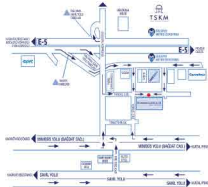


KEMOTERAPİ VE BESLENME SIRASINDA NE GİBİ YAN ETKİLER OLABİLİR

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

İSTANBULONKOLOJİ HASTANESİ



Cevizli Mah. Toros Cad. No : 86 Posta Kodu: 34846

Maltepe - İSTANBUL

www.istanbulonkoloji.com



Çiğdem Merkezi (216)
4573737



BESLENME VE KEMOTERAPİ



İSTANBULONKOLOJİ HASTANESİ



Başarımızı Sağlıyoruz...

Kemoterapi Nedir?

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

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 sıvıdan 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 veya Boğaz Yaraları:

Sigara ve alkol kullanmıyınız.
Yiyecekten soğuk ve oda sıcaklığında yiyiniz.
Dondurma gibi daha soğuk besinler tüketebilirsiniz.
Acı, baharatlı, asitli ve tuzlu yiyeceklerden kaçınınız.
Bol sıvı alınız.
Katı gıdaları yutamiyorsanız, 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 dokusuz olduklarından bulantıyı engeller.
Yağlı besinler, ağır kokulu gıdalar ve çok şekerli besinlerden kaçınınız.
Kusmanız geçtikten sonra komposto suyu gibi hafif sıvıların ardından çorba, muhabbet, yoğurt, meyve suyu gibi hafif yiyecekler 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.
Boyle durumlarda;

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



İshal

- İshal durumunda, Bol sıvı almaya özen gösterin.
- Yağlı, kızartılmış, baharatlı gıdalarda k
- Çiğ sebze ve salata tüketmeyin.
- Az yağlı piring lapası veya makama, normal veya yoğurt, yağlı çorba, ayan gibi besinler tüketebilirsiniz.
- Tuzlu kraker, tuzlu bisküvi tüketebilirsiniz.