

# MITYBA SERGANT ONKOLOGINE LIGA

Parengė gydytoja dietologė Evelina Cikanavičiūtė





# PRAKTINIAI PATARIMAI

## MITYBA

---

Tinkama mityba – labai svarbi vėžio gydymo dalis. Gerai subalansuotas maitinimasis iki gydymo, gydymo metu ir po gydymo gali ne tik padėti jaustis geriau ir stipriau, bet ir palengvinti patį gydymą bei pagerinti jo rezultatus. Prasta mitybos būklė siejama su sudėtingesniu gydymu, blogesnėmis ligos išėjimais ir komplikacijomis. Nėgana to, susirgus onkologine liga, pacientams ir jų artimiesiems išskyla daugybė klausimų, kaip „teisingai“ maitintis, kad tai nepakenktų gydymui, nesukeltų ligos progresijos ar atkryčio, o valgomas maistas aprūpintų visomis reikalingomis maistinėmis medžiagomis, taip pat, kad pats valgymas vis dar teiktų malonumą.

Chemoterapija veikia ne tik vėžines ląsteles, bet ir sveikąsias, todėl taikant chemoterapinį gydymą dažnai pasireiškia įvairūs šalutiniai reiškiniai, tokie kaip apetito praradimas, uoslės ir skonio pasikeitimas, pykinimas, vėmimas, tuštinimosi sutrikimai, burnos ir gerklės gleivinės pažeidimas, svorio sumažėjimas ar net mitybos nepakankamumas (išsekimas).

Sergant onkologine liga ir esant šalutiniams gydymo reiškiniams, mitybos rekomendacijos gali visiškai skirtis nuo visiems žinomų sveikos mitybos gairių. Nereikėtų dėl to išgyventi, mat ligos metu maitinimosi principai dėliojami prioritetų tvarka. Jeigu pacientas jaučiasi gerai, jam nepasireiškia jokie varginantys ligos ar jos gydymo sukelti pašaliniai reiškiniai, nemažėja svoris, tokiu atveju, jis gali vadovautis sveikatai palankios, subalansuotos dietos principais. Visgi, jei pacientas prarado apetitą, jį vargina pykinimas, mažėja svoris ir gresia mitybos nepakankamumas, priortitetas yra ne „sveikai maitintis“, o palengvinti pašalinius reiškinis, suvaldyti svorio mažėjimą ir sumažinti mitybos nepakankamumo riziką. Tad, jei pacientas su malonumu valgo paprastai „nesveiku“ laikomą maistą, pavyzdžiui, pusgaminius ar saldumynus, toks maisto pasirinkimas turi būti tęsiamas tol, kol pacientui sugrįš apetitas, stabilizuosis svoris ir negrės mitybos nepakankamumas. Po to jis vėl galės grįžti prie įprastų sveikatai palankios mitybos principų ir rinktis „sveiką maistą“. Taigi šiuo atveju svarbiau užtikrinti geresnę

savijautą ir pakankamą paciento mitybos būklę, o tik tada vertinti, kiek produktai ir patiekalai mitybine prasme yra „sveiki“.

### **Kodėl svarbu tinkamai maitintis taikant chemoterapiją?**

- Išlaikysite stabilų svorį ir organizmo maistinių medžiagų atsargas.
- Geriau toleruosite gydymą ir su gydymu susijusius šalutinius reiškinius.
- Sumažinsite infekcinių komplikacijų riziką.
- Išsaugosite jėgas ir energiją.
- Greičiau sveiksite.
- Jausitės geriau.

### **Kaip maitintis iki gydymo?**

Kraujo vėžio gydymo sėkmei svarbus ne tik maitinimasis gydymo metu, bet ir tinkama mityba iki jo. Pasiruošimas gydymui prasideda tą minutę, kai tik yra nustatoma diagnozė ir paruošiamas gydymo planas. Jeigu gydymas nėra skubus, pacientas bent vieną mėnesį turėtų save ruošti chemoterapijai arba kaulų čiulpų transplantacijai. Pasiruošimas prasideda nuo žalingų įpročių atsisakymo (rūkymo, alkoholio vartojimo), tinkamo maitinimosi ir adekvataus sveikatos būklei fizinio krūvio.

• ***Nesivadovaukite jokiais „vėžio dietomis“ ir kitomis alternatyviomis dietomis.*** Neretai pacientai ir jų artimieji išgirdę vėžio diagnozę nori išsiaiškinti priežastis, dėl ko galėjo susirgti ir kaip sau gali padėti ligos metu. Apie tai, kaip maitintis susirgus vėžiu rašoma daug ir labai įvairių mokliškai nepakankamai pagrįstų ar visiškai nepagrįstų teorijų. Remiantis moksliniais tyrimais ir tarptautinių organizacijų gairėmis, šiuo metu nėra jokios mokliškai patvirtintos „vėžio dietos“, todėl maitinimasis sužinojus diagnozę turėtų remtis sveikatai palankios, subalansuotos mitybos principais.

Onkologiniams pacientams nerekomenduojamos visuomenėje populiarios, bet onkologinės mitybos srityje mokliškai nepagrįstos ir nesubalansuotos dietos: protarpinis badavimas, bado dieta, šarminanti dieta, ketogeninė dieta, įvairios monodietos (pvz.: grikių), sulčių dietos ir pan. Onkologinės ligos metu reikalinga subalansuota dieta, su kuria bus užtikrintas energijos, visų reikalingų maistinių medžiagų, ypač baltymų, skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių ir įvairių bioaktyvių medžiagų poreikis. Taip pat, dėl savo sveikatos saugumo, nepasikliaukite įvairių nekvalifikuotų mitybos specialistų, kurie nėra gydytojai dietologai, pateikiamomis mitybos rekomendacijomis.

- **Valgykite dažnai, mažomis porcijomis.** Valgykite 5–6 kartus per dieną: 3 pagrindinius valgymus ir 2–3 užkandžius tarp jų. Pagrindinių valgymų metu pirmenybę teikite šviežiai paruoštam, šiltam maistui.

