



Uztura ieteikumi

onkoloģijas pacientiem
ārstēšanas laikā

UDK 613.2

Izdevumu atbalsta **Latvijas Diētas ārstu asociācija**

Autores:

Asoc. prof. **Laila Meija**,

PKUS diētas ārste, RSU Sporta un uztura katedras docente

Dr. med. **Daiga Šantare**

Diētas ārste,

Latvijas Universitātes Klīniskās un profilaktiskās medicīnas institūta

Vadošā pētniece

Evija Kreislere – veselīga dzīvesveida konsultante

Konsultants Dr. **Andis Brēmanis** – Latvijas Diētas ārstu asociācijas priekšsēdētājs

Dizains – **Ilze Slišāne**

Maketētājs – **Vladimirs Fedorovičs**

Projektu vadītāja – **Inese Zīra**

Sagatavots un iespiests:

SIA „Hromets poligrāfija”

Pērnavas iela 42, Rīga, LV-1009, Latvija

ISBN 978-9934-19-732-1

Uzturs pacientiem
ar audzēju terapijas laikā



SATURS

Uzturs pacientiem ar audzēju terapijas laikā	4
Pilnvērtīga uztura nozīme audzēja terapijas laikā	4
Uzturvielas	4
Olbaltumvielas	4
Tauki	6
Ogļhidrāti	6
Ūdens	7
Vitamīni un minerālvielas	7
Antioksidanti	8
Bioloģiski aktīvas vielas augos vai fitouzturvielas	8
Garšaugi	8
Ārstēšanas ietekme uz uzņemto uzturu	9
Pirms terapijas	10
Sākot terapiju	11
Pilnvērtīgs uzturs	11
Olbaltumvielas uzturā	12
Olbaltumvielām bagāti ēdieni	
Maltīti ar olbaltumvielām var bagātināt:	12
Uzkodas	14
Ēdieni ar augstu enerģētisko vērtību	15
Piena produkti	15
Salātu mērces	16
Graudaugu pārslas (brokastu pārslas ar cukuru, medu)	16
Žāvēti augļi (rozīnes, plūmes, aprikozes, dateles, vīģes), rieksti, sēklas ...	16
Saldumi – šajā dzīves periodā nebaidieties no tiem	16
Citi padomi	17
Medicīniskais papilduuzturs	17
Fiziskās aktivitātes	18
Uztura problēmas, kas saistītas ar audzēja operāciju, staru vai ķīmijterapiju	19
Operācija	19
Operācijas blaknes, kas var ietekmēt ēšanas režīmu	21
Staru terapija	22
Uztura ieteikumi staru terapijas laikā	23
Ķīmijterapija	24

Uztura ieteikumi pacientiem, kas saņem ķīmijterapiju	24
Uzturs imūnterapijas un mērķterapijas laikā	25
Novājināta imūnsistēma	25
Kā novērst terapijas laikā radušās ar uzturu saistītās blaknes	31
Slikta apetīte vai apetītes zudums	31
Aizcietējumi	33
"Vēdera uzpūšanās" – gāzu uzkrāšanās zarnās	34
Caureja	35
Laktozes intolerance	38
Nogurums	39
Sausa mute (sausss mutes dobums vai biezas konsistences siekalas)	40
Mutes gļotādas iekaisums, mutes dobuma jēlums	42
Slikta dūša	46
Vemšana	48
Apgrūtināta rīšana	49
Garšas un smaržas pārmaiņas	51
Svara zudums	53
Svara pieaugums	53
Uzturs pēc audzēja terapijas	54
Izmantotā literatūra	55

Jautājumi un atbildes **57**

1. Vai jācenšas zaudēt svaru?	57
2. Vai iesakāma kāda īpaša diēta?	57
3. Vai ir kāds īpašs produkts?	58
Citas vielas ar pozitīvu efektu	64
4. Vai nepieciešami uztura bagātinātāji?	64
5. Zāļu tēju lietošana	65
6. Vai ir produkti, kas jāierobežo?	66
Piena produkti	66
Gaļa	67
Greipfrūti	67
Cukurs	68
7. Pie kā vērsties pēc padoma uztura jautājumos?	69
Literatūra	69

Apzinātība atveseļošanās veicināšanai **70**

Ko var darīt, lai uzlabotu pašsajūtu un ārstēšanās būtu pēc iespējas vieglāka?	70
Kā sākt apzinātības praksi	71
Lūk, daži ieteikumi, kā sākt praktizēt apzinātību	71

UZTURS PACIENTIEM AR AUDZĒJU TERAPIJAS LAIKĀ

Pilnvērtīga uztura nozīme audzēja terapijas laikā

Uzturam ir liela nozīme audzēja ārstēšanas laikā, jo pilnvērtīgs uzturs palīdz:

- justies labāk;
- mazināt nogurumu;
- nodrošināt spēku un enerģiju, lai uzveiktu slimību;
- saglabāt optimālu svaru un uzturvielu rezerves vai vismaz – samazināt svara zudumu;
- atvieglot terapijas izraisītās blaknes. Tas ir ļoti svarīgi, jo mazina risku terapijas pārtraukšanai spēcīgu blakusefektu dēļ;
- mazināt risku saslimst ar infekcijas slimībām;
- ātrāk atveseļoties.

