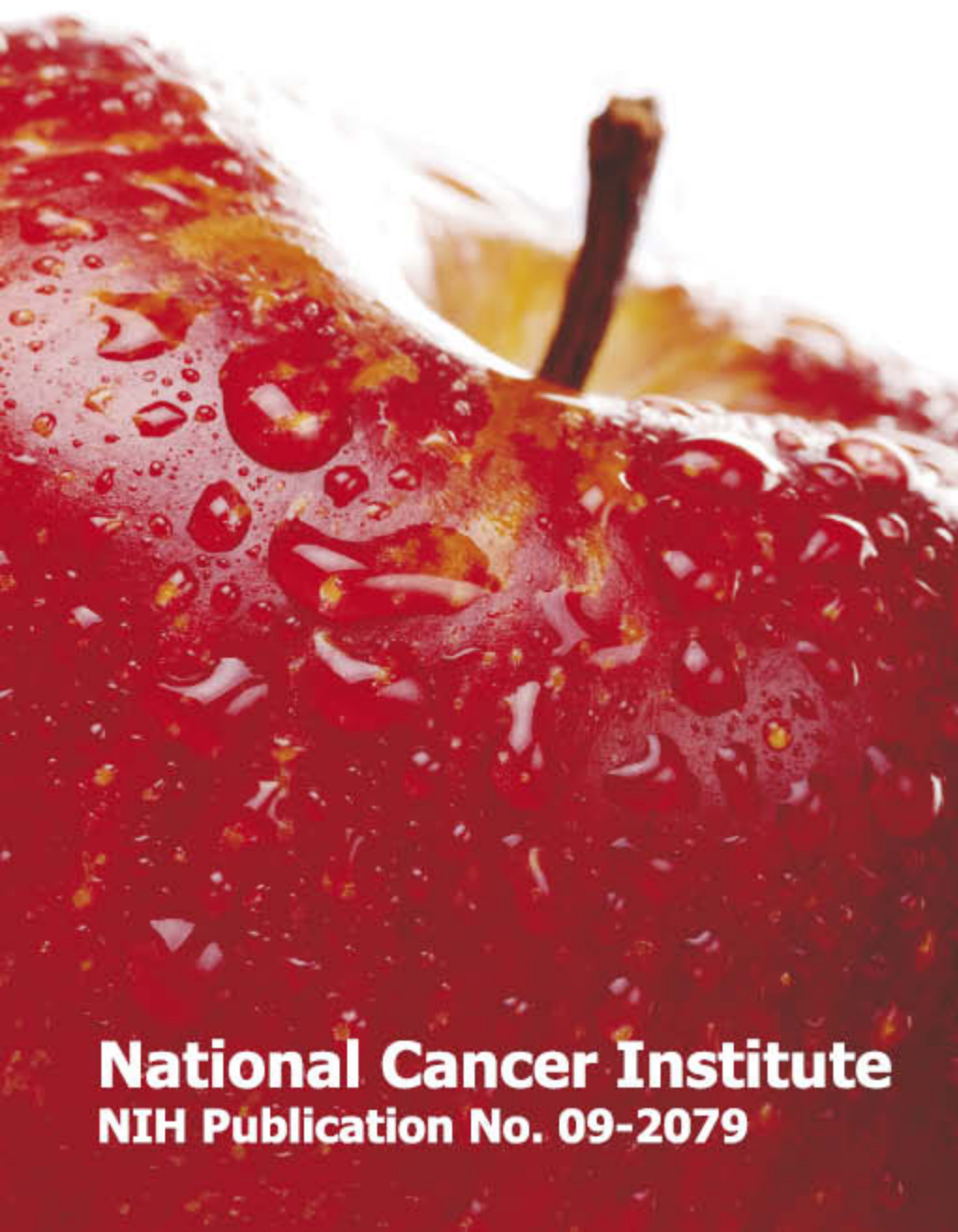


Saveti za ishranu onkoloških bolesnika



National Cancer Institute
NIH Publication No. 09-2079



EATING HINTS
National Cancer Institute
NIH Publication No. 09-2079,
Printed September 2009.

* Prevod publikacije overen od strane sudskog tumača za engleski

** Brošura je prevedena u potpunosti. Izostavljeni su saveti (recepti i namirnice) koji se ne mogu primeniti ili se uobičajeno ne koriste na našem području.

Saveti za ishranu onkoloških bolesnika



O ovoj brošuri

Saveti za ishranu onkoloških bolesnika namenjeni su vama - nekome ko treba da se podvrgne onkološkoj terapiji ili je trenutno dobija. Ova brošura je, takođe, namenjena i vašoj porodici, prijateljima i drugim bliskim osobama.

Brošura sadrži savete koji mogu biti od koristi u periodu pre, tokom ili nakon onkološke terapije. Objašnjeni su najčešći problemi u ishrani koji se javljaju u ovom periodu, kao i adekvatni načini da ih rešite.

U ovoj brošuri možete pronaći:

- Sve što treba da znate o uticaju onkološkog lečenja na ishranu, zdravoj ishrani i problemima sa ishranom
- Kako osećanja utiču na apetit
- Načine za prevazilaženje problema u ishrani
- Kako da se pravilno hranite po završetku onkološke terapije
- Savete o hrani i piću kod određenih problema u ishrani
- Kako da saznate više o ovoj temi

Porazgovarajte sa lekarom, medicinskom sestrom ili nutricionistom o problemima u ishrani koji se mogu javiti tokom onkološke terapije. Oni vam mogu preporučiti određena poglavlja ove brošure.

Umesto da pročitate ovu brošuru od početka do kraja, obratite pažnju na one delove koji vas interesuju. Ostatak možete pročitati kasnije.





Sadržaj

Sve što treba da znate o uticaju onkološkog lečenja na ishranu, zdravoj ishrani i problemima sa ishranom	3
Osećanja mogu da utiču na apetit tokom onkološkog lečenja	8
Problemi sa ishranom – važne činjenice	9
Problemi sa ishranom i kako ih prevazići	
Gubitak apetita	10
Promene čula ukusa i mirisa	12
Konstipacija	13
Dijareja	14
Suvoća usta	15
Netolerancija laktoze	16
Mučnina	17
Bolne ozlede usne duplje	18
Bolne ozlede grla i otežano gutanje	20
Povraćanje	21
Povećanje telesne mase	22
Gubitak telesne mase	23
Nakon onkološke terapije	25
Problemi u ishrani koji se mogu javiti kao posledica primene određenih onkoloških terapija	26
Liste hrane i pića	28
Bistre tečnosti	28
Tečna hrana	29
Lagana hrana i piće	30
Hrana sa malom količinom biljnih vlakana	32
Hrana bogata biljnim vlaknima	33
Hrana i pića koja se lako žvaću i gutaju	34
Brza i lagana užina	35
Kako povećati unos proteina	36
Kako povećati unos kalorija	39
Kako da saznate više o ovoj temi	40
Recepti	
Milk-šejk od banane	11
Sos od jabuke i suvih šljiva	13
Čokoladni puding bez laktoze	16
Voće i krem	19
Mleko obogaćeno proteinima	24
Visokoproteinski milk-šejk	24

Sve što treba da znate o uticaju onkološkog lečenja na ishranu, zdravoj ishrani i problemima sa ishranom



Onkološki bolesnici imaju posebne potrebe u ishrani

Onkološki bolesnici često imaju posebne režime ishrane koji se razlikuju od onoga što se inače smatra pravilnom ishranom. Pod pravilnom ishranom najčešće podrazumevamo:

- puno voća i povrća, hleb i cerealijske od celog zrna
- umerene količine mesa i mlečnih proizvoda
- male količine masnoća, šećera, alkohola i soli

Kada ste bolesni, morate da jedete dovoljno da biste sačuvali snagu koja vam je neophodna za savladavanje neželjenih dejstava lečenja. Kada ste zdravi, uzimanje dovoljne količine hrane najčešće ne predstavlja problem. Prisustvo maligne bolesti i njeno lečenje, međutim, predstavljaju izazov za pravilnu ishranu.

Onkološki bolesnici mogu imati povećanu potrebu za dodatnim proteinima i kalorijama. Ponekad u ishranu treba uključiti više mleka, sira i jaja. Ukoliko imate problema sa žvakanjem i gutanjem, treba da unosite više tečne hrane i soseva. Ponekad je neophodno unositi hranu koja sadrži manje vlakana umesto one bogate vlaknima. Posavetujte se sa nutricionistom i on će vam pomoći da promenite režim ishrane ukoliko je potrebno.

Onkološka terapija ima neželjena dejstva koja mogu da izazovu probleme u ishrani

Onkološka terapija ubija ćelije raka, ali, takođe, može da ošteti i zdrave ćelije. Oštećenja zdravih ćelija mogu dovesti do neželjenih dejstava lečenja. Neka neželjena dejstva lečenja mogu da izazovu probleme u ishrani. Uobičajeni problemi u ishrani tokom onkološke terapije su:

- Gubitak apetita
- Promene čula ukusa i mirisa
- Konstipacija (zatvor)
- Dijareja (proliv)
- Suvoća usta
- Nepodnošenje laktoze
- Mučnina
- Bolna oštećenja usne duplje
- Bolna oštećenja u grlu i otežano gutanje
- Povraćanje
- Povećanje telesne mase
- Gubitak telesne mase

Kod nekih osoba dolazi do gubitka apetita i mučnine zbog stresa koji nastaje usled bolesti i terapije. Osobe koje reaguju na taj način se uglavnom bolje osećaju kada lečenje počne i kada znaju šta da očekuju.



Sve što treba da znate o uticaju onkološkog lečenja na ishranu, zdravoj ishrani i problemima sa ishranom

Stvari koje treba da uradite i o kojima treba da razmislite pre početka onkološke terapije

- Dok lečenje ne počne, nećete znati kakve se neželjene reakcije ili problemi sa ishranom mogu javiti i da li će ih uopšte biti. Neke reakcije su blage, neke se mogu lako kontrolisati, a mnoge nestaju po završetku terapije.
- U periodu lečenja, razmišljajte o tome kako će vam biti bolje i koncentrišite se samo na sebe i svoje potrebe.
- Hranite se pravilno pre početka terapije. To će vam omogućiti da ostanete snažni tokom terapije i smanjiti rizik od infekcije.
- Posetite stomatologa. Veoma je važno da vam zubi i usna duplja budu zdravi pre početka terapije.
- Posavetujte se sa lekarom, medicinskom sestrom ili nutricionistom o lekovima koji mogu da vam pomognu u rešavanju problema sa ishranom.
- Porazgovarajte sa lekarom, medicinskom sestrom ili psihologom o svojim strahovima i brigama. Oni će vam pomoći da se izborite sa tim problemima.
- Informišite se što bolje o samoj bolesti i lečenju. Mnogim ljudima je lakše kad znaju šta mogu da očekuju. Kako da saznate više o ovoj temi pogledajte na kraju brošure.