- **Suvalkokite pakankamai energijos.** Pagrindinis indikatorius, kuris sufleruoja, ar suvartojate pakankamai energijos arba kalorijų esamam jūsų poreikiui, tai – svoris. Svoris gali mažėti tiek dėl onkologinės ligos, tiek dėl jos gydymo. Siekiant nesukelti papildomų ligos ar jos gydymo rizikų, ar komplikacijų, tikslas yra išlaikyti svorį stabilų. Svorio mažėjimas rodo, jog su maistu gaunate nepakankamai kalorijų. Tokiu atveju, vadovaukitės skiltyje „Esant blogam apetitui ir svorio mažėjimui“ pateiktomis rekomendacijomis.

- **Valgykite daugiau baltymų.** Onkologinės ligos ir jos gydymo metu padidėja ne tik energijos, bet ir baltymų poreikis. Baltymai dalyvauja įvairiuose, ligos metu intensyviau nei įprastai vykstančiuose, medžiagų apykaitos procesuose, todėl siekiant užtikrinti padidėjusį baltymų poreikį itin svarbus pakankamas jų kiekis dietoje. Ne mažiau nei 3 kartus per dieną valgykite maisto, kuriame gausu baltymų: jvarių rūšių mėsos, žuvies, kiaušinių, pieno produktų, ankštinių daržovių, riešutų.

- **Paukštiena, triušiena ir mėsa.** Pirmenybę teikite baltai mėsai: vištienai, kalakutienai, triušienai. Rečiau valgykite raudoną mėsa: jautieną, veršieną, kiaulieną, avieną, ėrieną, ožkieną. Atsakingai ribokite arba atsisakykite sveikatai nepalankios ir su onkologinių ligų rizika siejamos perdirbtos mėsos: rūkytos, sūdytos, vytintos, konservuotos, brandintos.

- **Žuvis.** Siekiant užtikrinti pakankamą omega-3 riebalų rūgščių suvartojimą, bent 2–3 kartus per savaitę valgykite jūrinės žuvies: lašišos, menkės, jūros lydekos, skumbinės, silkės. Jeigu žuvies nemėgstate arba suvalgote nepakankamai, pasitarę su savo gydytoju arba gydytoju dietologu, vartokite žuvų taukus.

- **Pieno produktai ir kiaušiniai.** Neretai iškyla abejonių, ar pieną ir pieno produktus galima vartoti onkologiniams pacientams. Remiantis moksliniais tyrimais ir tarptautinių organizacijų gairėmis, šiuo metu nėra jokių kitokių rekomendacijų tik vartoti šiuos produktus taip pat kaip ir sveikiems asmenims. Rinkitės įvairius natūralius pieno ir rūgusio pieno produktus. Rūgusio pieno produktai reikalingi ne tik dėl didelio kiekio baltymų ir kalčio, bet taip pat ir dėl savo probiotinių savybių. Jeigu netoleruojate laktozės, įprastus pieno produktus pakeiskite pieno produktais be laktozės, sojų produktais. Ligos ir jos gydymo metu nevalgykite nepasterizuotų pieno produktų, žalių arba termiškai nepakankamai apdorotų

kiaušinių ir jų pagrindu ruoštų patiekalų bei padažų. Neutropenijos metu nevar- tokite pieno produktų, kurių sudėtyje yra nurodytos gyvos bakterijos bei pro- biotikų papildų.

- **Grūdiniai produktai, kruopos, sėklos ir riešutai.** Šie produktai pasižymi gau- siu skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių ir įvairių bioaktyvių medžiagų kiekiu. Reguliariai valgykite įvairias kruopas: grikių, avižų, perlines, miežių, kvie- čių, rugių, bolivinių balandų, įvairių spalvų ryžius. Patiekalus ruoškite naudojant viso grūdo įvairių kultūrų miltus. Rinkitės viso grūdo duonos gaminius. Racioną praturtinkite sėklomis: linų sėmenimis, kviečių ir avižų sėlenomis, čija sėklomis ir įvairiais riešutais.

- **Daržovės, vaisiai ir uogos bei prieskoninės žolelės.** Šie produktai, kaip ir kitas augalinės kilmės maistas, pasižymi dideliu skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių ir įvairių bioaktyvių medžiagų kiekiu. O ankštinės daržovės – dideliu kiekiu baltymų, aliejingi vaisiai ir uogos (avokadai, alyvuogės) –

nesočiaisiais riebalais. Siekiant užtikrinti visų jų poreikį ir kuo platesnį bioaktyvių medžiagų spektrą, rinkitės kuo įvairesnes ir įvairiai paruoštas sezonines daržo- ves, vaisius ir uogas. Patiekalus gausiai gardinkite mėgiamomis prieskoninėmis žolelėmis. Į racioną įtraukite raugintas daržoves, taip pat šaldytas, konservuo- tas daržoves, vaisius ir uogas. Daržoves, vaisius ir uogas bei prieskonines žoleles atsakingai nuplaukite, nevalgykite tų, kurie pažeisti puvinio ar pelėsio.

- **Riebalai.** Pirmenybę teikite augaliniams riebalams – aliejams: augalinės kil- mės omega-3 riebalų rūgštimis gausiems linų sėmenų ir rapsų aliejui, taip pat bioaktyviosiomis medžiagomis polifenoliais gausiam alyvuogių aliejui. Saikingai vartokite sviestą, lydytą sviestą, įvairius riebius padažus: majonezą, grietinę, grietinėlę. Atsisakykite margarino, kokosų ir palmių riebalų, įvairių riebalų mi- šinių.

- **Prieskoniai.** Gausiai vartokite įvairius mėgiamus prieskonius ir prieskonines žoleles. Atsakingai ribokite druskos ir jos gausių produktų vartojimą: rūkytų, sū- dytų, vytinų, konservuoto maisto, įvairaus pramoninio maisto.

