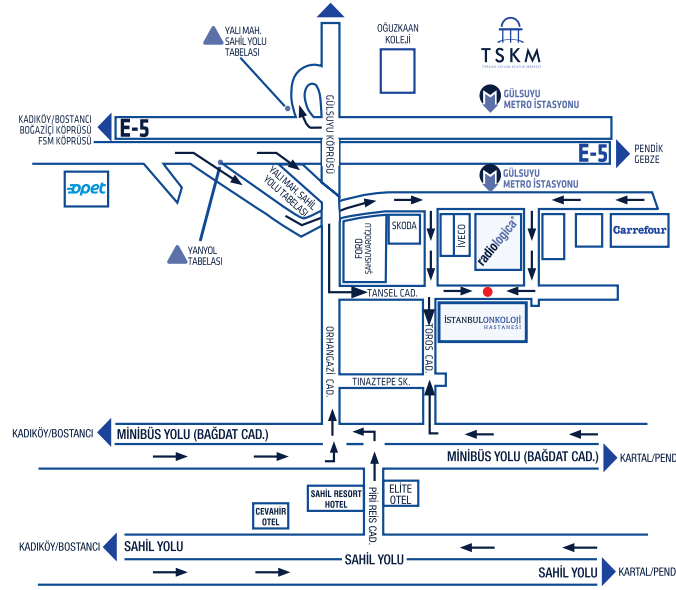


KEMOTERAPİ VE BESLENME SIRASINDA NE GİBİ YAN ETKİLER OLABİLİR?

- İştah Azalması
- Kusma - Bulantı
- Kilo Kaybı
- Yutkunma Güçlüğü
- Tat ve Koku Değişikliği
- Saç Dökülmesi
- Halsizlik ve Yorgunluk
- İshal - Kabızlık

İSTANBULONKOLOJİ HASTANESİ



Cevizli Mahallesi Talatpaşa Caddesi B Blok

No:75 Maltepe / İSTANBUL

www.istanbulonkoloji.com



Çağrı Merkezi (216)
4573737



BM-387/10.05.2016/R01

BESLENME VE KEMOTERAPİ



İSTANBULONKOLOJİ HASTANESİ

Kemoterapi Nedir?

Kemoterapi, tümörün ilaçla tedavi edilmesidir. Kemoterapi ile tümör hücreleri öldürülür veya tümörün büyümesi durdurulmaya çalışılır. Tedavi amacıyla uygulanan yöntemler (cerrahi, kemoterapi, radyoterapi) tümörlü hücreleri öldürürken sağlıklı hücrelere de zarar vermektedir. Bu duruma bağlı olarak; iştah azalması, kilo kaybı, bulantı, kusma, yutma güçlüğü, tat ve koku duyarlarında değişiklik gibi bazı yan etkiler oluşmaktadır.

Kanser Tedavisi Sürecinde Oluşan Yan Etkilere Karşı Alınabilecek Önlemler

İştah Azalması

- Az miktarda ve sık sık yemek yiyiniz.
- Enerjisi yüksek, iyi kaliteli protein içeren besinleri (yoğurt, yumurta) seçiniz.



- Önce katı ardından sıvı besinleri tüketiniz ve sıvıları öğünden 30-60 dk önce veya sonra alın.
- Dondurma, sütlü tatlı gibi soğuk yiyecekleri deneyiniz. Taze meyveyi, meyve suyu, komposto veya hoşaf olarak tüketebilirsiniz.
- Sütlü tatlılara fındık, ceviz; süt ve yoğurda bal katabilirsiniz.

Ağız ve Boğaz Yaraları:

Sigara ve alkol kullanmayınız.
Yiyecekleri soğuk ve oda sıcaklığında yiyiniz.
Dondurma gibi daha soğuk besinler tüketebilirsiniz.
Acı, baharatlı, asitli ve tuzlu yiyeceklerden kaçınınız.
Bol sıvı alınız.
Katı gıdaları yutamıyorsanız, besinleri püre haline getirebilirsiniz.
Özellikle yemek yedikten sonra 30 dk içinde ve yatmadan önce ağızınızı çalkalayınız.



Bulantı ve Kusma

Az az, sık sık ve yavaş yavaş yemek yiyiniz.
Meyveler, dondurmalar, lor veya beyaz peynir gibi yiyecekler kokusuz olduklarından bulantıyı engeller.
Sıvı tüketimini öğünlerden en az 1 saat önce veya sonra yapın. Bulantınız olduğunda kraker, kızarmış ekmeğe, leblebi gibi kuru gıdalar tüketebilirsiniz.
Açık havada kısa yürüyüşler yapabilirsiniz.
Yağlı besinler, ağır kokulu gıdalar ve çok şekerli besinlerden kaçınınız.
Kusmanız geçtikten sonra komposto suyu gibi hafif sıvıların ardından çorba, muhallebi, yoğurt, meyve suyu gibi hafif yiyecekleri yemeye çalışınız.

Tat ve Koku Değişikliği

Tedavi sürecinde, pek çok yiyeceğin tadı azalabilir ya da tatsızlaşabilir. Yediğiniz besinler ağızınızda acı ya da metalik tat bırakabilir.

Böyle durumlarda;

- Çeşitli baharatlar kullanabilirsiniz. (fesleğen, kekik, biberiye, kimyon)
- Yemek kokularından uzak durmaya çalışınız.
- Bazı yiyeceklerin tad ve kokularını değiştirmek için sarımsak kullanabilirsiniz.
- Et ağızınızda ki metalik tadı artırıyorsa, onun yerine tavuk veya yumurta tüketebilirsiniz.
- Kötü tatları yok etmek için özel gargaralar kullanabilirsiniz.



İshal

- İshal durumunda; Bol sıvı almaya özen gösterin.
- Yağlı, kızartılmış, baharatlı gıdalardan kaçınınız.
- Çiğ sebze ve salata tüketmeyin.
- Az yağlı pirinç lapası veya makarna, normal veya yoğurt, yayla çorbası, ayran gibi besinler tüketebilirsiniz.
- Tuzlu kraker, tuzlu bisküvi yiyebilirsiniz.