Gan pati slimība, gan izvēlēta ārstēšanas metode var mainīt ēšanas paradumus. Slimība un terapija var arī ietekmēt uztura panesamību.

Uzturvielu nepieciešamība katram vēža slimniekam ir individuāla. Šajā materiālā tiks apskatīti vispārīgie uztura principi konkrētām situācijām.

Pilnvērtīgs uzturs ietver daudzveidīgu produktu lietošanu, kas organismu nodrošina ar vielām, kuras palīdz cīnīties ar slimību. Tās ir pamatuzturvielas – olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki, kā arī vitamīni, minerālvielas un ūdens.

Uzturvielas

Olbaltumvielas

Olbaltumvielas nodrošina šūnu un audu augšanu un atjaunošanos un stimulē organisma imūnspejas jeb aizsargspējas. Ja ar uzturu neuzņem nepieciešamo

olbaltumvielu daudzumu, organisms, lai uzturētu dzīvības procesus, sāk noārdīt muskuļu masu un daudz vēlāk arī iekšējos orgānus. Šie procesi pazemina organisma aizsargspējas cīnīties ar jebkuru slimību, arī infekcijas slimībām, kā arī ieilgst atveseļošanās laiks. Pacientiem ar audzēju pēc operācijas, ķīmijterapijas vai staru terapijas parasti nepieciešams lielāks olbaltumvielu daudzums nekā veselīgiem cilvēkiem, lai nodrošinātu organisma vajadzības – dziedētu audus un pasargātu no inficēšanās draudiem.

Olbaltumvielu avoti uzturā ir zivis, mājputnu gaļa, liesa sarkanā gaļa, olas, piena produkti (siers, biezpiens), rieksti, sēklas un pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas, sojas produkti).

Pietiekams olbaltumvielu daudzums uzturā ir ārkārtīgi svarīgs muskuļu masas un imūnās funkcijas saglabāšanai, tāpēc svarīgi zināt, cik olbaltumvielu satur maltīte.

Aptuvenš olbaltumvielu daudzums biežāk lietotajos produktos:

- glāze piena, jogurta vai skābpiena dzēriena (kefīra, paniņu) (250 ml) 8 g;
- glāze "Piena spēka", grieķu jogurta vai jogurta ar palielinātu olbaltumvielu daudzumu 20–22 g;
- liela siera šķēle (40 g) 10–16 g;
- biezpiens (100 g) 16–18 g;
- proteīna graudi (mājas siers) (100 g) – 23 g
- pagatavota gaļa (100 g) 25–35 g
- pagatavota zivs (120 g) 25–30 g
- ola 6 g
- neliels šķīvis vārītu pupiņu (150 g) 10–15 g
- rieksti (50 g) 8–12 g
- 3 ēdamkarotes kaņepju sēklu 10 g
- 2 ēdamkarotes čia sēklu 4 g
- ceturtdaļkrūzes dažādu sēkliņu 7–9 g
- kaņepju proteīns (100 g) 36 g

Olbaltumvielas jāuzņem tikai nedaudz vairāk nekā parasti (1–1,6 g/kg dienā), un to daudzums jāsadala vienmērīgi visās maltītēs (aptuveni 20–25 g vienā maltītē). Olbaltumvielas nedaudz uzņem arī ar t. s. neolbaltumvielu produktiem, piemēram, graudaugiem, ar kuriem dienas laikā vidēji uzņem 10–15 g olbaltumvielu. Biežākā ar uzturu saistītā problēma audzēja terapijas laikā – apetītes trūkuma vai citu blakņu dēļ, kā arī, nepamatoti baidoties no dažādiem produktiem, cilvēks aizmirst vai izvairās no olbaltumvielu produktiem, piemēram, gaļas.

Tauki

Cietie tauki un eļļas sastāv no taukskābēm, un tie ir nozīmīgs enerģijas avots. Organismā tauki tiek sadalīti un izmantoti enerģijas rezervēm, tie arī nodrošina audu izolāciju un veicina taukos šķīstošo vitamīnu uzsūkšanos no zarnu trakta un transportu asinīs. Ikdienā uzturā ieteicams izvēlēties mononepiesātināto un polinepiesātināto tauku avotus; piesātinātos taukus lietot ierobežotā daudzumā.

Mononepiesātināto tauku avoti uzturā ir augu eļļas (olīvu, rapšu).

Polinepiesātinātos taukus satur valrieksti, saulespuķu sēklas, linsēklu un citu augu eļļas, kā arī jūras produkti (lasis, siļķe).

Piesātinātos taukus galvenokārt satur dzīvnieku valsts produkti – sviests, siers, trekna gaļa, kā arī kokosriekstu un palmu eļļa. Piesātinātie tauki organismā paaugstina holesterīna līmeni un sirds un asinsvadu slimību risku.

Ogļhidrāti

Ogļhidrāti ir galvenais enerģijas avots, kas nodrošina organisma vitālās funkcijas un fiziskās aktivitātes. Ir dažāda veida ogļhidrāti:

- saliktie ogļhidrāti nodrošina ar enerģiju pakāpeniski un ilgstoši (maize, kartupeļi, putraimi, makaroni, pākšaugi);
- vienkāršie ogļhidrāti vai cukuri nodrošina ar enerģiju ātri, bet īslaicīgi (augļi, saldumi, saldi dzērieni, deserti).