- **Cukrus ir saldumynai.** Neretai pacientai iš savo dietos visiškai eliminuoja ne tik cukrų ir saldumynus, bet net ir kitus produktus, vertinamus kaip „cukraus šaltiniai“: vaisius ir uogas, krakmolingas ir saldžias daržoves: bulves, burokėlius, morkas, moliūgus, taip pat ir miltus bei miltinius gaminius ar net kruopas. Nėra įrodymų, kad pastarosios daržovės, vaisiai ir uogos, grūdiniai produktai, tarp

jų ir miltai, gali sukelti vėžį. Priešingai – pakankamas jų kiekis dietoje susijęs su mažesne tikimybe sirgti onkologinėmis ligomis. Remiantis moksliniais tyrimais, maisto racionas gausus paprastųjų angliavandenių, tai yra cukrų, gali būti susijęs su didesne vėžio rizika. Bet nagrinėjant šį ryšį dėmesys skiriamas ir tam, jog tokia dieta yra skurdi aukštos maistinės vertės produktų: grūdų, kruopų, daržovių, vaisių, uogų, riešutų, sėklų, kurie pasižymi vėžio riziką mažinančiomis savybėmis. Tad sergant onkologine liga cukrus ir saldumynai nėra draudžiami ir įprastomis sąlygomis saikingai, kelis kartus per savaitę, gali būti valgomi, pirmenybę teikiant namuose gamintiems mėgiamiems desertams, saldiems patiekalams. Taip pat reikia paminėti, kad itin griežtas cukraus ir saldumynų ribojimas taip pat gali sukelti asmeniui papildomą stresą ir įtampą. Cukrus ir saldumynai turėtų būti griežtai ribojami arba eliminuojami iš dietos sutrikus gliukozės apykaitai dėl ligos ar jos gydymo arba sergant cukriniu diabetu. O mažėjant svoriui ar diagnozavus mitybos nepakankamumą, priešingai – net raginama valgyti saldumynus.

- **Rinkitės kuo įvairesnį maistą.** Tam, kad užtikrintumėte reikalingą maistinių medžiagų, vitaminų, mineralinių medžiagų ir įvairių bioaktyvių medžiagų poreikį, valgykite kuo įvairesnį ir įvairiai paruoštą maistą.

- **Maisto paruošimo būdai.** Rinkitės įvairius maisto gaminimo būdus: virimą, troškinimą, ruošimą garuose, kepimą orkaitėje, rečiau kepimą keptuvėje, grilyje.

- **Gerkite pakankamai skysčių.** Rekomenduojama išgerti 1,5–2 l skysčių. Rekomenduojamas skysčių kiekis gali keistis atsižvelgiant į Jūsų būklę. Jeigu Jūsų skysčių poreikis mažesnis arba didesnis nei čia nurodytas, Jums apie tai pasakys Jus gydantis gydytojas. Mažėjant svoriui ar diagnozavus mitybos nepakankamumą pirmenybę teikite kaloringiems skysčiams (pvz.: sultims, kefyrai, pasukoms, jogurtams, pienui, kokteiliams).

- **Būkite fiziškai aktyvūs ir išsimiegokite.** Pakankamas, individualiai pasirinktas fizinis aktyvumas pagerins jūsų savijautą ir nuotaiką, padės išsaugoti raumeninę masę, ir taip padidins gydymo sėkmę. Tai gali būti pagal sveikatos būklę ir savijautą individualiai pasirinkta reguliari mankšta, vaikščiojimas. Geresnei savijautai ir gydymo sėkmei reikalingas ne tik pakankamas fizinis aktyvumas, bet ir pakankamas miego kiekis.

- **Papildomo maitinimo papildai ir kiti maisto papildai.** Jei su maistu nesuvartojate pakankamai kalorijų arba baltymų, pasitarę su savo gydytoju ar gydytoju dietologu, vartokite Jums tinkamai parinktus papildomo maitinimo papildus.

Tokius papildus galima įsigyti vaistinėse gėrimo arba miltelių pavidalu. Sportininkams skirti maisto papildai nerekomenduojami. Pasitarkite su gydančiu gydytoju arba gydytoju dietologu dėl D vitamino, žuvų taukų, kitų vitaminų ir mineralinių medžiagų vartojimo. **Nevartokite jokių papildų prieš tai nepasitarę su gydančiu gydytoju.**

- **Matuokite savo svorį.** Tik reguliariai matuojant svorį, galima įvertinti jo pokyčius, o svorio įvertinimas svarbus mitybos būklės įvertinimui. Iki gydymo, kai nėra jokių ligos ar jos gydymo pašalinių reiškinių, rekomenduojama pasisverti bent kartą per savaitę ir jį registruoti. Jeigu svoris linkęs mažėti ar pasireiškia pašaliniai reiškiniai, svorį rekomenduojama matuoti kasdien ir jį registruoti.

- **Iki prasidedant gydymui rekomenduojama gydytojo dietologo konsultacija.** Jeigu Jus vargina ligos ar jos gydymo pašaliniai reiškiniai, kurie trukdo adekvačiai maitintis, Jūs netekote svorio arba tiesiog Jums ar Jūsų artimiesiems iškilo klausimų susijusių su maitinimusi sergant onkologine liga, apie tai pasisakykite Jus gydančiam gydytojui, kuris nukreips Jus gydytojo dietologo konsultacijai. Ambulatorinei gydytojo dietologo konsultacijai poliklinikoje reikalingas šeimos gydytojo arba gydytojo hematologo/ onkologo, arba kito gydytojo specialisto siuntimas.

### **Kaip maitintis gydymo metu?**

- **Valgykite dažnai, mažomis porcijomis.** Valgykite 5–6 kartus per dieną: 3 pagrindinius valgymus ir 2–3 užkandžius tarp jų. Pagrindinių valgymų metu pirmenybę teikite šviežiai paruoštam, šiltam maistui.

- **Suvaldykite pakankamai energijos.** Pagrindinis indikatorius, kuris sufleruoja, ar suvartojate pakankamai energijos arba kalorijų esamam jūsų poreikiui, tai – svoris. Svoris gali mažėti tiek dėl onkologinės ligos, tiek dėl jos gydymo. Siekiant nesukelti papildomų ligos ar jos gydymo rizikų, ar komplikacijų, tikslas yra išlaikyti svorį stabilų. Svorio mažėjimas rodo, jog su maistu gaunate nepakankamai kalorijų. Tokiu atveju, vadovaukitės skiltyje „Esant blogam apetitui ir svorio mažėjimui“ pateiktomis rekomendacijomis.

