



KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR SESTRE MILOSRDNICE

KLINIKA ZA ONKOLOGIJU I NUKLEARNU MEDICINU

Predstojnik: **prof.dr.sc. Ana Frobe**

Prehrana tijekom kemoterapije

Kemoterapija može imati različite nuspojave na tijelo, uključujući utjecaj na probavni sustav, apetit i okus. Zdrava i uravnotežena prehrana ključna je za očuvanje energije, jačanje imunološkog sustava i smanjenje nuspojava. Ova brošura pružit će Vam savjete o prehrani koja može pomoći u procesu liječenja i oporavka.

Zašto je prehrana važna?

- **Podrška imunološkom sustavu:** Kemoterapija može oslabiti imunološki sustav, pa je važno konzumirati hranjive tvari koje pomažu u njegovoj obnovi.
- **Održavanje energije:** Kemoterapija može izazvati umor, pa je važno unositi dovoljnu količinu kalorija i proteina za energiju.
- **Ublažavanje nuspojava:** Prehrana može pomoći u smanjenju nuspojava kemoterapije, kao što su mučnina, gubitak apetita i suha usta.
- **Brži oporavak:** Uravnotežena prehrana ubrzava oporavak i pomaže u održavanju zdrave tjelesne mase.

Savjeti za prehranu tijekom kemoterapije

1. Jedite male obroke često

- Kemoterapija može smanjiti apetit i uzrokovati mučninu, pa je bolje jesti manje obroke više puta dnevno (5–6 manjih obroka).
- Birajte lako probavljivu hranu.

2. Povećajte unos proteina

- Proteini su važni za izgradnju i obnovu stanica, te održavanje mišića.
- Preporučeni izvori proteina: piletina, riba, jaja, grah, orašasti plodovi, mliječni proizvodi (ako ih podnosite).

3. Održavajte hidrataciju

- Kemoterapija može uzrokovati dehidraciju zbog povraćanja, proljeva ili suhoće usta.
- Pijte dovoljno tekućine (voda, biljni čajevi, juhe) i izbjegavajte dehidrirajuće napitke poput alkohola i previše kofeina.

4. Birajte hranjive i lako probavljive namirnice

- Birajte kuhanu, pečenu ili kuhanu hranu koja je lakša za probavu.
- Preporučene namirnice: kuhano povrće, juhe, krumpir, riža, zobene pahuljice, kruh od cjelovitog zrna.

5. Izbjegavajte teške, masne i začinjene obroke

- Ove vrste hrane mogu povećati rizik od mučnine, žgaravice ili proljeva. Izbjegavajte prženu hranu, začinjenu i previše masnu hranu.

6. Upravljanje mučninom

- Ako imate problema s mučninom, izbjegavajte teške obroke. Pokušajte s krekerima, kruhom ili suhim tostom.

Prehrambene smjernice prema nuspojavama kemoterapije

Mučnina i povraćanje

- Jedite male količine hrane na svakih nekoliko sati.
- Izbjegavajte masnu, začinjenu ili vrlo mirisnu hranu koja može pogoršati mučninu.
- Pijte tekućinu u malim gutljajima kako biste spriječili dehidraciju.

Gubitak apetita

- Pokušajte jesti visokoenergetske i visokoproteinske namirnice (mliječni proizvodi, meso, jaja, grah) u manjim količinama.
- Ako imate problema s okusom, pijte hranjive napitke koji sadrže proteine i vitamine.

Proljev

- Izbjegavajte mliječne proizvode, alkohol i vlaknaste namirnice koje mogu pogoršati proljev.
- Pijte tekućine bogate elektrolitima (izotonični napici, juhe).
- Jedite laganu hranu poput riže, kuhanog povrća, krumpira i banane.

Problemi sa suhoćom usta (stomatitis)

- Izbjegavajte hranu koja iritira usnu šupljinu (kisele, začinjene, grube namirnice).
- Jedite mekšu hranu, poput jogurta, pire krumpira, kuhanog povrća i voća (banane, breskve).

Preporučene namirnice

- **Proteini:** Piletina, riba, jaja, mliječni proizvodi, orašasti plodovi, mahunarke.
- **Ugljikohidrati:** Integralna riža, zobene pahuljice, krumpir, cjelovite žitarice, tjestenina.
- **Vitamini i minerali:** Svježe povrće (brokula, špinat, mrkva), voće (banane, breskve, jabuke, borovnice), agrumi za vitamin C.
- **Zdrave masti:** Orašasti plodovi, sjemenke, maslinovo ulje, avokado.

Izbjegavajte

- Tešku, prženu i masnu hranu.
- Previše začinjenu hranu.
- Alkohol i kofein, jer mogu izazvati dehidraciju.
- Sirovo meso i neoprano povrće zbog rizika od infekcija.

Savjeti za prehranu tijekom kemoterapije

- **Pripremite hranu u malim količinama:** Ako imate problema s apetitom, pripremite manja jela koja možete pojesti bez stresa.
- **Pijte tekućinu u malim gutljajima:** Ako imate problema s pijenjem, pijte male količine tekućine kroz dan.
- **Koristite začine u umjerenim količinama:** Za ublažavanje okusa ili poboljšanje apetita.

Ako imate bilo kakvih pitanja ili trebate savjet u vezi s vašom prehranom tijekom kemoterapije, obratite se medicinskim sestrama/tehničarima i liječniku. Oni će vam uz pomoć nutricionista prilagoditi prehranu vašim potrebama i nuspojavama.