρος	Μαγνήσιο
Ψευδάργυρος	Ασβέστιο	Βιταμίνη D

Στην περίπτωση αυτή ενδείκνυται ενδεχομένως η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής με βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Με τη βοήθεια τέτοιων συμπληρωμάτων μπορεί να εξασφαλιστεί η πρόσληψη της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης σημαντικών θρεπτικών συστατικών. Κυκλοφορούν επίσης υποκατάστατα γεύματος σε υγρή μορφή τα οποία καλύπτουν επιπλέον τις ανάγκες για πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες καθώς ενισχύουν σημαντικά το σώμα αλλά δεν πρέπει να καταναλώνονται σε υπερβολικές ποσότητες.



Επίσης, τα όποια συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να λαμβάνονται σε μεγάλες δόσεις που υπερβαίνουν την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα. Η υπερβολική πρόσληψη τέτοιων ουσιών είναι δυνατό να επηρεάσει αρνητικά τη θεραπευτική δράση ορισμένων χημειοθεραπειών ή/και της ακτινοθεραπείας. Αν σας προβληματίζει η πρόσληψη κάποιας βιταμίνης ή ιχνοστοιχείου, μιλήστε με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Πρέπει πάντα να ενημερώνετε τον γιατρό σας σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής ή τυχόν φυτικά σκευάσματα που λαμβάνετε και τις ποσότητές τους.

Πυραμίδα τροφίμων Καθημερινός οδηγός διατροφής



Πηγή: Υπουργείο Γεωργίας και Υπουργείο Υγείας ΗΠΑ.



Πώς μπορεί η θεραπεία να επηρεάσει τη διατροφή



Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μέθοδοι για την αντιμετώπιση του καρκίνου. Κάθε μία από αυτές μπορεί να επηρεάσει τις ανάγκες σας σε θρεπτικές ουσίες και τις διατροφικές σας συνήθειες.

Χειρουργική επέμβαση

Η χειρουργική επέμβαση είναι συχνά η προτιμώμενη μέθοδος αντιμετώπισης αν ο όγκος δεν έχει εξαπλωθεί. Αποσκοπεί στην αφαίρεση του όγκου και των παρακείμενων ιστών όπου ενδέχεται να υπάρχουν καρκινικά κύτταρα. Μερικές φορές αφαιρούνται και απολύτως υγιείς ιστοί προκειμένου να διασφαλιστεί ότι ο καρκίνος δεν θα εξαπλωθεί. Το αν θα υποβληθεί ή όχι ο ασθενής σε επέμβαση εξαρτάται από το είδος του καρκίνου, το σημείο όπου βρίσκεται ο όγκος και ίσως από το αν έχει εξαπλωθεί σε άλλα σημεία του σώματος.

Η επέμβαση μπορεί να προκαλέσει αυξημένες διατροφικές απαιτήσεις, σε προσωρινή ή μόνιμη βάση. Κατ' αρχάς, οι θερμιδικές ανάγκες αυξάνονται όσο θα επουλώνεται το τραύμα από την επέμβαση. Ο γιατρός θα σας συμβουλήσει ενδεχομένως να αυξήσετε ελαφρώς την πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών προκειμένου να δώσετε στο σώμα σας τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται στο στάδιο της ανάρρωσης. Αν η επέμβαση είχε ως αποτέλεσμα την αφαίρεση ή την τροποποίηση τμημάτων του γαστρεντερικού συστήματος, ίσως να προκύψουν μακροχρόνια διατροφικά προβλήματα. Είναι πιθανό να παρατηρηθεί δυσκολία στη μάσηση και την κατάποση και ελλιπή απορρόφηση θρεπτικών ουσιών στο έντερο.

Ακτινοθεραπεία

Η ακτινοθεραπεία χρησιμοποιεί κύματα υψηλής ενέργειας για την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων, ώστε να μην μπορούν πλέον να πολλαπλασιαστούν. Εφαρμόζεται είτε μεμονωμένα είτε σε συνδυασμό με χειρουργική επέμβαση και/ή χημειοθεραπεία.

Η ακτινοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν από την επέμβαση για να συρρικνώσει τον όγκο ή μετά την επέμβαση για να καταστραφούν τυχόν εναπομείναντα καρκινικά κύτταρα στο σημείο αφαίρεσης του όγκου.

Η ακτινοθεραπεία, όπως και η χειρουργική επέμβαση, μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικά προβλήματα. Αυτά προκύπτουν συνήθως όταν η υπό θεραπεία περιοχή περιλαμβάνει το γαστρεντερικό σύστημα. Ορισμένα προβλήματα εμφανίζονται με την έναρξη της αγωγής και διαρκούν για λίγο, π.χ. ερεθισμός του στόματος, της γλώσσας και του λάρυγγα, δυσανεξία στη λακτόζη, ναυτία, έμετος ή διάρροια. Άλλα προβλήματα μπορεί να εμφανιστούν μήνες μετά την αγωγή και να διαρκέσουν περισσότερο, όπως ξηροστομία, στένωση του οισοφάγου, δυσαπορρόφηση θρεπτικών ουσιών, κοιλιακή δυσφορία, διάρροια ή δυσκοιλιότητα.





Χημειοθεραπεία

Η χημειοθεραπεία συνίσταται στη χρήση φαρμάκων που καταστρέφουν τα καρκινικά κύτταρα καθιστώντας τα ανίκανα να αναπτυχθούν και να πολλαπλασιαστούν. Η χημειοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε μόνη της είτε σε συνδυασμό με ακτινοθεραπεία ή/και χειρουργική επέμβαση. Σε αντίθεση με την επέμβαση ή την ακτινοθεραπεία, η χημειοθεραπεία είναι «συστηματική». Αυτό σημαίνει ότι επηρεάζει όλα τα συστήματα του σώματος και όχι μεμονωμένα τμήματά του, εκτός εάν χορηγηθεί στοχευμένα σε συγκεκριμένη περιοχή. Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη χημειοθεραπεία επηρεάζουν τις λειτουργίες διαίρεσης και πολλαπλασιασμού των κυττάρων. Τα καρκινικά κύτταρα δέχονται το ισχυρότερο πλήγμα γιατί διαιρούνται και πολλαπλασιάζονται με ταχύτερους ρυθμούς από ό,τι τα υγιή κύτταρα. Και τα υγιή κύτταρα όμως επηρεάζονται αρνητικά, ιδίως όσα αντικαθίστανται συχνά π.χ. τα κύτταρα των τοιχωμάτων του γαστρεντερικού σωλήνα. Στην περίπτωση αυτή ο ασθενής εκδηλώνει παρενέργειες.

Οι συχνότερες παρενέργειες της χημειοθεραπείας είναι: ναυτία, έμετος, τριχόπτωση και κόπωση. Οι παρενέργειες περιλαμβάνουν επίσης λοιμώξεις, αιμορραγία και αναιμία. Μερικά χημειοθεραπευτικά φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα ή διάρροια. Άλλα προκαλούν κατακράτηση νερού και μετεωρισμό (αέρια). Αυτές οι ανεπιθύμητες ενέργειες έχουν ως αποτέλεσμα την απώλεια βάρους ή την αύξηση του βάρους καθώς και άλλα διατροφικά προβλήματα.

Χειρουργική αντιμετώπιση του καρκίνου και διατροφή

Εντοπισμός του όγκου	Χειρουργική επέμβαση	Δυσνητικά διατροφικά προβλήματα
Κεφάλι, Παιμός, γλώσσα	Αφαίρεση του συνόλου ή μέρους της πηληγείσας περιοχής	Δυσκολία στη μάσηση και στην κατάποση
Σιαγόνα	Αφαίρεση του οστού της σιαγόνας	Σίτιση με σωλήνα
Οισοφάγος	Αφαίρεση (οισοφαγεκτομή) και ανάπλαση του οισοφάγου με μύ από το έντερο	Η τροφή μπορεί να διαρρεύσει στους πνεύμονες (εισρόφηση) ή ο νέος οισοφάγος μπορεί να στενέψει
Στομάχι	Ολική (γαστρεκτομή) ή μερική αφαίρεση	Η τροφή μπορεί να φτάνει πολύ γρήγορα στο λεπτό έντερο με αποτέλεσμα έντονο πόνο και διάρροια ή μπορεί να εμφανιστεί υπογλυκαιμία
Λεπτό έντερο	Δημιουργία ανοίγματος στο κοιλιακό τοίχωμα (νησιδοστομία ή ειλεοστομία) ή αφαίρεση	Ελλιπής απορρόφηση θρεπτικών ουσιών, έλλειψη βιταμίνης Β12, διαταραχή στο ισοζύγιο ύδατος και νατρίου, απόφραξη εντέρου
Πάγκρεας	Αφαίρεση	Ελλιπής απορρόφηση θρεπτικών ουσιών, διαβήτης
Παχύ έντερο	Αφαίρεση (κολεκτομή)	Ελλιπής απορρόφηση θρεπτικών ουσιών και νερού με αποτέλεσμα διάρροια



Ακτινοθεραπεία και διατροφή			
Εντοπισμός του καρκίνου	Περιοχή υπό θεραπεία	Βραχυπρόθεσμες συνέπειες	Μακροπρόθεσμες συνέπειες
Εγκέφαλος, στόμα, οισοφάγος, θυρεοειδής	Κεφάλι και λαιμός	Ερεθισμός του στόματος, της γλώσσας, του οισοφάγου	Ξηροστομία, τερηδόνα, στένωση οισοφάγου, απώλεια γεύσης
Στομάχι, ήπαρ, πάγκρεας, χοληδόχος κύστη, νεφρά	Κοιλιά	Ερεθισμός του στομάχου, διάρροια, δυσανεξία στη λακτόζη, ναυτία και έμετος	Μερικά από τα βραχυπρόθεσμα συμπτώματα είναι πιθανό να συνεχιστούν σε ορισμένους ασθενείς
Μαστός, πνεύμονας	Άνω κορμός	Ερεθισμός του στομάχου και του οισοφάγου	Μερικά από τα βραχυπρόθεσμα συμπτώματα είναι πιθανό να συνεχιστούν σε ορισμένους ασθενείς
Κόλον, ορθό	Κάτω κορμός	Διάρροια	Μερικά από τα βραχυπρόθεσμα συμπτώματα είναι πιθανό να συνεχιστούν σε ορισμένους ασθενείς
Προστάτης, μήτρα, ωοθήκες, τράχηλος, ουροδόχος κύστη	Λεκάνη	Διάρροια, δυσσαπορρόφηση	Μερικά από τα βραχυπρόθεσμα συμπτώματα είναι πιθανό να συνεχιστούν σε ορισμένους ασθενείς

Ορμονοθεραπεία

Η θεραπεία αυτή μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση φαρμάκων για την αναστολή της παραγωγής ορμονών από τον οργανισμό ή χειρουργική επέμβαση για την αφαίρεση οργάνων που παράγουν ορμόνες. Η ορμονοθεραπεία χρησιμοποιείται συνήθως για τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού, του προστάτη, των ωοθηκών και του ενδομητρίου.