- **Valgykite daugiau baltymų.** Onkologinės ligos ir jos gydymo metu padidėja ne tik energijos, bet ir baltymų poreikis. Baltymai dalyvauja įvairiuose, ligos metu intensyviau nei įprastai vykstančiuose, medžiagų apykaitos procesuose, todėl siekiant užtikrinti padidėjusį baltymų poreikį itin svarbus pakankamas jų kiekis dietoje. Ne mažiau nei 3 kartus per dieną valgykite maisto, kuriame gausu



baltymų: įvairių rūšių mėsos, žuvies, kiaušinių, pieno produktų, ankštinių daržovių, riešutų.

- **Turėkite maisto su savimi.** Jeigu važiuojate į ligoninę, polikliniką ar kitą vietą, kur nebus galimybės pavalgyti ilgiau nei 4 valandas, įsidėkite maisto į maisto dėžutę ar termosą ir vežkitės kartu su savimi. Gulėjimo ligoninėje metu taip pat rekomenduojama turėti savo mėgiamo maisto, kuriuo galėtumėte užkandžiauti tarpuose tarp patiekiamų ligoninės valgių arba valgyti vietoje jų, kai patiekalas nemėgiamas, arba tuo metu, kai buvo patiektas, blogai jautėtės ir jo nevalgėte.

- **Paprašykite artimųjų šviežio maisto iš namų.** Jeigu yra galimybė, artimieji visada skatinami ligoninėje gydomiems pacientams atnešti šviežio maisto iš namų, ypač ilgo gydymo ligoninėje metu, kai maistas tampa nusibodęs. Tokiais atvejais, naminis maistas ne tik pagerins nuotaiką, bet ir apetitą bei mitybinę būklę. Nebijokite prašyti artimųjų – jie tik džiaugsis galėdami Jumis rūpintis.

- **Paskaninkite ligoninės patiekalus.** Gulėjimo ligoninėje metu turėkite maisto priedų, kuriais galėsite pagardinti patiekiamus patiekalus, pvz.: cukraus, cinamono, druskos, kitų prieskonių, medaus, uogienės, riešutų ir riešutų sviesto, sviesto, aliejaus ir kitokių mėgiamų priedų, kurie pagardintų patiekalus.

- **Išbandykite ligoninės kavines.** Kai ligoninės maistas atsibosta, o artimieji neturi galimybės atvežti šviežio maisto iš namų, jei sveikatos būklė leidžia, išbandykite ligoninėje veikiančių kavinių patiekalus, kuriuos galima paprašyti sudėti į vienakartinius indus išsinešti ir suvalgyti palatoje.

- **Cukrus ir saldumynai.** Chemoterapijos metu dėl skiriamų vaistų organizme gali sutrikti normali gliukozės apykaita, dėl to padidėja gliukozės koncentracija kraujyje, kuri priklauso ir nuo to, ką pacientas valgo. Tokiu atveju, gydytojas gali Jūsų paprašyti atsisakyti saldumynų, įvairių saldžių kepinų, vaisių sulčių, limonadų, saldintų pieno produktų, riboti bulvių, makaronų, miltinius patiekalus bei vaisius ir uogas. Tai aktualu pacientams, gaunantiems gydymui tokius preparatus kaip prednizolonas, metilprednizolonas, deksametazonas. Jeigu gliukozės koncentracija kraujyje normali, cukrus ir saldumynai nėra draudžiami ir įprastomis sąlygomis, saikingai, kelis kartus per savaitę gali būti valgomi, pirmenybę teikiant namuose gamintiems mėgiamiems desertams, saldiems patiekalams.

- **Gerkite pakankamai skysčių.** Nepaisant skiriamų skysčių infuzijų į veną, rekomenduojama išgerti 1,5–2 l skysčių. Rekomenduojamas skysčių kiekis gali keistis atsižvelgiant į Jūsų būklę. Jeigu Jūsų skysčių poreikis mažesnis arba didesnis

nei čia nurodytas, Jums apie tai pasakys Jus gydantis gydytojas. Mažėjant svoriui ar diagnozavus mitybos nepakankamumą pirmenybę teikite kaloringiems skysčiams (pvz.: sultims, kefyriui, pasukoms, jogurtams, pienui, kokteiliams).

- **Nevalgykite greipfrutų ir negerkite jų sulčių.** Gydomo metu arba vartojant bet kokius vaistus nepasitarus su gydytoju nerekomenduojama valgyti greipfrutų, Pomelo vaisių, žaliųjų Laimo citrinų ir Sevilijos apelsinų bei gerti jų sulčių. Jie gali sutrikdyti vaistų apykaitą organizme.

- **Neutropenija.** Neutropenijos metu nevartokite pieno produktų, kurių sudėtyje yra nurodytos gyvos bakterijos bei probiotikų papildų. Atsakingai laikykitės maisto higienos ir saugos taisyklių gaminant, sandėliuojant, perkant maistą.

- **Būkite fiziškai aktyvūs ir išsimiegokite.** Pakankamas, individualiai pasirinktas fizinis aktyvumas pagerins jūsų savijautą ir nuotaiką, padės išsaugoti raumeningą masę, ir taip padidins gydymo sėkmę. Tai gali būti pagal sveikatos būklę ir savijautą individualiai pasirinkta reguliari mankšta, vaikščiojimas. Geresnei savijautai ir gydymo sėkmei reikalingas ne tik pakankamas fizinis aktyvumas, bet ir pakankamas miego kiekis.

- **Matuokite savo svorį.** Tik reguliariai matuojant svorį galima įvertinti jo pokyčius, o svorio įvertinimas svarbus mitybos būklės įvertinimui. Gydomo metu svorį rekomenduojama matuoti kasdien ir jį registruoti.