Kako da se pripremite da biste se dobro hranili

- Napunite frižider, ostavu i zamrzivač zdravom hranom. Obavezno nabavite proizvode koje možete da jedete i kada se osećate loše.
- Napravite zalihe hrane koja se malo kuva ili ne kuva uopšte (smrznuta i gotova jela).
- Skuvajte hranu unapred i zamrznite porcije hrane da ih imate za kasnije.
- Obratite se porodici i prijateljima za pomoć oko kupovine namirnica i kuvanja tokom terapije. Oni vam mogu pomoći da napravite raspored zadataka i odredite ko će ih obaviti.
- O svemu što vas očekuje možete porazgovarati sa lekarom, medicinskom sestrom ili nutricionistom. Na kraju brošure možete naći liste hrane i pića koje vam mogu pomoći kod problema sa ishranom.

Problemi u ishrani tokom onkološke terapije se ne javljaju kod svih

Ne postoji način da se predvidi da li ćete imati probleme sa ishranom i koliko će oni biti ozbiljni. Možete imati nekoliko problema ili čak nijedan. Ovo delimično zavisi i od vrste i lokacije bolesti, vrste i trajanja terapije, kao i od doze lekova koje dobijate.

Postoje lekovi, kao i mnogo drugih načina koji mogu da vam pomognu u prevazilaženju problema sa ishranom koji se javljaju tokom lečenja. Po završetku terapije, mnogi problemi nestaju. O problemima sa ishranom informacije možete dobiti od svog lekara, medicinske sestre ili nutricioniste, kao i predloge za njihovo rešavanje. Ukoliko se jave problemi sa ishranom, odmah se obratite lekaru ili medicinskoj sestri.

Ukoliko se jave problemi sa ishranom, odmah se obratite lekaru ili medicinskoj sestri.

Sve što treba da znate o uticaju onkološkog lečenja na ishranu, zdravoj ishrani i problemima sa ishranom



Posavetujte se sa lekarom, medicinskom sestrom ili nutricionistom o hrani koju bi trebalo da uzimate

Posavetujte se sa lekarom ili medicinskom sestrom ukoliko niste sigurni šta treba da jedete tokom onkološke terapije. Oni vam mogu preporučiti da posetite nutricionistu, od koga možete dobiti najbolje savete o režimu ishrane. Takođe, on vam može pomoći u odabiru hrane i pića koje možete unositi tokom i nakon terapije.

Napravite spisak pitanja koja želite da postavite nutricionisti. Pitajte ga da li tokom terapije smete da uzimate hranu koju volite. Možete se raspitati i kako drugi bolesnici rešavaju probleme sa ishranom. Možete poneti ovu brošuru i pitati nutricionistu da označi delove kojih treba da se pridržavate.

Ukoliko ste već na posebnoj dijeti zbog dijabetesa, oboljenja bubrega ili srca ili nekog drugog zdravstvenog problema, veoma je važno da se obratite lekaru ili nutricionisti. Oni vas mogu posavetovati kako da nastavite da se pridržavate te dijeta, a da se istovremeno izborite sa problemima sa ishranom koje izaziva onkološka terapija.

Opšti saveti

Tokom terapije imaćete i dobre i loše dane u ishrani, evo nekoliko načina da prevaziđete probleme:

- Uzimajte puno proteina i kalorija kada možete. Ovo će vam pomoći da sačuvate snagu i obnovite tkiva oštećena onkološkim lečenjem.
- Jedite kada imate najveći apetit. Za mnoge ljude je to ujutro. Možda će vam prijati da rano pojedete veliki obrok, a da kasnije tokom dana uzimate tečne zamene za hranu.
- Jedite onu hranu koju možete, čak i ako je to samo par namirnica. Uzimajte tu hranu sve dok ne budete mogli da jedete više vrsta namirnica. Možete uzeti i tečnu zamenu za hranu sa dodatnim proteinima i kalorijama.
- Ne brinite ako bude dana kada uopšte ne možete da jedete. Provedite to vreme pronalazeći druge načine da se osećate bolje i nastavite da jedete kada budete mogli. Ukoliko ne možete da jedete duže od 2 dana, javite se svom lekaru.
- Pijte puno tečnosti. Posebno je važno da dovoljno tečnosti unosite onih dana kada ne možete da jedete. To će vašem telu obezbediti vodu koja mu je neophodna. Većina odraslih bolesnika trebalo bi da popije 8-12 šolja dnevno. Ovo će biti jednostavnije ako sa sobom nosite bočicu vode. Takođe, pokušajte i sa bistrim napicima navedenim na strani 28.
- Ako vam neko drugi priprema hranu, uputite ga u svoje probleme i potrebe.



Sve što treba da znate o uticaju onkološkog lečenja na ishranu, zdravoj ishrani i problemima sa ishranom

Posebna pažnja u pripremi hrane radi izbegavanja infekcija

Neke vrste onkološke terapije mogu vas učiniti osetljivijim na infekcije. Kada se to desi, potrebna je posebna pažnja u rukovanju hranom i u samom procesu pripremanja hrane:

- Neka topla hrana bude topla, a hladnu održavajte hladnom. Ostatke hrane spremite u frižider čim završite obrok.
- Oribajte sirovo voće i povrće pre nego što ga pojedete. Nemojte jesti hranu koja se ne može dobro oprati (npr. maline). Oribajte spolja voće i povrće sa grubom korom pre nego što ga isećete (npr. dinje i lubenice).
- Pre i posle pripreme hrane operite ruke, noževe i podlogu na kojoj sećete namirnice. Ovo je naročito važno kada pripremate meso i ribu.
- Koristite jednu podlogu za sečenje mesa i ribe, a drugu za sečenje povrća i voća.
- Zamrznuto meso i ribu otopite u frižideru ili odmrznite u mikrotalasnoj pećnici. Namirnice ne odmrzavajte ostavljajući ih van frižidera.
- Pažljivo spremajte meso i jaja. Meso ne sme imati crvenu unutrašnjost, a jaja moraju biti sasvim tvrdo kuvana.
- Nemojte jesti sirovu ribu ili školjke kao što su suši ili ostrige.
- Budite sigurni da su svi sokovi, mleko i mlečni proizvodi, kao i med koji koristite pasterizovani.
- Ne koristite namirnice čiji je rok trajanja istekao.
- Ne kupujte rinfuznu hranu („na meru“).
- Ne jedite u bifeima, restoranima sa samoposluživanjem i kioscima brze hrane.
- Ne jedite hranu sa tragovima buđi. Ovo se odnosi i na sireve kao što su plavi sir i rokfor.

Hrana, vitamini i suplementi u borbi protiv maligne bolesti

Mnogi bolesnici žele da znaju kako da određenim načinom ishrane, vitaminima i dodacima ishrani sebi pomognu u borbi protiv maligne bolesti.

Nema dokaza da neki poseban način ishrane, vrsta hrane, dodatak vitamina, minerala, biljnih preparata ili kombinacija svega navedenog može da uspori ili izleči malignu bolest. Neki od ovih proizvoda mogu da dovedu do problema menjajući dejstvo primenjene onkološke terapije. Razgovarajte sa svojim lekarom, medicinskom sestrom ili nutricionistom pre nego što počnete da uzimate neki dodatak u ishrani ili pokušate sa nekim posebnim načinom ishrane. Da biste izbegli probleme, poslušajte njegov savet.

Razgovarajte sa svojim lekarom pre nego što počnete da uzimate neki dodatak u ishrani ili pokušate sa nekim posebnim načinom ishrane. Neki vitamini i dodaci ishrani mogu da promene dejstvo primenjene onkološke terapije.



Posebne napomene za osobe koje neguju onkološke bolesnike

- Nemojte se iznenaditi ili uznemiriti ako kod bolesnika iz dana u dan dolazi do promene čula ukusa. Može biti dana kada im se neće jesti omiljena hrana ili kada će im ta hrana imati loš ukus.
- Hrana treba bolesniku da bude na dohvat. Na taj način će moći da se posluži kad god mu se nešto jede. Možete im ostaviti užinu, kao što je kompot od jabuka ili puding (sa kašičicom) na stočiću pored kreveta. Ili možete ostaviti kesu seckane šargarepe u frižideru.
- Pružite diskretnu podršku. Takva podrška mnogo više pomaže nego insistiranje na uzimanju hrane. Kada nemaju apetit, predložite im da uzimaju što više bistrte tečnosti i tečne hrane. Spisak bistrih tečnosti nalazi se na strani 28, a tečne hrane na strani 29.
- Porazgovarajte sa bolesnikom o načinima prevazilaženja problema sa ishranom. Probleme ćete bolje kontrolisati ako ih rešavate zajedno.





Osećanja mogu da utiču na apetit tokom onkološkog lečenja

Tokom terapije možda ćete se osećati:

- depresivno (potišteno)
- uznemireno
- uplašeno
- ljuto
- bespomoćno
- usamljeno

Potpuno je normalno da se ovako osećate. Iako ova osećanja sama po sebi ne predstavljaju probleme u ishrani, ona mogu da utiču na vaše interesovanje za hranu, kupovinu namirnica ili kuvanje. Umor, takođe, može da doprinese ovim problemima.

Kako se izboriti sa osećanjima tokom onkološke terapije

Postoji mnogo stvari koje možete da uradite da biste se izborili sa svojim osećanjima koja utiču na vaš apetit tokom onkološke terapije. Ovde možete naći neke korisne ideje.

- Uzimajte omiljenu hranu onim danima kada nemate terapiju. Na taj način, možete da uživajte u hrani, a da vas ne podseća na neprijatne događaje.
- Opustite se, meditirajte ili se molite. Ovakve aktivnosti vam mogu pomoći da se smirite i odagnate stres.
- Razgovarajte o onome što osećate sa osobom u koju imate poverenje. Razgovarajte sa bliskim prijateljem, članom porodice, sveštenikom ili duhovnim vođom, medicinskim osobljem, savetnikom ili psihologom. Možda će vam biti lakše ako porazgovarate sa nekim ko je već prošao kroz onkološku terapiju.
- Pridružite se grupama za podršku onkološkim bolesnicima. To je dobar način da upoznate ljude koje imaju iste probleme. Na sastancima ovih grupa možete razgovarati o svojim osećanjima i slušati druge kako pričaju o svojim. Takođe, možete čuti kako se drugi bore sa malignim oboljenjem, neželjenim efektima terapije i problemima sa ishranom. Raspitajte se o ovim grupama kod svog lekara, medicinskog osoblja ili psihologa. Možete se, takođe, raspitati o ovoj vrsti grupa koje komuniciraju putem Interneta. Ovo, takođe, može biti korisno, posebno ako niste u stanju da putujete ili ako u vašem okruženju ne postoji nijedna grupa.
- Raspitajte se o problemima sa ishranom i drugim neželjenim efektima pre započinjanja terapije. Mnogim bolesnicima je lakše kada znaju šta mogu da očekuju i kako da reše potencijalne probleme.
- Dovoljno se odmarajte. Spavajte najmanje 7 do 8 sati svake noći. Trudite se da tokom dana vreme provodite u mirnim aktivnostima kao što su čitanje ili gledanje filma.
- Ne preterujte sa aktivnostima, ne radite više nego što možete. Pronađite lakši način da obavite dnevne poslove. Može vam biti mnogo lakše ako potražite pomoć drugih.
- Budite aktivni svakog dana. Studije pokazuju da se ljudi osećaju bolje nakon kratke šetnje ili laganih vežbi koje možete raditi svakog dana. Ove vrste aktivnosti, takođe, mogu uticati na povećanje apetita.
- Ukoliko vam je jako teško da izađete na kraj sa svojim osećanjima, porazgovarajte sa lekarom ili medicinskom sestrom o lekovima koje biste mogli da uzimate.