Vērtīgākie ogļhidrātu avoti ir pilngraudu produkti, augļi un dārzeņi. Šie produkti satur arī vitamīnus, minerālvielas, šķiedrvielas un daudzas bioloģiski aktīvas vielas.

Pilngraudi un no tiem pagatavotie produkti satur visus grauda slāņus un līdz ar to uzturvielas tajos. Tie ir, piemēram, auzu pārslas, mieži, griķi, brūnie rīsi, kvinoja, pilngraudu brokastu pārslas un muļži, maize un citi izstrādājumi no pilngraudu miltiem, pilngraudu makaroni.

Šķiedrvielas ir augu valsts produktu daļa, kas organismā netiek sagremota. Īpaši daudz šķiedrvielu ir kāpostos, ziedkāpostos, brokoļos, pākšaugos, ķirbjos, kā arī rudzu maizē un citos pilngraudu produktos.

Ir divu veidu šķiedrvielas. Nešķīstošās (pārsvarā graudaugos – pilngraudu produktos, piemēram, ruzos, pilngraudu kviešos, auzās, klijās, arī riekstos, sēklās, pupās, kāpostos u. c. produktos) veicina ātrāku organismam nevajadzīgo vielu izvadīšanu. Šķīstošās (piemēram, cigoriņos, ābolos, zemenēs, lēcās, pupās, auzās, miežos, ruzos u. c. produktos) saista ūdeni gremošanas

traktā, nodrošinot sāta sajūtu, no šīm šķiedrvielām arī veidojas vielas, kurām organismā ir pretvēža, holesterīna līmeni pazeminoša un daudzas citas labvēlīgas iedarbības.

Saldumi (deserti, konfektes un saldinātie dzērieni un limonādes) ir vienkāršo ogļhidrātu avots ar nelielu vitamīnu un minerālvielu daudzumu, kuru lietošanu uzturā vēlams ierobežot.

Ūdens

Ūdens un citi šķidrums ir vitāli nepieciešami organisma dzīvības procesiem. Ja netiek uzņemts pietiekams daudzums šķidruma vai tas tiek zaudēts vemšanas vai caurejas laikā, organisms dehidratējas (atūdeņojas). Tādējādi samazinās arī minerālvielu (nātrijs, kālijs, magnijs u. c.) daudzums, kas nepieciešami organisma normālai funkcionēšanai. Dienā nepieciešams uzņemt apmēram astoņas līdz desmit glāzes šķidruma, tomēr individuālās vajadzības var būtiski atšķirties. Jāatceras, ka ūdeni daļēji uzņem ar uzturproduktiem, piemēram, zupu, kefīru, augļiem, dārzeņiem. Tomēr, lai nodrošinātu organismam nepieciešamo šķidruma daudzumu, papildus jālieto nesaldināts šķidrums (vislabāk ūdens vai zāļu tējas). Šķidrumu var ievadīt arī vēnā. Šķidrums papildus noteikti jāuzņem vemšanas vai caurejas gadījumā.

Vitamīni un minerālvielas

Vitamīni un minerālvielas jāuzņem nelielā daudzumā. Šīs bioloģiski aktīvās vielas nepieciešamas organisma vitālām funkcijām, tās veicina enerģijas ieguvu no pārtikas produktiem.

Cilvēks, kurš ēd pilnvērtīgu uzturu, kas satur optimālu kaloriju un olbaltumvielu daudzumu, vitamīnus un minerālvielas uzņem pietiekamā daudzumā. Tomēr audzēja terapijas laikā, īpaši, ja novēro ilgstošas terapijas blaknes, uzturs bieži nav pilnvērtīgs un organismam trūkst vitamīnu un minerālvielu, kā arī citu uzturvielu. Šādos gadījumos ir nepieciešams papildus uzņemt multivitamīnu un minerālvielu kompleksus. Tomēr šo nepieciešamību izvērtē ārstējošais ārsts. Tāpēc pirms uztura bagātinātāju lietošanas noteikti jākonsultējas ar speciālistu. Bieži pacienti papildus lieto lielu vitamīnu un minerālvielu daudzumu, uzskatot, ka tādējādi palīdz organismam cīnīties ar slimību, taču ir pierādīts, ka pārāk liela mikrovielu nekontrolēta uzņemšana var pat kaitēt. Turklāt lielas šo preparātu devas var samazināt ķīmijterapijas vai staru terapijas efektu vai arī mijiedarboties ar terapiju.

Ja izvēlas lietot multivitamīnu un minerālvielu kompleksus, ieteicami preparāti, kuru sastāvā esošo vielu daudzums nepārsniedz 100 % no ieteicamās dienas devas, turklāt nevajadzētu lietot kompleksus, kas satur dzelzi (ja vien ārsts nenosaka citādi).

Antioksidanti

Antioksidanti ir A, C un E vitamīns, selēns un cinks, kā arī enzīmi, kas absorbē un saista brīvos radikāļus, novēršot to kaitīgo ietekmi uz organisma šūnām.

