

טיפים תזונתיים עבור מטופלים אונקולוגיים

קרלי קורנל מירנדה, דיאטנית קלינית

צריכה מספקת של מזון בריא מהווה חלק מרכזי ובלתי נפרד מהתמודדות עם מחלת הסרטן. המטרות התזונתיות העיקריות עבור אנשים המתמודדים עם המחלה הם שמירה על משקל גוף תקין וצריכת מזונות בעלי ערך תזונתי גבוה המספקים לגוף אנרגיה ומרכיבי מזון חיוניים.

בעת מחלה ובמהלך הטיפולים האונקולוגיים הגוף זקוק למזון בריא בכמות מספקת על מנת לתפקד במיטבו. תזונה בריאה מסייעת לשמור על כוח ואנרגיה לאורך תקופת הטיפולים, תורמת לבניה של רקמות ותורמת לשמירה על הגוף מפני זיהומים. בנוסף, הקפדה על אכילת כמות מספקת של מזון מובילה להתמודדות מטיבה עם הטיפולים ועם תופעות הלוואי.

להלן מספר טיפים תזונתיים עבור מטופלים אונקולוגיים:

- לעיתים יש ירידה בתיאבון ובצריכת המזון כתוצאה מהמחלה והטיפולים. על מנת למנוע ירידה חדה במשקל מומלץ לאכול ארוחות קטנות לאורך כל שעות היום במקום 3 ארוחות גדולות.
- מומלץ להקפיד על צריכת כמות מספקת של חלבון בכל ארוחה מכיוון שהדרישה של הגוף לחלבון עולה בזמן מחלה. מזונות המכילים חלבון איכותי בכמות גדולה הם: בשר, עוף, דגים, ביצים, גבינה, יוגורט ומעדנים. ניתן גם לשלב בתפריט מזונות המכילים חלבון מן הצומח לדוגמא: טופו, מוצרי סויה וקטניות.
- מומלץ לשלב מגוון פירות וירקות בתפריט היומי. כל קבוצת צבע של פירות וירקות מכילה תרכובות אחרות של ויטמינים ונוגדי חמצון מגוונים התורמים לשמירה על רקמות הגוף.
- יש להתייעץ עם רופא בנוגע לנטילת ויטמינים ומינרלים. ישנם תוספי תזונה העלולים להשפיע על הטיפול הכימותרפי והם אינם מומלצים לנטילה בצורת תוסף במהלך הטיפולים.
- שילוב פעילות גופנית מתונה בשגרת היום יום מקנה יתרונות רבים. פעילות גופנית משמרת את מסת השריר, תורמת לחיזוק העצמות ומשפרת את מצב הרוח. יש להתייעץ עם הרופא המטפל לפני תחילת העיסוק בפעילות גופנית ולהקפיד על אימונים מבוקרים והדרגתיים.
- מומלץ להקפיד על שתית מים בכמות מספקת לאורך כל שעות היום. מצב של התייבשות עלול להגביר את תחושת העייפות והחולשה.
- הטיפולים האינטנסיביים במהלך המחלה עלולים להוביל לשינויים בתיאבון ובהרגלי האכילה. אכילת כמויות מעטות מהנדרש עלולה לגרום לירידה במשקל, חולשה ועייפות. עבור מטופלים עם חוסר תיאבון או ירידה במשקל מומלץ לשלב מזונות עשירים בקלוריות וחלבון למשל: ביצים קשות, חמאת בוטנית, גבינה בעלת אחוז שומן גבוה, שמנת, גלידה, שייק פירות, חטיפי אנרגיה, מעדנים, אגוזים, אבוקדו, טחינה וכו'.
- על מנת להקל על הכנת מזון במצב של עייפות וחולשה ניתן לבשל כמות גדולה של אוכל בריא ומזין ולהקפיא בכלים קטנים לשימוש בימים הבאים.
- לסובלים מבחילות מומלץ לאכול מזון שאינו מתובל וללא ריח חזק. כמו כן, אוכל קר או קפוא עלול להקל על ההרגשה. בנוסף, מומלץ לא לשכב או להניח את הראש למשך כשעה לאחר ארוחה.
- מומלץ לא לדלג על ארוחות ולהשתדל לאכול גם כאשר רמת הרעב אינה גבוהה במיוחד.
- במקרה של פצעים בפה מומלץ לאכול מזון בעל מרקם רך ולהימנע ממזונות בעלי רמת חומציות גבוהה כמו פירות הדר ועגבניות.
- לעיתים יש שינויים בחוש הטעם והריח בעקבות הטיפולים. מומלץ לנסות ולגוון את התפריט היומי במאכלים חדשים ולנסות תיבול שונה מהרגיל. יתכן שישנם מאכלים שלא נצרכו לפני כן וטעמם שונה במהלך טיפול.
- ישנם מטופלים שעולים במשקל בזמן המחלה, בעיקר בעת קבלת טיפולים הורמונליים. יש להתייעץ דיאטנית בנוגע להתאמת תפריט אישי לצורך שמירה על משקל תקין.

לסיכום, בכל מצב של שינוי במשקל, בתיאבון או בהרגלי הצריכה מומלץ לפנות לרופא המטופל ולדיאטנית לצורך קבלת תפריט אישי ומותאם למצב הבריאותי. עבור הסובלים מתופעות לוואי כתוצאה מהטיפול, תפריט מותאם עלול לשפר את ההרגשה הכללית ולשמור על סטטוס תזונתי תקין ההכרחי בזמן התמודדות עם מחלת הסרטן.