

Τρώτε καλά κατά τη διάρκεια της θεραπείας



Προσπαθήστε να τρώτε καλά. Μια υγιεινή διατροφή βοηθά το σώμα σας να λειτουργεί καλύτερα. Αυτό είναι ακόμη πιο σημαντικό εάν έχετε καρκίνο. Έτσι θα ξεκινήσετε την θεραπεία με αποθέματα για να διατηρήσετε τη δύναμή σας, το ενεργειακό σας επίπεδο και την άμυνα σας κατά των λοιμώξεων. Μια υγιεινή διατροφή μπορεί επίσης να αποτρέψει τη διάσπαση του ιστού του σώματος και τη δημιουργία νέων ιστών. Τα άτομα που τρώνε καλά είναι καλύτερα σε θέση να αντιμετωπίσουν τις παρενέργειες της θεραπείας. Και μπορεί ακόμη και να είστε σε θέση να χειριστείτε υψηλότερες δόσεις ορισμένων φαρμάκων.

Στην πραγματικότητα, ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο λειτουργούν καλύτερα σε άτομα που τρέφονται καλά και παίρνουν αρκετές θερμίδες και πρωτεΐνες. **Δοκιμάστε αυτές τις συμβουλές:**

- **Μην φοβάστε** να δοκιμάσετε νέα τρόφιμα. Κάποια πράγματα που δεν σας άρεσαν ποτέ μπορεί να έχουν καλή γεύση κατά τη διάρκεια της θεραπείας.
- **Επιλέξτε** διαφορετικά φυτικά τρόφιμα. Δοκιμάστε να τρώτε φασόλια και μπιζέλια αντί για κρέας σε λίγα γεύματα κάθε εβδομάδα.

- **Προσπαθήστε** να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα, συμπεριλαμβανομένων εσπεριδοειδών και σκούρων πράσινων και βαθύ κίτρινων λαχανικών. Πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα και φυτικά τρόφιμα έχουν πολλές φυσικές ουσίες που προάγουν την υγεία.
- **Προσπαθήστε** να παραμείνετε σε ένα υγιές βάρος και να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι. Μικρές αλλαγές βάρους κατά τη διάρκεια της θεραπείας είναι φυσιολογικές.
- **Περιορίστε** την ποσότητα των αλατισμένων, καπνιστών και τουρσιών που τρώτε. Περιορίστε ή αποφύγετε τα κόκκινα ή επεξεργασμένα κρέατα

Σνακ όπως απαιτείται

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ίσως χρειαστεί να βασιστείτε σε σνακ που είναι λιγότερο υγιείς πηγές θερμίδων για να καλύψετε τις ανάγκες σας. Λάβετε υπόψη ότι αυτό είναι για λίγο - μόλις εξαφανιστούν οι παρενέργειες, μπορείτε να επιστρέψετε σε μια πιο υγιεινή διατροφή. Δοκιμάστε αυτές τις συμβουλές για να διευκολύνετε την προσθήκη σνακ στην καθημερινή σας ρουτίνα:

- **Τρώτε** μικρά σνακ όλη την ημέρα.

Διατηρήστε μια ποικιλία σνακ πλούσιων σε πρωτεΐνες που είναι εύκολο να παρασκευαστούν και να καταναλωθούν. Αυτά περιλαμβάνουν γιαούρτι, δημητριακά και γάλα, μισό σάντουιτς, ένα μπολ με σούπα τυρί και κράκερ.

- **Αποφύγετε** τα σνακ που μπορεί να επιδεινώσουν τυχόν παρενέργειες που σχετίζονται με τη θεραπεία. Εάν έχετε διάρροια, για παράδειγμα, αποφύγετε ποπ κορν και ωμά φρούτα και λαχανικά. Εάν έχετε πονόλαιμο, μην τρώτε ξηρά, τραχιά σνακ ή όξινα τρόφιμα.

- Εάν μπορείτε να φάτε κανονικά και να διατηρήσετε το βάρος σας χωρίς σνακ, τότε μην τα συμπεριλάβετε.



Μερικά γρήγορα και εύκολα σνακ

- Δημητριακά (ζεστά ή κρύα)
- Τυρί (τυρί σκληρό, τυρί cottage, τυρί κρέμα και άλλα)
- Μπισκότα
- Κράκερ
- Φρούτα (φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, αποξηραμένα)
- Ζελέ φτιαγμένο με χυμό, γάλα ή φρούτα
- Σπιτικά μιλκσεικς γάλακτος και smoothies
- Παγωτό και παγωμένο γιαούρτι
- Χυμοί
- Γάλα
- Muffins

- Ξηροί καρποί, σπόροι και καρύδια
- Ποπ κορν, κουλούρια
- Πουτίγκες, κρέμες
- Σάντουιτς (όπως σαλάτα αυγών, ψητό τυρί ή φυστικοβούτυρο)
- Σούπες
- Αθλητικά ποτά
- Λαχανικά (ωμά ή μαγειρεμένα) με ελαιόλαδο
- Γιαούρτι (χαμηλά λιπαρά)

Συμβουλές για περισσότερες θερμίδες και πρωτεΐνες

- Τρώτε πολλά μικρά σνακ όλη την ημέρα, αντί για 3 μεγάλα γεύματα.
- Φάτε τα αγαπημένα σας τρόφιμα οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Για παράδειγμα, τρώτε φαγητό πρωινού για δείπνο εάν σας αρέσουν.
- Φάτε κάθε λίγες ώρες. Μην περιμένετε μέχρι να αισθανθείτε πεινασμένοι.
- Φάτε το μεγαλύτερο γεύμα σας όταν αισθάνεστε πιο πεινασμένοι. Για παράδειγμα, εάν πεινάτε περισσότερο το πρωί, κάντε το πρωινό το μεγαλύτερο γεύμα σας.