Vērtīgi antioksidantu avoti uzturā ir augļi un dārzeņi, īpaši svaigā veidā, arī rieksti un sēklas, tomēr pārmērīgi liela antioksidantu lietošana staru vai ķīmijterapijas laikā preparātu veidā nav ieteicama.

Bioloģiski aktīvas vielas augos vai fitouzturvielās

Fitouzturvielas ir augu valsts vielas ar veselībai labvēlīgu ietekmi. Tie ir karotinoīdi, likopēns, resveratrols un fitosteroli u. c. Fitouzturvielas satur augļi, dārzeņi, tējas. Šo vielu papildu lietošanai uztura bagātinātāju veidā nav pierādīta pozitīva iedarbība.

Garšaugi

Garšaugi jau izsenis lietoti kā ārstniecības līdzekļi, lai gan ne vienmēr devuši gaidīto rezultātu. Garšaugu lietošana uzturā ir atbalstāma.

Pašlaik pieejami dažādi garšaugu preparāti tablešu, ekstraktu un ziežu veidā. Lielākā daļa no tiem ir nekaitīgi, tomēr var izraisīt smagus un negatīvus blakusefektus. Daļa no tiem mijiedarbojas ar staru un ķīmijterapiju, kā arī maina atlabšanas laiku pēc operācijas.

Ārstēšanas ietekme uz uzņemto uzturu

Vesels cilvēks, kas ēd veselīgu uzturu, parasti ar uzturu uzņem visas organismam nepieciešamās uzturvielas un kalorijas. Veselīga uztura ieteikumi akcentē dārzenus, augļus un pilngraudu produktu iekļaušanu ikdienas uzturā, kā arī iesaka ierobežot sarkanās gaļas lietošanu, vēlams pat izslēdzot gaļas izstrādājumus un treknas gaļas produktus. Ir ieteicams samazināt neveselīgo tauku, cukura, alkohola un sāls lietošanu, kā arī saglabāt optimāla ķermeņa svaru. Pēc operācijas vai situācijā, kad parādās audzēja terapijas blaknes, minētās rekomendācijas bieži nav iespējams ievērot.

Audzēja terapijas laikā bieži nepieciešams mainīt ikdienas diētu, lai stiprinātu organismu un lai tas spētu pretoties terapijas izraisītajām blaknēm. Tāpēc ir situācijas, kad vēža pacientiem uzturā jāiekļauj arī produkti, kurus veselam cilvēkam rekomendē ierobežot. Piemēram, ļaundabīga audzēja slimniekiem rekomendē produktus ar augstu tauku un kaloriju daudzumu, lai izvairītos no pārmērīga svara zuduma, vai biezas konsistences aukstus produktus, piemēram, saldējumu vai piena kokteiļus, jo citus produktus ir grūti ēst tāpēc, ka terapijas ietekmē mutes dobumā un rīklē radušies gļotādas bojājumi. Diētas pielāgošanā jāņem vērā audzēja veids, nozīmētā terapija un sagaidāmās blaknes, lai ārstēšanās laikā organismu nodrošinātu ar visām nepieciešamajām uzturvielām.

Pēc audzēja diagnozes apstiprināšanas tiek izveidots terapijas plāns, kas var ietvert operāciju, staru vai ķīmijterapiju, hormonu terapiju vai bioloģisko terapiju (imūnterapiju), vai vairāku ārstēšanas veidu kombināciju. Tās visas ir mērķētas uz audzēju šūnu iznīcināšanu. Bet ārstēšana var nodarīt kaitējumu arī cilvēka veselajām šūnām un audiem. Šie bojājumi izraisa terapijas blaknes.

Visbiežāk novērojamās audzēja terapijas blaknes, kas ietekmē arī cilvēka uztura paradumus un ēšanas spējas, ir:

- apetītes zudums;
- mutes dobuma, rīkles, barības vada gļotādas bojājumi (iekaisumi, jēlumi);
- samazināta siekalu sekrēcija, kas rada mutes dobuma sausumu;
- zobu un smaganu problēmas;
- garšas un ožas pārmaiņas;
- slikta dūša;

- vemšana;
- caureja;
- aizcietējumi;
- pastāvīga noguruma sajūta;
- depresija;
- laktozes nepanesība;
- svara zudums;
- svara pieaugums.

Jāuzsver, ka minētās blaknes neparādās visiem pacientiem. Ir daudzi faktori, kas nosaka, vai tās attīstīsies. Šie faktori ir audzēja veids, ķermeņa daļa, kuru audzējs skāris, ārstēšanas veids un ilgums, kā arī terapijas līdzekļa deva. Daļa cilvēku zaudē apetīti vai parādās slikta dūša tāpēc, ka vēža terapijas dēļ viņi pārdzīvo un izjūt stresu. Taču, zinot, kādas problēmas var sagaidīt, tās var labāk risināt.

Daudzas blaknes var kontrolēt, un lielākā daļa no tām izzūd pēc terapijas pabeigšanas. Ja terapijas laikā parādās kāds no minētajiem simptomiem, vienmēr jāinformē ārstējošais ārsts, lai tās novērstu vai vismaz mazinātu.