- **Papildomo maitinimo papildai ir kiti maisto papildai.** Jei su maistu nesuvartojate pakankamai kalorijų arba baltymų, pasitarę su savo gydytoju ar gydytoju dietologu, vartokite Jums tinkamai parinktus papildomo maitinimo papildus. Tokius papildus galima įsigyti vaistinėse gėrimo arba miltelių pavidalu. Sportininkams skirti maisto papildai nerekomenduojami. Pasitarkite su gydančiu gydytoju arba gydytoju dietologu dėl D vitamino, žuvų taukų, kitų vitaminų ir mineralinių medžiagų vartojimo. **Nevartokite jokių papildų prieš tai nepasitarę su gydančiu gydytoju.**

- **Gydymo metu rekomenduojamos periodiškos gydytojo dietologo konsultacijos.** Jeigu Jus vargina ligos ar jos gydymo pašaliniai reiškiniai, kurie trukdo adekvačiai maitintis, Jūs netekote svorio arba tiesiog Jums ar Jūsų artimiesiems iškilo klausimų susijusių su maitinimusi sergant onkologine liga, apie tai pasisakykite Jus gydančiam gydytojui, kuris nukreips Jus gydytojo dietologo konsultacijai. Ambulatorinei gydytojo dietologo konsultacijai poliklinikoje reikalingas šeimos gydytojo arba gydytojo hematologo/ onkologo, arba kito gydytojo specialisto siuntimas.

• **Visos kitos maitinimosi rekomendacijos kaip nurodyta skiltyje „Kaip maitintis iki gydymo?“.** Jeigu vargina pašaliniai reiškiniai, vadovaukitės rekomendacijomis pateiktomis skiltyje „Kaip maitintis pasireiškus pašaliniams ligos ir gydymo reiškiniams?“. Jeigu mažėja svoris ar diagnozuotas mitybos nepakankamumas, vadovaukitės rekomendacijomis pateiktomis skiltyje „Esant blogam apetitui ir svorio mažėjimui“.

### **Kaip maitintis pasireiškus pašaliniams ligos ir gydymo reiškiniams?**

• **Pykinimo ir vėmimo metu.** Tuo metu kai vargina pykinimas ir vėmimas, pamėginkite vėsius arba šaltus patiekalus bei gėrimus, nebijokite valgyti ledų ar šerbetų, o prieš geriant gėrimus, palaikykite juos šaldytuve. Taip pat neatsisakykite gazuotų gėrimų (pvz.: gazuoto vandens, limonadų, pasterizuotos giros, nealkoholinio alaus) – dažnai pykinimo ir vėmimo metu jie toleruojami geriau. Pabandykite sūrius ir rūgščius užkandžius bei gėrimus (pvz.: trapučiai, sūdyti sausainiai, traškučiai, krekeriai, duoniukai, pomidorų sultys, spanguolių, bruknių kisielius). Išbandykite imbierą ir iš jo pagamintus gėrimus (pvz.: arbata, kompotas).

• **Burnos išopėjimo metu.** Rinkitės lengvai nuryjamus patiekalus. Gerkite kaloringus skysčius (sultis, sriubas, pieną, pieno kokteilius, kisielių). Visus skysčius galite gurkšnoti per šiaudelį, tai palengvins rijimą. Paprašykite artimųjų pagaminti minkštus ir švelnius patiekalus (pudingus, omletą, daržovių košes, permatytų kruopų košes, trintas sriubas, suflė, maltinukus, kremus, želes ir pan.). Taip pat išbandykite kūdikiams pramoniniu būdu gaminamas tyreles. Tinkamiausi ruošimo būdai yra virimas, troškinimas, ruošimas garuose. Jeigu pagaminus konsistencija nepakankamai minkšta ir švelni, visada galima labai smulkiai supjaustyti arba sutrinti trintuvu. Naudokite patiekalus sudrėkinančius produktus: įvairius padažus, jogurtus, grietinėlę, sultinius, kurie padės lengviau nuryti maistą. Venkite karštų patiekalų ir gėrimų. Valgykite mažu šaukšteliu – mažesnius kąsnius bus lengviau nuryti. Venkite produktų, kurie gali pažeisti burnos gleivinę: aštrių, labai rūgščių, sūrių, kietų ir kampuotų produktų (traškučiai, sausainiai, džiovėsėliai, vafLIAI ir pan.).

• **Esant burnos išopėjimui, prižiūrėkite burnos gleivinę pagal gydytojo rekomendacijas.** Po valgio praskalaukite burną drungnu virintu vandeniu, stenkitės, kad burnoje neliktų maisto likučių. Po valgio labai švelniu šepetėliu ir neutralaus skonio dantų pasta atsargiai išsivalykite dantis. Jei burna labai skausminga, prieš valgj galite praskalauti tirpalais, mažinančiais jautrumą (pavyzdžiui, turinčiais lidokaino), ar sučiulpti pastilę, kurioje yra skausmą malšinančių medžiagų.

• **Varginant burnos sausumui.** Išbandykite labai saldžius arba rūgščius produktus, kramtykite gumą, čiulpkite ledinukus ar mažus ledo gabaliukus. Tai padidins seilių išsiskyrimą, bet šios priemonės netinka, jei yra burnos ar gerklės gleivinės pažeidimų. Rinkitės lengvai nuryjamus drėgnus patiekalus. Naudokite patiekalus sudrėkinančius produktus: įvairius padažus, jogurtus, grietinėlę, sultinius, kurie padės lengviau nuryti maistą. Lūpas tepkite balzamu, kuris neleis joms išsausėti ir suskilinėti. Vaistinėse galima įsigyti dirbtinių seilių, kurios taip pat palengvins burnos sausumą.

• **Viduriavimo metu.** Ribokite vaisius ir daržoves racione, jeigu įmanoma nuo jų nulupkite odeles, pašalinkite sėklas. Termiškai apdorotos daržovės ir vaisiai taip pat gali sumažinti viduriavimą. Viso grūdo kruopas keiskite kuo labiau rafinuotais jų dribsniais, baltais ryžiais, sausais nesaldžiais pusryčiais. Ribokite riešutus, sėklas, ankštines daržoves racione. Venkite daug cukraus turinčių produktų ir gėrimų, šviežiai spaustų ir pramoniniu būdu ruoštų vaisių sulčių. Venkite riebių ir riebaluose ruoštų patiekalų. Įprastus pieno produktus pakeiskite pieno produktais be laktozės. Maistas turėtų būti vidutinės temperatūros.

