

Κοινά συμπτώματα που προκαλούνται από τον καρκίνο , τη θεραπεία καρκίνου και τρόποι αντιμετώπισης ή ελέγχου τους.



Ανορεξία

Τα ακόλουθα μπορεί να βοηθήσουν ασθενείς με καρκίνο που έχουν ανορεξία (απώλεια όρεξης ή επιθυμία να φάνε):

• **Φάτε** τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και θερμίδες. Τα ακόλουθα είναι επιλογές τροφίμων υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες:

✓ Γιαούρτι.

✓ Αυγά.

✓ Φασόλια.

✓ Κοτόπουλο.

✓ Ψάρι.

✓ Κρέας.

- **Προσθέστε** επιπλέον πρωτεΐνες και θερμίδες στα τρόφιμα, όπως η χρήση γάλακτος εμπλουτισμένου με πρωτεΐνες.
- **Τρώτε** πρώτες ύλες με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες στο γεύμα σας όταν η όρεξή σας είναι μεγαλύτερη.
- **Πιείτε** μόνο μικρές ποσότητες υγρών κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- **Πιείτε** milkshakes, smoothies, χυμούς ή σούπες εάν δεν θέλετε να τρώτε στερεά τρόφιμα.

- **Φάτε** τρόφιμα που μυρίζουν καλά.
- **Δοκιμάστε** νέα τρόφιμα και νέες συνταγές.
- **Δοκιμάστε** αναψυκτικά με υψηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά (επικοινωνήστε πρώτα με το γιατρό σας ή τον εγγεγραμμένο διαιτολόγο).
- **Τρώτε** μικρά γεύματα και υγιεινά σνακ συχνά **όλη την ημέρα.**
- **Τρώτε** μεγαλύτερα γεύματα όταν αισθάνεστε καλά και ξεκουράζεστε.

- **Φάτε** το μεγαλύτερο γεύμα σας όταν αισθάνεστε πιο πεινασμένοι, είτε στο πρωινό, το μεσημεριανό είτε το δείπνο.
- **Φτιάξτε** και αποθηκεύστε μικρές ποσότητες αγαπημένων τροφίμων, ώστε να είναι έτοιμα για φαγητό όταν πεινάτε.
- **Να είστε** όσο το δυνατόν πιο δραστήριοι, ώστε να έχετε καλή όρεξη.

• **Βουρτσίστε** τα δόντια σας και ξεπλύνετε το στόμα σας για να ανακουφίσετε τα συμπτώματα και τις γεύσεις.

• **Συζητήστε** με το γιατρό σας ή τον εγγεγραμμένο διαιτολόγο σας εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα διατροφής όπως ναυτία, έμετο ή αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο γεύονται και μυρίζουν τα τρόφιμα.

Ναυτία

Τα ακόλουθα μπορεί να βοηθήσουν τους ασθενείς με καρκίνο να ελέγξουν τη ναυτία:

- **Επιλέξτε** τρόφιμα που σας ενδιαφέρουν. Μην αναγκάζεστε να τρώτε φαγητό που σας κάνει να αισθάνεστε άρρωστοι. Μην σταματήσετε να τρώτε τα αγαπημένα σας τρόφιμα, για να αποφύγετε τη σύνδεσή τους με την αρρώστια.
- **Φάτε** τρόφιμα που είναι τρυφερά, μαλακά και εύπεπτα, αντί για βαριά γεύματα.
- **Τρώτε** ξηρά τρόφιμα όπως κράκερ, κριτσίνια ή τοστ καθ 'όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- **Φάτε** τρόφιμα που είναι ελαφριά για το στομάχι σας, όπως λευκό τοστ, απλό γιαούρτι και καθαρό ζωμό.

- **Τρώτε** ξηρό τοστ ή κράκερ πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι εάν έχετε ναυτία το πρωί.
- **Φάτε** τρόφιμα και πίνετε υγρά σε θερμοκρασία δωματίου (όχι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο).
- **Πιείτε** αργά τα υγρά όλη την ημέρα.
- **Καταναλώστε** σκληρές καραμέλες όπως μέντα ή σταγόνες λεμονιού εάν το στόμα σας έχει κακή γεύση.
- **Μείνετε** μακριά από φαγητό και ποτό με έντονες μυρωδιές.
- **Τρώτε** 5 ή 6 μικρά γεύματα κάθε μέρα αντί για 3 μεγάλα γεύματα.