Problemi sa ishranom - važne činjenice



U daljem tekstu je naveden spisak problema sa ishranom koji mogu nastati usled onkološke terapije. Ovi problemi se ne javljaju kod svih bolesnika. Kod nekih se ne pojavi nijedan problem. Da li će se problemi javiti i kakvi će oni biti zavisi od vrste lečenja i doze primenjenih lekova, kao i od toga da li imate druge zdravstvene probleme kao što su dijabetes, bubrežna ili srčana oboljenja.

Porazgovarajte se lekarom, medicinskom sestrom ili nutricionistom o ovim problemima. Raspitajte se o problemima koji bi mogli da se jave kod vas. Označite u tabeli one koji bi se mogli javiti kod vas ili ih već imate i pročitajte više o njima na navedenim stranama.

Problemi sa ishranom	Problem sa ishranom koji možda imate	Strane na kojima možete saznati više
Gubitak apetita		10
Promene čula ukusa i mirisa		12
Konstipacija		13
Dijareja		14
Suvoća usta		15
Nepodnošenje laktoze		16
Mučnina		17
Bolne ozlede usne duplje		18
Bolne ozlede grla i otežano gutanje		20
Povraćanje		21
Povećanje telesne mase		22
Gubitak telesne mase		23



Gubitak apetita

Kod gubitka apetita, ne želite da jedete ili osećate da ne biste mogli da unesete dovoljno hrane. To je uobičajeni problem koji nastaje kao posledica same maligne bolesti i neželjenih dejstava terapije. Može se desiti da apetit nemate u toku samo jednog do dva dana ili tokom celog ciklusa terapije.

Nije poznato šta dovodi do gubitka apetita. Razlozi mogu da budu sama bolest, umor, bol i osećanja kao što su stres, strah, depresija i uznemirenost, neželjena dejstva terapije kao što su mučnina, povraćanje, promene čula ukusa i mirisa.

Saveti za ishranu

- Ako vam se ne jede čvrsta hrana, uzmite tečni obrok.
- Umesto 3 velika, uzmite 5-6 manjih obroka (uzimanje manjih količina hrane učiniće da se ne osetite „prepunjeno“).
- Uvek imajte uz sebe hranljivu užinu kao što su krekeri, žitno voćne table i suvo i jezgrasto voće. Više saveta o jednostavnim užinama koje se brzo spremaju imate na strani 35.
- Ubacite dodatne proteine i kalorije u svoju ishranu. Savete kako to da učinite možete naći na strani 36 za proteine i na strani 39 za kalorije.
- Uzimajte tečnost tokom celog dana - čak i kada ne želite da jedete. Birajte napitke koji su hranljivi i sadrže kalorije: sokove, supe, mlečne proizvode i proizvode na bazi soje. Na strani 28 naći ćete listu bistrih napitaka, a na strani 29 listu tečne hrane.
- Pojedite nešto pred spavanje, dodaćete kalorije, a nećete pokvariti jutarnji apetit.
- Promenite formu obroka, umesto da pojedete komad voća, napravite milk-šejk. Probajte recept na strani 11.
- Dobar izbor je mekša, hladna ili ledena hrana (jogurt, milk-šejk, sladoled na štapiću...).
- Jedite više kada ste odmorni i osećate se dobro (obično ujutro).
- Tokom obroka uzimajte malo tečnosti da biste izbegli osećaj „prepunjenosti“. Ako želite da popijete veću količinu tečnosti, uzmite je najmanje 30 min pre ili posle obroka.
- Razgovarajte sa nutricionistom. On vas može posavetovati kako da unesete dovoljno proteina i kalorija, čak i kada nemate apetit.
- Jedite lepo serviranu, privlačnu hranu u društvu i opuštenoj i prijatnoj atmosferi.
- Fizička aktivnost može da popravi apetit, studije pokazuju da se onkološki bolesnici osećaju bolje kada vežbaju svakog dana.
- Razgovarajte sa medicinskom sestrom ili psihologom ako strah, depresija ili neka druga osećanja utiču na vaš apetit i interes za hranu. Oni vam mogu pomoći.
- Obavezno prijavite lekaru pojavu mučnine ili povraćanja ili promene ukusa ili mirisa. Lekar vam može pomoći i tako poboljšati apetit.

Gubitak apetita - nastavak

RECEPT koji pomaže u slučaju gubitka apetita

Milk-šejk od banane

Sastojci:

- 1 zrela banana, iseckana
- Ekstrakt vanile (par kapi)
- 1 čaša mleka

Stavite sastojke u blender. Miksirajte na velikoj brzini dok ne dobijete milk-šejk ujednačene gustine.

Ukupna količina: 1 porcija

Veličina porcije: 2 šolje



Ukoliko se sprema od punomasnog mleka 1 porcija sadrži 255 kalorija i 9 g proteina.

Ukoliko se sprema sa mlekom sa 2% mlečne masti 1 porcija sadrži 226 kalorija i 9 g proteina.

Ukoliko se sprema sa obranim mlekom 1 porcija sadrži 190 kalorija i 9 g proteina.

Više o gubitku apetita pročitajte na strani 23.



Promene čula ukusa i mirisa

Moguće je da će, kao posledica bolesti, terapije ili dentalnih problema, neke vrste hrane imati gorak ili metalni ukus (meso, na primer). Vaše čulo mirisa se takođe može izmeniti i hrana vam neće mirisati onako dobro kao ranije. Nema načina da se ovi problemi spreče, a situacija se često popravlja sa završetkom terapije.

Saveti za ishranu

- Birajte hranu koja vam se dopada i lepo miriše. Izbegavajte hranu koja vas ne privlači. Ako crveno meso za vas ima čudan ukus, uzmite piletinu ili ćuretinu.
- Marinirajte hranu. Ukus mesa ili ribe možete popraviti tako što ćete ih pre pripreme čuvati u frižideru potopljene u marinadi (kupite gotovu marinadu ili probajte sa sokovima, vinom...).
- Pokušajte sa kiselom hranom i pićem (ako nemate problema sa bolnim ozledama sluzokože u ustima ili grlu). Uzmite limunadu ili sok od pomorandže, a puding od limuna će u vašu ishranu dodati još kalorija.
- Zasladijte hranu. Ako vam slana, gorka ili kisela hrana ne prija, pokušajte sa slatkom hranom.
- Učinite hranu ukusnom dodajući joj začine kao što su bosiljak, origano i ruzmarin ili komadiće slanine ili crnog luka. Koristite začine i soseve kao dodatak mesu.
- Izbegavajte hranu i piće čiji vam miris smeta, evo nekoliko načina da ublažite neprijatan miris hrane:
 - služite hranu na sobnoj temperaturi
 - neka hrana bude poklopljena
 - koristite šolje sa poklopcem
 - pijte koristeći slamčicu
 - uključite kuhinjski aspirator dok kuvate
 - kuvajte napolju
 - dok kuvate, poklopac pažljivo podižite u pravcu od sebe
- Razgovarajte sa nutricionistom. Može vam dati ideje kako da prevaziđete ovaj problem.
- Ukoliko hrana ima metalan ukus može vam prijati da koristite plastičan pribor za jelo. Takođe, pokušajte da kuvate u staklenim umesto u metalnim posudama.
- Neka vam usta budu čista (perite zube i koristite zubni konac), što će pomoći da hrana ima bolji ukus.
- Koristite sredstva za ispiranje usta (raspitajte se kod svog stomatologa ili lekara).
- Posetite svog stomatologa da biste otklonili uticaj dentalnih problema na promenu čula ukusa.
- Razgovarajte sa svojim lekarom ili medicinskom sestrom. Prijavite im svoje probleme u ishrani nastale usled promene ukusa i mirisa.



Konstipacija (zatvor)



Do konstipacije dolazi kada pražnjenje creva postane ređe, a stolica postane tvrda, suva i teška za izbacivanje. Možete imati bolno pražnjenje creva ili osećati nadutost ili mučninu. Možete podrigivati, imati gasove, grčeve u stomaku i pritisak u rektumu (završnom delu debelog creva).

Hemioterapija, lokalizacija same bolesti, lekovi protiv bola i drugi lekovi mogu da dovedu do konstipacije. To se, takođe, može desiti ako ne uzimate dovoljno tečnosti ili biljnih vlakana u ishrani. Neki ljudi dobiju zatvor ako nisu dovoljno fizički aktivni.

Saveti za ishranu:

- Uzimajte puno tečnosti. Pijte bar 8 čaša tečnosti dnevno (1 čaša ~ 250 ml). Za ideje pogledajte listu na strani 28.
- Pijte vruće napitke. Mnogim ljudima pomažu vruća ili topla pića neposredno nakon obroka.
- Ishrana treba da bude bogata vlaknima, što uključuje hleb i cerealijske proizvode od punog zrna, suvo voće, pasulj i grašak. Probajte recept na ovoj strani. Za ostale ideje pogledajte listu hrane sa visokim sadržajem vlakana na strani 33. Neki bolesnici ne smeju uzimati hranu sa visokim sadržajem vlakana, proverite sa svojim lekarom da li vam ovakva ishrana odgovara!
- Razgovarajte sa nutricionistom, on vam može predložiti vrstu hrane kojom ćete ublažiti tegobe.
- Budite aktivni svakoga dana, to će sprečiti i ublažiti konstipaciju. Popričajte sa svojim lekarom koliko aktivni možete da budete i koja vam vrsta vežbi odgovara.
- Vodite evidenciju o pražnjenju creva. Pokažite je lekaru ili sestri i popričajte o tome šta je za vas normalno. Ova evidencija će pomoći da se utvrdi da li imate konstipaciju.
- Obavestite lekara ili sestru ukoliko tokom 2 dana niste imali stolicu. Lekar vam može predložiti dodatak ishrani koji sadrži biljna vlakna, laksativ, omekšivač stolice ili klizmu. Ne koristite ništa od ovoga pre prethodne konsultacije sa lekarom!

Razgovarajte sa svojim lekarom pre uzimanja laksativa, omekšivača stolice ili bilo kog drugog leka protiv konstipacije!

RECEPT koji pomaže kod zatvora

Sos od jabuke i suvih šljiva

Sastojci:

- 1/3 šolje mekinja
- 1/3 šolje sosa od kuvane jabuke
- 1/3 šolje samlevenih kuvanih suvih šljiva

Mikserom pomešajte sve sastojke i dobijeni sos držite u frižideru. Uzmite 1-2 kašike ove mešavine pre spavanja, zatim popijte 1 čašu vode. Obavezno popijte vodu, da bi ovaj recept uspešno ublažio zatvor.

