

# Liečba rakoviny a jej vedľajšie účinky

© Ambulancia klinickej výživy, 2017



Liečba rakoviny ako aj samotná rakovina sú často príčinou nepríjemných vedľajších príznakov, medzi ktoré patrí aj nechúť k jedlu či neschopnosť prijímať potravu. Ak zažívate podobné problémy, tieto rady vám môžu pomôcť. A nezabudnite, že dobrá a správna výživa je súčasťou Vašej liečby a dobrého pocitu. (Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.encyklopedia.akv.sk](http://www.encyklopedia.akv.sk))



## Ak...

## Tak...

### ... máte zmeny chuti alebo čuchu

- skúste zmeniť teplotu určitých jedál. Horúce jedlá majú výraznejšiu chuť a vôňu, skúste ich podávať vlažné. Naopak, vyššia teplota podporuje vnem sladkej chute, čo môže, aj nemusí byť žiaduce.
- prichucujte pokrmy nakyslo (citróny, ostatné citrusy, hrozno), alebo nasladko (cukor, med, sirup) podľa vášho problému s chuťou
- žujte citrónové cukríky alebo žuvačky – odstráni to nepríjemnú chuť, ktorá ostáva v ústach (vyvarujte sa žuvačkám s umelými sladidlami, ak máte hnačku)
- ak jedlo chutí príliš sladko, pridajte soľ alebo niečo kyslé na potlačenie sladkej chute. Naopak, ak je jedlo príliš kyslé, pomôže prídanie cukru.
- vypláchnite si pred jedlom ústa čajom, mierne slanou vodou, vodou so sódou bikarbónou alebo zázvorovou limonádou – „očistíte“ si chuťové poháriky
- vyplachovanie úst a časté čistenie zubov vám pomôže proti zlej chuti v ústach

### ... máte slabý apetít

- namiesto 3 veľkých jedál denne zjedzte 5 alebo 6 menších porcií
- počas jedla si urobte radosť kvetmi alebo pekným prestieraním. Pri jedení počúvajte hudbu alebo pozerajte vašu obľúbenú televíznu reláciu. Jedzte radšej s priateľmi či rodinou.
- majte po ruke kalorické potraviny na chvíle, keď ste hladní: celozrnné keksy, čokoládu, arašidové maslo, syr, zmrzlinu, jogurty, probiotické nápoje, džúsy, pudinky, kreky a pod.
- pomedzi hlavné jedlá jedzte potraviny s veľkým obsahom bielkovín a energie
- opýtajte sa svojho lekára na lieky zmiernujúce zápchu, nutkanie na vracanie alebo bolesti, ak sú tieto problémy príčinou vášho nechutenstva

### ... máte zápchu

- skúste si zaviesť pravidelnosť v stravovaní (jedzte každý deň v tom istom čase) a črevnej hygieny (pravidelná stolica)
- vypite denne 8 až 10 šálok tekutiny. Skúste vodu, slivkovú šťavu, teplé džúsy, čaj alebo inú teplú limonádu
- ak sa cítite nafúknutí, znížte príjem jedál s nafukujúcim účinkom ako bublinkové nápoje, brokolica, kel, kapusta, uhorky, všetky druhy strukovín a cibuľa. Aby ste prehltli čo najmenej vzduchu, pite cez slamku, počas jedenia nerozprávjajte a vyhýbajte sa žutiu žuvačiek.
- jedzte potraviny s veľkým obsahom vlákniny, napríklad obilniny, vločky a celozrnné výrobky, ovocie a zeleninu (so šupkou), popcorn a strukoviny
- raňajkujte cereálie, celozrnné pečivo a chlieb, teplé nápoje
- Ambulancia klinickej výživy vám môže poradiť najvhodnejšie potraviny s veľkým obsahom vlákniny, bielkovín a energie ako aj prípadné výživové doplnky
- laxatíva neužívajte bez lekárskeho odporúčenia. Vyskúšajte ich so svojím lekárom až vtedy, keď problémy pretrvávajú dlhšie ako 3 dni a úprava stravy neprinesla výsledok.

### ... máte hnačku

- počas dňa pite množstvo nebulinkových, čistých tekutín – pomôže to predísť dehydratácii. Pite ich izbovej teploty.
- jedzte častejšie menšie porcie a môžete si dať niečo drobné aj pomedzi
- vyhýbajte sa mastným, vyprázaným, korenistým a veľmi sladkým jedlám, obmedzte príjem potravín s veľkým obsahom vlákniny. Keď hnačka pomíne, postupne zvýšte príjem vlákniny.
- obmedzujte príjem mliečnych výrobkov
- vyvarujte sa jedál s nafukujúcim účinkom (pozrite odstavec vyššie ... ak máte zápchu)
- pri častých hnačkách pite a jedzte potraviny s vysokým obsahom sodíka a draslíka
- konzumujte potraviny s vysokým obsahom pektínu (druh vlákniny): jablká a jablkové pyré, zemiaky, ovsené vločky, ryžu a banány
- kontaktujte svojho lekára, ak hnačka neustupuje alebo sa zhoršuje, alebo má vaša stolica zvláštnu farbu či zápach
- po každej stolici vypite najmenej pohár tekutiny
- obmedzujte príjem žuvačiek bez cukru a sladkostí s obsahom sorbitolu
- Ambulancia klinickej výživy vám poradí najvhodnejší typ probiotika na úpravu črevnej flóry