- **Πιείτε** μόνο μικρές ποσότητες υγρού κατά τη διάρκεια των γευμάτων για να αποφύγετε να αισθανεστε γεμάτοι ή φουσκωμένοι.
- **Μην** παραλείπετε τα γεύματα και τα σνακ. Ένα άδειο στομάχι μπορεί να επιδεινώσει τη ναυτία σας.
- **Ξεπλύνετε** το στόμα σας πριν και μετά το φαγητό.
- **Μην τρώτε** σε δωμάτιο που έχει μυρωδιές μαγειρικής ή είναι πολύ ζεστό. Διατηρήστε το χώρο διαβίωσης σε μια άνετη θερμοκρασία και αερίστε καλά.

- **Καθίστε** ή **ξαπλώστε** με το κεφάλι υψωμένο για μία ώρα μετά το φαγητό.
- **Προγραμματίστε** τις καλύτερες στιγμές για να φάτε και να πιείτε.
- **Χαλαρώστε** πριν από κάθε θεραπεία για τον καρκίνο.
- **Φορέστε** ρούχα χαλαρά και άνετα.
- **Κρατήστε** ένα αρχείο για το πότε αισθάνεστε ναυτία και γιατί.
- **Συζητήστε** με το γιατρό σας σχετικά με τη χρήση φαρμάκου κατά της ναυτίας

Έμετος

Τα ακόλουθα μπορεί να βοηθήσουν τους ασθενείς με καρκίνο να ελέγξουν τον εμετό:

- Μην τρώτε ή πίνετε τίποτα έως ότου σταματήσει ο έμετος.

- **Πίνετε** μικρές ποσότητες διαυγών υγρών μετά τη διακοπή του εμέτου.
- **Αφού μπορείτε** να πίνετε καθαρά υγρά χωρίς έμετο, πίνετε υγρά όπως στραγγισμένες σούπες ή μιλκσέικ, που είναι ελαφριά για το στομάχι σας.
- **Φάτε** 5 ή 6 μικρά γεύματα κάθε μέρα αντί για 3 μεγάλα γεύματα.
- **Καθίστε** όρθια και κάμψτε προς τα εμπρός μετά από εμετό.
- **Ζητήστε** από το γιατρό σας να παραγγείλει φάρμακο για την πρόληψη ή τον έλεγχο του εμέτου

Ξηρό στόμα

Τα ακόλουθα μπορεί να βοηθήσουν τους καρκινοπαθείς με ξηροστομία:

- Φάτε τρόφιμα που έχουν εύκολη κατάποση.
- Βρέξτε τα τρόφιμα με σος, σάλτσα ή σάλτσα σαλάτας.

- **Τρώτε** τροφές και ποτά που είναι πολύ γλυκά ή ξινά, όπως λεμονάδα, για να βοηθήσετε στη δημιουργία περισσότερου σάλιου.
- **Μασήστε** τσίχλα ή πιπιλίζετε σκληρή καραμέλα, πάγο ή παγωτά.
- **Πιείτε** νερό όλη την ημέρα.
- **Μην** πίνετε αλκοόλ, μπύρα ή κρασί.
- **Μην** τρώτε τρόφιμα που μπορούν να βλάψουν το στόμα σας (όπως πικάντικα, ξινά, αλμυρά, σκληρά ή τραγανά τρόφιμα).

- **Κρατήστε** τα χείλη σας υγρά με βάλσαμο για τα χείλη.
- **Ξεπλύνετε** το στόμα σας κάθε 1 έως 2 ώρες. Μην χρησιμοποιείτε στοματικό διάλυμα που περιέχει αλκοόλ.
- **Μην χρησιμοποιείτε** προϊόντα καπνού και αποφύγετε τον καπνό από δεύτερο χέρι.
- **Ρωτήστε** το γιατρό ή τον οδοντίατρό σας σχετικά με τη χρήση τεχνητού σάλιου ή παρόμοιων προϊόντων για την επικάλυψη, την προστασία και την υγρασία του στόματος και του λαιμού σας.

Πληγές στο στόμα

Τα ακόλουθα μπορούν να βοηθήσουν ασθενείς που έχουν πληγές στο στόμα:

- **Φάτε** μαλακά τρόφιμα που είναι εύκολο να μασάτε, όπως μιλκσέικ, ομελέτα και κρέμα.
- **Μαγειρέψτε** τα τρόφιμα μέχρι να είναι μαλακά και τρυφερά

- **Κόψτε** τα τρόφιμα σε μικρά κομμάτια.

Χρησιμοποιήστε μπλέντερ ή επεξεργαστή τροφίμων για να κάνετε τα τρόφιμα λεία.

- **Απορροφήστε** παγάκια για να μουδιάσουν και να ηρεμήσουν το στόμα σας.