Pirms terapijas

Pirms terapijas uzsākšanas nav zināms, vai un tieši kādas terapijas blaknes attīstīsies. Daudziem pacientiem neattīstās neviena vai ir tikai dažas blaknes, kas ietekmē uzturu uzņemšanu. Daudziem pacientiem šie simptomi ir vieglā formā un tos var novērst, mainot diētu vai papildus lietojot medikamentus blakņu samazināšanai. Lielākā daļa izzūd pēc terapijas beigām.

Pirms terapijas ir svarīgi:

- novērtēt esošo uzturu – vai uzturs atbilst pilnvērtīga veselīga uztura principiem, respektīvi, vai organisms saņem visas nepieciešamās uzturvielas, vai nav uzturvielu deficīts.
- Vislabāk to darīt speciālistam:
- novērtēt ķermeņa uzbūvi;
- apmeklēt zobārstu, lai pirms terapijas būtu vesels mutes dobums;
- izvērt terapijas riskus;
- ēst veselīgu ēdienu.



Sākot terapiju

Pilnvērtīgs uzturs

Organismam ir nepieciešams sabalansēts uzturs, kas nodrošina visas uzturvielas, lai tas spētu pilnvērtīgi strādāt. Slimības laikā tas ir vēl svarīgāk. Ar veselīgu uzturu tiks nodrošinātas uzturvielu rezerves, kas stiprinās organismu, pasargās veselās šūnas no bojāejas terapijas ietekmē, atjaunos audus un uzturēs organisma imūnspejas, lai cīnītos pret infekcijām un citām slimībām. Pacienti, kam ir pilnvērtīga diēta, mazāk cieš no terapijas blaknēm un panes augstākas terapijas devas, un viņu ārstēšana norit labāk, jo organisms ir nodrošināts ar nepieciešamajām kalorijām un olbaltumvielām.

Vispārīgas veselīga uztura rekomendācijas

- Iekļaujiet uzturā produktus, ko līdz šim neesat lietojuši, terapijas laikā tie jums varētu garšot.
- Lietojiet dažādus augu valsts produktus, gaļas vietā pāris reizi nedēļā ēdiet pākšaugus – pupiņas, zirņus, lēcas.
- Dienā apēdiet vismaz divarpus porcijas augļu un dārzeņu, ieskaitot citrusaugļus un tumši zaļas krāsas lapu un tumši dzeltenas krāsas dārzeņus. Krāsaini dārzeņi, augļi un citi augu valsts produkti satur daudz dabisku veselību veicinošu vielu. Porcijas piemērs – viens vidēja lieluma auglis vai dārzeņi, tase sasmalcinātu augļu un dārzeņu, viena glāze svaigi spiestas sulas.
- Uzturā ierobežojiet dzīvnieku valsts produktus ar augstu tauku saturu (treknu gaļu, sviestu, krējumu). Pagatavojiet maltīti, izmantojot gatavošanas veidus, kam nav nepieciešama liels tauku daudzums, piemēram, vārīšana, sautēšana, tvaicēšana, gatavošana cepeškrāsnī.
- Stingri ierobežojiet vai labāk vispār neēdiet sāļtus, kūpinātus un žāvētus produktus.
- Ēdiet pietiekami, lai saglabātu normālu ķermeņa svaru, veiciet nelielas fiziskas aktivitātes katru dienu. Nelielas svara pārmaiņas ārstēšanas laikā ir pieļaujamas.

Veselam cilvēkam nav problēmu uzņemt veselīgu uzturu. Savukārt, saņemot vēža terapiju, bieži ir blaknes, kas neļauj uzņemt pilnvērtīgu uzturu, turklāt, bieži ir nepieciešamas papildu olbaltumvielas un kalorijas. Bieži ir situācijas, kad uzturs jāmodificē, piemēram, jāpievieno olbaltumvielas saturoši produkti, mērces vai jāizvēlas uzturs ar zemu šķiedrvielu daudzumu vai papildus nepieciešams uzņemt šķidrumu. Konsultējieties ar ārstu vai uztura speciālistu.

Terapijas laikā rodas arī citas emocionālas izjūtas, kas nav saistītas ar ēšanas problēmām, bet arī ietekmē apetīti, vēlmi ēst, iepirkties un gatavot. Tā ir depresija, trauksme, bailes, dusmas, bezspēcība vai vientulība. Šādi justies ir normāli, lai palīdzētu uzlabot emocionālo pašsajūtu, nepieciešams psiholoģisks atbalsts, ko var sniegt gan ģimene, gan draugi, sociālie darbinieki, baznīca vai psihologs. Ieteicams mācīties relaksācijas metodes, lai mazinātu stresu.

Lai labāk sagatavotos veselīgai ēšanai:

- Jau laikus iegādājieties veselīgus produktus, kas jums garšo. Nopērciet arī produktus, ko vienmēr ēdat, kad esat slims.
- Iegādājieties produktus, kuru pagatavošana neprasa lielu piepūli, piemēram, arī saldētus produktus.
- Palūdziet ģimenes locekļus vai draugus, lai palīdz iepirkties (sagatavojiet sarakstu) un arī gatavot ēdienu ārstēšanas laikā.

Ārstēšanās laikā saistībā ar ēdiena uzņemšanu jums būs labās un sliktās dienas. Pievērsiet uzmanību, lai uzņemtu pietiekami daudz olbaltumvielu un kaloriju. Tas palīdzēs saglabāt spēkus un atjaunot audus, ko noārdījusi vēža terapija. Turpmāk aprakstīts, kā palielināt olbaltumvielu un kaloriju daudzumu uzturā.

