



שיבא - מרכז רפואי אקדמי מצטיין



מערך אונקולוגי
שירות תזונה
יעל שפאץ
איילת שטיין
ינואר 2015

מרכז הסרטן | Cancer center

טל' +972-3-5307037
פקס +972-3-7360210
המרכז הרפואי המשולב ע"ש חיים שיבא
תל-השומר 52621, ישראל
www.sheba.co.il

התמודדות עם בחילות

בחילות יכולות להופיע בזמנים שונים במהלך היום ובשל סיבות שונות. חשוב ליידע את הרופא או האחיות בנושא זה. כמה טיפים שיכולים לעזור:

- איכלו 5-6 ארוחות קטנות במקום 3 ארוחות גדולות
- לאחר אכילה יש לשבת ולא לשכב
- איכלו מזונות יבשים כל שעתיים-שלוש כמו טוסט, בייגלה, קרקרים, צנימים או קורנפלקס
- בחרו מזונות ללא ריח חזק, כמו צנימים, שקדים ואגוזים וכדומה
- בחרו מזונות שאינם חמים מאוד, ולא חריפים
- הימנעו ממזונות מתובלים מאוד, שמנוניים, מטוגנים, או בעלי ריכוז סוכר גבוה
- יש לשמור על צריכת נוזלים בכמות מספקת על מנת לא להתייבש, כמו: מים, ארטיק קרח, מים בטעמים ומיץ פטל חלש
- שתיית מים: מומלץ להוסיף למים הרגילים עלי נענע, לימון, ג'ינג'ר או מי-ורדים. כדאי לשתות בכוס עם מכסה (כוס "טייק אווי") למניעת ריחות בזמן השתייה
- בימים בהם יש טיפולים איכלו מזונות קלים לעיכול ולא כבדים מידי. לדוגמא מרק עוף עם אטריות, צנימים וכדומה
- השתדלו להימנע מריחות הבישול ככל שניתן. עברו לחדר בו לא מריחים את הבישול
- במקרים של הקאות חשוב להימנע ככל האפשר מהתייבשות. יש לשטוף את הפה במים וללגום ככל שניתן



שיבא - מרכז רפואי אקדמי מצטיין

מרכז הסרטן | Cancer center

טל' +972-3-5307037

פקס +972-3-7360210

המרכז הרפואי המשולב ע"ש חיים שיבא

תל-השומר 52621, ישראל

www.sheba.co.il

מה מומלץ לאכול בימים שיש בחילות

מומלץ להימנע	מומלץ לאכול	
• מנות בשריות מטוגנות	• ביצים – בכל שיטות הבישול • מנה בשרית אפויה או בגריל • נוזלים של מרק עוף • דג • יוגורט / שמנת / גבינות שונות	מזונות עשירים בחלבון
• וופלים • מאפים שומניים כמו קוראסון, מאפה קינמון או שוקולד ועוד.. • צ'יפס	• לחם, טוסט, צנימים, קרקרים, בייגלה, באגט, פיתה... • אטריות, אורז, פתיתים, קוסקוס • קורנפלקס • תפוח אדמה מבושל במים, אפוי, או פירה, פריכיות אורז	מוצרי לחם ודגנים
• ירקות מוקרמים • ירקות מטוגנים • בעלי ריח חזק	• כל סוגי הירקות הטריים והקפואים • אם אין תיאבון יש להפחית בכמות, על מנת למנוע התמלאות מירקות • אופן ההכנה יכול להיות אידוי, אפייה, או בישול	פירות וירקות
• עוגות • קצפות	• מים • מיץ מנגו, מיץ לימון, לימונדה • סודה, ביטר-למון • אם ניתן – מזון רפואי (אנשור/נוטרן)	שתייה, קינוחים ומזונות שונים

* שימו לב – המלצות אלו מתאימות לזמני בחילות ואינן המלצות תזונה קבועות.