- **Φάτε** τρόφιμα κρύα ή σε θερμοκρασία δωματίου. Τα ζεστά τρόφιμα μπορούν να βλάψουν το στόμα σας.

- **Πιείτε** με καλαμάκι για να μετακινήσετε το υγρό πέρα από τα επώδυνα μέρη του στόματος σας.

- **Χρησιμοποιήστε** ένα μικρό πιρούνι για να σας βοηθήσει να πάρετε μικρότερες μπουκές, τις οποίες είναι πιο εύκολο να μασήσετε

Μείνετε μακριά από τα ακόλουθα:

- Εσπεριδοειδή, όπως πορτοκάλια, λεμόνια και λάιμ.

- Πικάντικα τρόφιμα.

- Ντομάτες και κέτσαπ.

- Αλμυρά τρόφιμα.

- Ωμά λαχανικά.

- Κοφτερά και τραγανά τρόφιμα.

- Ποτά με αλκοόλ.

- Μην χρησιμοποιείτε προϊόντα καπνού.

- Επισκεφτείτε έναν οδοντίατρο τουλάχιστον 2 εβδομάδες πριν ξεκινήσετε την ανοσοθεραπεία, τη χημειοθεραπεία ή την ακτινοθεραπεία στο κεφάλι και το λαιμό.

- Ελέγχετε το στόμα σας κάθε μέρα για πληγές, λευκά μπαλώματα ή φουσκωμένες και κόκκινες περιοχές.
- Ξεπλύνετε το στόμα σας 3 έως 4 φορές την ημέρα. Ανακατέψτε $\frac{1}{4}$ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα, $\frac{1}{8}$ κουταλάκι του γλυκού αλάτι και 1 φλιτζάνι ζεστό νερό για να ξεπλύνετε το στόμα. Μην χρησιμοποιείτε στοματικό διάλυμα που περιέχει αλκοόλ.
- Μην χρησιμοποιείτε οδοντογλυφίδες ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα.

Αλλαγές γεύσης

Τα ακόλουθα μπορεί να βοηθήσουν ασθενείς με καρκίνο που έχουν αλλαγές στη γεύση:

- Φάτε πουλερικά, ψάρια, αυγά και τυρί αντί για κόκκινο κρέας.
- Προσθέστε μπαχαρικά και σάλτσες στα τρόφιμα (μαριναρισμένα τρόφιμα).
- Φάτε κρέας με κάτι γλυκό, όπως σάλτσα των βακκίνιων ζελέ ή σάλτσα μήλου.

- **Δοκιμάστε** τάρτες και μη αλκοολούχα ποτά.
- **Χρησιμοποιήστε** σταγόνες λεμόνι ή τσίχλες χωρίς ζάχαρη εάν υπάρχει μεταλλική ή πικρή γεύση στο στόμα σας.
- **Χρησιμοποιήστε** πλαστικά σκεύη και μην πίνετε απευθείας από μεταλλικά δοχεία εάν τα τρόφιμα έχουν μεταλλική γεύση.
- **Προσπαθήστε** να φάτε τα αγαπημένα σας τρόφιμα, εάν δεν έχετε ναυτία. Δοκιμάστε νέα τρόφιμα όταν αισθάνεστε καλύτερα.

- **Βρείτε** συνταγές χωρίς κρέας, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες σε ένα βιβλίο για χορτοφάγους.
- **Μασάτε** το φαγητό περισσότερο για να επιτρέψετε περισσότερη επαφή με γευστικά, εάν το φαγητό έχει θαμπή αλλά όχι δυσάρεστη.
- **Κρατήστε** τα τρόφιμα και τα ποτά καλυμμένα, πιείτε με ένα καλαμάκι, ενεργοποιήστε τον απορροφητήρα της κουζίνας κατά το μαγείρεμα ή μαγειρέψτε σε εξωτερικούς χώρους εάν σας ενοχλούν οι μυρωδιές.
- **Βουρτσίστε** τα δόντια σας και φροντίστε το στόμα σας. Επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας για εξετάσεις.

Πονόλαιμος και προβλήματα κατάποσης

Τα ακόλουθα μπορεί να βοηθήσουν ασθενείς
με καρκίνο που έχουν πονόλαιμο ή δυσκολία
στην κατάποση:

- **Τρώτε** μαλακά τρόφιμα που είναι εύκολο να μασάτε και να τα καταπίνετε, όπως μιλκσέικ, ομελέτα, πλιγούρι βρώμης ή άλλα μαγειρεμένα δημητριακά.
- **Φάτε** τρόφιμα και ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και θερμίδες.
- **Βρέξτε** το φαγητό με σάλτσα, ζωμό ή γιαούρτι.