Η ορμονοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει διάφορες παρενέργειες όπως ναυτία, έμετος, οίδημα, αύξηση του βάρους και εξάψεις. Ορισμένες ορμόνες αυξάνουν την όρεξη. Σε μερικές περιπτώσεις, μεγάλες δόσεις ορμονών χορηγούνται για την προαγωγή κάποιας θεραπευτικής δράσης, π.χ. επινεφριδικές ορμόνες (κορτιζόνη) για την καταπολέμηση του εγκεφαλικού οιδήματος που συνοδεύει τους εγκεφαλικούς όγκους.

Βιολογική θεραπεία

Η βιολογική θεραπεία, γνωστή και ως ανοσοθεραπεία, είναι μια σχετικά νέα μορφή αντικαρκινικής θεραπείας. Συνίσταται στην κινητοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος του ασθενούς για την καταπολέμηση του καρκίνου. Χορηγείται ιντερφερόνη και ιντερλευκίνη-2 για την ενίσχυση της ικανότητας των λευκών αιμοσφαιρίων να καταπολεμήσουν τον καρκίνο. Καθώς πρόκειται για νέα θεραπεία, οι επιπτώσεις της στη διατροφή δεν είναι ακόμη πλήρως γνωστές. Ωστόσο, οι εν λόγω φαρμακευτικοί παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν γριπώδη συμπτώματα, όπως διάρροια, αδυναμία και απώλεια όρεξης.



Χημειοθεραπεία και διατροφή

Παρενέργειες της χημειοθεραπείας

Ερεθισμός και φλεγμονή του στόματος,
της γλώσσας και του λαιμού

Διάρροια

Δυσκοιλιότητα

Ναυτία

Έμετος

Αηθοίωση της γεύσης

Αηθαγές στην όρεξη (αύξηση, μείωση)

Αηθαγές στο βάρος (αύξηση, μείωση)

Δυσανεξία στη λακτόζη

Αποστροφή για ορισμένες τροφές

Αδυναμία

Αναιμία

Γονιδιακή θεραπεία

Πρόκειται για μια πολύ πρόσφατη αντικαρκινική θεραπεία που βρίσκεται ακόμη σε ερευνητικό στάδιο. Συνίσταται στην αντικατάσταση μεταλλαγμένων γονιδίων (όπως ογκογονίδια ή ογκοκατασταλτικά γονίδια) με φυσιολογικά. Οι επιπτώσεις της γονιδιακής θεραπείας στη διατροφή των ασθενών τελούν ακόμη υπό διερεύνηση.

Συμπληρωματική / εναλλακτική ιατρική

Η συμπληρωματική/εναλλακτική ιατρική περιλαμβάνει ευρύ φάσμα προσεγγίσεων και θεραπειών που δεν ανήκουν στη συμβατική ιατρική. Οι ασθενείς μπορούν να επιλέξουν να λάβουν μια τέτοια θεραπεία είτε μεμονωμένα είτε συμπληρωματικά προς τις συμβατικές θεραπείες. Παραδείγματα συμπληρωματικών/εναλλακτικών θεραπειών είναι τα φυτικά φάρμακα, η ομοιοπαθητική, ο βελονισμός, οι μακροβιοτικές δίαιτες και το ηλεγόμενο «spiritual healing», ήτοι, «πνευματική ίαση».





Αν και ορισμένες συμπληρωματικές/εναλλακτικές θεραπείες κατά του καρκίνου είναι πιθανό να φαίνεται ότι αποδίδουν σε ορισμένες περιπτώσεις, για τις περισσότερες από αυτές δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που να αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητά τους. Πρόκειται λοιπόν για θεραπείες που δεν έχουν υποβληθεί σε επιστημονικό έλεγχο και κατά συνέπεια πρέπει να αντιμετωπίζονται με επιφύλαξη.

Να θυμάστε ότι ακόμη και αν μια θεραπεία είναι «φυσική» αυτό δεν σημαίνει ότι είναι ακίνδυνη. Θεραπείες που δεν έχουν υποβληθεί σε έλεγχο μπορεί να είναι από αναποτελεσματικές έως τοξικές (για παράδειγμα αν ορισμένα βότανα συνδυαστούν με κάποια φάρμακα) ή μπορεί να καθυστερήσουν την επίσκεψη στον γιατρό και τη λήψη συμβατικής και αποτελεσματικής θεραπείας για τον καρκίνο. Οι συμπληρωματικές θεραπείες πρέπει να είναι ακριβώς αυτό: να συμπληρώνουν και όχι να αντικαθιστούν τις συμβατικές αντικαρκινικές θεραπείες.

Είναι σημαντικό να ενημερώνετε τον γιατρό σας αν λαμβάνετε οποιαδήποτε συμπληρωματική/εναλλακτική θεραπεία ώστε να το λάβει υπόψη κατά τον σχεδιασμό της συμβατικής σας θεραπείας.

Επί του παρόντος διεξάγονται διάφορες επιστημονικές έρευνες σχετικά με συγκεκριμένες συμπληρωματικές/εναλλακτικές θεραπείες και δεν αποκλείεται ορισμένες από αυτές να αποδειχθεί ότι είναι ασφαλείς και αποτελεσματικές. Χρειάζεται ωστόσο να ερευνηθούν σε βάθος.

Συμβουλές για την αντιμετώπιση διατροφικών προβλημάτων



Είδαμε τις διατροφικές προκλήσεις που ενδέχεται να χρειαστεί να αντιμετωπίσετε ανάλογα με το είδος της αντικαρκινικής θεραπείας που λαμβάνετε. Τώρα θα δούμε τι μέτρα μπορείτε να λάβετε. Στο κεφάλαιο αυτό θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές για την επίλυση διαφόρων διατροφικών προβλημάτων.

Πρέπει, ωστόσο, να τονιστεί ότι αυτές οι συμβουλές δεν υποκαθιστούν την επίσκεψη στον γιατρό σας. Πρέπει να συζητάτε μαζί του για οποιαδήποτε αλλαγή στον τρόπο διατροφής σας και τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζετε με την όρεξή σας, τη διατροφή ή την πέψη. Ο γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε εξειδικευμένο διαιτολόγο που γνωρίζει τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες των ασθενών με καρκίνο.

Απώλεια βάρους και όρεξης

Η απώλεια βάρους είναι σύννηθες φαινόμενο στους ασθενείς με καρκίνο. Μπορεί να προκληθεί από πληθώρα παραγόντων, όπως η απώλεια όρεξης, οι αυξημένες ανάγκες του οργανισμού για ενέργεια, οι αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο το σώμα μεταβολίζει και απορροφά τις τροφές, οι δυσκολίες στη σίτιση λόγω επεμβάσεων και παρενεργειών από τις θεραπείες ή τα συναισθήματα άγχους και κατάθλιψης.

Η μεγάλη απώλεια βάρους και η υποθρεψία μπορεί να έχουν αντίκτυπο στη λειτουργία της καρδιάς, του ήπατος, των νεφρών και άλλων σημαντικών οργάνων. Επίσης, όταν ο ασθενής δεν τρέφεται επαρκώς, η ικανότητα του οργανισμού για ίαση και αντίσταση στις λοιμώξεις εξασθενεί.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές για την ανάκτηση του σωματικού βάρους. Ο γιατρός και ο διαιτολόγος σας θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε το ιδανικό σας βάρος και τις ατομικές σας ανάγκες σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά.

Αν έχετε χάσει βάρος

- Τρώτε λίγο και συχνά αντί για τρία μεγάλα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Έχετε πάντα στο σπίτι τα φαγητά που προτιμάτε. Θα διαπιστώσετε ότι έτσι θα τρώτε πιο συχνά.
- Τα φαγητά υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες είναι καλό να καταναλώνονται στην αρχή του γεύματος, όταν η όρεξή σας είναι μεγαλύτερη. Πρωτεϊνούχες τροφές είναι για παράδειγμα τα φασόλια, ο αρακάς, η σόγια, το κοτόπουλο, το ψάρι, το κρέας, το γιαούρτι, τα αυγά και οι ξηροί καρποί.
- Καταναλώνετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα τροφής τις ώρες που πεινάτε. Αν διαπιστώσετε ότι πεινάτε περισσότερο το πρωί ή το μεσημέρι, κάντε το πρωινό ή το μεσημεριανό το μεγαλύτερο γεύμα της ημέρας, ακόμη και αν δεν το συνηθίζατε μέχρι τώρα.
- Κάντε έναν περίπατο πριν φάτε για να σας ανοίξει η όρεξη.
- Τονώστε το ενδιαφέρον σας για το φαγητό δοκιμάζοντας νέες συνταγές και προϊόντα και κανονίζοντας εξόδους για φαγητό σε κάποιο αγαπημένο σας εστιατόριο.



- › Αν οι μυρωδιές του φαγητού σας ενοχλούν, δοκιμάστε να φάτε το φαγητό σας κρύο ή σε θερμοκρασία δωματίου.
 - › Δοκιμάστε διαφορετικά μπαχαρικά.
 - › Μην βιάζεστε – δείτε τα γεύματα σαν μια ευκαιρία για χαλάρωση.
 - › Προτιμάτε να πίνετε υγρά μεταξύ των γευμάτων και όχι μαζί με το φαγητό. Η κατανάλωση υγρών στη διάρκεια του γεύματος σας κάνει να νιώθετε χορτάτοι πιο γρήγορα.
 - › Καταναλώνετε υγρά πλούσια σε θερμίδες στη διάρκεια της ημέρας όπως χυμοί, νέκταρ φρούτων, γάλα ή φρούτα χτυπημένα στο μπλέντερ με γιαούρτι.
 - › Ρωτήστε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας σχετικά με υποκατάστατα γευμάτων σε υγρή μορφή ή σε σκόνη. Κυκλοφορούν σε διάφορες γεύσεις και με διαφορετικό θερμιδικό φορτίο και είναι εύκολο να καταποθούν και να χωνευθούν. Κάποια προϊόντα ενδέχεται να σας φανούν πιο εύγεστα από άλλα, γι' αυτό είναι σκόπιμο να πειραματιστείτε προτού καταλήξετε.
-

Αύξηση βάρους

Η αύξηση του βάρους δεν είναι σπάνιο φαινόμενο στους καρκινοπαθείς. Ενδέχεται να προκληθεί από κάποιο φάρμακο, όπως η ταμοξιφένη που χορηγείται κατά του καρκίνου του μαστού ή από ορισμένα αντικαταθλιπτικά. Η χημειοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει ψευδοεμμηνόπαυση η οποία συνοδεύεται συνήθως από αύξηση του βάρους. Σε άλητες περιπτώσεις, αλλαγές στη διατροφή λόγω του στρες, του φόβου ή της κατάθλιψης μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένη πρόσληψη τροφής και κατά συνέπεια σε αύξηση του σωματικού βάρους. Ορισμένοι ασθενείς που υποφέρουν από ναυτία διαπιστώνουν ότι νιώθουν καλύτερα αν τρώνε συχνά ή αν μασουλάνε κάτι διαρκώς. Η κατακράτηση νερού, η οποία προκαλεί οίδημα (πρήξιμο) μπορεί επίσης να προκαλέσει αύξηση του βάρους. Αναφέρετε στον γιατρό σας τυχόν αύξηση του βάρους σας ώστε να προσδιορίσει την αιτία, ιδίως αν πρόκειται για σημαντική αύξηση σε διάστημα λίγων ημερών.