- Προσπαθήστε να τρώτε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες σε κάθε γεύμα και σνακ.
- Ασκηθείτε ελαφρά ή κάντε μια βόλτα πριν από τα γεύματα για να αυξήσετε την όρεξή σας.
- Πίνετε ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, όπως μιλκσικς.
- Πίνετε τα περισσότερα υγρά σας μεταξύ των γευμάτων αντί με τα γεύματα. Το πόσιμο υγρό με τα γεύματα μπορεί να σας κάνει να νιώσετε πολύ γεμάτοι.
- Δοκιμάστε σπιτικά ή εμπορικά παρασκευασμένα μπάρες διατροφής.

Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες

- Προϊόντα γάλακτος
- Φάτε τυρί σε τοστ ή με κράκερ.
- Προσθέστε τριμμένο τυρί σε πατάτες φούρνου, λαχανικά, σούπες, χυλοπίτες, κρέας και φρούτα.
- Χρησιμοποιήστε γάλα στη θέση του νερού για ζεστά δημητριακά και σούπες.
- Συμπεριλάβετε κρέμες ή σάλτσες τυριών σε λαχανικά και ζυμαρικά.
- Προσθέστε γιαούρτι ή τυρί cottage στα αγαπημένα φρούτα ή σε smoothies.

• **Αυγά**

Φυλάσσετε σκληρά μαγειρεμένα αυγά στο ψυγείο. Κόψτε και προσθέστε σε σαλάτες, κατσαρόλες, σούπες και λαχανικά. Φτιάξτε μια γρήγορη σαλάτα αυγών.

Όλα τα αυγά πρέπει να μαγειρεύονται καλά για να αποφευχθεί ο κίνδυνος επιβλαβών βακτηρίων.

• **Κρέατα, πουλερικά και ψάρια.** Προσθέστε μαγειρεμένα κρέατα σε σούπες, κατσαρόλες, σαλάτες και ομελέτες.

• **Φασόλια, όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι**

- **Πασπαλίστε** με σπόρους ή ξηρούς καρπούς τα επιδόρπια όπως φρούτα, παγωτά, πουτίγκα και κρέμα. Σερβίρετε επίσης σε λαχανικά, σαλάτες και ζυμαρικά.
- **Απλώστε** φυστικοβούτυρο ή βούτυρο αμυγδάλου σε τοστ και φρούτα ή ανακατέψτε σε ένα milk σεικ

Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες

Βούτυρο

- Λιώστε το στις πατάτες, το ρύζι, τα ζυμαρικά και τα μαγειρεμένα λαχανικά.
- Ανακατέψτε το λιωμένο βούτυρο σε σούπες και κατσαρόλες και απλώστε σε ψωμί πριν προσθέσετε άλλα συστατικά στο σάντουιτς σας.

Προϊόντα γάλακτος

- Προσθέστε σαντιγί ή κρέμα σε επιδόρπια, τηγανίτες, βιάφλες, φρούτα και ζεστή σοκολάτα.
- Προσθέστε ξινή κρέμα σε πατάτες και λαχανικά.

Σάλτσες σαλάτας

- Χρησιμοποιήστε μαγιονέζα (όχι με χαμηλά λιπαρά ή δίαιτα) σε σάντουιτς λαχανικά και φρούτα.

Γλυκά

- Προσθέστε μαρμελάδα και μέλι στο ψωμί και τα κράκερ.
- Προσθέστε μαρμελάδα στα φρούτα.
- Χρησιμοποιήστε παγωτό ως επικάλυψη στο κέικ.

Μην ξεχνάτε τη σωματική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα έχει πολλά οφέλη. Σας βοηθά στη διατήρηση της μυϊκής μάζας, της δύναμης, της αντοχής και της δύναμης των οστών. Μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της κατάθλιψης, του στρες, της κόπωσης, της ναυτίας και της δυσκοιλιότητας. Μπορεί επίσης να βελτιώσει την όρεξή σας. Έτσι, εάν δεν γυμνάζετε ήδη, μιλήστε με το γιατρό σας για να στοχεύσετε τουλάχιστον 150 έως 300 λεπτά μέτριας δραστηριότητας, όπως το περπάτημα, κάθε εβδομάδα. Εάν ο γιατρός σας εγκρίνει, ξεκινήστε ήπια (ίσως 5 έως 10 λεπτά κάθε μέρα) και, όπως μπορείτε, επιτύχετε τον στόχο των 300 λεπτών την εβδομάδα. Ακούστε το σώμα σας και ξεκουραστείτε όταν χρειάζεται. Τώρα δεν είναι η ώρα να σπρώξετε τον εαυτό σας στην άσκηση. Κάντε ό, τι μπορείτε όταν είστε σε θέση να το κάνετε.