Ukupna količina: 16 porcija
Veličina porcije 1-2 kašike
1 porcija sadrži 10 kalorija





Dijareja (proliv)

Dijareja nastaje kada često praznite creva, a stolica postane mekana, rastresita ili vodenasta. Hrana i tečnost tada brzo prolaze kroz creva i organizam ne može da apsorbira dovoljno hranljivih materija, vitamina, minerala i vode. To može da dovede do dehidracije (što se dešava kada telo ima premalo vode). Dijareja može biti blaga ili teška i može trajati dugo ili kratko. Može nastati kao posledica zračenja predela trbuha ili karlice, hemioterapije ili biološke terapije. Ove vrste onkološke terapije oštećuju zdrave ćelije koje oblažu unutrašnjost creva. Dijareja, takođe, može nastati usled infekcije, primene lekova protiv konstipacije (zatvora) ili kod primene antibiotika.

Saveti za ishranu

- Uzimajte puno tečnosti da nadoknadite izgubljenu, neka to bude voda, pića i ostali bistri napici koje možete naći na strani 28.
- Ostavite gazirana pića da prestanu da penju pre nego što ih popijete. Ukoliko vas gazirano piće čini žednim ili vam izaziva mučninu, sipajte vodu u njega.
- Umesto 3 velika, uzmite 5-6 manjih obroka.
- Jedite hranu sa visokim sadržajem natrijuma i kalijuma. Kada imate dijareju, vaše telo gubi ove minerale koje je važno nadoknaditi. Natrijum sadrže mesne supe i čorbe bez masnoće. Hrana bogata kalijumom uključuje banane, konzervirane kajsije, pečeni ili kuvani krompir ili pire.
- Neka vaša hrana bude sa niskim sadržajem vlakana (jogurt, tost od belog hleba, beli pirinač). Hrana bogata vlaknima može da pogorša dijareju. Lista namirnica sa niskim sadržajem vlakana nalazi se na strani 32.
- Neka hrana i piće budu sobne temperature, ni pretopli ni previše hladni.
- Izbegavajte hranu i pića koja mogu da pogoršaju dijareju:
 - hranu sa visokim sadržajem vlakana, kao što su hleb od celog zrna ili pasta
 - pića sa puno šećera, kao što su neka gazirana pića i voćni sokovi
 - veoma hladna ili vrela pića
 - masnu i prženu hranu kao što su pomfrit i hamburgeri
 - hranu i pića koja izazivaju gasove (pasulj, sirovo voće i povrće)
 - mlečne proizvode, osim ako su bez laktoze ili sa niskim sadržajem laktoze
 - pivo, vino i ostala alkoholna pića
 - ljute začine kao što su biber, ljuti sos, salsa ili čili
 - hranu i pića koja sadrže kofein (kafa, čaj, neka gazirana pića, čokolada)
 - sok od jabuka jer ima visok sadržaj sorbitola
- Tokom 12-14 časova nakon iznenadne pojave dijareje unosite samo bistro tečnosti. To će pomoći crevima da se oporave i nadoknade izgubljenu tečnost. Prijavite lekaru iznenadni napad dijareje.
- Razgovarajte sa nutricionistom. On može da vam pomogne da odabirom hrane sprečite dehidraciju i da vam preporuči hranu koja vam odgovara kada imate dijareju.
- Pažljivo održavajte higijenu nakon pražnjenja creva. Umesto toalet-papira koristite vlažne maramice. Prijavite lekaru ili sestri pojavu krvavljenja ili hemoroida.
- Prijavite lekaru ako ste imali dijareju duže od 24 sata ili ako ste imali bolove i grčeve. Lekar vam može propisati lekove ili infuziju za nadoknadu izgubljene tečnosti i hranljivih materija. Ovo znači da ćete dobijati tečnost kroz iglu u veni. Ne uzimajte lekove protiv dijareje dok ne pitate lekara.

Pitajte lekara ili sestru o lekovima koje biste mogli da uzimate protiv dijareje.

Suvoća usta



Do suvoće usta dolazi kada imate manje pljuvačke nego inače, što može da oteža govor, žvakanje i gutanje hrane, kao i da dovede do promene ukusa hrane. Hemioterapija i radioterapija tumora glave i vrata mogu da oštete žlezde koje luče pljuvačku. Biološka terapija kao i neki lekovi, takođe, mogu da izazovu suvoću usta.

Saveti za ishranu

- Pijuckajte vodu tokom čitavog dana. Ovo će pomoći da ovlažite usta, što će olakšati gutanje i govor. Uvek sa sobom nosite bočicu vode.
- Uzimajte vrlo slatku ili kiselu hranu i pića (npr. limunadu), koja stimuliše lučenje pljuvačke (izbegavajte ovaj savet ukoliko imate ozlede usne duplje ili grla, može vam pogoršati probleme).
- Koristite livene bombone i žvakaću gumu ili grickajte komadiće leda ili sladoled na štapiću. Ovo pomaže stvaranje pljuvačke, koja vlaži usnu duplju. Birajte proizvode bez šećera da ne biste oštetili zube. Budite obazrivi ako imate i dijareju jer vam neki veštački zaslađivači mogu pogoršati problem.
- Jedite hranu koja se lako guta. Pravite pire od kuvane hrane ili uzmite supu. Lista hrane koja se lako žvaće i guta nalazi se na strani 34.
- Uživajte u sočnoj hrani dodajući joj soseve, sok od pečenja, prelive. Takvu hranu ćete lakše gutati.
- Nemojte piti pivo, vino ili bilo kakav alkohol. Alkoholna pića će vam još više osušiti usta.
- Izbegavajte hranu koja može ozlediti sluzokožu usne duplje (previše začinjena, kisela, slana ili oštra i hrskava hrana).
- Razgovarajte sa nutricionistom. Može vam pomoći u izboru hrane.
- Održavajte vlažnost usana nekim balzamom.
- Ispirajte usta svakih 1-2 sata. Koristite rastvor dobijen mešanjem 1/4 kašičice sode bikarbone i 1/8 kašičice soli u šolji tople vode. Usta isperite čistom vodom nakon primene ove mešavine.
- Izbegavajte sredstva za ispiranje usta koja sadrže alkohol. Alkohol pogoršava suvoću usta.
- Izbegavajte sve proizvode koji sadrže nikotin, kao i pasivno pušenje. Nikotin u bilo kom obliku može vam povrediti usnu duplju i grlo.
- Razgovarajte sa svojim lekarom i stomatologom. Pitajte ih o veštačkoj pljuvački i proizvodima koji oblažu, štite i vlaže sluzokožu usne duplje i grla. Ovi proizvodi vam mogu pomoći kod teškog oblika suvoće usta.



Nepodnošenje laktoze

Nepodnošenje laktoze se dešava kada organizam ne može da svari ili apsorbuje mlečni šećer koji se zove laktoza. Laktoza je sastojak mlečnih proizvoda kao što su sir, sladoled, puding... Simptomi mogu biti blagi ili teški i mogu uključiti pojavu gasova, grčeva i dijareje (proliva). Mogu da traju mesecima po završetku terapije. Ponekad je nepodnošenje laktoze doživotni problem.

Nepodnošenje laktoze može biti izazvano zračenjem predela trbuha ili karlice ili drugim oblicima lečenja koji utiču na organe za varenje, kao što su neke hirurške procedure i primena antibiotika.

Saveti za ishranu

- Pripremajte hranu bez laktoze ili sa niskim sadržajem laktoze. Pogledajte recept na ovoj strani.
- Birajte mlečne proizvode bez ili sa niskim sadržajem laktoze. Prodavnice su snabdevene ovakvim proizvodima (mleko ili sladoled sa oznakama da su bez ili sa niskim sadržajem laktoze). Tvrdi sirevi (čedar) i jogurt verovatno neće praviti mnogo problema.
- Pokušajte sa proizvodima od soje ili pirinča (mleko ili sladoled od soje ili pirinča). Ovi proizvodi su potpuno bez laktoze. Neki onkološki bolesnici ne smeju uzimati soju, zbog toga pitajte svog lekara da li vam odgovara ovakav način ishrane.
- Razgovarajte sa nutricionistom. Pomoći će vam da odaberete hranu sa niskim sadržajem laktoze.

RECEPT kod nepodnošenja laktoze

Dupli čokoladni puding bez laktoze

- 2 kocke čokolade za kuvanje (oko 60 g)
- 1 šolja dodatka za kafu koji ne sadrži mleko, ili 1 šolja pirinčanog, sojinog ili mleka bez laktoze.
- 1 kašika kukuruznog skroba
- 1/4 šolje šećera
- 1 kašičica ekstrakta od vanile

Istopiti čokoladu u maloj posudi. U drugoj posudi pomešajte kukuruzni skrob i šećer. Dodati malo tečnosti i promešati dok se skrob ne rastvori. Dodati ostatak tečnosti. Kuvati na srednjoj temperaturi dok se ne zagreje. Dodati čokoladu i mešati dok ne postane gusto i počne da ključa. Skloniti sa vatre. Umešati vanilu i ohladiti.

Ukupna količina: 2 porcije

Veličina porcije: 3/4 šolje

1 porcija sadrži 382 kalorija i 1 g proteina



Mučnina može biti neželjeno dejstvo hirurške intervencije, hemioterapije, biološke terapije i radioterapije abdomena ili mozga. Takođe, može nastati kao posledica same maligne bolesti ili nekih drugih bolesti.

Mučnina se dešava kada osećate muku ili gađenje u stomaku, što može biti praćeno povraćanjem, ali ne uvek. Mučnina vas može sprečiti da unosite hranu i neophodne hranljive materije. Može se javiti neposredno posle ili do 3 dana nakon terapije (nemaju je svi bolesnici) i gotovo uvek prestaje nakon završetka terapije.