• **Vidurių užkietėjimo metu.** Varginant vidurių užkietėjimui rekomenduojas pakankamas skysčių kiekis ir labiau tiktų šilti bei karšti skysčiai vietoje šaltų. Be pagrindinių valgių užkandžiams taip pat papildomai valgykite šviežias ar termiškai apdorotas daržoves, vaisius, uogas bei išmirkytus džiovintus vaisius ir uogas. Taip pat gerkite šviežias ar pasterizuotas vaisių ir uogų bei daržovių sultis. Į maistą papildomai galite įberti išmirkytų linų sėmenų, kviečių ar avižų sėlenų, čija sėklų, kurios padidins suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekį.

• **Esant blogam apetitui ir svorio mažėjimui.** Valgykite dažnai po truputį, maždaug kas 2 valandas. Visada su savimi ar netoliese turėkite užkandžių, kad bet kada pajutę norą valgyti galėtumėte kuo greičiau užkąsti. Valgydami pagrindinius valgius pirmiausia valgykite sočiausią patiekalą, o tik po jo lengvesnį. Pavyzdžiui, valgant pietus, visada pirmiau valgykite antrą patiekalą, o tik po jo sriubą. Valgant patiekalus pirmenybę taip teiksime sočiausiajai daliai, pavyzdžiui, jame esančiai mėsei. Didesnes porcijas valgykite tada, kai jaučiatės geriau, nebijokite valgyti naktipiečių prieš pat miegą – tai padės išsaugoti papildomos energijos. Pakeiskite patiekiamo patiekalo formą – pavyzdžiui, vietoje vaisiaus paprašykite artimųjų ar patys pasigaminkite trintų vaisių kokteilį, vietoje įprastos sriubos – trintą. Patiekalus praturtinkite prieskoniais, kurie ne tik pagerins skonį, bet ir suteiks valgiui geresnę išvaizdą. Pabandykite prisiminti pačius mėgstamiausius patiekalus ir produktus, ir net jei tai yra sumuštinis su skrudintomis bulvytėmis

iš greito maisto restorano ar pica – neatsisakykite. Pavartykite maisto gaminimo knygas, žurnalus, žiūrėkite maisto gaminimo laidas per televiziją, fantazuokite apie maistą, gal tai padės sužadinti apetitą. Jeigu įmanoma, prieš valgant išei- kite pasivaikščioti ar bent į balkoną pakvėpuoti grynu oru, o valgant klausykite mėgiamos muzikos, žiūrėkite televizorių ar net pakeiskite valgymo vietą, pavyz- džiai, išei- kite valgyti į balkoną. Sumažėjus apetitui stenkitės padidinti patiekalų ar produktų energijos tankį, kad su kiekvienu nedideliu kąsniu gautumėte kuo daugiau kalorijų. Rinkitės ne tik kaloringą maistą, bet ir kalorijų turinčius gėri- mus vietoje vandens. Žemiau nurodyti būdai, kaip padidinti patiekalų energijos tankį ir suvartojamų kalorijų kiekį.

### **Būdai, kaip praturtinti dietą.**

#### ***Pienas ir jo produktai turėtų būti vartojami siekiant papildyti racioną kalo- rijomis ir baltymais:***

- Rinkitės riebius pieno produktus vietoje liesų.
- Papildomai pilkite riebios grietinėlės, riebios grietinės į sriubas, pada- žus, troškinius ir kitus patiekalus.
- Visada turėkite riebaus sūrio, kurio būtų galima įdėti ar įtarkuoti į sriu- bas, padažus, sumuštinis, košes, makaronų ar kitus patiekalus, ar val- gyti kaip užkandžius.
- Valgydami kruopų ar daržovių košes, sriubas, omletus ir apkepus, troški- nius, makaronų patiekalus, daržovių ar vaisių salotas, ar kitokius patieka- lus, papildomai įdėkite sviesto, riebaus pieno, grietinėlės ar plaktos grie- tinėlės, grietinės, riebaus sūrio, sutirštinto pieno, riešutų ar sojų pieno.

#### ***Riebalai ir riebūs patiekalai papildys racioną kalorijomis:***

- Naudokite sviestą: tepkite ant sumuštinių, paskaninkite košes, gaminkite padažus ir kitus patiekalus.
- Salotoms, mišrainėms ar padažams vietoje vyno acto, citrinos sulčių pa- dažų naudokite aliejų, grietinę, majonezą.
- Ne tik ruošiant salotas, bet ir kitus patiekalus vartokite daugiau įvairių aliejų, kurie pagal savo skonines savybes derės tiek prie saldžių, tiek prie nesaldžių patiekalų.
- Į racioną įtraukite riešutų sviestą, kuris gausus ne tik riebalų, bet ir baltymų.

***Jeigu galite valgyti saldžius patiekalus, siekdami suvartoti daugiau kalorijų, nevenkite patiekalus paskaninti:***

- Uogienėmis, džemais.
- Medumi, įvairiais sirupais.
- Cukrumi.
- Skystu ar tepamu šokoladu bei kieto šokolado gabaliukais.
- Neatsisakykite saldumynų, desertų, kepinų, ledų ir kitų saldžių pieno produktų gaminių.

***Kaloringų užkandžių idėjos:***

- Sumuštiniai: duona, batonas, trapučiai su riebiu sūriu, mėsa, žuvimi, sviestu ar riešutų sviestu.
- Riebi varškė ir riebūs sūriai bei jų patiekalai (pvz.: kepti obuoliai su varške arba maskarponės sūriu).
- Riebūs pieno produktai ir jų kokteiliai: pieno, jogurto, kefyro, ledų su įvairiais priedais, pavyzdžiui, vaisiais, uogomis, riešutais ir riešutų sviestu, uogienėmis, šokolado gabalėliais ir pan.
- Tirštos, trintos, pieniškos ar saldžios sriubos. Sriubas stenkitės valgyti su duona ar įvairiais duonos pakaitalais nurodytais toliau.
- Duona ir duonos gaminiai, džiovėsėliai, trapučiai, duoniukai, krekeriai, traškučiai, tortilijos, kurie gali būti valgomi ne tik kaip užkandžiai, bet taip pat prie įvairių patiekalų.
- Riešutai, saulėgrąžų ir moliūgų sėklos, riešutų ir sėklų chalva, riešutų ir sėklų batonėliai.
- Įvairūs saldumynai, desertai ir saldūs kepiniai: pyragai, pyragaičiai, bandelės, rageliai, šokoladas, saldainiai, saldūs batonėliai ir pan.
- Pramoniniu būdu pagaminti desertai: pudingai, kremai, jogurtai, varškės sūreliai, varškės desertai ir pan.