Olbaltumvielas uzturā

Kā jau iepriekš minēts, uzmanība jāpievērš, lai uzturā būtu pietiekams olbaltumvielu daudzums.

Olbaltumvielām bagāti ēdieni Maltīti ar olbaltumvielām var bagātināt:

Ar piena produktiem:

- izvēlieties jogurtus ar palielinātu olbaltumvielu daudzumu vai "Piena spēku" kā desertu un grieķu jogurtu vai citu jogurtu ar palielinātu olbaltumvielu (proteīnu) daudzumu kā salātu mērci;
- sieru vai biezpienu ēdiet ar pilngraudu maizi vai grauzdiņiem;
- pievienojiet rīvētu sieru kartupeļiem, dārzeņiem, rīsiem, zupām, makaroniem, gaļai, zivīm, omletei;

- gatavojiet siera mērces;
- ēdiet sieru ar augļiem (piemēram, mocarellu ar persika pusīti vai zemeni, cietos sierus ar augļu marmelādi);
- gatavojot biežputras, ūdens vietā pievienojiet pienu;
- lietojiet pienu kakao dzērienā, dzeriet kafiju ar pienu;
- pievienojiet sauso piena pulveri biežputrām, mērcēm, kartupeļu biežputrai, sautējumiem, graudaugu putrām, desertiem;
- ēdiet augļus vai gatavojiet smūtījumus un sulas kopā ar jogurtu vai biežpienu;
- dzeriet saldējuma, jogurta vai piena kokteiļus.

Ar olām:

- pievienojiet olas salātiem, sautējumiem, kartupeļu biezenim, zupām un dārzeņu ēdieniem;
- sāļos pīrāgus ar olu masas pildījumu, cepiet olu kūskiņus, iecepiet maizi olā;
- gatavojiet olu kulteņus, omletes ar dārzeņiem un sieru, biežpiena sacepumus ar olu;
- ēdiet vārītas vai labi izceptas olas;
- izmantojiet olas panējumiem (gaļas un dārzeņu);
- gatavojiet olas saturošus desertus, pudiņus, pankūkas;
- uzturā vienmēr lietojiet termiski apstrādātas olas, lai mazinātu bakteriālu infekciju risku.

Ar gaļu un zivīm:

- pievienojiet gaļu vai zivis, gatavojot zupas, sautējumus, salātus, omletes, sāļos pīrāgus, sviestmaizi pildījumu, ietiniet lavašā un ēdiet ar kartupeļiem;
- lietojiet maltās gaļas ēdienus.

Ar pākšaugiem, riekstiem un sēklām:

- pievienojiet pākšaugus (lēcas, pupiņas, dažādus zirņus, arī konservētus) graudaugu un dārzeņu ēdieniem, pievienojiet sautējumiem, pastai, salātiem;
- papildiniet dārzeņus un maizi ar humusa pastu;
- gatavojiet biežputras ar sojas, mandeļu vai citu augu valsts pienu;
- maltītes papildiniet ar tofu un citiem sojas produktiem (gatavojiet sojas burgerus);
- papildiniet desertus, jogurtus, biežputras, augļu un dārzeņu ēdienus, saldējumu, biežpienu, salātus, rīsu ēdienus ar riekstiem un sēklām;
- lietojiet riekstu sviestu dažādos ēdienos – uz grauzdētas maizes, cepumiem, vafelēm, pankūkām, augļu gabaliņiem, saldējuma vai jogurta.

Uzkodas

Audzēja ārstēšanas laikā organismam bieži nepieciešama papildu enerģija un olbaltumvielas, lai saglabātu normālu ķermeņa svaru un nodrošinātu ātrāku atveseļošanos, turklāt bieži ar pamatmaltītēm (brokastīm, pusdienām, vakariņām) nav iespējams uzņemt nepieciešamo enerģijas un olbaltumvielu daudzumu, jo nevar apēst parasto porcijas daudzumu. Ja terapijas laikā zaudējat svaru, uzkodas, našķi var būt labs veids, kā to nepieļaut. Uzkodas sniedz papildu enerģiju, spēku un uzlabo pašsajūtu. Audzēju ārstēšanas laikā, lai nodrošinātu organisma nepieciešamību pēc enerģijas, dažkārt drīkst atļauties neveselīgos našķus. Tomēr šādu našķu lietošana uzturā nav uzskatāma par normu, ko vajadzētu darīt ilgtermiņā. Svaram stabilizējoties, atkal jāizvairās no kalorijām un taukiem bagātiem produktiem, bet jāiekļauj veselīgie našķi (dārzeņi un augļi, dabiskais jogurts, rieksti u. c.).