Οι παρακάτω συμβουλές απευθύνονται σε ασθενείς το βάρος των οποίων αυξάνεται – όχι όμως λόγω κατακράτησης νερού – και επιθυμούν να διατηρήσουν ένα φυσιολογικό βάρος. (Αν υποφέρετε από κατακράτηση υγρών, δείτε τις συμβουλές στη σελίδα 46.) Ορισμένοι ασθενείς είναι ήδη υπέρβαροι όταν ξεκινούν την αντικαρκινική θεραπεία. Οι παρακάτω συμβουλές θα ωφεληθούν και αυτούς.

Αν έχετε πάρει βάρος

- Επιλέγεται υγιεινές τροφές, όπως λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια. Αυτές οι τροφές είναι χαμηλές σε θερμίδες και πλούσιες σε θρεπτικές ουσίες και φυτικές ίνες που σας κάνουν να νιώθετε χορτάτοι.
- Προσέξτε το μέγεθος των μερίδων σας. Δείτε πόσο ακριβώς είναι η μερίδα που αναγράφεται στην ετικέτα των τροφών που καταναλώνετε συχνότερα. Να θυμάστε πόση είναι η ποσότητα αυτή στο πιάτο σας την επόμενη φορά που θα σερβιριστείτε ή θα παραγγείλετε σε κάποιο εστιατόριο. Έτσι θα ελέγχετε καλύτερα τις ποσότητες που τρώτε.



Επιλέγεται υγιεινές τροφές, όπως λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια.

- Τρώτε μόνο όταν πεινάτε. Αν τρώτε επειδή νιώθετε στρες, φόβο ή κατάθλιψη, η ανακούφιση δεν διαρκεί πολύ. Ρωτήστε τον γιατρό σας σχετικά με ψυχολογική υποστήριξη ή φαρμακευτική αγωγή που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα αρνητικά συναισθήματα στη ρίζα τους.
- Ρωτήστε τον γιατρό σας αν υπάρχει αποτελεσματικό αντικαταθλιπτικό φάρμακο που δεν ευνοεί την αύξηση του σωματικού βάρους.



Διάρροια

Η διάρροια μπορεί να προκληθεί από πληθώρα παραγόντων όπως η χημειοθεραπεία, η ακτινοθεραπεία στην κοιλιακή χώρα, ορισμένα φάρμακα, λοιμώξεις, τροφικές αλλεργίες, συναισθηματικές διαταραχές ή λόγω της αφαίρεσης τμήματος του στομάχου, του εντέρου, του παγκρέατος ή του ορθού.

Η σοβαρή ή η μακροχρόνια διάρροια μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση, απώλεια θρεπτικών συστατικών και άλλα προβλήματα υγείας. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας αν έχετε σοβαρή διάρροια.

Αν έχετε διάρροια

- Φροντίζετε να πίνετε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια υγρών κάθε ημέρα. Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας υγρών είναι ιδιαίτερα σημαντική όσο έχετε διάρροια προκειμένου να αποφύγετε την αφυδάτωση.
- Συνιστάται η κατανάλωση νερού, αραιωμένων χυμών, ζωμού ή καφέ ή τσαγιού χωρίς καφεΐνη ή τείνη. Οι μεγάλες ποσότητες καφέ ή τσαγιού δεν προσμετρώνται στην ημερήσια κατανάλωση υγρών· η καφεΐνη/τείνη είναι διουρητική και αυξάνει την αποβολή υγρών από τον οργανισμό.
- Τα υγρά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος γίνονται ευκολότερα ανεκτά από τα πολύ ζεστά ή πολύ κρύα υγρά.
- Τρώτε μικρές ποσότητες τροφής τακτικά αντί για τρία μεγάλα γεύματα την ημέρα.
- Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας συνταγογραφήσει φάρμακα κατά της διάρροιας.



να προτιμάτε

Ορισμένοι ασθενείς ενδέχεται να ανακουφιστούν με την κατανάλωση των παρακάτω τροφών:

- ✓ τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες όπως λευκό ρύζι, μακαρόνια, λευκό ψωμί και πουρές
- ✓ βρασμένα ή ποητοποιημένα λαχανικά
- ✓ μαλακά φρούτα χωρίς φλούδα όπως μπανάνες και κομπόστες φρούτων
- ✓ γαλοπούλα ή κοτόπουλο χωρίς πέτσα, άπαχος μοσχαρίσιος κιμάς, ψάρι και σφιχτοβρασμένα αυγά



να αποφεύγετε

Οι ακόλουθες τροφές μπορεί να επιδεινώσουν τη διάρροια:

- ✗ τροφές και ποτά που προκαλούν αέρια όπως φασόλια, κρεμμύδια, αεριούχα αναψυκτικά και τσίχλες
- ✗ τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες όπως μπρόκολο, καλαμπόκι, λάχανο, αρακάς και κουνουπίδι
- ✗ γάλα και ορισμένα γαλακτοκομικά εκτός από το γιαούρτι που γενικά είναι καλά ανεκτό
- ✗ ωμά λαχανικά και φρούτα, ξηροί καρποί
- ✗ λιπαρά, τηγανητά, πολύ γλυκά ή πολύ πικάντικα φαγητά
- ✗ αλκοολούχα ποτά και ροφήματα με καφεΐνη
- ✗ ζαχαρωτά και τσίχλες χωρίς ζάχαρη που περιέχουν σορβιτόλη (υποκατάστατο ζάχαρης με ήπια υπακτική δράση)

Αποφύγετε την αφυδάτωση με νερό, αραιωμένο χυμό, καφέ ή τσάι χωρίς καφεΐνη / τειΐνη.



Δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να προκληθεί από ορισμένα αντι-καρκινικά φάρμακα, από διαιτολόγιο που δεν περιλαμβάνει αρκετά υγρά ή φυτικές ίνες, από τη σίτιση με σωλήνα ή από την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας.

Δεν πρέπει να συγχέεται με την εντερική απόφραξη. Αν δεν μπορείτε να ενεργηθείτε και έχετε κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα: ναυτία, έμετο, κοιλιακό άλγος ή κοιλιακό οίδημα (πρήξιμο) επικοινωνήστε αμέσως με τον γιατρό σας.

Αν έχετε δυσκοιλιότητα

- Πίνετε περισσότερα υγρά, τουλάχιστον οκτώ ποτήρια την ημέρα. Η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας υγρών είναι ιδιαίτερα σημαντική όσο υποφέρετε από δυσκοιλιότητα ώστε τα κόπρανα να είναι μαλακά. Προτιμήστε νερό, χυμό από δαμάσκηνα, χλιαρούς χυμούς, τσάι χωρίς τείνη και ζεστή λεμονάδα.
- Πιείτε κάτι ζεστό περίπου μισή ώρα πριν από τη συνήθη ώρα αφόδευσης.

Η κατανάλωση οκτώ ποτηριών υγρών την ημέρα μπορεί να σας ανακουφίσει από τη δυσκοιλιότητα.



να προτιμάτε

Καταναλώνετε τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ίνες όπως:

- ✓ φρέσκα λαχανικά και φρούτα, πατάτες με τη φλούδα, δαμάσκηνα, καρότα, πορτοκάγια και batόμουρα.
- ✓ όσπρια π.χ. φακές, ρεβίθια και φασόλια
- ✓ σταρένιο ψωμί ολικής άλεσης
- ✓ δημητριακά ολικής άλεσης

Προσθέστε φύτρο σταριού σε σούπες και άλλα φαγητά.

Αν υποφέρετε από μετεωρισμό (αέρια), περιορίστε το μπρόκολο, το λάχανο, το κουνουπίδι, τα αγγούρια, τα κρεμμύδια, τα φασόλια και τα αεριούχα ποτά. Στα φαρμακεία θα βρείτε προϊόντα για την καταπολέμηση του μετεωρισμού τα οποία σας επιτρέπουν να καταναλώνετε τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ίνες χωρίς πρόβλημα.

- Τρώτε πηλούσιο ηρωινό που να περιλαμβάνει κάποιο ζεστό ρόφημα και τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ίνες όπως δημητριακά, τoστ με ψωμί ολικής άλεσης και φρούτα.
- Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα. Προσπαθήστε να ασκείστε καθημερινά, π.χ. βγαίνοντας για έναν περίπατο. Ζητήστε τη γνώμη του γιατρού σας προτού αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα άθλησης.
- Αν σκέφτεστε να πάρετε κάποιο διατροφικό συμπλήρωμα με φυτικές ίνες, ρωτήστε τον γιατρό σας. Αν τελικά πάρετε κάποιο συμπλήρωμα αυτού του είδους, φροντίστε να πίνετε αρκετά υγρά.
- Ενδέχεται να χρειαστεί να λάβετε κάποιο καθαρτικό. Ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει σχετικά.



Ναυτία

Η ναυτία είναι συνήθως παρενέργεια της χειρουργικής αντιμετώπισης του καρκίνου, της χημειοθεραπείας, της ακτινοθεραπείας, της ανοσοθεραπείας και ορισμένων φαρμάκων. Η ναυτία μπορεί να συνοδεύεται ή όχι από έμετο. Αν υποφέρετε από ναυτία είναι πιθανό να μην τρώτε αρκετά.