***Kaloringi gėrimai:***

- Pienas, kefyras, rūgpienis, pasukos, geriamieji jogurtai.
- Pieniški kokteiliai su grietinėle ar ledais.
- Sriubos, kurių gaminimui vietoje vandens naudojamas pienas ar augalinės kilmės pienas.

- Vaisių, daržovių sultys ir tirštieji kokteiliai.
- Įvairūs namuose ir pramoniniu būdu pagaminti saldūs gėrimai: sultys, kisielius, limonadas ir pan.
- Karšto pieno gėrimai: kava su pienu, kakava, karšto šokolado gėrimai ir pan.
- Augalinės kilmės gėrimai: sojų, kokosų, migdolų ir pan.

### **Kaip maitintis po gydymo ir tarp gydymo etapų?**

Pagrindinis tikslas po gydymo ir tarp gydymo etapų yra kuo greičiau atgauti prarastą svorį. Jeigu pacientas gydymo metu neteko daugiau nei 5 proc. savo svorio, rekomenduojama vadovautis mitybos rekomendacijomis, nurodytomis ankstesniame skyriuje apie mitybą esant blogam apetitui ir mažėjant svoriui.

Jeigu pacientas neteko iki 5 proc. savo svorio, rekomenduojama vadovautis sveikatai palankios, subalansuotos dietos principais, kurie padės ir atgauti kelis prarastus kilogramus, ir sveikai maitintis. Kiekvienu atveju mitybos rekomendacijos gali skirtis dėl individualių žmogaus savybių, pavyzdžiui, ar jis turi antsvorį, dėl likusių pašalinių reiškinių, pavyzdžiui, vidurių užkietėjimo, dėl gretutinių ligų, pavyzdžiui, cukrinio diabeto, vartojamų vaistų ir kt.

- **Valgykite dažnai, mažomis porcijomis.** Valgykite 5–6 kartus per dieną: 3 pagrindinius valgymus ir 2–3 užkandžius tarp jų. Pagrindinių valgymų metu pirmenybę teikite šviežiai paruoštam, šiltam maistui.

- **Suvalgykite pakankamai energijos.** Pagrindinis indikatorius, kuris sufleruoja, ar suvartojate pakankamai energijos arba kalorijų esamam jūsų poreikiui, tai – svoris. Svoris gali mažėti tiek dėl onkologinės ligos, tiek dėl jos gydymo. Siekiant nesukelti papildomų ligos ar jos gydymo rizikų, ar komplikacijų, tikslas yra išlaikyti svorį stabilų. Svorio mažėjimas rodo, jog su maistu gaunate nepakankamai kalorijų. Tokiu atveju, vadovaukitės skiltyje „Esant blogam apetitui ir svorio mažėjimui“ pateiktomis rekomendacijomis.

- **Valgykite daugiau baltymų.** Onkologinės ligos ir jos gydymo metu padidėja ne tik energijos, bet ir baltymų poreikis. Baltymai dalyvauja įvairiuose ligos metu intensyviau nei įprastai vykstančiuose medžiagų apykaitos procesuose, todėl siekiant užtikrinti padidėjusį baltymų poreikį itin svarbus pakankamas jų kiekis dietoje. Ne mažiau nei 3 kartus per dieną valgykite maisto, kuriame gausu baltymų: įvairių rūšių mėsos, žuvies, kiaušinių, pieno produktų, ankštinių daržovių, riešutų.

- **Turėkite maisto su savimi.** Jeigu važiuojate į ligoninę, polikliniką ar kitą vietą, kur nebus galimybės pavalgyti ilgiau nei 4 valandas, įsidėkite maisto į maisto dėžutę ar termosą ir vežkitės kartu su savimi.

- **Gerkite pakankamai skysčių.** Tai ypač svarbu pacientams išvykus į namus tarp gydymo etapų ir vartojant paskirtus vaistus. Rekomenduojama išgerti 1,5–2 l skysčių. Rekomenduojamas skysčių kiekis gali keistis atsižvelgiant į Jūsų būklę. Jeigu Jūsų skysčių poreikis mažesnis arba didesnis nei čia nurodytas, Jums apie tai pasakys Jus gydantis gydytojas. Mažėjant svoriui ar diagnozavus mitybos nepakankamumą, pirmenybę teikite kaloringiems skysčiams (pvz.: sultims, kefyriui, pasukoms, jogurtams, pienui, kokteiliams).

- **Nevalgykite greipfrutų ir negerkite jų sulčių.** Jeigu tarp gydymo etapų ar baigus gydymą Jums dar vis skiriami vaistai, nerekomenduojama nepasitarus su gydytoju valgyti greipfrutų, Pomelo vaisių, žaliųjų Laimo citrinų ir Sevilijos apelsinų bei gerti jų sulčių. Jie gali sutrikdyti vaistų apykaitą organizme.

- **Būkite fiziškai aktyvūs ir išsimiegokite.** Pakankamas, individualiai pasirinktas fizinis aktyvumas pagerins jūsų savijautą ir nuotaiką, padės išsaugoti raumeningą masę ir taip padidins gydymo sėkmę. Tai gali būti pagal sveikatos būklę ir savijautą individualiai pasirinkta reguliari mankšta, vaikščiojimas. Geresnei savijautai ir gydymo sėkmei reikalingas ne tik pakankamas fizinis aktyvumas, bet ir pakankamas miego kiekis.