Ieteicamās ātrās un vienkāršās uzkodas (kad uzturā nepieciešams palielināt kaloriju un olbaltumvielu daudzumu):

- siers (piemēram, ar ievārījumu);
- jogurti ar palielinātu olbaltumvielu daudzumu, jogurta kokteiļi, "Piena spēks",
- piena vai jogurta kokteiļi, šokolādes dzēriens;
- biezpiena sierīņi, biezpiena vai krēma deserti;
- saldējums;
- rieksti, sēklas, halva;
- riekstu un žāvēto augļu maisījums;
- olas un biezpienu saturoši deserti (bezē, buberts, biezpiena sacepums, krēmi, pudīņi);
- gatavie iepakojumi – putras ar ievārījumu;
- graudaugu batoniņi (ar palielinātu olbaltumvielu daudzumu), cepumi, kūksi (piemēram, auzu pārslu, riekstu);
- augļi (svaigi, saldēti, konservēti, žāvēti), sulas, marmelāde, zefīrs;
- maizīte vai krekers ar riekstu sviestu;
- sulas, augļi;
- piena vai jogurta kokteiļi, šokolādes dzēriens;
- kūksiņi ar riekstiem un rozīnēm, biezpiena kūksiņi;
- maizīte ar humusu.

Ieteikumi uz kodu lietošanai, īpaši ja slikta apetīte un krītas svars:

- Ēdiet nelielas uz kodu porcijas visas dienas gaitā (starp katru ēdienreizi un pirms naktsmiega).

- Izvēlieties viegli pagatavojamus olbaltumvielas saturošus našķus (jogurtus, pienu, sieru, graudaugu produktus, krekerus, biezzupas no pākšaugiem).
- Uzturā nelietojiet našķus, kas var pastiprināt terapijas blaknes. Caurejas gadījumā nevajadzētu lietot svaigus augļus un dārzeņus, popkornu. Ja terapijas gaitā mutes dobumā un rīkles daļā rodas jēlumi un ievainojumi, neēdiet sausas, šķiedrainas uzkodas vai skābus un ļoti sāļus produktus.
- Ja ķermeņa svars terapijas laikā nesamazinās, papildus nav nepieciešams lietot našķus, īpaši neveselīgos.
- Ēdiet savus iecienītākos produktus jebkurā diennakts laikā, piemēram, brokastu pārslas droši lietojiet vakarā, ja kārojas.
- Ieturiet maltīti ik pēc pāris stundām, negaidiet, līdz sajūtat izsalkumu.
- Vislielāko ēdiena porciju ēdiet, kad jūtat vislielāko izsalkuma sajūtu; ja tas ir no rīta, brokastis izvēlieties kā galveno ēdienreizi ar vislielāko porciju dienas laikā.
- Katrā ēdienreizē iekļaujiet produktus ar lielu kaloriju un olbaltumvielu daudzumu (skat. tālāk).
- Veiciet vieglas fiziskās aktivitātes vai dodieties nelielā pastaigā pirms ēdienreizēm, tādējādi uzlabojot apetīti.
- Ēdiet dažādus pilngraudu batoniņus un desertus.
- Lietojiet vairāk šķidruma starp ēdienreizēm, bet ēšanas laikā – mazāk. Ēdiens kopā ar uzņemto šķidrumu radīs pārmērīgu pilnuma sajūtu vēderā.

Ēdieni ar augstu enerģētisko vērtību

Uzturā jāiekļauj, ja nepieciešams palielināt uzņemtās enerģijas (kaloriju) daudzumu.

Piena produkti

- Gatavojiet desertus, pankūkas, vafeles, augļus un karsto šokolādes dzērienu ar putukrējumu.
- Pievienojiet saldo krējumu zupām, sautējumiem, biežputrām.
- Kartupeļu un dārzeņu ēdienus gatavojiet ar skābā krējuma mērcēm.
- Neizvēlieties piena produktus ar zemu tauku saturu.

- Sieru ēdiet ar sviestmaizēm, pievienojiet omletēs,
- rīvētu sieru pievienojiet kartupeļiem, sautējumiem, salātiem.
- Pievienojiet sviestu kartupeļiem, rīsiem, griķiem, makaroniem un sautētiem dārzeņiem.
- Kausētā veidā sviestu izmantojiet zupās, sautējumos.
- Gatavojiet maizītes ar sviestu.

Salātu mērces

- Pievienojiet majonēzi un gatavās (“baltās”) salātu mērces sviestmaizēm vai dārzeņiem un augļiem.
- Olīveļļas vai riekstu salātu mērces

Graudaugu pārslas (brokastu pārslas ar cukuru, medu)

- Pievienojiet jogurtam, saldējumam, biezpienam, augļu un citiem desertiem;
- Ēdiet kopā ar žāvētajiem augļiem un riekstiem kā uzkodas.

Žāvēti augļi (rozīnes, plūmes, aprikozes, dateles, vīģes), rieksti, sēklas

- Izmērcējiet un lietojiet brokastīs, pievienojiet kūksniņiem, rīsiem, biezputrām, desertiem.
- Ēdiet uzkodās riekstus, lietojiet riekstu sviestu.

Saldumi – šajā dzīves periodā nebaidieties no tiem

- Maizi vai krekerus ēdiet ar medu un ievārījumu.
- Augļu ēdieniem pievienojiet medu.
- Kūkas gatavojiet ar krēmiem vai saldējuma piedevu.