Αν νιώθετε ναυτία

- Τρώτε μικρές ποσότητες τροφής συχνά και αργά. Τρώτε έξι ή περισσότερα μικρά γεύματα στη διάρκεια της ημέρας αντί για τρία μεγάλα γεύματα.
- Αερίζετε καλά το σπίτι γιατί πολλοί ασθενείς με καρκίνο νιώθουν ναυτία από τις μυρωδιές ορισμένων φαγητών.
- Προτιμάτε να πίνετε υγρά μεταξύ των γευμάτων και όχι μαζί με το φαγητό.
- Πίνετε δροσερά ή κρύα υγρά, αργά με καλαμάκι.
- Τρώτε τροφές σε θερμοκρασία δωματίου ή χαμηλότερη. Τα ζεστά φαγητά μπορούν να επιδεινώσουν τη ναυτία.
- Τρώτε με όρθιο τον κορμό. Επίσης, να θυμάστε να μένετε καθισμένοι ή σε ανάκλιση με το κεφάλι ανασπκωμένο για μία ώρα περίπου μετά το φαγητό.
- Ξεπλένετε το στόμα σας πριν και μετά το φαγητό. Αν το στόμα σας έχει άσχημη γεύση, δοκιμάστε καραμέλλες με γεύση μέντας ή λεμόνι.
- Μην πιέξετε να φάτε τροφές που γενικά σας αρέσουν, ενώ νιώθετε ναυτία. Υπάρχει ο κίνδυνος να σας προκαλούν αηδία όποτε τις ξαναδοκιμάσετε.
- Αν έχετε πρωινή ναυτία, έχετε πάντα κρακεράκια στο κομοδίνο σας για και φάτε ένα-δυο προτού σηκωθείτε.
- Μερικοί ασθενείς με ναυτία προτιμούν να μην βλέπουν φαγητό παρά μόνο όταν είναι ώρα να φάνε.



να προτιμάτε

Αυτά τα φαγητά μπορούν να ανακουφίσουν τη ναυτία σας:

- ✓ τοστ, κρακεράκια, ή κριτσίνια
- ✓ γιαούρτι
- ✓ σορμπέ και γρανίτες
- ✓ κομπόστα ροδάκινο, αχλάδι ή διάφορα άλλα φρούτα
- ✓ κοτόπουλο χωρίς πέτσα (όχι όμως τηγαντό)
- ✓ ζεστά δημητριακά π.χ. νιφάδες βρώμης (πόριτζ)
- ✓ υγρά όπως νερό, ζωμός, χυμός κράνμπερι και αναψυκτικά χωρίς ανθρακικό
- ✓ πιπερόριζα
- ✓ τρίμμα πάγου



να αποφεύγετε

Αυτές οι τροφές μπορεί να επιδεινώσουν τη ναυτία σας:


- ✗ λιπαρές, τηγαντές ή πικάντικες τροφές
- ✗ καραμέλες, κέικ, βαριά γλυκίσματα
- ✗ τροφές με δυνατή οσμή

Τροφές όπως κρακεράκια, γιαούρτι και κομπόστες μπορούν να σας ανακουφίσουν από τη ναυτία



Μυρωδιές και Ναυτία

Αν η μυρωδιά φαγητού που μαγειρεύεται ή κρύνει σας προκαλεί ναυτία δοκιμάστε τα εξής:

- Ανοίξτε τα παράθυρα ενώ μαγειρεύετε ή τρώτε.
 - Ετοιμάστε φαγητά που δεν χρειάζονται μαγείρεμα.
 - Ζεσταίνετε τα παγωμένα γεύματα στο φούρνο ή στο φούρνο μικροκυμάτων.
 - Ζητήστε από κάποιον άλλον να σας μαγειρεύει ή παραγγέλνεται φαγητό από έξω.
 - Όταν νιώθετε καλύτερα, μαγειρέψτε τα αγαπημένα σας φαγητά σε μεγάλες ποσότητες και καταψύξτε τα σε μερίδες. Έτσι θα έχετε έτοιμο φαγητό όταν δεν έχετε διάθεση να μαγειρέψετε.
 - Αν νιώθετε ναυτία ενώ υποβάλλεστε σε ακτινοθεραπεία ή σε χημειοθεραπεία, αποφύγετε το φαγητό μία ή δύο ώρες πριν από την αγωγή. Προσπαθήστε να τρώτε μαλακές τροφές με ουδέτερη γεύση τις ημέρες που υποβάλλεστε σε θεραπεία.
 - Προσπαθήστε επίσης να εντοπίσετε τις ώρες, τις τροφές, τις οσμές ή τις περιστάσεις που λειτουργούν ως έναυσμα για τη ναυτία. Αν είναι δυνατό, αλλιάξτε το πρόγραμμα ή το διαιτολόγιό σας ώστε να αποφύγετε αυτά τα εναύσματα.
 - Ρωτήστε το γιατρό σας τι φάρμακα μπορείτε να πάρετε για να ανακουφιστείτε από τη ναυτία.
- 

«Εκ των προτέρων» Ναυτία

Μερικές φορές είναι δυνατό να νιώσετε ναυτία προτού ακόμη αρχίσει η συνεδρία αντικαρκινικής θεραπείας ή κάποιο άλλο συμβάν που λειτουργεί συνήθως ως έναυσμα.

Ο εγκέφαλός σας θυμάται πώς νιώσατε σε ανάλογες περιστάσεις στο παρελθόν και αντιδρά εκ των προτέρων με τον ίδιο τρόπο. Αυτού του είδους η ναυτία «εκ των προτέρων» μπορεί να προληφθεί ή να μετριασθεί με διάφορους τρόπους:

- Προσπαθήστε, στη διάρκεια των δραστηριοτήτων που έχετε συνδέσει με την αντικαρκινική σας θεραπεία, η προσοχή σας ή η σκέψη σας να βρίσκεται στραμμένη σε πράγματα άσχετα με αυτή.
- Δοκιμάστε τεχνικές χαλάρωσης και διαλογισμού για να ξεχαστείτε και να μην σκέφτεστε τη θεραπεία.
- Μερικές φορές βοηθά μια μικρή αλλαγή στο περιβάλλον ή στη διαδικασία της θεραπείας. Για παράδειγμα, αν η μυρωδιά του οινόπνεύματος που χρησιμοποιείται για την απολύμανση του δέρματος πριν από την ένεση σας φέρνει ναυτία, μπορείτε να το υποκαταστήσετε με κάποιο άλλο απολυμαντικό.



Έμετος

Ο έμετος έπεται συχνά της ναυτίας. Μπορεί να προκληθεί από την αντικαρκινική αγωγή, από μυρωδιές φαγητού, από αέρια στο στομάχι ή από την κίνηση του σώματος. Απευθυνθείτε στον γιατρό σας αν κάνετε έμετο διαρκώς για περισσότερες από 24 ώρες.

Αν κάνετε έμετο

- Μην φάτε και μην πιείτε τίποτα μέχρι να θέσετε υπό έλεγχο τον έμετο.
- Μετά τον έμετο, καθίστε με τον κορμό όρθιο και σκύψτε προς τα εμπρός.
- Μόλις θέσετε υπό έλεγχο τον έμετο, προσπαθήστε να πιείτε μικρές ποσότητες λιεπόρρευστων υγρών όπως χυμό κράνμπερι, χλιαρό ζωμό ή αναψυκτικά χωρίς ανθρακικό (τα ανθρακούχα ποτά προκαλούν συχνά ρέψιμο το οποίο μπορεί να προκαλέσει εκ νέου έμετο).
- Αφού διαπιστώσετε ότι μπορείτε να κρατήσετε στο στομάχι σας αυτά τα υγρά, δοκιμάστε να φάτε μικρές ποσότητες μαλακών τροφών όπως κρέμες, γιαούρτι ή ζελέ.
- Αφού φτάσετε και σε αυτό το στάδιο, αρχίστε σταδιακά να δοκιμάζετε άηθου είδους φαγητά μέχρι να επανέληθε στο κανονικό σας διαιτολόγιο.



Ερεθισμένο στόμα, γλώσσα και λαιμός

Ο ερεθισμός του στόματος, της γλώσσας και του λαιμού μπορεί να οφείλεται στην αντικαρκινική θεραπεία ή σε άλλα αίτια. Επισκεφθείτε τον γιατρό σας αν έχετε ερεθισμένο στόμα για να βεβαιωθείτε ότι δεν οφείλεται σε κάποιο αντιμετώπισιμο οδοντιατρικό πρόβλημα. Κανονίστε να επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας προτού ξεκινήσετε την αντικαρκινική θεραπεία για να κάνει όλες τις απαραίτητες οδοντιατρικές εργασίες. Ο ερεθισμός συνήθως υποχωρεί μετά από κάποιο διάστημα. Η προληπτική οδοντιατρική φροντίδα είναι σημαντική προτού ξεκινήσετε τη χημειοθεραπεία ή την ακτινοθεραπεία.

Αν έχετε ερεθισμένο στόμα, γλώσσα ή λαιμό

- Μαγειρεύετε τις τροφές μέχρι να μαλακώσουν καλά.
- Κόβετε το φαγητό σε πολύ μικρά κομμάτια ή πολτοποιήστε το. Προτιμάτε να μαγειρεύετε σούπες και βραστά ή περιχύνετε τα φαγητά με αραιή σάλτσα ή ζουμί ώστε να καταπίνονται ευκολότερα.
- Σερβίρετε τα φαγητά κρύα ή σε θερμοκρασία δωματίου. Τα ζεστά ή χλιαρά φαγητά μπορεί να επιδεινώσουν τον ερεθισμό σε στόμα και λαιμό. Κρύα σνακ όπως σορμπέ και γρανίτες θα σας ανακουφίσουν.
- Χρησιμοποιείτε καλαμάκι όταν πίνετε υγρά.
- Αποφεύγετε το αλκοόλ. Μπορεί να ερεθίσει τον ευαίσθητο βλεννογόνο του στόματός σας.
- Ξεπλένετε το στόμα σας πολλές φορές την ημέρα με νερό ή με διάλυμα μαγειρικής σόδας (ένα κουτάλι της σούπας σόδα σε ένα ποτήρι νερό) για να απομακρύνετε τα υπολείμματα τροφών και να διευκολύνετε την επούλωση. Αποφεύγετε τα στοματικά διαλύματα του εμπορίου· τα περισσότερα από αυτά είναι υπερβολικά δραστικά για το ερεθισμένο στόμα.
- Χρησιμοποιείτε οδοντόβουρτσα με μαλακές τρίχες.
- Αποφύγετε, πάση θυσία, το κάπνισμα.



- Βγάζετε τις τεχνητές σας οδοντοστοιχίες (εκτός από την ώρα που τρώτε) αν τα ούλα σας είναι ερεθισμένα. Διατηρείτε τις οδοντοστοιχίες καθαρές.
- Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας συστήσει ειδικά στοματικά διαλυτά ή καραμέλλες και σπρέι που μουδιάζουν το στόμα και τον λάρυγγα ώστε να μην πονάτε ενώ τρώτε.
- Αν υποβάλληστε σε αντικαρκινική θεραπεία και παρατηρήσετε ότι τα ούλα σας ματώνουν, πείτε το αμέσως στον γιατρό σας και κλείστε ραντεβού με τον οδοντίατρο ή τον περιοδοντολόγο σας.
- Αν παρατηρήσετε μικρές, λευκές κηλίδες στο στόμα σας, πείτε στον γιατρό ή στη νοσοκόμα σας. Μπορεί να πρόκειται για σύμπτωμα λοίμωξης που να χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή.



