

Zápcha a hnačka

Pri zápche je dôležité:

- dodržiavať dostatočný pitný režim, denne treba vypiť aspoň 2,5 l tekutín, pravidelne piť ovocné šťavy, džúsy, konzumovať potraviny s vyšším obsahom vlákniny (čerstvá surová zelenina, ovocie, celozrnné pečivo, kukuričné lupienky, ovsené vločky, oriešky, sušené ovocie),
- na navodenie pravidelného vyprázdňovania, je nutné jesť denne v tom istom čase,
- hodinu pred vyprázdňovaním vypiť vlažný nápoj, nie je vhodné konzumovať jedlá, ktoré vyvolávajú plynatosť (šalátová uhorka, cibuľa, hrášok, karfiol, kel, perlivé nápoje).

Pri hnačke je potrebné:

- jesť častejšie v priebehu dňa, v malých dávkach, ak nehrozí dehydratácia, je možné znížiť množstvo tekutej stravy,
- nevhodné sú mastné, vyprážané, korenené jedlá, surová zelenina, jedlá spôsobujúce nadúvanie, perlivé nápoje,
- nutné je obmedziť konzumáciu mlieka a mliečnych výrobkov, ktoré obsahujú laktózu, môžu sa zle stráviť,
- ak pacient neznáša laktózu, mliečne výrobky, potrebné je ich zo stravy prechodne vylúčiť,
- vhodné sú potraviny bohaté na draslík a sodík (hovädzí, kurací vývar, varené zemiaky), potraviny s nízkym obsahom hrubej vlákniny,
- neodporúča sa konzumovať zelenina s vysokým obsahom vlákniny (karfiol, kapusta, kukurica, hrach, fazuľa), nápoje s obsahom kofeínu (káva, silný čaj, čokoláda),
- obmedziť treba žuvačky bez cukru a cukrovinky dochucované sorbitolom, ktorý môže vyvolať hnačky,
- vhodná je teplá strava, vyhýbať sa treba príliš horúcim a studeným jedlám.



Zoznam použitej literatúry:

- BRODANOVÁ, M. - ANDĚL, M. 1994.** *Infúzná terapia, parenterálna a enterálna výživa.* Praha: Grada Publishing, 1994. ISBN 80-85623-60-9
- GROFOVÁ, Z. 2007.** *Nutričná podpora. Praktický rádca pro sestru.* Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1868-2
- SIRACKÝ, J. 2009.** *Starostlivosť o vážne chorého v domácom prostredí.* 7. vyd. Brožúra. Bratislava: Liga proti rakovine SR, 2009. ISBN 978-80-89201-28-0

Ako sa stravovať počas chemoterapie a rádioterapie?



Informácie pre pacienta, príbuzných pacienta 2014

FNsP, Ul. V. Spanyola 43, Žilina

Cieľom nutričnej podpory onkologických pacientov je získať a udržať optimálnu telesnú hmotnosť, korigovať nutričný deficit, zlepšiť toleranciu liečby, minimalizovať jej vedľajšie účinky, zvýšiť kvalitu života. Medzi najčastejšie problémy, ktoré negatívne ovplyvňujú príjem potravy patrí bolesť, nespavosť, úzkosť, nevoľnosť, nechutenstvo, mukozitída, xerostómia (sucho v ústach), poruchy chutí, hnačka a zápcha.

Nechutenstvo

Nechutenstvo je často vyskytujúcim sa javom. Je preto potrebné:

- do jedena sa nenútiť, neobmedzovať akýkoľvek príjem potravy,
- jesť pomaly, častejšie, v menších množstvách v priebehu dňa, len čo sa prejaví chuť do jedla, aj neskoro večer,
- nie je potrebné dodržiavať žiadny stravovací režim, dôležitou zásadou je pestrý jedálny lístok,
- mať pri sebe kúsok obľúbeného jedla, ak by dostal naň chuť,
- najskôr jesť tuhšie jedlá, počas jedenia nepiť, vedie to k pocitu plnosti bez potrebného prísunu energie,
- obmedziť nízko energetické nápoje - káva, nesladený čaj, vhodnejšie je mlieko, kakao,
- pri nechutenstve na mäso je nutné zabezpečiť iné zdroje bielkovín,
- zvýšiť chuť do jedla môže pohár vína, piva, prípadne destilátu, pozor však na kombináciu s liekmi,
- k hlavnému jedlu je vhodné pridať ovocie, ktoré môže zvýšiť chuť do jedla, je ľahko stráviteľné,
- k zvýšeniu chuti do jedla je dôležitá príjemná atmosféra pri jedle, lákavý vzhľad jedla, úprava prostredia, počúvanie obľúbenej hudby,
- udržiavať sa v bežnej dennej činnosti, duševne aj fyzicky .