Μείνετε μακριά από τα ακόλουθα τρόφιμα και ποτά που μπορούν να κάψουν ή να γρατσουνίσουν το λαιμό σας:

- Ζεστά τρόφιμα και ποτά.
 - Πικάντικα τρόφιμα.
 - Τρόφιμα και χυμοί με υψηλή περιεκτικότητα σε οξύ.
 - Κοφτερά ή τραγανά τρόφιμα.
 - Ποτά με αλκοόλ.
 - Μαγειρέψτε τα τρόφιμα μέχρι να μαλακώσουν.
 - Κόψτε τα τρόφιμα σε μικρά κομμάτια.
 - Χρησιμοποιήστε μπλέντερ ή επεξεργαστή τροφίμων για να κάνετε τα τρόφιμα μαλακά.
- Πιείτε με καλαμάκι.**

- Φάτε 5 ή 6 μικρά γεύματα κάθε μέρα αντί για 3 μεγάλα γεύματα.
- Καθίστε σε όρθια θέση και λυγίστε το κεφάλι σας ελαφρώς προς τα εμπρός όταν τρώτε ή πίνετε και παραμείνετε σε όρθια θέση για τουλάχιστον 30 λεπτά μετά το φαγητό.
- Μην χρησιμοποιείτε καπνό.
- Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με την τροφοδοσία με σωλήνα εάν δεν μπορείτε να φάτε αρκετά για να παραμείνετε δυνατοί.

Δυσανεξία στη λακτόζη

Τα ακόλουθα μπορεί να βοηθήσουν ασθενείς που έχουν συμπτώματα δυσανεξίας στη λακτόζη:

- Χρησιμοποιήστε γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς λακτόζη ή χαμηλή λακτόζη. Τα περισσότερα σουπερμάρκετ διαθέτουν τρόφιμα (όπως γάλα και παγωτό) με την ένδειξη «χωρίς λακτόζη» ή «χαμηλή λακτόζη»

- **Επιλέξτε** γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λακτόζη, όπως σκληρά τυριά (όπως τσένταρ) και γιαούρτι.
- **Δοκιμάστε** προϊόντα φτιαγμένα με σόγια ή ρύζι (όπως γάλα σόγιας και ρυζιού και κατεψυγμένα επιδόρπια). Αυτά τα προϊόντα δεν περιέχουν λακτόζη.
- **Αποφύγετε** μόνο τα γαλακτοκομικά προϊόντα που σας δημιουργούν προβλήματα.

- **Τρώτε** μικρές μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως γάλα, γιαούρτι ή τυρί, αν μπορείτε.
- **Δοκιμάστε** μη αλκοολούχα ποτά και τρόφιμα με προσθήκη ασβεστίου.
- **Τρώτε** λαχανικά πλούσια σε ασβέστιο, όπως μπρόκολο και χόρτα.
- **Πάρτε** δισκία λακτάσης όταν τρώτε ή πίνετε γαλακτοκομικά προϊόντα. Η λακτάση διασπά τη λακτόζη, ώστε να είναι πιο εύκολο να αφομοιωθεί.

Αύξηση βάρους

Τα ακόλουθα μπορεί να βοηθήσουν τους καρκινοπαθείς να αποτρέψουν την αύξηση βάρους:

- Φάτε πολλά φρούτα και λαχανικά.
- Φάτε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, όπως ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά και ζυμαρικά.

- **Επιλέξτε** άπαχο κρέας, όπως άπαχο βόειο κρέας, χοιρινό λίπος και πουλερικά (όπως κοτόπουλο ή γαλοπούλα) χωρίς δέρμα.
- **Επιλέξτε** γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά.
- **Τρώτε** λιγότερο λίπος (τρώτε μόνο μικρές ποσότητες βουτύρου, μαγιονέζας, **επιδόρπια και τηγανητά τρόφιμα**).
- **Μαγειρέψτε** με μεθόδους χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, όπως βράσιμο ψήσιμο, ατμό ή γκριλ.
- **Τρώτε** λιγότερο αλάτι.

- **Φάτε** τρόφιμα που σας αρέσουν, ώστε να αισθάνεστε ικανοποιημένοι.
- **Τρώτε** μόνο όταν πεινάτε. Εξετάστε το ενδεχόμενο παροχής συμβουλών ή φαρμάκων εάν τρώτε λόγω άγχους, φόβου ή κατάθλιψης. Εάν τρώτε επειδή βαριέστε, βρείτε δραστηριότητες που απολαμβάνετε.
- **Τρώτε** μικρότερες ποσότητες φαγητού στα γεύματα.
- **Ασκήσου** καθημερινά.
- **Συζητήστε** με το γιατρό σας πριν κάνετε δίαιτα για να χάσετε βάρος.