Saveti za ishranu

- Jedite laganu hranu (tost od belog hleba, jogurt, bistru supu). Pokušajte sa limunom i drugom kiselom hranom. Više informacija o lakšoj hrani naći ćete na stranama 30 i 31.
- Umesto 3 velika uzmite 5-6 manjih obroka, mnogima je lakše da jedu češće, u manjim količinama.
- Ne preskačite obroke i užine, glad pogoršava mučninu.
- Birajte hranu koja vam se dopada. Ne prisiljavajte se da jedete hranu od koje vam je muka. Ne uzimajte hranu koju volite kada osećate mučninu jer ćete je povezati sa momentima kada se osećate loše.
- Tokom obroka pijuckajte male količine tečnosti da se ne biste osećali „prepunjeno“.
- Uzimajte tečnost tokom čitavog dana. Pijte polako koristeći slamčicu ili pijte iz bočice.
- Hrana i piće ne treba da budu ni previše topli ni previše hladni. Neka se topla hrana i piće ohlade, a hladna zagreju. Za grejanje i hlađenje možete koristiti mikrotalasnu pećnicu ili led.
- Ako je mučnina najizraženija ujutro, pojedite neki suvi kreker ili tost još u krevetu.
- Planirajte vreme kada ćete jesti i piti. Nekim ljudima je lakše da uzmu lagani obrok pre terapije. Ostalima je bolje kada dobiju terapiju „na prazan stomak“ (bez hrane i pića 2-3 sata pre terapije).
- Razgovarajte sa svojim lekarom o lekovima za prevenciju mučnine (antiemetici). Obavezno prijavite lekaru ili sestri ako vam ovi lekovi ne pomažu. Ako vam jedan lek ne pomaže, lekar će propisati drugi. Možda ćete ove lekove morati da uzimate 1 sat pre i tokom nekoliko dana nakon terapije. Vrsta terapije koju dobijate i način na koji na nju reagujete utiče na dužinu primene ovih lekova. Akupunktura, takođe, može biti od pomoći. Posavetujte se o tome sa svojim lekarom.
- Razgovarajte sa nutricionistom o načinima da pojedete dovoljno hrane čak i kada osećate mučninu.
- Opustite se pre svake terapije. Dišite duboko uz meditaciju ili molitvu. Mnogi ljudi se opuste uz mirne aktivnosti kao što je čitanje ili slušanje muzike.
- Odmorite se nakon obroka i to u sedećem, a ne u ležećem položaju.
- Nosite komotnu i udobnu odeću.
- Vodite evidenciju o tome kada osećate mučninu i zašto. Pokažite je lekaru, sestri ili nutricionisti, oni vam možda mogu predložiti neku promenu u načinu ishrane.
- Izbegavajte jake mirise hrane i pića. Ovo uključuje kuvanu hranu, kafu, ribu, crni i beli luk. Zamolite nekog iz porodice ili prijatelja da kuva za vas.
- Otvorite prozor ili uključite ventilator ukoliko je u prostoriji u kojoj provodite vreme sparno. Svež vazduh pomaže kod mučnine. Nemojte obedovati u prostoriji u kojoj je pretoplo ili zagušljivo.

Obavezno prijavite lekaru ili sestri ako vam lek protiv mučnine ne pomaže!



Bolne ozlede usne duplje

Radioterapija tumora glave i vrata, hemioterapija i biološka terapija mogu da dovedu do stvaranja malih posekotina i rana u ustima, kao i do osetljivosti desni. Dentalni problemi i infekcije usne duplje, takođe, mogu dovesti do bolnih ozlede. Onkološka terapija može da ošteti ćelije koje brzo rastu i koje oblažu sluzokožu usne duplje i usana. Ovi problemi će nestati sa završetkom terapije.

Saveti za ishranu

- Jedite hranu koja se lakše žvaće, određene vrste hrane mogu da povrede ozleđenu sluzokožu usta, otežavajući žvakanje i gutanje. Birajte mekšu hranu kao što su: milk-šejk, kajgana, puding. Probajte recept na strani 19. Za ostale ideje pogledajte listu hrane i pića koji se lako žvaću i gutaju na strani 34.
- Kuvajte hranu dok ne postane sasvim mekana.
- Hranu secite na sitne komade. Isto tako možete napraviti pire pomoću miksera ili blendera.
- Pijte koristeći slamčicu. Na taj način tečnost neće doći u kontakt sa ozleđenim delovima usne duplje.
- Koristite sasvim malu kašiku (kašičicu za bebe). To će omogućiti da zalogaji budu mali, što olakšava žvakanje.
- Jedite hladnu hranu ili hranu sobne temperature. Toplom hranom možete povrediti sluzokožu usne duplje.
- Sisanje usitnjenog leda će dovesti do utrnulosti obolele sluzokože i ublažiti tegobe.
- Izbegavajte određene vrste hrane i pića: citrusno voće i sokove - pomorandže, limun, limunadu, začinjenu hranu, ljute soseve, kari, salsu i čili, paradajz i kečap, slanu hranu, sirovo povrće, oštru hrskavu hranu, kao što su krekeri i čips, pića koja sadrže alkohol.
- Razgovarajte sa nutricionistom. On vam može pomoći u odabiru hrane kada imate ozlede usne duplje.
- Posetite stomatologa najmanje 2 nedelje pre početka biološke terapije, hemioterapije ili radioterapije tumora glave i vrata. Važno je da imate zdrava usta i zube pre početka onkološke terapije. Pokušajte da završite sve dentalne procedure pre početka terapije. Ako to nije moguće, pitajte svog lekara ili medicinsku sestru kada će biti bezbedno da posetite stomatologa. Prijavite svom stomatologu onkološku terapiju koju ćete dobiti.
- Ispirajte usta 3-4 puta dnevno. Koristite rastvor dobijen mešanjem 1/4 kašičice sode bikarbne i 1/8 kašičice soli u šolji tople vode. Vaš somatolog treba da zna koju ćete onkološku terapiju dobiti.
- Svakoga dana proveravajte da li u ustima imate ranice, bele mrlje ili crvene i otečene delove. Na ovaj način uočićete problem na samom nastanku. Ove promene prijavite svom lekaru.
- Ne koristite proizvode koji mogu da povrede ili opeku sluzokožu usne duplje: sredstva za ispiranje usta koja sadrže alkohol, čačkalice i ostale oštre predmete, cigarete, cigare i sve druge proizvode koji sadrže nikotin, pivo, vino, likere i ostale vrste alkoholnih pića.
- Prijavite svom lekaru i stomatologu bolne ozlede usne duplje. Oni će ustanoviti da li je to posledica onkološke terapije ili dentalnih problema. Raspitajte se kod stomatologa o specijalnim proizvodima za održavanje higijene i ublažavanje bola.
- Pitajte svog lekara o lekovima protiv bola. On vam može preporučiti pastile ili sprej koji će dovesti do utrnulosti bolnih mesta dok jedete.

Ako imate bolne ozlede usne duplje nemojte koristiti proizvode koji sadrže nikotin i alkohol!

Bolne ozlede usne duplje - nastavak



RECEPT koji pomaže kod bolnih ozleđa usne duplje

Voće i krem

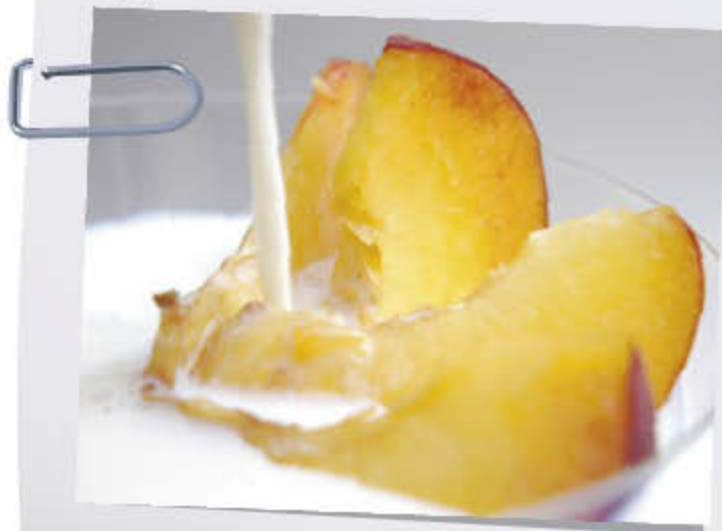
- 1 šolja punomasnog mleka
- 1 šolja sladoleda od vanile ili dijetalnog sladoleda
- 1 šolja konzerviranog voća (breskve, kajsije, kruške) u sirupu
- Ekstrakt vanile ili badema

Pomešajte sastojke u blenderu i ohladite dobro pre služenja.

Ukupna količina: 2 porcije

Veličina porcije: 1½ šolja

*Ukoliko se priprema sa sladoledom 1 porcija sadrži 302 kalorija i 7 g proteina.
Ukoliko se priprema sa dijetalnim sladoledom 1 porcija sadrži 268 kalorija i 9 g proteina.*





Bolne ozlede grla i otežano gutanje

Hemioterapija i radioterapija tumora glave i vrata mogu dovesti do zapaljenja i oštećenja sluzokože grla. Možete osećati kao da imate knedlu u grlu ili da vam grudi i grlo gore. Takođe, možete imati i teškoća sa gutanjem. Ovi problemi mogu otežati ishranu i dovesti do gubitka telesne mase.

Određene vrste hemioterapije i radioterapija tumora glave i vrata mogu da oštete brzo rastuće ćelije koje oblažu unutrašnjost grla. Rizik da dođe do bolnih ozleđa, otežanog gutanja ili ostalih problema sa grlom zavise od toga:

- koju dozu radioterapije dobijate
- da li dobijate hemioterapiju i radioterapiju u isto vreme
- da li u toku onkološke terapije konzumirate alkohol ili pušite

Saveti za ishranu

- Umesto 3 velika uzmite 5-6 manjih obroka, lakše je jesti češće u manjim količinama.
- Birajte hranu koja se lako guta, neke vrste namirnica se teže žvaću i gutaju. Uzmite mekanu hranu kako što su milk-šejk, kajgana, kuvane ceralije. Za ostale ideje na strani 34 vidite listu hrane i pića koji se lako žvaću i gutaju.
- Birajte hranu i piće sa visokim sadržajem proteina i kalorija. Ideje za dodatke ishrani možete naći na strani 36 za proteine i na strani 39 za kalorije.
- Kuvajte hranu dok ne postane sasvim mekana.
- Secite hranu na male komade. Isto tako, možete napraviti pire pomoću miksera ili blendera.
- Hranu ovlažite i omekšajte dodajući joj supu, sos, sok od pečenja ili jogurt.
- Pijuckajte koristeći slamčicu. Ovo će omogućiti lakše gutanje.
- Nemojte uzimati hranu i pića koja mogu da opeku ili ogrebu grlo (vrela hrana i piće, začinjena hrana, hrana i piće sa visokim sadržajem kiselina kao što su paradajz, pomorandže i limunada, hrskava i oštra hrana kao što su čips, alkoholna pića).

Prijavite svom lekaru ako imate problema sa gutanjem, ako se osećate kao da se gušite ili ako kašljete dok jedete i pijete!

- Razgovarajte sa nutricionistom. On će vam pomoći da odaberete hranu koja se lakše guta.
- Sedite uspravno i blago savijte glavu unapred dok jedete ili pijete. Ostanite uspravni sedeći ili stojeći bar 30 minuta nakon obroka.
- Ne upotrebljavajte proizvode sa nikotinom. Ovo uključuje cigarete, lule, cigare i žvakanje duvana. Nikotin pogoršava probleme.
- Razmislite o ishrani pomoću sonde. Ovo može da bude rešenje za situacije kada nećete moći da jedete dovoljno da biste ostali snažni. Lekar će predložiti ovakav način ishrane ako bude smatrao da je to potrebno.
- Razgovarajte sa lekarom ili medicinskom sestrom. Recite im ako imate problema sa gutanjem, ako se osećate kao da se gušite ili ako kašljete dok jedete i pijete ili imate druge probleme. Obavezno prijavite pojavu bola ili gubitka telesne mase. Lekar vam može propisati lekove koji će ublažiti tegobe, kao što su antacidi, lekovi protiv bola i lekovi koji će obložiti unutrašnjost grla.

