

התמודדות תזונתית עם השפעות הטיפולים האונקולוגיים (הקרנות, כימותרפיה וניתוחים)

קרלי קורנל מירנדה, דיאטנית קלינית

שמירה על סטטוס תזונתי תקין הוא חלק בלתי נפרד מהטיפול במחלת הסרטן. טיפולים אונקולוגיים עלולים להשפיע על היכולת לאכול ואף לשתות בכמות הנדרשת וההכרחית להתמודדות מטיבה. להלן מספר טיפים תזונתיים להתמודדות עם האתגרים התזונתיים בהתאם לטיפול הניתן:

כימותרפיה:

- ❖ בימים בהם ההרגשה הכללית טובה, מומלץ לאכול ארוחות מזינות שמכילות כמות מספקת של חומרי הזנה חיוניים, לצורך פיצוי על ימים בהם המצב הגופני אינו מאפשר לאכול בכמויות גדולות.
- ❖ מומלץ לאכול ארוחות קטנות לאורך כל שעות היום במקום 3 ארוחות גדולות, לצורך שמירה על רמת אנרגיה מיטבית וסטטוס תזונתי תקין.
- ❖ הטיפול עלול להימשך שעות רבות ולכן מומלץ לאכול ארוחה קלה כשעה לפני תחילת הטיפול. בנוסף מומלץ להצטייד באוכל מהבית, במידה וניתן לאכול בזמן או עם סיום הטיפול. דוגמאות למזונות שניתן להביא לטיפול: יוגורט, מעדנים, פירות, סנדוויצ'ים, שייקים וכו'.
- ❖ מומלץ לשתות לפחות 8-10 כוסות ביום, התייבשות עלולה להגביר את תחושת העייפות והחולשה.
- ❖ מומלץ לא לאכול אוכל מטוגן או מזון שמכיל כמויות גדולות של שומן. שומן מתעכל באופן איטי ועלול להגביר את תחושת הבחילה.
- ❖ עבור הסובלים מבחילות והקאות, מומלץ לפנות לרופא לצורך קבלת תרופות המקלות על הסימפטומים.
- ❖ הטיפול לעיתים גורם לכאבים ולפצעים באזור הפה, מומלץ לאכול אוכל במרקם רך ושאינו רותח.
- ❖ טיפול כימותרפי לעיתים גורם לאצירת נוזלים ולבצקות. במקרה של הופעת בצקת מומלץ להגביל את צריכת המלח בתפריט בעיקר על ידי צמצום הצריכה של מזונות מעובדים ומשמורים. בכל מקרה של הופעת בצקת יש להתייעץ עם הרופא המטפל.
- ❖ יש להתייעץ עם רופא בנוגע לנטילת ויטמינים ומינרלים. ישנם תוספי תזונה העלולים להשפיע על הטיפול הכימותרפי והם אינם מומלצים לנטילה בצורת תוסף במהלך הטיפולים.

הקרנות:

תופעות הלוואי כתוצאה מטיפולי ההקרנות משתנות לפי אזורים שונים בגוף. מרבית מתופעות הלוואי מורגשות החל מהשבוע השני או השלישי מתחילת הטיפול. עם סיום הטיפול רוב תופעות הלוואי יחלפו תוך 3-4 שבועות אך חלקן עלולות להיוותר לאורך זמן גם לאחר סיום הטיפול.

- ❖ מומלץ לאכול ארוחה קלה כשעה לפני תחילת הטיפול אלא אם ניתנות הנחיות אחרות. מומלץ לפזר ארוחות קטנות לאורך כל שעות היום לצורך שמירה על סטטוס תזונתי תקין. יש לקחת בחשבון שיייתכנו עיכובים בתור או שהטיפול יתארך ולשים לב לא ליצור מרווחי זמן ארוכים ללא ארוחות במהלך היום.
- ❖ יש להקפיד על שתיית מים בכמות מספקת, לפחות כ-8-10 כוסות מים ביום.
- ❖ מומלץ לאכול ארוחות קטנות לאורך כל שעות היום, ולתכנן את הארוחות לפי ההרגשה הכללית ורמת הרעב המורגשות בשעות השונות של היממה.
- ❖ טיפולי קרינה באזור הראש והצוואר עלולים לגרום לבחילות, הקאות, קושי ללעוס ולבלוע, שינויים בטעם, כאבי גרון, יובש בפה וכו'. מומלץ לאכול אוכל בטמפ' החדר, קר או קפוא ובמרקם רך ולח ולשתות כמות מספקת של מים לאורך כל שעות היום. בנוסף, מומלץ לאכול ארוחות קטנות במהלך היום ולהימנע מלשכב או להניח את הראש כשעה לאחר הארוחה.
- ❖ טיפולי קרינה באזור החזה: עלולים לגרום לקשיי בליעה, צרבת, תיאבון ירוד ועייפות. מומלץ לאכול ארוחות קטנות ותכופות בעלות מרקם רך ולא לשכב או להניח את הראש כשעה לאחר סיום הארוחה.

❖ טיפולי קרינה באזור הבטן ומערכת העיכול עלולים לגרום לתיאבון ירוד, בחילות, הקאות, נפיחות, אי סבילות ללקטוז. מומלץ לפזר ארוחות קטנות ותכופות לאורך שעות היום ולאכול סוגי מזונות לפי הרצון והיכולת.

ניתוח:

לאחר ניתוח, הגוף זקוק לתוספת של קלוריות וחלבון לצורך התאוששות וריפוי פצעים. לעיתים יש קושי בצריכת בכמות מספקת של מזון בעקבות עייפות וכאבים ולכן:

- ❖ במקום לאכול 3 ארוחות גדולות, מומלץ לאכול ארוחות קטנות ותכופות לאורך כל שעות היום.
- ❖ מומלץ להקפיד על צריכת כמות מספקת של חלבון בכל ארוחה. במידה וצריכת האוכל מועטה במהלך היום, מומלץ לאכול ארוחות קטנות המרוכזות בקלוריות וחלבון.
- ❖ יש להקפיד על שתיית כמות מספקת של מים התורמת להתאוששות ומטיבה עם כלל מערכות הגוף.
- ❖ לאחר ניתוח עלולות להופיע תופעות לוואי שמקשות על היכולת לאכול. לדוגמא: קושי בלעיסה ובליעה, כאבים ופצעים, תשישות, ספיגת מזון חלקית, התייבשות ושינויים בתיאבון, חוש הטעם ותפקוד מערכת העיכול. מומלץ להתייעץ עם הרופא בכל קושי באכילה או שתייה לאחר הניתוח.

לסיכום, מומלץ לאכול לפי היכולת ולהתאים את צריכת המזון והשתייה למצב הגופני ולהרגשה הכללית. על מנת למנוע חסרים תזונתיים, תשישות וחושלה מומלץ לאכול אוכל מזין ובכמות מספקת לפני הטיפול ובימים בהם ההרגשה והמצב הגופני מאפשרים זאת.

בכל בעיה המקשה על האכילה יש לפנות לרופא המטפל ולדיאטנית לצורך התאמת תפריט אישי.

מידע זה מובא מתוך ההנחיות של ה-AMERICAN CANCER SOCIETY