Nevoľnosť

Základom stravovania pri nevoľnosti je:

- príjem potravy v malých dávkach a častejšie, najvhodnejšie je 6-7 krát denne,
- vhodné sú nízko kalorické jedlá, zelenina, ovocie, ovocné kompóty, jogurty, suché jedlá, tmavé trvanlivé pečivo, varené kurča,
- potrebné je obmedziť tučné, masné, vyprážané jedlá, sladké, korenené pokrmy, jedlá s intenzívnou vôňou a zápachom,
- jedlo treba pripravovať pri izbovej teplote, prípadne aj chladnejšie, pretože teplé jedlo často vyvoláva nevoľnosť,
- jedáleň má byť vyvetraná,
- pacient nemá byť prítomný pri príprave jedla,
- počas jedla nie je vhodné piť tekutiny, a ak, tak v malých dávkach, po jedle hneď nepiť, počkať asi pol hodiny,
- medzi jednotlivými jedlami popíjať chladené nápoje pomocou slamky, cmúľať ľadové kocky,
- dôležité je nejesť najmenej 2 hodiny pred chemoterapiou alebo rádioterapiou,
- po jedle je vhodné oddychovať, aby sa spomalilo trávenie.

Zvracanie

Úľavu pri zvracaní:

- môžu znížiť uvoľňovacie cvičenia, pravidelné dýchanie zhlboka a sústredenie sa,
- dosiahneme prerušením jedenia a pitia na krátky čas, začneme až vtedy keď sa podarí zvracanie utlmiť,
- po zvracaní možno vypiť malé množstvo čirej tekutiny, najskôr po lyžičkách každých 20-30 minút, postupne v kratších intervaloch a pomaly prejsť na mäkkú stravu,
- pred jedlom je vhodné umyť si tvár, poutierať sa vlhkým uterákom, vypláchnuť si dutinu ústnu studenou vodou alebo dezinfekčným roztokom na potlačenie pachuti v ústach,
- jedlo je potrebné podávať chladnejšie, horúce má výraznejšiu vôňu a chuť,
- v priebehu chemoterapie nejesť svoje obľúbené jedlá, pretože po nej môže byť pacientovi zle, vypestuje si tak negatívny vzťah jedlám, ktoré má rád,
- vhodnejšie je jesť posediačky ako poležiačky,
- po jedle je vhodné odpočívať.

Zmeny chutí

Základom ošetrovateľskej starostlivosti je:

- kloktanie a vytieranie dutiny ústnej bór glycerínom niekoľkokrát denne, pred každým jedlom,
- nepríjemnú chuť sa podarí zmierniť zapíjaním jedál,

- vhodný je výber jedla, ktoré je lákavo upravené, s výraznejšou chuťou, vôňou, ktorá je pacientovi príjemná,
- jedlo je možné prichutiť použitím korenia, zelenej vňate alebo šalátovej zálievky, dressingu, používať sladké alebo kyslé omáčky,
- vhodné sú štiplavejšie alebo kyslé jedlá, pomaranč, citrón, vaječný a citrónový krém, zeleninové jedlo možno dochutiť slaninkou, šunkou a cibuľou,
- ak zbadáme zmenu chuti pri jedení červeného mäsa, treba ho nahradiť hydinou, mliečnymi výrobkami, vajíčkami a rybou.

Bolestivé prehĺtanie

Pri bolesti v dutine ústnej:

- je potrebné vyplachovanie, aby došlo k odstráneniu mikróbov a podpore procesu hojenia sliznice,
- vhodné sú mäkké varené jedlá, tekutá strava, ktorá sa popíja v malých množstvách,
- vyhýbať sa tuhým jedlám, suchej strave, ktoré si vyžadujú namáhavé hryzenie a prežúvanie,
- jedlo by malo byť pokrúvané na malé kúsky, prípadne rozmixované, maslo, šľavy a omáčky uľahčujú prehĺtanie,
- na pitie používať slamku,
- nevhodné sú citrusové plody, korenisté jedlá, alkohol, fajčenie,
- v prípade silných bolestí je možné realizovať znečítlivejúce výplachy dutiny ústnej pred každým jedlom.

Xerostómia - suchosť v dutine ústnej

Najvhodnejším prostriedkom na obnovu tvorby slín:

- je žutie žuvačiek bez cukru, ktoré zároveň nezhoršujú zubný kaz, žutie jedla má podobný účinok, kyslé jedlá (cmúľanie kyslých cukríkov, či kociek ľadu),
- mäkké jedlá pacient ľahšie prehltnie, ale menej dráždia na tvorbu slín,
- na uľahčenie prehĺtania je možné použiť aj mäsové šľavy, omáčky, či dressingu, jedlo zapíjať tekutinami,
- nepodávať suché, korenené jedlá, ktoré vysušujú sliznicu,
- pery treba udržiavať vlhké pomocou masťičky, balzamu na pery,
- dutinu ústnu zvlhčuje popíjanie malého množstva vody každých 10-15 minút, mlieko môže byť pre tvorbu slín vhodnejšie ako voda,
- pravidelné výplachy dutiny ústnej dezinfekčnými roztokmi sú prevenciou proti infekciám, prípravky s obsahom alkoholu sú nevhodné, vysušujú sliznicu,
- v prípade neúspechu zásad starostlivosti, môže lekár predpísať náhrady slín a prostriedky zvyšujúce tvorbu slín, obsahujúce pilokarpín.