Δυσκοιλιότητα

Τρόποι διαχείρισης με φαγητό

- **Πίνετε** άφθονα υγρά. Πίνετε τουλάχιστον 8 φλιτζάνια υγρών κάθε μέρα. Ένα φλιτζάνι ισούται με 200ml.
- **Πίνετε** ζεστά υγρά. Μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση της δυσκοιλιότητας.

• **Τρώτε** τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Αυτά περιλαμβάνουν ολικής αλέσεως ψωμιά και δημητριακά, αποξηραμένα φρούτα και μαγειρεμένα αποξηραμένα φασόλια ή μπιζέλια. Εάν δεν έχετε συνηθίσει να τρώτε φυτικές ίνες, πηγαίνετε αργά, προσθέτοντας λίγο κάθε μέρα.

• **Τα άτομα** με συγκεκριμένους τύπους καρκίνου δεν πρέπει να τρώνε πολλές φυτικές ίνες, οπότε συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν προσθέσετε φυτικές ίνες στη διατροφή σας.

Διάρροια

Τρόποι διαχείρισης με φαγητό

- Πίνετε πολλά υγρά για να αντικαταστήσετε αυτά που χάνετε από τη διάρροια για να προλάβετε την αφυδάτωση. Παραδείγματα περιλαμβάνουν νερό, μπύρα πιπερόριζας, και αθλητικά ποτά.

- **Φάτε** 5 ή 6 μικρά γεύματα κάθε μέρα αντί για 3 μεγάλα γεύματα. Πολλοί άνθρωποι το βρίσκουν πιο εύκολο να τρώνε λιγότερο φαγητό πιο συχνά.
- **Καταναλώνετε** τρόφιμα και υγρά με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και κάλιο. Όταν έχετε διάρροια, το σώμα σας χάνει αυτές τις ουσίες και είναι σημαντικό να τις αντικαταστήσετε. Υγρά με νάτριο περιλαμβάνουν ζωμό ή ζωμό χωρίς λιπαρά. Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο περιλαμβάνουν μπανάνες, κονσερβοποιημένα βερίκοκα και ψητές, βραστές ή πουρέ πατάτας.

• **Τρώτε** τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Τα τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες περιλαμβάνουν γιαούρτι απλό, λευκό τοστ και άσπρο ρύζι.

• **Να έχετε** τροφές και ποτά σε θερμοκρασία δωματίου, ούτε πολύ ζεστό ούτε πολύ κρύο.

• **Αφήστε** τα ανθρακούχα ποτά να χάνουν τον αφρό τους πριν πιείτε. Προσθέστε επιπλέον νερό εάν τα ποτά σας κάνουν διψασμένους ή σας δημιουργούν πρόβλημα στο στομάχι.

Αποφύγετε τρόφιμα ή ποτά που μπορούν να επιδεινώσουν τη διάρροια. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, όπως ψωμί ολικής αλέσεως και ζυμαρικά
- Ποτά που έχουν πολλή ζάχαρη, όπως τακτική σόδα και γροθιά φρούτων
- Πολύ ζεστά ή πολύ κρύα ποτά
- Λιπαρά ή τηγανητά τρόφιμα, όπως πατάτες τηγανιτές και χάμπουργκερ

• Τρόφιμα και ποτά που μπορούν να προκαλέσουν αέρια. Αυτά περιλαμβάνουν μαγειρεμένα αποξηραμένα φασόλια και ωμά φρούτα και λαχανικά.

• Γαλακτοκομικά προϊόντα, εκτός εάν είναι χαμηλής λακτόζης ή χωρίς λακτόζη

- Μπύρα, κρασί και άλλα είδη αλκοόλ

- Πικάντικα τρόφιμα, όπως πιπέρι, καυτή σάλτσα και τσίλι

- Τρόφιμα ή ποτά με καφεΐνη. Αυτά περιλαμβάνουν τακτικό καφέ, τσάι, μερικές σόδες, και σοκολάτα.

- Προϊόντα χωρίς ζάχαρη που γλυκαίνονται με ξυλιτόλη ή σορβιτόλη. Αυτά βρίσκονται κυρίως σε τσίχλες χωρίς ζάχαρη και καραμέλες. Διαβάστε τις ετικέτες των προϊόντων για να μάθετε αν έχουν αυτά τα γλυκαντικά.

- Χυμός μήλου, καθώς έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σορβιτόλη

