



תאריך: _____

המלצות לדיאטה

סיבות:

- הסרטן- גם אם התזונה מספקת, הסרטן יכול לגרום לגוף לא לספוג את התזונה לה הוא זקוק.
- הטיפול: כימותרפיה, קרינה, טיפול בתרופות עם תופעות לוואי המקשות על האכילה.
- טיפולים אלו יכולים לגרום לבחילה, הקאה, פצעים בפה, פה יבש ושינויים בטעם ובריח.
- מצב רוח- הרגשת עצב ודאגה יכולים לגרום להפחתה בתיאבון.

למה חשוב לאכול מספיק?

כדי להישאר בריא וחזק ככל הניתן, במיוחד במהלך הטיפול בסרטן. אכילה ושתייה מספקים ישפרו את ההרגשה הכללית.

אילו מזונות ישמרו על משקל מספק?

מזונות עתירי חלבון וקלוריות, כגון:

- מרק סמיך.
- תזונה המוצעת בשתייה, כמו אנשור.
- ביצים, עוף, בשר אדום, דגים, חמאת בוטנים, אגוזים, פרות יבשים, חטיפי גרנולה.
-

מה ניתן לעשות על מנת לאכול מספיק?

- לאכול 5-6 ארוחות קטנות, במקום 3 ארוחות גדולות.
- לאכול חטיפים בריאים כשמרגישים רעב.
- להוסיף: חמאה, שמן, בוטנים, רטבים, אבקת חלב ושמנת לאוכל כדי להוסיף קלוריות.
- לשתות בין הארוחות במקום בזמן הארוחות.
- לאכול אוכל שמריח טוב או להוסיף רטבים ותבלינים.
- לאכול עם משפחה וחברים.
- לקנות או להכין אוכל שניתן להקפיא ולהוציא כשיש תיאבון.
- בקש ממישהו לבשל או לקנות עבורך אם קשה לך לעשות זאת בעצמך.
- צא להליכה קצרה כשעה לפני האוכל, זה מגביר תיאבון.
- התייעץ עם הרופא לגבי נטילת תוספת ויטמינים.

טיפים להתמודדות עם תופעות לוואי המקשות על אכילה ושתייה כתוצאה מהטיפול הכימותרפי :

- **תחושת יובש בפה :** מומלצת שתיה מרובה והימנעות מאכילת מזונות יבשים כמו טוסטים וקרקרים. מומלצת אכילת מזון רך, מציצת סוכריות ללא סוכר ושבי קרח.
- **פצעים בפה :** מומלץ לאכול מזון רך קל ללעיסה ובליעה, חיתוך לחתיכות קטנות וריסוק בבלנדר. להימנע ממזון מתובל ועתיר מלח.
- **בחילות :** מומלץ אוכל יבש כמו קרקרים, אורז וטוסטים. להימנע מאוכל שמנוני ומתובל.
- **עצירות :** להשתדל לשתות, אכילת מזון עתיר סיבים כמו ירקות, פירות, שעועית, אגוזים, דייסת שיבולת שועל, לחם, דגנים.
- **שלשול :** שתיה מרובה כדי למנוע התייבשות, להימנע מחלב ומאוכל שמנוני ומזון עתיר סיבים.

טיפול תרופתי המגביר תיאבון – משתמשים בתרופות הורמונליות, לרוב מקבוצת הסטרואידים.
לפי המלצת הרופא המטפל/מרשם רפואי בלבד.
טיפול בסטרואידים- ניתן לזמן קצר כדי למנוע תופעות לוואי.

טיפול רפואי במקרים שאין אפשרות לאכול בכלל, קיים, וכולל הזנה ישירות לקיבה או למעי הדק או הזנה לווריד. טיפול זה ניתן במקרים שאין אפשרות כלל להזנה אחרת.

ניתן להתייעץ טלפונית :

צוות אשפוז יום-אונקולוגי בימים א'-ה' בין שעות 8.00-15.00 בטלפון 04-6304969.
צוות סיעודי אשפוז פנימית ד'-אונקולוגיה בשעות ערב/לילה, חגים ושבתות בטלפון 04-6188350.

נשמח לעמוד לרשותך בכל עת.

צוות המחלקה מאחל לך הצלחה והחלמה מהירה!

בברכה,

צוות היחידה האונקולוגית



המרכז הרפואי
הלל יפה
Hillel Yaffe
Medical Center

ת.ד. 169, חדרה 38100 | טל. 04-6304304 | פקס. 04-6344776 | 0972-4-6304304 | Tel. +972-4-6304304 | FAX. +972-4-6344776 | P.O.Box 169, Hadera 38100, ISRAEL

<http://hy.health.gov.il>

המרכז הרפואי הלל יפה מוסנף לפקולטה לרפואה ע"ש רפפורט הטכניון, חיפה | מדינת ישראל - משרד הבריאות
Hillel Yaffe Medical Center, Affiliated with the Rappaport Faculty of Medicine, The Technion, Haifa, The State of Israel - Ministry of Health