



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 חוסר תאבון

מחלת הסרטן והטיפול בה גורמים לשינויים בהרגלי האכילה ולשינויים בתאבון. חוסר אכילה ממושך מוביל לירידה במשקל וחולשה. לכן, יש להתמודד עם חוסר תאבון ולהקטין השפעתו בעזרת הטיפים הבאים:

- אם אתם מתקשים לאכול ארוחה שלמה, איכלו כ 5-6 מנות קטנות יותר, במקום 3 ארוחות מלאות
- הפרידו בין אכילה ושתייה. הנוזלים יכולים לגרום לתחושת מלאות מוקדמת.
- הפכו את האכילה למהנה! שבו עם סועד נוסף, איכלו מול תכנית טלוויזיה שאתם אוהבים או עם מוזיקת רקע נעימה
- נסו לבצע פעילות כלשהי לפני הארוחה. אפילו הליכה קצרה יכולה לעלות את רמת הרעב לפני ארוחה
- הכינו חטיפים עתירי קלוריות וחלבון בהישג יד, לדוגמא: ביצים קשות, חמאת בוטנים, גבינות, גלידות, חטיפי אנרגיה, שקדים ואגוזים, טחינה, טונה או משקאות של מזון רפואי (אנשור / נוטרן)
- הוסיפו למזונות שאתם אוכלים: טחינה, שמן זית, שמנת או אבקת חלבון, על מנת להעשיר כל ביס שאתם אוכלים כמה שניתן