Povraćanje



Povraćanje može pratiti mučninu i biti posledica onkološke terapije, neprijatnih mirisa hrane, kretanja, problema sa varenjem ili sa gasovima. Neki ljudi mogu povraćati već i na mestima koja ih podsećaju na bolest (bolnica). Do povraćanja, kao i do mučnine, može doći odmah nakon terapije ili 1-2 dana kasnije. Takođe, možete imati neproduktivna naprezanja, do kojih dolazi kada vaše telo pokušava da povraća i kada je želudac prazan. Biološka terapija, neke vrste hemioterapije i zračenje predela trbuha ili mozga mogu izazvati mučninu, povraćanje ili i jedno i drugo. Ovo se često dešava zato što terapija oštećuje zdrave ćelije organa za varenje.

Saveti za ishranu

- Nemojte ništa jesti i piti dok povraćanje ne prestane.
- Kada povraćanje prestane, pijte male količine bistrih tečnosti (voda ili supa). Počnite polako i pijte malim gutljajima. Listu bistrih napitaka možete naći na strani 28.
- Kada budete mogli da uzimate bistru tečnost bez povraćanja, probajte sa tečnijom ili laganom hranom i ostalim pićima. Listu tečnije hrane naći ćete na strani 29, a listu lagane hrane i pića na strani 30.
- Umesto 3 velika, uzmite 5-6 manjih obroka, lakše je jesti češće u manjim količinama. Nemojte prvo jesti omiljenu hranu da vam se ne bi desilo da prestane da vas privlači.

Obavezno prijavite lekaru i medicinskoj sestri ako vam lek protiv mučnine ne pomaže.

- Razgovarajte sa nutricionistom. On može da vam predloži vrstu hrane koju treba da jedete kada povraćanje prestane.
- Razgovarajte sa svojim lekarom o lekovima za prevenciju mučnine (antiemetici). Obavezno kažite lekaru ili medicinskoj sestri ako vam ovi lekovi ne pomažu. Ako vam jedan lek ne pomaže, lekar će propisati drugi. Možda ćete morati da uzimate ove lekove 1 sat pre terapije i tokom nekoliko dana nakon terapije. Vrsta terapije koju dobijate i način na koji na nju reagujete utiče na dužinu primene ovih lekova. Akupunktura, takođe, može biti od pomoći. Posavetujte se o tome sa svojim lekarom ili medicinskom sestrom.
- Sprečite mučninu. Jedan od načina da sprečite povraćanje je da sprečite mučninu. Pogledajte o tome više na strani 17.
- Javite se lekaru ako je povraćanje ozbiljno ili traje duže od 1-2 dana. Povraćanje može dovesti do dehidracije (dešava se kada organizam nema dovoljno vode).



Povećanje telesne mase

Mnogi onkološki bolesnici koji veruju da će izgubiti na telesnoj masi budu iznenađeni i čak uznemireni kada se ugoje. Do povećanja telesne mase može doći iz više razloga:

- povećanje telesne mase je posledica nekih malignih bolesti
- hormonska terapija i neke vrste hemioterapije, naročito lekovi koji se zovu steroidi mogu da dovedu do povećanja telesne mase
- određene vrste terapije mogu da vam povećaju apetit, tako da ćete jesti više i uzimati više kalorija nego što vam je potrebno
- maligna bolest i njeno lečenje mogu da dovedu do umora i smanjenja aktivnosti, što može dovesti do povećanja telesne mase

Nemojte primenjivati dijetu pre nego što popričate sa lekarom. Lekar će utvrditi zbog čega ste dobili na telesnoj masi i šta možete uraditi povodom toga!

Saveti za ishranu

- Jedite puno voća i povrća, to je hrana sa visokim sadržajem vlakana i malo kalorija. Pomoći će da se osećate sito, bez unosa suvišnih kalorija.
- Uzmite hranu sa visokim sadržajem vlakana kao što su hleb, cerealijske i pasta od punog zrna. Za više ideja pogledajte listu namirnica sa visokim sadržajem vlakana na strani 33. Neki bolesnici ne treba da imaju visok sadržaj vlakana u ishrani, proverite sa svojim lekarom da li vam ovakva ishrana odgovara!
- Birajte nemasno meso, kao što su posna govedina, svinjetina očišćena od masnoće ili živinsko meso bez kože.
- Birajte mlečne proizvode sa niskim sadržajem masti, obrano mleko i bezmasni jogurt (1% mm).
- Jedite manje masnu hranu. Osim u sasvim malim količinama, izbegavajte puter, majonez, slatkiše, suvo voće i ostalu visoko kaloričnu hranu.
- Spremajte hranu dijetalno, kuvanjem, kuvanjem na pari, grilovanjem, dinstanjem...
- Neka vaše porcije budu male.
- Jedite manje soli, ovo će smanjiti zadržavanje vode ukoliko je to razlog povećanja telesne mase.
- Razgovarajte sa nutricionistom. On može da vam objasni kako ćete smanjiti unos soli, ukoliko je povećanje vaše telesne mase posledica zadržavanja tečnosti u organizmu. Takođe, vam može pomoći da odaberete zdravu hranu i u svoju ishranu unesete neke promene.
- Vežbajte svakog dana. Ne samo da ćete sagoreti višak kalorija, već studije pokazuju da se onkološki bolesnici osećaju bolje kada vežbaju. Porazgovarajte sa lekarom ili medicinskom sestrom o tome koliko možete vežbati tokom terapije.
- Razgovarajte sa lekarom pre započinjanja bilo koje dijeta. On će utvrditi razlog povećanja vaše telesne mase i propisati vam lek (diuretik) ukoliko imate zadržavanje tečnosti.

Gubitak telesne mase



Gubitak telesne mase izaziva sama bolest, kao i neželjena dejstva terapije, kao što su mučnina i povraćanje. Briga i stres, takođe, mogu da dovedu do gubitka telesne mase. Mnogi bolesnici gube telesnu masu tokom terapije.

Saveti za ishranu

- Jedite na vreme, nemojte čekati da ogladnite. Kad ste na onkološkoj terapiji morate da jedete čak i ako ne osećate glad.
- Umesto 3 velika, uzmite 5-6 manjih obroka, lakše je jesti češće u manjim količinama.
- Jedite hranu sa visokim sadržajem proteina i kalorija, a u obrok možete ubaciti i dodatne proteine i kalorije. Ideje za dodatke ishrani možete naći na strani 36 za proteine i na strani 39 za kalorije.
- Ako vam se ne jede čvrsta hrana, uzmite tečnu kao što su sokovi ili supe. Ovo će obezbediti proteine, vitamine i kalorije koji su vam potrebni. Probajte recept na strani 24. Za ostale ideje pogledajte listu tečnije hrane na strani 29.
- Kuvajte sa mlekom obogaćenim proteinima kada spremate hranu kao što su makaroni sa sirom, puding, krem sos, krompir-pire, supe ili palačinke. Recept za mleko obogaćeno proteinima nalazi se na strani 24.
- Razgovarajte sa nutricionistom. On će vam dati ideje kako da održite ili povećate telesnu masu. To podrazumeva konzumiranje hrane sa visokim sadržajem proteina i kalorija i prilagođavanje vaših omiljenih recepata.
- Budite aktivni koliko možete. Apetit se može popraviti nakon kraće šetnje ili laganih vežbi. Studije su pokazale da se onkološki bolesnici osećaju bolje kada vežbaju svakog dana.
- Razmislite o enteralnoj ishrani pomoću sonde. Ovo može da bude rešenje za situacije kada nećete moći da jedete dovoljno da biste ostali snažni. Lekar će predložiti ovakav način ishrane ako bude smatrao da je to potrebno.
- Obavezno prijavite lekaru pojavu mučnine ili povraćanja ili promene ukusa ili mirisa. Lekar vam može pomoći i tako popraviti apetit.



Gubitak telesne mase - nastavak

RECEPTI kod gubitka telesne mase

Recept za mleko obogaćeno proteinima:

- 1 litar (4 šolje) punomasnog mleka
 - 1 /4l (1 šolja) bezmasnog mleka u prahu
- Izmešati mikserom i čuvati u frižideru.
1 šolja ovakvog mleka sadrži 211 kalorija
odnosno 14 g proteina.

Visokoproteinski milk-šejk

- 1 šolja mleka obogaćenog proteinima
- 2 kašike čokoladnog krema ili voćnog sirupa
- 1/2 šolje sladoleda
- 1/2 kašičice ekstrakta od vanile

Sipati sve sastojke u blender. Izmiksirajte na manjoj brzini 10 sekundi.

Ukupna količina: 1 porcija

Veličina porcije: 1½ šolja

1 porcija sadrži 425 kalorija i 17 g protein



Nakon onkološke terapije



Mnogi problemi sa ishranom prestaju po završetku terapije

Kada završite sa terapijom, mnogi problemi će se ublažiti. Neki, kao što su gubitak telesne mase i promene ukusa i mirisa, mogu potrajati i nakon završetka terapije. Ukoliko ste imali terapiju glave ili vrata ili operaciju kojom vam je odstranjen deo želuca ili creva, onda problemi sa ishranom mogu da postanu deo vašeg života.

Povratak uobičajenoj ishrani

Iako zdrava ishrana sama po sebi ne može da spreči ponovnu pojavu bolesti, može vam pomoći da povratite snagu, obnovite tkiva i poboljšate opšte stanje nakon završetka terapije. Evo nekih saveta kako da nastavite da se zdravo hranite po završetku terapije:

- Pripremajte jednostavne obroke koje volite i koji se lako spremaju.
- Skuvajte 2 ili 3 obroka u isto vreme. Jedan deo obroka zamrzните da biste kasnije jeli.
- Olakšajte sebi kuvanje tako što ćete kupiti već iseckano povrće.
- Jedite raznovrsnu hranu. Jednolična ishrana ne može da pokrije potrebe za vitaminima i hranljivim materijama.
- Jedite puno voća i povrća. Unosite sirovo i kuvano povrće, voće i voćne sokove. Ove namirnice sadrže sve vitamine, minerale i vlakna.
- Jedite integralni hleb, ovas, integralni pirinač i druge žitarice i cerealijske. Ove namirnice sadrže potrebne složene ugljene hidrate, vitamine, minerale i vlakna.
- Obogatite ishranu pasuljem, graškom i drugim mahunarkama i unosite ih redovno.
- Ograničite unos masti, šećera, alkohola i dimljene ili konzervirane hrane.
- Birajte mlečne proizvode sa niskim procentom mlečne masti.
- Uzimajte manje porcije (oko 200 g svakog dana) nemasnog mesa ili živinskog mesa bez kože.
- Koristite metode pripreme hrane koje ne zahtevaju puno masnoće, kao što su kuvanje, grilovanje, kuvanje na pari i pečenje.