- **Papildomo maitinimo papildai ir kiti maisto papildai.** Jei su maistu nesuvartojate pakankamai kalorijų arba baltymų, pasitarę su savo gydytoju ar gydytoju dietologu, vartokite Jums tinkamai parinktus papildomo maitinimo papildus. Tokius papildus galima įsigyti vaistinėse gėrimo arba miltelių pavidalu. Sportininkams skirti maisto papildai nerekomenduojami. Pasitarkite su gydančiu gydytoju arba gydytoju dietologu dėl D vitamino, žuvų taukų, kitų vitaminų ir mineralinių medžiagų vartojimo. **Nevartokite jokių papildų prieš tai nepasitarę su gydančiu gydytoju.**

- **Matuokite savo svorį.** Tik reguliariai matuojant svorį galima įvertinti jo pokyčius, o svorio įvertinimas svarbus mitybos būklės įvertinimui. Tarp gydymo etapų ar po gydymo, kai nėra jokių ligos ar jos gydymo sukeltų pašalinių reiškinių, rekomenduojama pasisverti bent kartą per savaitę ir jį registruoti. Jeigu svoris linkęs mažėti ar pasireiškia pašaliniai reiškiniai, svorį rekomenduojama matuoti kasdien ir jį registruoti.



• **Gydymo metu ar pasibaigus gydymui rekomenduojamos periodiškose gydytojo dietologo konsultacijos.** Jeigu Jus vargina ligos ar jos gydymo pašaliniai reiškiniai, kurie trukdo adekvačiai maitintis, Jūs netekote svorio arba tiesiog Jums ar Jūsų artimiesiems iškilo klausimų susijusių su maitinimusi sergant onkologine liga, apie tai pasisakykite Jus gydančiam gydytojui, kuris nukreips Jus gydytojo dietologo konsultacijai. Ambulatorinei gydytojo dietologo konsultacijai poliklinikoje reikalingas šeimos gydytojo arba gydytojo hematologo/onkologo, arba kito gydytojo specialisto siuntimas.

• **Visos kitos maitinimosi rekomendacijos kaip nurodyta skiltyje „Kaip maitintis iki gydymo?“.** Jeigu vargina pašaliniai reiškiniai, vadovaukitės rekomendacijomis pateiktomis skiltyje „Kaip maitintis pasireiškus pašaliniams ligos ir gydymo reiškiniams?“. Jeigu svoris sumažėjęs >5 proc. ar diagnozuotas mitybos nepakankamumas, vadovaukitės rekomendacijomis pateiktomis skiltyje „Esant blogam apetitui ir svorio mažėjimui“.

#### **Rekomendacijos artimiesiems, kaip pasirūpinti sergančiojo mityba:**

- Prisiminkite, kad dauguma pacientų gydymosi metu valgo mažiau ir rečiau nei įprastai, kaip būdavo prieš gydymą. Jie taip pat dažnai negali suvalgyti daug maisto vienu metu, todėl labai svarbu, kad nesistengtumėte nuolatos raginti. Geriau pagirkite pacientą už tai, kiek jam pavyko suvalgyti, net jei tai – keli kąsniai. O kartais pabandykite iš viso apie maistą nekalbėti – gal tai sužadins apetitą.
- Jeigu yra galimybė, artimieji visada skatinami ligoninėje gydomiems pacientams atnešti šviežio maisto iš namų, ypač tais atvejais, kai gydymas ligoninėje ilgas ir maistas tampa nusibodęs. Tokiais atvejais naminis maistas ne tik pagerins nuotaiką, bet ir apetitą bei mitybinę būklę.
- Lankant pacientą ligoninėje arba jį slaugant namuose neklauskite, „ar“ jis nori valgyti, visada klauskite, „ko“ jis norėtų valgyti. Net jei sulaukiate neigiamo atsakymo, nenuleiskite rankų ir pagaminkite anksčiau mėgtą patiekalą. Kai naminis maistas estetiškai patiektas garuoja lėkštėje visada yra tikimybė, kad vienas kitas kąsnelis bus suvalgytas. Visgi, jei sergantisysis atsisako valgyti, nespaukite jo, atkakliai neraginkite ir neverskite pasijusti kaltam, jog nevalgė. Geriau palikite paruoštą maistą – galbūt praėjus valandėlei, pacientas užsinorės valgyti.
- Pasiruoškite, kad gydymosi metu dažnai keičiasi sergančiojo maisto norai ir skonio bei kvapo pojūčiai. Būna dienų, kai mėgstami patiekalai

tampa nebeskanūs arba atnešus pacientui pageidautą valgį ir tik jį paragavus ar net pamačius jis tampa atgrasus – gali provokuoti pykinimą ar net vėmimą. Būkite kantrūs ir nenusiminkite, jeigu sergantysis atsisakys savo mėgstamo patiekalo, kurį ruošėte su meile.

- Įsiklausykite į paciento poreikius. Dažnai artimieji sužinoję apie mylimo žmogaus ligą imasi ieškoti ligos priežasčių ir pagalbos būdų. Vienas iš jų – tai paciento maitinimas ir jo dietos korekcija pagal individualias žinias. Nutinka taip, kad artimieji maitina pacientą ne taip, kaip pats pacientas norėtų ir patiekia ne jo mėgstamą ir pageidaujamą maistą, bet tokį maistą, kuris, artimųjų supratimu, yra „sveikas“. Ir nors plačiąja prasme kruopų košė žmogui yra labai sveikatai palankus patiekalas, bet jei pacientui tuo metu labiausiai norisi picos ar bulvinių blynų, būtent tai jam ir paruoškite. Taip pat atkreipkite dėmesį į punktą „Nesivadovaukite jokiomis „vėžio dietomis“ ir kitomis alternatyviomis dietomis“.
- Net ir ligoninėje suorganizuokite valgymą drauge: kartu pavalgykite, pasišnekučiuodami atsigerkite arbatos.
- Jeigu leidžia sveikatos būklė ir savijauta, įtraukite sergantį artimąjį į valgiaraščio planavimą, maisto gaminimo, ruošimo procesą. Tokiu būdu sergantysis jausis naudingas, reikalingas, visavertis, džiaugsis, kad ką gali nuveikti namuose, gali padėti.