να προτιμάτε

Μαλακές τροφές που μασιούνται και καταπίνονται εύκολα

✓μπανάνες, καρπούζι, κομπόστα ✓νέктar ροδάκινου, αχλαδιού και βερίκοκου ✓ποητοποιημένα λαχανικά π.χ. πουρές πατάτας ✓πόριτζ από νιφάδες βρώμης ✓γιαούρτι, μιλκ σείκ, cottage cheese ✓κρέμα, ζελέ κ.ά. ✓φιδές, στραπατσάδα, κιμάς.



να αποφεύγετε

Τροφές που ερεθίζουν το στόμα.

✗εσπεριδοειδή ή χυμοί από γκρέιφρουτ, πορτοκάλι, λεμόνι και λίκι ✗πικάντικα ή αλμυρά φαγητά ✗τουρισά και γενικά ξινές τροφές ✗τροφές με ντομάτα όπως κέτσαπ, πίτσα, διάφορες σάλτσες ✗ξηρές τροφές με τραχιά υφή ή σκληρές. ✗καυτερά μπαχαρικά όπως πιπέρι, τσίλι, μοσχοκάρυδο, γαρίφαλο, κάρυ κλπ.



Ξηροστομία

Η ξηροστομία είναι σύνηθες φαινόμενο μετά από χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία στο κεφάλι ή στην περιοχή του λαιμού. Οι θεραπείες αυτές μπορεί να μειώσουν την έκκριση σάλιου. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να δυσχεράνει τη μάσηση και την κατάποση.

Μπορεί επίσης να αλλοιώσει τη γεύση των τροφών που τρώτε. Για να ανακουφιστείτε από την ξηροστομία, ακολουθήστε τις οδηγίες για το ερεθισμένο στόμα στη σελίδα 36 και τις συμβουλές που ακολουθούν:

Για ανακούφιση από την ξηροστομία

- Πίνετε, κάθε τόσο λίγο, νερό ή άλλα υγρά με καλαμάκι για να μπορείτε να μιλάτε και να καταπίνετε ευκολότερα.
- Φροντίζετε να πίνετε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια υγρών κάθε ημέρα. Περιορίστε την κατανάλωση καφέ, τσαγιού και κόκα-κόλας, που περιέχουν καφεΐνη.
- Πίνετε παχύρρευστα υγρά, π.χ. νέктar φρούτων, σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύα.
- Αποφεύγετε τα αημυρά φαγητά.
- Δοκιμάστε να πίνετε μικρές ποσότητες ξινών ποτών, π.χ. λεμονάδα, τα οποία διεγείρουν την παραγωγή σάλιου.
- Πιπιλίζετε παγάκια ή τρίμμα πάγου προτού υποβληθείτε σε ακτινοθεραπεία στο κεφάλι ή στον λαιμό.
- Δοκιμάστε επίσης σκληρές καραμέλες, γρανίτες σε ξυλάκι ή μασήστε τσίχλες χωρίς ζάχαρη.
- Περιχύνετε τα φαγητά σας με σάλτσα ή ζουμί και τις σαλάτες με κάποια σως. Τα φαγητά καταπίνονται ευκολότερα όταν δεν είναι στεγνά.
- Αποφεύγετε το αλκοόλ.



Τα ξυλάκια γρανίτας θα ανακουφίσουν από την ξηροστομία.

- Φροντίζετε την υγιεινή του στόματός σας. Βλ. συμβουλές για το ξέπλυμα του στόματος και την επιλογή οδοντόβουρτσας στη σελίδα 36, στην παράγραφο για το ερεθισμένο στόμα. Αποφεύγετε τα στοματικά διαλύματα του εμπορίου.
- Ενυδατώνετε τα χείλη σας.
- Εγκαταστήστε έναν υγραντήρα, θα είναι χρήσιμος, ιδίως τη νύχτα.
- Αν η ξηροστομία είναι πολύ έντονη, ζητήστε από το γιατρό ή τον οδοντίατρό σας να σας συνταγογραφήσει προϊόντα που δημιουργούν προστατευτική επικάλυψη στο στόμα. Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορα σκευάσματα τεχνητού σάλιου.
- Αν παρατηρήσετε μικρές, λευκές κηλίδες στο στόμα σας, πείτε το στο γιατρό ή στη νοσοκόμα σας. Μπορεί να πρόκειται για σύμπτωμα λοίμωξης που να χρειάζεται ιδιαίτερη αντιμετώπιση.
- Αποφύγετε, πάση θυσία, το κάπνισμα.

Δυσκοιλία στην κατάποση

Τα προβλήματα στην κατάποση μπορεί να προέλθουν από τον καρκίνο και την αντικαρκινική θεραπεία, π.χ. λόγω χειρουργικής επέμβασης στο κεφάλι και στον λαιμό. Ή μπορεί να οφείλονται σε άλλους λόγους. Απευθυνθείτε στον γιατρό σας αν αντιμετωπίζετε δυσκολίες στην κατάποση.

Για να μπορείτε να τρώτε ευκολότερα

- Πάρτε βαθιές ανάσες προτού καταπιείτε. Εκπνεύστε ή βήξτε μετά την κατάποση.
- Φροντίζετε να πίνετε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια υγρών κάθε ημέρα. Προτιμάτε να πίνετε υγρά μεταξύ των γευμάτων και όχι μαζί με το φαγητό. Η κατανάλωση υγρών στη διάρκεια του γεύματος σας κάνει να νιώθετε χορτάτοι πιο γρήγορα. Τα υγρά σε θερμοκρασία δωματίου καταπίνονται συνήθως ευκολότερα.
- Τρώτε μικρά, συχνά γεύματα.
- Τα ποητοποιημένα τρόφιμα δεν πρέπει να είναι υπερβολικά παχύρρευστα. Αραιώστε τα αναμιγνύοντάς τα με ζωμό, αραιή σάλτσα, γάλα ή νερό.
- Αν πνίγεστε ή βήχετε ενώ τρώτε, ενημερώστε τον γιατρό σας, ιδίως αν ανεβάζετε ταυτόχρονα και πυρετό.

Αν έχει αφαιρεθεί χειρουργικά τμήμα της γλώσσας ή της σιαγόνας σας, η μάσηση και οι κινήσεις της γλώσσας θα έχουν περιοριστεί. Η τροφή, αν καταφέρει να φτάσει στον λάρυγγα, θα προχωρήσει μόνη της στην πεπτική οδό. Κάποιος ειδικός λογοθεραπευτής, διαιτολόγος ή και νοσοκόμος μπορεί να σας διδάξει αποτελεσματικές τεχνικές κατάποσης.



Οι παρακάτω συμβουλές επίσης μπορεί να σας φανούν χρήσιμες:

- Τα υγρά που καταναλώνετε πρέπει να είναι όσο παχύρρευστα σας έχει υποδείξει ο διαιτολόγος σας.
- Αποφεύγετε τα πολύ ζεστά ή πολύ κρύα φαγητά.
- Ποητοποιείτε τα φαγητά ώστε να καταπίνονται ευκολότερα.
- Προσθέτετε ζελατίνη σε κέικ, μπισκότα, κράκερ, σάντουιτς, ποητοποιημένα φρούτα και άλλες κρύες τροφές ώστε να γίνονται καλύτερα ανεκτά. [Διαλύστε μια κουταλιά της σούπας ζελατίνη σε δύο φλιτζάνια υγρό και περιχύστε με το διάλυμα].
- Τρώτε με κουτάλι· ελέγχεται καλύτερα από το πιρούνι.
- Ρωτήστε τον διαιτολόγο σας πώς πρέπει να βάζετε την τροφή στο στόμα σας για να μην πνίγεστε.
- Εξασκήστε τη γλώσσα και το σαγόι σας. Προσπαθήστε να κινήσετε τη γλώσσα και το σαγόι καλύπτοντας όλο το εύρος της κίνησής τους - βγάλτε έξω τη γλώσσα και μετά μαζέψτε την, χασμουρηθείτε και μετακινήστε το σαγόι δεξιά και αριστερά.
- Οι υγρές δίαιτες μπορούν να είναι υψηλής ή χαμηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, ανάλογα με το αν υποφέρετε από δυσκοιλιότητα ή διάρροια. Απευθυνθείτε σε έναν ειδικό διαιτολόγο για να σας βοηθήσει να προσαρμόσετε κατάλληλα την ποσότητα φυτικών ινών στη διατροφή σας.
- Αν πνίγεστε ή βήχετε ενώ τρώτε, ενημερώστε τον--- γιατρό σας, ιδίως αν ανεβάζετε ταυτόχρονα και πυρετό.



Στένωση

Μερικές φορές η χειρουργική αντιμετώπιση του καρκίνου ή η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσουν στένωση του οισοφάγου με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η μετάβαση της τροφής στο στομάχι. Αυτό αποκαλείται στένωση. Ο χειρουργός σας θα μπορέσει ενδεχομένως να διευρύνει το άνοιγμα ή θα εισαγάγει έναν σωλήνα σίτισης ώστε το προβληματικό σημείο να παρακαμφθεί μέχρι να επανέλθει στη φυσιολογική του κατάσταση. Προτιμήστε τα υγρά, τα οποία περνούν ευκολότερα από τον οισοφάγο. Κρατάτε επίσης το κεφάλι σας ανυψωμένο όσο πίνετε ή τρώτε - και αμέσως μετά.

Αίσθημα κορεσμού

Το να νιώθετε αίσθημα κορεσμού μόλις φάτε μια μικρή ποσότητα τροφής είναι αρκετά συνηθισμένο, ιδίως αν έχετε υποβληθεί σε επέμβαση στην άνω κοιλιακή χώρα. Αν όμως δεν τρώτε αρκετά, ο οργανισμός θα αποδυναμωθεί και η ανάρρωση θα επιβραδυνθεί.

Αν νιώθετε γρήγορα χορτάτοι

- Τρώτε λίγο και συχνά στη διάρκεια της ημέρας. Έχετε πάντα υγιεινά σνακ διαθέσιμα, ώστε να τα τρώτε μεταξύ των γευμάτων.
- Αποφεύγετε τα τηγαντά ή λιπαρά φαγητά. Το λίπος παραμένει στο στομάχι σας περισσότερη ώρα από ό,τι οι υδατάνθρακες ή οι πρωτεΐνες.
- Αποφεύγετε τις τροφές που σας προκαλούν αέρια.
- Προτιμάτε να πίνετε υγρά μεταξύ των γευμάτων και όχι μαζί με το φαγητό. Η κατανάλωση υγρών στη διάρκεια του γεύματος σας κάνει να νιώθετε χορτάτοι πιο γρήγορα.



