



המחלקה האונקולוגית דף הדרכה בנושא: אבדן תיאבון וירידה במשקל בקרב חולי סרטן

מדינת ישראל
משרד הבריאות
המרכז הרפואי המשובל ע"ש חיים שיבא
מסונף לבית הספר לרפואה ע"ש סאקלר
באוניברסיטת תל-אביב
תל-השומר 52621,
ישראל

סיבות :

- הסרטן- גם אם התזונה מספקת, הסרטן יכול לגרום לגוף לא לספוג את התזונה לה הגוף זקוק.
- הטיפול: כימותרפיה, קרינה, טיפול בתרופות עם תופעות לוואי מקשות על האכילה. הטיפולים האלה יכולים לגרום לבחילה, הקאה, פצעים בפה, פה יבש ושינויים בטעם ובריח.
- מצב רוח- הרגשת עצב ודאגה יכולים לגרום להפחתה בתיאבון.
למה חשוב לאכול מספיק?
- כדי להישאר בריא וחזק ככל הניתן במיוחד במהלך הטיפול בסרטן. אכילה ושתייה מספקים ישפרו את ההרגשה הכללית.
- איזה מזונות ישמרו על משקל מספק?
מזונות עתירי חלבון וקלוריות, דוגמאות:
- מרק סמיך
- תזונה המוצעת בשתייה כמו אנשור
- ביצים, עוף, בשר אדום, דגים, חמאת בוטנים, אגוזים, פרות יבשים, חטיפי גרנולה.
- מה ניתן לעשות כדי לאכול מספיק?
- לאכול 5-6 ארוחות קטנות, במקום 3 ארוחות גדולות.
- לאכול חטיפים בריאים כשמרגישים רעב
- להוסיף: חמאה, שמן, בוטנים, רטבים, אבקת חלב ושמנת לאוכל כדי להוסיף קלוריות.
- לשתות בין הארוחות במקום בזמן הארוחות
- לאכול אוכל שמריח טוב או להוסיף רטבים ותבלינים.
- לאכול עם משפחה וחברים
- לקנות או להכין אוכל שניתן להקפא ולהוציא כשיש תיאבון
- בקש ממישהו לבשל או לקנות עבורך אם קשה לך לעשות זאת בעצמך
- צא להליכה קצרה כשעה לפני האוכל, זה מגביר תיאבון
- תתייעץ עם הרופא לגבי נטילת תוספת ויטמינים
- טיפים להתמודדות עם תופעות לוואי המקשות על אכילה ושתייה כתוצאה מהטיפול הכימותרפי :
- **תחושת יובש בפה :** מומלצת שתיה מרובה והימנעות מאכילת מזונות יבשים כמו טוסטים וקרקרים. מומלצת אכילת מזון רך, מציצת סוכריות ללא סוכר ושבבי קרח.
- **פצעים בפה :** מומלץ לאכול מזון רך שקל ללעוס ולבלוע, חיתוך לחתיכות קטנות וריסוק בבלנדר. להימנע ממזון מתובל ועתיר מלח.
- **בחילות :** מומלץ אוכל יבש כמו קרקרים, אורז וטוסטים. להימנע מאוכל שמנוני ומתובל.
- **עצירות :** להשתדל לשתות, אכילת מזון עתיר סיבים כמו ירקות, פרות, שעועית, אגוזים, דייסת שיבולת שועל, לחם, דגנים.
- **שלשול :** שתיה מרובה כדי לא להתייבש, הימנע מחלב ומאוכל שמנוני ומזון עתיר סיבים.
מתי צריך לפנות למיון?
- כשלא ניתן לאכול ולשתות
- כאבי בטן חזקים
- סחרחורת או חולשה
- חום מעל 38
- טיפול תרופתי המגביר תיאבון :
- לפי המלצת הרופא המטפל. קיימים שני סוגי טיפולים הורמונליים
- סטרואידים- ניתן לזמן קצר כדי למנוע בעיות מנטילתן.
- טיפול רפואי במקרה שאין אפשרות לאכול בכלל, קיים, וכולל הזנה ישירות לקיבה או למעי הדק או הזנה לווריד. ניתן במקרים שאין אפשרות כלל להזנה אחרת.

צוות המחלקה מאחל לך הצלחה והחלמה מהירה!
נשמח לעמוד לרשותך בכל עת