Razgovarajte sa nutricionistom

Možda će vam razgovor sa nutricionistom biti koristan čak i po završetku onkološke terapije. Nutricionista vam može pomoći da se vratite svom uobičajenom načinu ishrane i posavetovati vas kako da rešite bilo koji problem sa ishranom.



Problemi sa ishranom koji se mogu javiti kao posledica nekih onkoloških terapija

Vrsta onkološke terapije	Šta se ponekad dešava: neželjena dejstva terapije
Operacija	- Operacija može da uspori varenje. Može se odraziti na ishranu ukoliko je izvršena operacija usne duplje, želuca, creva ili grla. - Nakon operacije nekim bolesnicima će biti teško da se vrate normalnim navikama u ishrani. Ukoliko se to dogodi, moguće rešenje je uzimanje hrane uz pomoć sonde ili infuzije. <u>Napomena:</u> Pre operacije neophodno je dobro se hraniti. Ukoliko ste slabi ili pothranjeni, pre operacije će vam biti potrebna ishrana bogata proteinima i kalorijama.
Radioterapija	Radioterapija izaziva oštećenje kako malignih, tako i zdravih ćelija. U slučaju primene radioterapije u lečenju malignih oboljenja glave, vrata ili jednjaka, mogu se pojaviti sledeći problemi sa ishranom: - Promene ukusa (str. 12) - Suvoća usta (str. 15) - Bolne ozlede usne duplje (str. 18) - Bolne ozlede grla (str. 20) - Problemi sa zubima i vilicom - Problemi sa gutanjem (str. 20) U slučaju primene radioterapije u lečenju malignih oboljenja stomaka ili karlice, mogu se pojaviti sledeći problemi: - Grčevi, nadimanje - Dijareja (str. 14) - Mučnina (str. 17) - Povraćanje (str. 21)

Problemi sa ishranom koji se mogu javiti kao posledica nekih onkoloških terapija - nastavak



Vrsta onkološke terapije	Šta se ponekad dešava: neželjena dejstva terapije
Hemioterapija	Hemioterapija zaustavlja ili usporava rast malignih ćelija, koje se razmnožavaju i rastu brzo. Međutim, ova vrsta terapije može da utiče i na zdrave ćelije koje brzo rastu i razmnožavaju se, kao što su one koje oblažu creva i usnu duplju. Oštećenje ovih ćelija može dovesti do neželjenih reakcija. Neke od njih mogu dovesti do problema sa ishranom kao što su: - Gubitak apetita (str. 10) - Promene ukusa (str. 12) - Konstipacija (str. 13) - Dijareja (str. 14) - Mučnina (str. 17) - Bolne ozlede usne duplje (str. 18) - Bolne ozlede grla (str. 20) - Povraćanje (str. 21) - Povećanje telesne mase (str. 22) - Gubitak telesne mase (str. 23)
Biološka terapija (imunoterapija)	Biološka terapija može negativno da utiče na apetit i sposobnost uzimanja hrane. Može izazvati probleme kao što su: - Promene ukusa (str. 12) - Dijareja (str. 14) - Suvoća usta (str. 15) - Gubitak apetita usled simptoma sličnih gripu, kao što je bol u mišićima, umor i groznica (str. 10) - Mučnina (str. 17) - Bolne ozlede usne duplje (str. 18) - Povraćanje (str. 21) - Značajan gubitak telesne mase (str. 23)
Hormonska terapija	Hormonska terapija može negativno da utiče na apetit i sposobnost uzimanja hrane. Može izazvati probleme kao što su: - Promene ukusa (str. 12) - Dijareja (str. 14)



Liste hrane i pića

Bistre tečnosti

Ova lista vam može pomoći u slučaju gubitka apetita, konstipacije (zatvora), dijareje (proliva) ili povraćanja.

- Više o gubitku apetita pročitajte na strani 10
- Više o konstipaciji (zatvoru) pročitajte na strani 13
- Više o dijareji (prolivu) pročitajte na strani 14
- Više o povraćanju pročitajte na strani 21

Vrsta namirnica	Tečnost
Supe	Bujon (instant supa iz kesice ili od kocke) Bistra supa od mesa ili povrća
Pića	Bistri voćni sokovi (od jabuke, brusnice, grožđa) Gazirana voda Voda sa raznim ukusima Pića sa ukusom voća Voćni punč (mešavina voćnih sokova sa soda vodom) Pića obogaćena elektrolitima i ugljenim hidratima Voda Blagi čaj bez kofeina
Slatkiši i užine	Voćni sladoled na bazi vode bez mleka i komadića voća Voćni sladoled na štapiću, na bazi vode Tvrde bombone Med Voćni žele
Zamene za obrok i suplementi	Bistri suplementi



Tečna hrana



Ova lista vam može pomoći u slučaju gubitka apetita, povraćanja ili gubitka telesne mase.

- Više o gubitku apetita pročitajte na strani 10
- Više o povraćanju pročitajte na strani 21
- Više o gubitku telesne mase pročitajte na strani 23

Vrsta namirnica	Tečnost
Cerealije	Rafinisane tople cerealije (instant ovsena kaša, mlevene cerealije)
Supe	Bujon (instant supa iz kesice ili od kocke) Supa od mesa ili povrća Krem supe od mesa ili povrća (pasirane u blenderu)
Pića	Gazirana pića Kafa Voćni sokovi Voćni punč (mešavina voćnih sokova sa soda vodom) Mleko Milk-šejk Frape Pića obogaćena elektrolitima i ugljenim hidratima Čaj Sok od paradajza Sokovi od povrća Voda
Slatkiši i užine	Krem od jaja Voćne kaše Med Sladoled bez komadića jezgrastog voća ili keksa Voćni žele Puding Ledeni voćni dezert (sorbe) Sirup Jogurt
Zamene za obrok i suplementi	Instant napici Tečne zamene za obrok Bistri suplementi



Hrana i piće koji su lagani za želudac

Ova lista vam može pomoći u slučaju mučnine i nakon prestanka povraćanja

- Više o mučnini pročitajte na strani 17
- Više o povraćanju pročitajte na strani 21

Vrsta namirnica	Hrana i piće
Supe	Bistra supa (pileća, goveđa ili od povrća) Sve vrste supa (proceđenih ili pasiranih, ukoliko je potrebno), osim onih od namirnica koje izazivaju nadimanje (pasulj, grašak, brokoli ili kupus)
Pića	Gazirana pića (ostaviti ih da malo izvetre) Sok od brusnice ili grožđa Voćni sokovi Voćni punč (mešavina voćnih sokova sa soda vodom) Mleko Pića obogaćena elektrolitima i ugljenim hidratima Čaj Sokovi od povrća Voda
Glavna jela i druga hrana	Avokado Govedina Tvrđi sirevi Meki i polu-meki sirevi (krem sir) Piletina ili ćuretina (grilovana ili pečena bez kože) Jaja Riba (barena ili pečena na roštilju) Testenine Paste Krompir, oljušten (kuvan ili pečen) Perece Rafinisane cerealije (npr. corn flakes) Rafinisane tople cerealije (instant ovsena kaša, mlevene cerealije) Slani krekeri Tortilje (od belog brašna) Povrće (meko, dobro kuvano) Beli hleb Beli pirinač Beli tost hleb

Hrana i piće koji su lagani za želudac - *nastavak*



Vrsta namirnica	Hrana i piće
Slatkiši i užine	Patišpanj Banane Konzervirano voće (jabuke, breskve, kruške) Krem od jaja Sladoled Bombone Voćni sladoled na štapiću, na bazi vode Puding Ledeni voćni dezert (sorbe) Jogurt
Zamene za obrok i suplementi	Instant napici Tečne zamene za obrok Bistri suplementi





Hrana sa malom količinom biljnih vlakana

Ova lista vam može pomoći u slučaju dijareje (proliva). Više o dijareji pročitajte na strani 14.

Vrsta namirnica	Hrana i piće
Glavna jela i druga hrana	Piletina ili ćuretina (grilovana, kuvana ili pečena, bez kože) Kuvane rafinisane cerealijske (ovsena kaša) Jaja Riba Testenine Krompir, oljušten (kuvan ili pečen) Beli hleb Beli pirinač
Voće i povrće	Šargarepa (kuvana) Voće iz konzerve (breskve, kruške i jabuke) Voćni sok Pečurke Boranijska (kuvana) Sok od povrća
Slatkiši i užine	Patišpanj Krekeri Krem od jaja Keks Slani krekeri Ledeni voćni desert (sorbe) Vafli Jogurt



Hrana bogata biljnim vlaknima



Ova lista vam može pomoći u slučaju konstipacije (zatvora) ili povećanja telesne mase.

- Više o konstipaciji (zatvoru) pročitajte na strani 13
- Više o povećanju telesne mase pročitajte na strani 22

Vrsta namirnica	Hrana i piće
Glavna jela i druga hrana	Slatko pecivo sa mekinjama Cerealije od punog zrna (kao što je ovsena kaša) ili sa mekinjama Kuvani ili konzervirani grašak ili pasulj (ili sočivo i druge vrste mahunarki) Supe od povrća ili mahunarki Cerealije od punog zrna Hleb od punog zrna Pasta od punog zrna
Voće i povrće	Jabuke Bobičasto voće (borovnice, kupine, jagode) Brokoli Prokelj Kupus Kukuruz Suvo voće (kajsije, urme, šljive, grožđe) Zeleno lisnato povrće (spanać, zelena salata, kelj, zelje) Grašak Krompir u ljusci Spanać
Slatkiši i užine	Žitne table (sa mekinjama) Proizvodi na bazi žitarica sa dodatkom meda, voća ili čokolade Jezgrasto voće Kokice Semenke (suncokreta ili bundeve) Grickalice (mešavina suvog voća, žitarica i jezgrastog voća)



Hrana i piće koja se lako žvaće i guta

Ova lista vam može pomoći u slučaju suvoće usta, bolnih ozleđa u usnoj duplji ili grlu ili problema sa gutanjem.

- Više o suvoći usta pročitajte na strani 15
- Više o bolnim ozledama u usnoj duplji pročitajte na strani 18
- Više o bolnim ozledama u grlu i problemima sa gutanjem pročitajte na strani 20

Vrsta namirnica	Hrana i piće
Glavna jela i druga hrana	Hrana za bebe Kuvana jela Pileća salata Kuvane rafinisane cerealijske (ovsena kaša) Krem sir Jaja (meko kuvana ili pržena) Salata sa jajima Testenina sa sirom Pire od krompira Razne kaše Supe Paprikaš Salate sa tunjevinom
Slatkiši i użine	Kolač od jaja i karamelizovanog šećera Voće (u kaši ili kao hrana za bebe) Sladoled Milk-šejk Puding Ledeni voćni dezert (sorbe) Frape Mekano voće (banane ili kompot od jabuka) Jogurt
Zamene za obrok i suplementi	Instant napici Tečne zamene za obrok Bistri suplementi

Brza i lagana užina



Ova lista vam može pomoći u slučaju gubitka apetita. Više o tome možete naći na strani 10.