- Αν ξαπλώνετε μετά το φαγητό, φροντίζετε ώστε το κεφάλι σας να είναι ανασκωμένο.
- Αν τρώτε μικρά γεύματα αλλά δεν μπορείτε να το κάνετε συχνά στη διάρκεια της ημέρας, ενισχύστε κάθε γεύμα με τροφές πλούσιες σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσθέσετε στη σούπα ή στο μαγειρευτό σας φαγητό άπαχο γάλα σε σκόνη, φυτό σταριού ή κιμά.
- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας σχετικά με υποκατάστατα γευμάτων σε υγρή μορφή ή σε σκόνη τα οποία παρέχουν τις αναγκαίες θερμίδες και θρεπτικά συστατικά.

Να θυμάστε ότι, ναι μεν είναι σημαντικό να τρώτε όσο μπορείτε, αλλά ταυτόχρονα πρέπει να αποφύγετε την υπερβολική αύξηση του βάρους σας.

Μην πιέζετε λοιπόν τον εαυτό σας αν νιώθετε χορτάτοι ή δεν πεινάτε πια.

**Το κρεμμύδι,
το σκόρδο,
μυρωδικά και μπαχαρικά
κάνουν πιο εύγεστο
το φαγητό.**



Αηλοίωση της αίσθησης της γεύσης

Η αηλοίωση της αίσθησης της γεύσης μπορεί να οφείλεται στη χημειοθεραπεία, στην ακτινοθεραπεία ή στον ίδιο τον καρκίνο. Επιπλέον, τα οδοντιατρικά προβλήματα μπορεί να προκαλέσουν αηλλαγές στην αίσθηση της γεύσης. Ορισμένοι ασθενείς παραπονούνται ότι έχουν πικρή ή μεταλλική γεύση στο στόμα τους ιδίως όταν τρώνε τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες όπως το κρέας. Η αίσθηση της γεύσης επηρεάζεται με διαφορετικό τρόπο από ασθενή σε ασθενή. Ανάλογα με τις αηλλαγές που παρατηρείτε, κάποια από τις παρακάτω συμβουλές μπορεί να σας βοηθήσει:

Για καλύτερη γεύση

- Επιλέγεται και μαγειρεύεται τρόφιμα που σας φαίνονται και σας μυρίζουν ωραία. Η γεύση συχνά βελτιώνεται, αν οι τροφές καταναλωθούν κρύες ή σε θερμοκρασία δωματίου.
- Αν το κόκκινο κρέας δεν έχει πια την ίδια γεύση, προτιμήστε κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρι, φασόλια, σόγια, αυγά ή γαλακτοκομικά που δεν έχουν έντονη μυρωδιά.
- Μαρινάρετε το κρέας σε χυμό φρούτων, σάλτσα σόγιας ή μπάρμπεκιου ή οποιοδήποτε άλλο γευστικό υγρό προτιμάτε.
- Η προσθήκη ζάχαρης σε ορισμένες τροφές μπορεί να μετριάσει την πολύ αημυρή, πικρή ή δυσάρεστη γεύση.
- Τα ξινά τρόφιμα και ποτά π.χ. πορτοκάλια, λεμόνια, γιαούρτι ή λεμονάδα πίνονται επίσης πολύ ευχάριστα. (Αποφύγετέ τα αν το στόμα σας είναι ερεθισμένο.)
- Ξεπλύνετε το στόμα σας και βουρτσίζετε δόντια και γλώσσα τακτικά. (Αποφύγετε τα στοματικά διαλύματα του εμπορίου, αν το στόμα σας είναι ερεθισμένο.)
- Να επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας ώστε να είστε σίγουροι ότι δεν αναπτύσσεται κάποια νέα λοίμωξη στο στόμα σας.



Δυσανεξία στη λακτόζη

Αν χωνεύατε χωρίς πρόβλημα γάλα και γαλακτοκομικά προτού αρχίσετε την ακτινοθεραπεία ή τη χημειοθεραπεία, και τώρα διαπιστώνετε ότι υποφέρετε από κράμπες και διάρροια αν πιείτε γάλα ή φάτε ορισμένα γαλακτοκομικά, είναι πολύ πιθανό να πάσχετε από επίκτητη δυσανεξία στη λακτόζη. Η αντικαρκινική θεραπεία έχει κατά πάσα πιθανότητα αναστείλει προσωρινά την ανάπτυξη ειδικών κυττάρων στην πεπτική σας οδό τα οποία παράγουν τα ένζυμα που χρειάζονται για τον μεταβολισμό της λακτόζης, του βασικού υδατάνθρακα (σακχάρου) του γάλακτος. Στους περισσότερους ασθενείς ο οργανισμός επανέρχεται στη φυσιολογική του κατάσταση από μόνος του. Μέχρι να συμβεί αυτό, μπορείτε να δοκιμάσετε κάποιο από τα παρακάτω μέτρα.

Αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη:

- Αποφύγετε το είδος του γάλακτος και των γαλακτοκομικών που σας προκαλούν προβλήματα. Το γιαούρτι και τα παλαιωμένα τυριά είναι συνήθως καλύτερα ανεκτά. Στο εμπόριο κυκλοφορούν επίσης ειδικά προϊόντα χωρίς λακτόζη ή εμπλουτισμένα με ένζυμα που σας βοηθούν να χωνέψετε τη λακτόζη του γάλακτος.
- Δοκιμάστε να πιείτε ή να φάτε προϊόντα με επιπλέον ασβέστιο. Αναζητήστε τέτοια προϊόντα διαβάζοντας προσεκτικά τις ετικέτες. Μιλήστε με τον γιατρό σας ή τον διαιτολόγό σας σχετικά με τη χρησιμότητα συμπληρωμάτων ασβεστίου για την περίπτωσή σας.



Κατακράτηση υγρών

Μερικές φορές στη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας αυξάνεται το βάρος ορισμένων ασθενών χωρίς αυτοί να έχουν αυξήσει τις θερμίδες που προσλαμβάνουν. Αυτή η αύξηση του βάρους μπορεί να οφείλεται σε οίδημα λόγω κατακράτησης υγρών. Ορισμένα φάρμακα, όπως η πρεδνιζόνη, μπορεί να έχουν ως παρενέργεια την υπερβολική κατακράτηση υγρών· η κατακράτηση μπορεί επίσης να οφείλεται σε κάποια διατροφική ανεπάρκεια. Αν το βάρος σας αυξηθεί ξαφνικά, πείτε το στον γιατρό σας ώστε να εντοπίσει την αιτία.

Αν υποφέρετε από κατακράτηση υγρών

- Τρώτε λιγότερο αλάτι και τροφές με μειωμένο νάτριο.
- Να είστε όσο το δυνατόν πιο δραστήριοι.
- Έχετε τα πόδια σας ψηλά όταν αναπαύεστε.
- Ο γιατρός σας θα σας χορηγήσει κατάλληλα φάρμακα για τη μείωση της κατακράτησης υγρών.



Κόπωση

Η κόπωση είναι πολύ συχνή στους ασθενείς με καρκίνο. Αν νιώθετε κουρασμένοι σίγουρα δεν θα έχετε διάθεση να μαγειρέψετε και να φάτε θρεπτικά γεύματα.

Αν νιώθετε κόπωση

- Ζητήστε από φίλους και συγγενείς να σας βοηθήσουν.
- Προμηθευτείτε κατεψυγμένα γεύματα. Θα βρείτε σχετικά μεγάλη ποικιλία στο εμπόριο.
- Ελέγχετε πάντα τις ετικέτες και προτιμάτε προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.
- Έχετε πάντα πρόχειρα διάφορα υγιεινά σνακ, π.χ. αποξηραμένα φρούτα (σταφίδες, χουρμάδες, βερίκοκα), τυρί και κρακεράκια ολικής άλεσης.
- Μπορείτε να χτυπάτε στο μπλέντερ φρούτα και γιαούρτι και να τα καταψύχετε, για τις στιγμές που θα θέλετε ένα δροσερό σνακ.
- Όταν νιώθετε καλύτερα, μαγειρέψτε τα αγαπημένα σας φαγητά σε μεγάλες ποσότητες και καταψύξτε τα σε μερίδες.
- Μπορείτε επίσης να αγοράσετε έτοιμα μαγειρεμένα φαγητά από το σούπερ μάρκετ ή να παραγγείλετε απ' έξω.

**Ο καρκίνος μπορεί να νικηθεί.
Ενημερωθείτε!**





Υπόδειγμα διατροφής

Η διατροφή πρέπει να αποτελείται καθημερινά από **3 κύρια γεύματα** (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και από **2-3 ενδιάμεσα σνακ** (δεκατιανό, απογευματινό και προαιρετικά προ ύπνου).

Δεν μένουμε νηστικοί πάνω από 3-4 ώρες!

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφών (γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας, ψάρι, όσπρια, δημητριακά και προϊόντα δημητριακών, λαχανικά, φρούτα, «καλά» λιπαρά όπως ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς και σπόρους). Με τον τρόπο αυτό θα έχουμε καλή θρέψη ενώ ο μεταβολισμός μας θα λειτουργεί σαν ένα καλοκουρδισμένο ρολόι.

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι πρέπει να τρώμε τουλάχιστον **5 μερίδες φρούτων και λαχανικών** καθημερινά για να λάβουμε τις απαραίτητες βιταμίνες ώστε να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό σύστημα.

Πρωινό

Το Πιο Σημαντικό Γεύμα της Ημέρας

Να πίνετε ένα ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκαλιού ή εσπεριδοειδών ή χυμό φρούτων στον αποχυματή ή, εναλλακτικά, ένα ποτήρι νερό και ένα φρούτο. Στη συνέχεια να τρώτε ένα συνδυασμό από γαλακτοκομικά (πηγή αμινοξέων και ασβεστίου) και δημητριακών ολικής αλέσεως (πηγή γλυκόζης και βιταμινών του συμπλέγματος Β).

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

(διαλέξτε ένα είδος):

- ένα ποτήρι γάλα (κατά προτίμηση κασικίσιο) **ή**
- ένα κεφίρ **ή**
- μια μερίδα τυρί **ή**
- γιαούρτι (κατά προτίμηση πρόβειο χωρίς πέτσα) και

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ

(διαλέξτε ένα είδος):

- δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως ή βρώμη **ή**
- ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο ή παξιμάδι κριθαρένιο ολικής αλέσεως ή κριτσίνι ολικής αλέσεως ή πολύσπορο **ή**
- κουλούρι Θεσ/νίκης.