### ... máte boľavé ústa a pálenie v hrdle

- vyhýbajte sa štiplavým, kyslým alebo slaným nápojom a jedlám
- vyhýbajte sa suchým potravinám (suchý toast, kreky, chrumkavé mäsli a pod.)
- jedlá môžu byť studené až vlažné
- vyvarujte sa alkoholu, kofeínu, bublinkovým nápojom a fajčeniu
- vynechajte pálivé koreniny (čili korenie, klinčeky, karí korenie, pálivé omáčky, muškátový oriešok a čierne korenie), namiesto toho použite radšej bylinky
- jedzte ľahké, krémové jedlá (krémové polievky, syr, jogurty, zemiakovú kašu, varené cereálie, mliečne koktaily a tekuté doplnky výživy príp. tekutú výživu
- miešajte a zvlhčujte suché a tuhé jedlá
- rozmixujte si jedlá v mixéri – ľahšie ich prehltnete
- pri prehltnaní zakloňte hlavu – uľahčíte prechod sústa pažerákom
- ak máte v ústach bolestivé miesta, pite cez slamku
- konzumácia potravín s veľkým obsahom bielkovín a energie urýchľuje hojenie rán
- ústa si môžete vyplachovať vodou s rozpustenou sódou bikarbónou (250 ml vody s 1 lyžicou sódy bikarbóny), pomáha odstrániť zvyšky jedla a baktérie

### ... máte nutkanie na zvracanie

- namiesto 3 veľkých jedál denne zjedzte 6 alebo 8 menších porcií
- jedzte suché jedlá ako kreky alebo suché cereálie nalačno a potom každých pár hodín
- vyberajte si jedlá, ktoré nemajú silnú vôňu; jedzte vlažné jedlá, nie ľadovo studené alebo horúce
- vyhýbajte sa jedlám, ktoré sú príliš sladké, mastné, vyprážené alebo korenisté
- nechodte spať (len si oprite hlavu) hodinu po jedle
- popíjajte počas dňa čisté tekutiny – vodu, džús, čistú sódu, slabý čaj
- opýtajte sa svojho doktora na lieky proti napínaniu na zvracanie
- počas liečebného dňa konzumujte ľahko stráviteľné, nedráždivé jedlá, napríklad ryžový náky, ovsenú alebo kukuričnú kašu, varené zemiaky, banány a pod.
- jedzte v chladnejšej miestnosti bez zápachu po varení a iných vôň
- vyplachujte si ústa pred a po jedle
- cmúľajte tvrdé cukríky na odstránenie zlej chuti v ústach
- ak môžete, vypite 8 alebo viac šálok tekutín denne a ďalšiu pol až jednu šálku po zvracaní; tekutiny pite až 30 – 60 minút po jedení tuhšieho jedla

### ... máte suché ústa a husté sliny

- vypite denne 8 až 12 šálok tekutín na uvoľnenie hlienu; keď odchádzate z domu, vezmite si fľašu vody so sebou
- pite tekutiny cez slamku
- jedzte nedráždivé, ľahké jedlá, radšej vlažné ako horúce. Skúste mixované ovocie a zeleninu, tofu, varené kura a ryby, dobre uvarené cereálie alebo strukoviny
- zvlhčite jedlá vývarom, polievkami, omáčkami, šťavami, olejom alebo margarínom
- cmúľajte kyslé citrónové cukríky, mrazené hrozno alebo ľadové chipsy, vyhýbajte sa hryzeniu ľadu, ktorý môže poškodiť zuby
- udržujte si čisté ústa pomocou kefy s jemnými štetinami, vyplachujte si ich pred a po jedle vodou alebo namiešaným roztokom (250 ml vody, 1 lyžička soli a 1 lyžička sódy bikarbóny); pravidelne používajte dentálnu niť
- vyhýbajte sa ústnym vodám z obchodu, alkoholu, bublinkovým nápojom a nefajčite
- obmedzte príjem kofeínu a jedál, ktoré majú diuretický, teda močopudný účinok ako káva, čaj, cola a čokoláda
- zvlhčujte si vzduch v miestnosti, udržujte čistotu a dodržiavajte prísnu hygienu

### ... máte ťažkosti s prehĺtaním

- poraďte sa so svojím lekárom o možnostiach špeciálnych techník prijímania potravy
- počas dňa vypite 6 až 8 šálok tekutiny zahustenej podľa vašej potreby
- oznámte kašeľ a pocit dusenia počas jedenia svojmu lekárovi, najmä ak máte zvýšenú teplotu
- počas dňa jedzte častejšie a v menších porciách
- ak nemôžete prijímať dostatočné množstvo potravy, používajte tekuté výživové doplnky
- poraďte sa s nami o možnosti zahusťovať jedlá a nápoje, povieme vám, ako na tieto účely používať múku, škrob, zeleninové pyrė, instantné zemiaky, detské ryžové cereálie a pod.

Ďalšie informácie nájdete na našej stránke [www.encyklopedia.akv.sk](http://www.encyklopedia.akv.sk)

**Naše knihy:** ▪ Návod na prežitie pre **muža** ▪ Návod na prežitie pre **ženu** ▪ Návod na prežitie pre **bejby**

▪ Nová minienklopédia prírodnej liečby ▪ Plán B ▪ (Za)chráňte svoje črevo

**Naše kuchárske knihy:** ▪ Hneď to bude ▪ Hneď to bude, Anjelik ▪ Sendviče na zdravie!

▪ Protiprkdavá kuchárska kniha