Vrsta namirnica	Primeri
Pića	Čokoladno mleko Instant napici Sokovi Mleko Milk-šejk
Glavna jela i druga hrana	Hleb Cerealije Sir, tvrd ili polutvrd Krekeri Krem supe Jaja (tvrdo kuvana ili punjena) Slatko pecivo Jezgrasto voće Tortilje sa namazima Pica Sendviči
Voće i povrće	Sos od jabuke Sveže ili konzervirano voće Povrće (presno ili kuvano)
Slatkiši i užine	Keksi i kolači od celih žitarica, voća i jezgrastog voća Krem od jaja Umaci od sira, pasulja ili kisele pavlake Musli Žitno-voćne table Sladoled Jezgrasto voće Kokice Voćni sladoled na bazi vode, na štapiću Puding Ledeni voćni dezert (sorbe) Grickalice (mešavina suvog voća, žitarica i jezgrastog voća) Jogurt



Kako povećati unos proteina

Ova lista vam može pomoći u slučaju gubitka apetita, bolnih ozleda u grlu, problema sa gutanjem ili gubitka telesne mase.

- Više o gubitku apetita pročitajte na strani 10
- Više o bolnim ozledama u grlu i problemima sa gutanjem pročitajte na strani 20
- Više o gubitku telesne mase pročitajte na strani 23

Vrsta namirnica	Kako se koriste
Tvrđi ili polumeki sirevi	• Istopljeni na: - sendvičima - hlebu - slatkom pecivu - tortiljama - hamburgerima - hot dog-u - mesu ili ribi - povrću - jajima - pitama • Izrendani i dodati u: - supu - soseve - kuvana jela - jela od povrća - pire od krompira - pirinač - testenine - čufte
Krem sir/rikota sir	• Pomešati ili iskoristiti za punjenje voća i povrća • Dodati u: - kuvana jela - špagete - testenine - jela sa jajima (kao što je omlet, pržena jaja ili sufle)
Mleko	• Koristiti mleko umesto vode za kuvanje • Koristiti za pripremu cerealija, supa, kakao napitaka i pudinga

Kako uneti dodatne količine proteina - nastavak



Vrsta namirnica	Kako se koriste
Nemasno instant mleko u prahu	• Dodati u mleko ili mlečne napitke (kao što je napitak od jaja ili milk-šejk) • Koristiti za pripremu: - kuvanih jela - čufti - hleba - slatkog peciva - soseva - krem supa - krompir pirea - testenina sa sirom - pudinga - krema od jaja - ostalih dezerta na bazi mleka
Zamene za obrok i proteinski suplementi	• Koristite instant hranu u prahu u mlečnim napicima i slatkišima • Mešati sa sladoledom, mlekom i voćnim ukusima da biste pripremili milk-šejk sa visokim sadržajem proteina
Sladoled i jogurt	• Dodati u: - gazirana pića - mlečne napitke (kao što je milk-šejk) - cerealije - voće - pite • Mešati sa voćnim kašama i kuvanim voćem • Napravite sendvič od kolača, keksa ili krepera sa sladoledom • Pomešati sa napicima ili voćem kao što su banane
Jaja	• Dodati iseckana tvrdo kuvana jaja u salate, umake za salate, povrće, kuvana jela i jela od mesa • Napravite krem od jaja, mleka i šećera • Dodati tvrdo kuvana žumanca u smesu za punjenje jaja ili u namaz za sendvič • Umutiti jaja i dodati u krompir pire, kašu od povrća ili sos. Obavezno nastavite sa kuvanjem ovih jela nakon što dodate jaja, budući da živa jaja mogu da sadrže štetne bakterije • Ubaciti dodatna jaja ili belanca u: - krem od jaja - puding - kiš - pržena jaja - omlet - palačinke ili slična testa



Kako uneti dodatne količine proteina - nastavak

Vrsta namirnica	Kako se koriste
Jezgrasto voće, semenke i žitarice	• Dodati u: - kuvana jela - hleb - slatko pecivo - palačinke - kolače - vafle • Posuti po: - voću - cerealijama - sladoledu - jogurtu - povrću - salatama - tost • Koristiti u receptima umesto prezli • Pomešati sa peršunom, spanaćem ili biljnim začinima i krem sosom da bi pripremili sos za testenine ili jela od povrća
Meso, živinsko meso i riba	• Seckano, kuvano meso ili ribu dodati u: - povrće - salatu - kuvana jela - supu - sos - testo - omlet - sufle - kiš - sendvič - sos za punjenje pileta ili ćurke • U pitama i pecivima • Dodati u punjeni pečeni krompir
Pasulj, mahunarke i tofu sir	• Kao dodatak kuvanim jelima, pastama, supama, salatama i jelima od žitarica • Kaša od kuvanog pasulja sa mlekom i sirom

Kako povećati unos kalorija



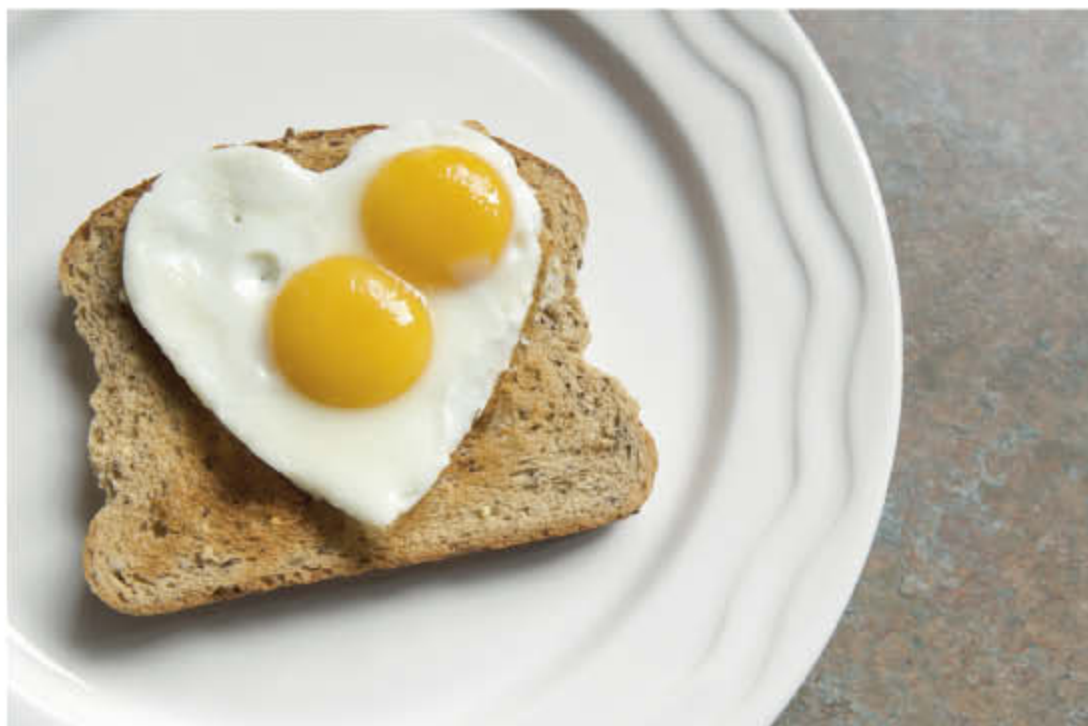
Ova lista vam može pomoći u slučaju gubitka apetita, bolnih ozleda u grlu, problema sa gutanjem ili gubitka telesne mase.

- Više o gubitku apetita pročitajte na strani 10
- Više o bolnim ozledama u grlu i problemima sa gutanjem pročitajte na strani 20
- Više o gubitku telesne mase pročitajte na strani 23

Vrsta namirnica	Kako se koriste
Mleko	• Koristiti punomasno mleko umesto obranog • Koristiti za pripremu toplih i hladnih cerealija • Dodati ribi ili mesu tokom pečenja • Dodati u hamburgere, ćufte i krokete • Napraviti toplu čokoladu
Sir	• Istopiti i dodati u kuvana jela, jela od krompira i povrća • Dodati u omlete • Dodati u sendviče
Musli (pahuljice do žitarica, suvo i jezgrasto voće i semenke)	• Koristiti za pripremu kolača, slatkog peciva i testa za palačinke • Posuti preko: - jela od povrća - jogurta - sladoleda - pudinga - krema od jaja - voća • Pomešati sa voćem i ispeći • Pomešati sa suvim i jezgrastim voćem i pripremiti užinu • Dodati u recepte za puding umesto pirinča
Suvo voće (grožđe, šljive, kajsije, urme i smokve)	• Potopiti u toplu vodu i jesti za doručak, dezert ili užinu • Dodati u: - slatko pecivo - keks - hleb - kolače - jela od pirinča ili žitarica - cerealije - puding - prelive - kuvano povrće (kao što je šargarepa, krompir ili bundeva) • Peći u pitama i pecivima • Pomešati sa jezgrastim voćem i muslijem i pripremiti užinu

Kako povećati unos kalorija - nastavak

Vrsta namirnica	Kako se koriste
Jaja	• Dodati iseckana tvrdo kuvana jaja u salate, umake za salate, kuvana jela i jela od mesa • Napravite krem od jaja, mleka i šećera • Dodati tvrdo kuvana žumanca u smesu za punjenje jaja ili u namaz za sendvič • Umutiti jaja i dodati u krompir pire, kašu od povrća ili sos. Obavezno nastavite sa kuvanjem ovih jela nakon što dodate jaja, budući da živa jaja mogu da sadrže štetne bakterije • Ubaciti dodatna jaja ili belanca u: - krem od jaja - puding - kiš - pržena jaja - omlet - palačinke ili slična testa



Kako da saznate više o ovoj temi



Više informacija možete pronaći na sledećim sajtovima:

National Cancer Institute www.cancer.org www.cancer.gov/publications

CancerCare, Inc. www.cancercare.org

The Wellness Community www.thewellnesscommunity.org

National Oral Health Information Clearinghouse www.nidcr.nih.gov

Smokefree.gov www.smokefree.gov

American Dietetic Association www.eatright.org

American Institute for Cancer Research www.aicr.org

Društvo Srbije za borbu protiv raka www.serbiancancer.org

Belhospice www.belhospice.org

Udruženje medikalnih onkologa Srbije www.umos.org.rs

Institut za onkologiju i radiologiju Srbije www.ncrc.ac.yu

Klinički centar Srbije www.klinicki-centar.rs

KBC Bežanijska kosa www.bkosa.edu.rs

Vojnomedicinska akademija www.vma.mod.gov.rs

Institut za onkologiju Vojvodine www.onk.ns.ac.yu

Institut za plućne bolesti Vojvodine www.ipb-ild.ac.yu

Klinički centar Kragujevac www.kc-kg.co.yu

Klinički centar Niš www.kcnis.co.rs

PharmaSwiss d.o.o.
Vojvode Stepe 18,
11000 Beograd, Srbija,
tel.: +381(11)3093-900,
fax.: +381(11)3093-988,
office@pharmaswiss.com,
www.pharmaswiss.rs

SRB 001/10

 **PharmaSwiss**
Choose More Life