Σημείωση: Το πρωί μπορείτε να τρώτε και λίγο ταχίνι, μέλι ή μαρμελάδα φρούτου.

Σνακ

Δεκατιανό και Απογευματινό

Προτιμάτε φρούτα ή πίνετε φρέσκο χυμό ή τρώτε 1-2 χούφτες φρέσκους ανάλατους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα ή αμύγδαλα και καρύδια και σταφίδες ή 2-3 ξερά δαμάσκηνα).

Κατά τη διάρκεια της ημέρας να διαλέγετε 1 ή περισσότερα από τα παρακάτω φρούτα (σε μορφή φρούτου ή χυμού) λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε αντιοξειδωτικά (φλαβονοειδή, καροτενοειδή, βιταμίνη C): κεράσια, μούρα, βατόμουρα, πορτοκάλη, σαγκουίνι, γκρέιπ φρουτ, μανταρίνι, λεμόνι, μήλο, ακτινίδιο, μάνγκο παπάγια, ροδάκινο, καρπούζι, πεπόνι, φράουλες, σταφύλια (ιδιαίτερα τα μαύρα και τα κόκκινα).



Εβδομαδιαίο μενού

Να πίνετε ένα ποτήρι νερό πριν το γεύμα και στη συνέχεια να τρώτε με αργό ρυθμό ένα βαθύ πιάτο σαλάτα με ποικιλία λαχανικών ωμών ή/και βραστών (όσο περισσότερα χρώματα στο πιάτο σας τόσο το καλύτερο). Η σαλάτα σας να περιέχει πάντα ένα ή περισσότερα από τα λαχανικά πλούσια σε αντιοξειδωτικά και αντικαρκινικά φυτοχημικά που αναγράφονται στον **πίνακα 1**. Στη σαλάτα σας να προσθέσετε ελαιόλαδο και καλό είναι να προσθέσετε και ένα κουταλάκι γλυκού θρυμματισμένο λιναρόσπορο. *Ανάλογα με τις προτιμήσεις σας μπορείτε να προσθέσετε ξύδι, λεμόνι και μυρωδικά.*

Κατά την διάρκεια της εβδομάδας να συνδυάζετε τη σαλάτα σας με τα παρακάτω γεύματα, στη συχνότητα που σας υποδεικνύεται. (Η συχνότητα των γευμάτων μέσα στην εβδομάδα αφορά το μεσημεριανό σας γεύμα. Στο βραδυνό μπορείτε να έχετε οποιαδήποτε επιλογή της αρεσκείας σας. Καλό είναι να έχετε ποικιλία τροφών μέσα στην εβδομάδα.)



- Ένα γεύμα με **μαγειρεμένα λαχανικά** (π.χ φασολάκια, σπανακόρυζο, αρακά, αγκινάρες κ.τ.λ.) σε συνδυασμό με τυρί *(ή λίγο λευκό κρέας ή αυγό)* **(1 φορά)**
- Ένα γεύμα με **ζυμαρικά** σε συνδυασμό με: τυρί ή κοτόπουλο ή θαλασσινό ή πίτα σπιτική **(1 φορά)**
- Ένα γεύμα με **ψάρι ή θαλασσινά** σε συνδυασμό με ρύζι ή μακαρονάκι κοφτό ή πατάτα ή σούπα. *Σημείωση: επιλέξτε ψάρια πλούσια σε «καλά» ω – 3 λιπαρά οξέα, όπως μπακαλιάρος, σαρδέλες, τόνος, γλώσσα, ρέγκα, κοιλός, πέρκα, μαρίδα αηλιά και αστακό και οστρακοειδή όπως μύδια). Να αποφεύγετε την κατανάλωση ψαριών ιχθυοτροφείου καθώς και τα είδη ξιφίας και καρχαρισειδή (π.χ. γαλέος). **(1 φορά)***
- Ένα γεύμα με **ρύζι** *(όπως γεμιστά, γιουβαρλάκια, ντολμάδες, ρύζι με λαχανικά)* σε συνδυασμό με τυρί ή γιαούρτι **(1 φορά)**
- Ένα γεύμα με **κόκκινο κρέας** άπαχο *(όπως μπριζόλα, μπιφτέκια, μοσχαράκι κοκκινιστό κ.α.)* σε συνδυασμό με ρύζι ή πατάτα ή κριθαράκι ή πουρέ ή αρακά **(1 φορά)**
- Ένα γεύμα με **λευκό κρέας** (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι, στην κατσαρόλα, στο φούρνο, ψητό, βραστό κ.τ.λ.) σε συνδυασμό με πουρέ ή ρύζι ή λαχανικά (π.χ. φασολάκια) ή πατάτες **(1 φορά)**
- Ένα γεύμα με **όσπρια** (π.χ. φακές, φασόλια, ρεβίθια) σε συνδυασμό με τυρί ή με λίγο ψάρι ή με λίγες σαρδέλες ή γαύρους **(1 φορά)**

Σημείωση

- εναλλακτικά αντί για κρέας (κόκκινο ή λευκό) μπορείτε μια φορά την εβδομάδα να τρώτε 2 αυγά ομελέτα με τυρί και λαχανικά
- με κάθε γεύμα μπορείτε, εφόσον το επιθυμείτε, να τρώτε μια – δύο φέτες ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο ή παξιμάδι κριθαρένιο ολικής αλέσεως
- αν θέλετε το βράδυ να φάτε πιο ελαφριά, μπορείτε εναλλακτικά να φάτε: ένα μπολ γάλα με δημητριακά και φρούτα ή ένα γιαούρτι με λίγο μέλι, λίγους φρέσκους ξηρούς καρπούς και φρούτα ή ένα τوست και ένα φλιτζάνι γάλα ή ένα μπολ χορτόσουπα σπιτική με λίγο τυρί.

Να πίνετε καθημερινά τουλάχιστον 6 ποτήρια νερό.

Να καταναλώνετε καθημερινά 2 φλιτζάνια πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι όπως και το κόκκινο κρασί περιέχουν φυσικά αντιοξειδωτικά, τις πολυφαινόλες οι οποίες εμποδίζουν την καρκινογένεση. Το πράσινο τσάι μπορεί να καταναλωθεί ως αφέψημα (από φύλλα πράσινου τσαγιού ή σακουλάκι).



Γενικές σημειώσεις που αφορούν τη διατροφή σας

Για διατήρηση καλής υγείας, να έχετε φυσική δραστηριότητα μέτριας έντασης (π.χ δυναμικό περπάτημα ή τρέξιμο στο διάδρομο ή στην ύπαιθρο, ποδήλατο, κολύμπι, αεροβική άσκηση) το λιγότερο 5 φορές την εβδομάδα διάρκειας τουλάχιστον 30 λεπτών (150 λεπτά / εβδομάδα). Για την αντιμετώπιση του πλεονάζοντος βάρους και της παχυσαρκίας συνιστάται φυσική δραστηριότητα ή/και άσκηση μετριας ή/και έντονης έντασης διάρκειας 60-90 λεπτών καθημερινά ή τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα (200-300 λεπτά την εβδομάδα).

ΣΩΣΤΟ ΒΑΡΟΣ - ΚΛΕΙΔΙ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας μπορεί να παρατηρηθεί αύξηση ή μείωση του βάρους. Ο γιατρός σας, λαμβάνοντας υπόψη το αρχικό σας βάρος, θα σας υποδείξει αν πρέπει να να πάρετε ή να χάσετε βάρος. Στη συνέχεια θα βρείτε οδηγίες για κάθε μία από τις δύο αυτές περιπτώσεις.

Μικρές συμβουλές σε περίπτωση που θέλουμε να χάσουμε βάρος

- › Επιλέγουμε άπαχα και χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι) καθώς και χαμηλής ή μέτριας περιεκτικότητας σε λίπος τυριά.
- › Προσέχουμε Πόσο τρώμε, δηλαδή προσέχουμε τις μερίδες! Να θυμάστε πάντοτε **να μασάτε πολύ καλά την κάθε μπουκιά φαγητού** για να χωνεύετε και να αξιοποιείτε όλα τα θρεπτικά συστατικά της τροφής σας αθλά και για να καταλαβαίνετε πότε επέρχεται ο κορεσμός. Ο εγκέφαλος θέλει 20 λεπτά από την ώρα που αρχίζουμε το γεύμα μας για να δώσει το σήμα ότι «χόρτασε». Αν δεν καταλάβουμε αυτό το σήμα και φάμε περισσότερο, τότε η περίσσεια αυτή θα μετατραπεί από τον οργανισμό σε λίπος!



- Διαλέγετε **θρεπτικά τρόφιμα**. Τα τυποποιημένα προϊόντα (π.χ. γαριδάκια, κρουασάν, τσουρέκια, λευκό ψωμί), τα γλυκά, τα αναψυκτικά και τα πρόχειρα γεύματα (π.χ. φαγητό από fast food), είναι πλούσια σε ζάχαρη, λιπαρά και «κενές, άχρηστες» θερμίδες, με αποτέλεσμα να αυξάνουν το λίπος στον οργανισμό μας και να κάνουν κακό στην υγεία μας. Γι' αυτό να τα αποφεύγετε!
- Για **ΣΝΑΚ** επιλέγετε μόνο φρούτα (φρέσκα, αποξηραμένα), χυμούς, φρέσκους ανάλατους ξηρούς καρπούς, άπαχα ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά (π.χ. γιαούρτι με λίγο μέλι).

Μικρές συμβουλές σε περίπτωση που θέλουμε να αυξήσουμε την πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών

- Προσπαθήστε να μην μένετε νηστικοί για χρονικό διάστημα άνω των 3 ωρών!
- Συμβουλευτείτε τους **πίνακες 2 και 3** για το πώς μπορείτε να αυξήσετε την πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών
- Για σνακ επιλέξτε πάντα:
 - ✓ φρούτα (φρέσκα, αποξηραμένα), χυμούς (κατά προτίμηση φυσικούς),
 - ✓ γάλα ή γιαούρτι με φρούτα ή/--και μέλι (π.χ. milk-shake με γάλα),
 - ✓ παγωτό γιαούρτι, γρανίτες, κρέμα άνθος αραβοσίτου
 - ✓ ρυζόγαλο
 - ✓ ξηρούς καρπούς
 - ✓ ψωμί (ή μπισκότα ολικής) τα οποία θα επαλείψετε με ταχίνι ή φυστικοβούτυρο
 - ✓ μπισκότα σπιτικά (ή κέικ) φτιαγμένα από αλεύρι ολικής αλέσεως με φρούτα ή ξηρούς καρπούς
 - ✓ μπάρες δημητριακών, κουλούρι Θεσσαλονίκης
 - ✓ σάντουιτς (κατά προτίμηση ολικής, σπιτικό) (ή *εναλλακτικά αραβική πίτα*) με τυρί και ζαμπόν (ή αυγό ολόκληρο ή μόνο το ασπράδι ή λίγο κοτόπουλο ή μπιφτέκι) και καλό είναι να προσθέσετε και λίγες ελιές ή βούτυρο και λαχανικά (π.χ. *μαρούλι*).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΛΑΧΑΝΙΚΟ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ και ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΑ ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ	
Μπρόκολο*, Σπαράγγια, Τοματίνια, Κόκκινη πιπεριά*, Σέλινο*	ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ
Μπρόκολο*, Λαχανάκια Βρυξελλών, Λάχανο (ιδιαίτερα ξινοθάχανο), Πατάτα, Κουνουπίδι, Πιπεριές κόκκινες*, Ντομάτες*	ΒΙΤΑΜΙΝΗ C,
Πράσινα φυλλώδη λαχανικά* (μαρούλι, γαλλικό μαρούλι, σπανάκι, ρόκα, χόρτα, μαϊντανός, σέλινο, βασιλικός), Ντομάτες*, Κόκκινη πιπεριά* Κολλοκύθα, Κίτρινα και πορτοκαλί λαχανικά* (καρότα, γλυκοπατάτα, πιπεριές κίτρινες, καλαμπόκι)	ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ
Πράσινα φυλλώδη λαχανικά* (μαρούλι, γαλλικό μαρούλι, σπανάκι, ρόκα, χόρτα, μαϊντανός, σέλινο, βασιλικός)	ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10,
ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΑ ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ	
Σταυράνθη λαχανικά* (θάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, μπρόκολο, κουνουπίδι)	ΓΛΥΚΟΣΙΝΟΛΑΤΕΣ (ιδιαίτερα ινδόλη- 3 – καρβινόλη)
Σπανάκι*	ΦΥΤΟΣΤΕΡΟΛΕΣ

Τα λαχανικά τα οποία έχουν αστερίσκο () αποτελούν εξαιρετικές επιλογές λόγω της περιεκτικότητας σε περισσότερα του ενός αντιοξειδωτικά και σε αντικαρκινικά φυτοχημικά.*

Πώς να αυξήσετε την πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών

Οι πρωτεΐνες, χαρακτηριστικό συστατικό των ζωικών προϊόντων, αποτελούν απαραίτητο δομικό συστατικό των κυττάρων και είναι καθοριστικές για τη σωστή λειτουργία τους, ελέγχοντας πολλές μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού. Αποτελούνται από 20 αμινοξέα, 9 εκ των οποίων (ιστιδίνη, ισοηλεκτρική, θυσίνη, μεθειονίνη, φαινυλαλανίνη, θρεονίνη, τρυπτοφάνη, βαλίνη) χαρακτηρίζονται ως απαραίτητα αμινοξέα, επειδή δεν μπορούν να συντεθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό, ή, αν γίνεται αυτό, συντίθενται σε μη επαρκείς ποσότητες. Τα υπόλοιπα αμινοξέα χαρακτηρίζονται ως μη απαραίτητα αμινοξέα, καθώς υπάρχει η δυνατότητα σύνθεσής τους από τον ίδιο τον οργανισμό. Γενικά, από τις πρωτεΐνες που προσλαμβάνονται από τη δίαιτα, οι φυτικές πρωτεΐνες πέπτονται πιο δύσκολα σε σύγκριση με τις ζωικές.

Ως πρωτεΐνες **υψηλής βιολογικής αξίας** ορίζονται αυτές που παρέχουν στον ανθρώπινο οργανισμό όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται για να συνθέσει τις δικές του πρωτεΐνες (μύες, όργανα κλπ.). Συνεπώς για τη διατήρηση των πρωτεϊνών του σώματος θα πρέπει να καταναλώνονται τρόφιμα που ανήκουν στις ομάδες των γαλακτοκομικών και του κρέατος με μεγαλύτερη συχνότητα.

Ως πρωτεΐνες **χαμηλής βιολογικής αξίας** ορίζονται αυτές που δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και είναι κυρίως οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης. Τα τρόφιμα που περιέχονται στην ομάδα των οσπρίων θα πρέπει να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση και η κατανάλωση ποικιλίας από όσπρια είναι απαραίτητη.

Τα τρόφιμα που ανήκουν στις ομάδες του αμύλου, των φρούτων, των λαχανικών και του λίπους περιέχουν μικρές ποσότητες πρωτεϊνών χαμηλής βιολογικής αξίας και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βασικές πηγές παροχής πρωτεϊνών, παρά μόνο ως συμπληρωματικές.

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΤΡΟΦΙΜΟ	ΥΨΗΛΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗ	ΧΑΜΗΛΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗ	ΧΑΜΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΗ
Γάλακτος	Γάλα, γιαούρτι	✓		
Κρέατος	Τυρί, αυγό, κρέας, πουλερικά, ψάρια	✓		
Όσπρια & Ξηροί καρποί	Φασόλια, φακές, ρεβίθια, φάβα και ξηροί καρποί		✓	
δημητριακά και προϊόντα δημητριακών, λαχανικά, φρούτα, λίπη				✓

ΠΙΝΑΚΑΣ 2 Πώς να αυξήσετε την πρόσληψη πρωτεΐνης

Άπαχο γάλα σε σκόνη	Προσθήκη σκόνης γάλακτος (2-3 κουταλιές της σούπας) σε 1 φλιτζάνι γάλα, ώστε να αυξηθεί η πρωτεϊνική πυκνότητα του γάλακτος Προσθήκη σε σάλτσες, σούπες, πουρέ, κρέμες και γλυκά που ως βάση τους έχουν γάλα	Τυρί	Προσθήκη τυριού σε κύριο γεύμα, σάντουιτς, hamburger, λαχανικά, σούπες, αυγά, γλυκά (π.χ. cheesecake), φρούτα ή πίτες.
Παγωτό, Γιαούρτι και παγωτό - γιαούρτι	Προσθήκη σε ροφήματα (π.χ. milkshake με γάλα) Προσθήκη σε σαλάτες (π.χ. dressing γιαουρτιού) Προσθήκη σε δημητριακά, φρούτα, επιδόρπια ζελέ, σε χυμούς στο μπλέντερ, σε μαγειρεμένα φρούτα (π.χ. μήλο ψητό) Προσθήκη σε κέικ, μπισκότα, κράκερ	Αυγά ή ασπράδι αυγών	Προσθήκη σε σαλάτες, φαγητά.
Ξηροί καρποί	Προσθήκη σε φαγητά, σαλάτες, ψωμιά, μπισκότα, Προσθήκη σε φρούτα, δημητριακά, παγωτό, γιαούρτι	Φυσιτικο-βούτυρο	Προσθήκη σε σάντουιτς, ψωμί, κράκερ, φέτες φρούτων ή σέτο σαν επιδόρπιο
Κρέας και ψάρι	Προσθήκη στις σούπες, στα λαχανικά, τις σαλάτες, Προσθήκη σε ομελέτα, Προσθήκη σε πίτες	Ώσπρια	Μαγειρέψτε αρακά, όσπρια, και προσθέστε σε σαλάτες, σούπες, μακαρόνια και πιάτα με τυρί ή κρέας.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3 Πώς να αυξήσετε την πρόσληψη θερμίδων (στην περίπτωση που επιβιβάζεται να πάρετε βάρος)

Προετοιμασία φαγητού	Μαγειρέψτε τα φαγητά κανονικά με ελαιόλαδο και σάλτσες (π.χ. ντομάτα) στον φούρνο ή στην κασαρόλα. Έχουν περισσότερες θερμίδες από τα βραστά ή τα ψιτά.	Τυρί	Προσθέστε το στα φαγητά κασαρόλας ή φούρνου, στις πατάτες, τα μακαρόνια, τα τορτελίνια, το σουφλέ, ομελέτα, και τα λαχανικά • Προσθέστε το στα σάντουιτς
Γάλα και κρέμα γάλακτος	Προσθέστε σε κρεμώδη: σούπες, σάλτσες, αυγό, κρέμες φραβοσίτου • Προσθέστε σε ζεστά ή κρύα δημητριακά • Αναμίξτε με μακαρόνια, ρύζι και πουρέ πατάτας • Απλώστε στο κρέας κατά το μαγείρεμα • Χρησιμοποιήστε κρέμα πλήρες γάλα αντί για 2% • Χρησιμοποιήστε ζεστή σοκολάτα αντί για γάλα στις συνταγές • Φτιάξτε ζεστή σοκολάτα με κρέμα	Ελαιόλαδο, βούτυρο και μαργαρίνη	Προσθέστε τα στα φαγητά, στις σαλάτες, σούπες • Προσθέστε τα στον πουρέ, ψητές πατάτες, ρύζι, μαγειρεμένα λαχανικά • Στις σάλτσες (π.χ. για το ψάρι) • Συνδυάστε με μπαχαρικά και καρυκεύματα και προσθέστε τα στο κρέας, χάμπουργκερ, ψάρι (σαν σάλτσα)
Μέλι, μαρμελάδα και ζάχαρη	Προσθέστε στο ψωμί, δημητριακά, γάλα, φρούτα και στα επιδόρπια γιαουρτιού • Γλάσαφτε το κρέας (π.χ. κοτόπουλο)	Αποξηραμένα φρούτα (σταφίδες, δαμάσκηνα, βερίκοκα, σύκα)	Δοκιμάστε αποξηραμένα φρούτα στο μαγείρεμα (π.χ. κοτόπουλο με ρύζι, σταφίδες και δαμάσκηνα) • Σερβίρετε στο πρωινό ή σαν γλυκό ή σνακ • Προσθέστε στα κέικ, μπισκότα, ρύζι, δημητριακά, ή σαν γέμιση • Προσθέστε στις πίτες (π.χ. μπλόιτσα) • Συνδυάστε τα με μαγειρεμένα λαχανικά (καρότα, γλυκοπατάτες) • Συνδυάστε τα με ξηρούς καρπούς σαν σνακ
		Κρέμα Σαντιγί	Χρησιμοποιείται στην Ζαχαροπλαστική. Βάψτε την στην ζεστή σοκολάτα, ζελέ, πουτίγκες, φρούτα, τηγανίτες και βάρφλες



ΟΜΙΛΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ
ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Λεωσθένους 21-23, 18536 Πειραιάς

T: 210 4181641

F: 210 4535343

e-mail: oekk@otenet.gr

www.oekk.gr

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ν. ΑΧΑΪΑΣ

Πατρέως 8 - 10, 26221 Πάτρα • T / F 2610 226122

e-mail: omilospa@otenet.gr

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Παπαλεξάνδρου 16, 71500 Ηράκλειο Κρήτης • T / F 2810 288319

*Το παρόν εκδίδεται με την ευγενική χορηγία
της Roche (Hellas) A.E.*