Citi padomi

- Ēdiet laikā, kad ir vislabākā apetīte. Jūs varat ēst lielāku maltīti no rītiem un vakarā lietot medicīnisko papilduzturu (skat. sadaļu "Medicīniskais papilduzturs").
- Nesatraucieties, ja neizdodas dažādot ēdienu. Ēdiet ēdienu, ko ir patīkami uzņemt, ja neieciešams papildiniet ar medicīnisko papilduzturu.
- Neuztraucieties, ja kādu dienu apēdat pavisam maz, bet, ja nevarat ieēst vairāk kā divas dienas, informējiet par to savu ārstu.
- Lietojiet daudz šķidruma.
- Pievērsiet uzmanību ēdiena uzglabāšanai un glabāšanai, jo vēža terapija var palielināt infekciju risku (skat. sadaļu "Novājināta imūnsistēma").

Medicīniskais papilduzturs

Veikalos un aptiekās ir pieejami arī rūpnieciski ražoti uztura papildinājumi vai medicīniskais papilduzturs (diētiskā pārtika), ko var lietot arī kā maltītes aizstājēju. Visbiežāk tie ir šķidrās konsistences un atgādina piena kokteiļus. Nopērkami dzērieni ar dažādu garšu, piemēram, zemeņu, vaniļas, meža ogu, šokolādes vai neitrālu. Onkoloģiskajiem pacientiem ar garšas izmaiņām speciāli izveidoti dzērieni ar ingvera un sarkano augļu garšu. Ir arī pieejams medicīniskais papilduzturs ar zupas garšu, kā arī pulverveida.

Medicīniskā papilduztura sastāvs ir daudz pilnvērtīgāks nekā parastajam piena kokteilim, tajos ir vairāk olbaltumvielu, kaloriju, pievienoti vitamīni un minerālvielas, turklāt uzturvielas ir pareizajās proporcijās. Jāuzsver, ka šie produkti radīti, balstoties uz zinātniskajiem pētījumiem, un ir pierādīts, ka tie palīdz uzņemt nepieciešamās uzturvielas, cīnīties ar nespēku, izvairīties no svara zuduma vai to mazināt, kā arī palielināt svaru onkoloģiskajiem pacientiem. Tas ir ļoti ērts uztura papildināšanas veids, jo maza pudelīte (125 ml vai 200 ml) satur uzturvielas, kas līdzvērtīgas vienai labai maltītei (ko bieži grūti uzņemt, ja radušās papildu problēmas). Ir pieejami dažādi maisījumu veidi, tā saucamās "formulas", piemēram, šķiedrvielas saturoša formula, kas lietojama vēdera izejas traucējumu gadījumā, dzērieni diabēta pacientiem, papilduzturs, kas stimulē imūnsistēmu un veicina brūču dzīšanu, nieru, aknu darbību veicinoši u. c. maisījumi. Speciālists rekomendēs jums piemērotāko formulu un ieteicamo devu dienas laikā.

Latvijā pašlaik pieejams divu kompāniju medicīniskais papilduzturs –
Nutridrink®
(<http://nutriciaoncology.lv/produkti/>)

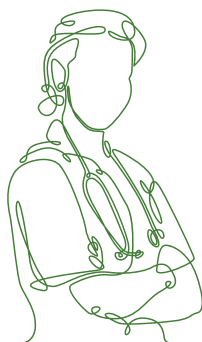
vai **Nutricomp® Drink**

(<https://www.medicinaspreces.lv/produkta-kategorija/aprupes-piederumi/slimnieku-aprupes-piederumi-enterala-barosana/>).

Medicīniskā papilduztura produktus ieteicams lietot atdzesētus, izdzerot lēni, 30 minūšu laikā. Ieteicamā deva visbiežāk ir divas pudeļītes dienā, papildus ikdienas uzturam vai kā noteicis ārsts vai uztura speciālists.

Fiziskās aktivitātes

Audzēja terapijas laikā ārkārtīgi liela nozīme ir atbilstošai fiziskajai aktivitātei. Fiziskās aktivitātes kopā ar piemērotu uzturu palīdz saglabāt un nostiprināt muskuļu masu un spēku un pats svarīgākais – organisma imunitāti. Fiziskās aktivitātes palīdz arī saglabāt kaulu izturību, mazināt depresiju, stresu, nogurumu un nespēku, kā arī novērš aizcietējumus. Turklāt fiziskā slodze uzlabo apetīti. Aktivitātēm izvēlieties vidēju fizisku slodzi vismaz 150 minūšu nedēļā, piemēram, dodieties pastaigās. Sāciet ar nelielu slodzi 5–10 minūtes dienā, lēnām to palielinot. Nespiediet sevi darīt vairāk, nekā spējat izturēt! Vislabāk atbilstošu fizisko slodzi ieteiks onkoloģijas jomā specializējies fizioterapeits.



UZTURA PROBLĒMAS, KAS SAISTĪTAS AR AUDZĒJA OPERĀCIJU, STARU VAI ĶĪMIJTERAPIJU

Operācija

Operācijas laikā tiek izņemtas audzēja šūnas un veselie organisma audi audzējam apkārt. Bieži operācija tiek kombinēta ar staru un ķīmijterapiju.

Pēc operācijas organismam ir nepieciešams uzņemt papildu kalorijas un olbaltumvielas, lai sekmētu operācijas brūces dzīšanu un nodrošinātu ātrāku atveseļošanos. Pēc operācijas daudzi pacienti jūt sāpes un nogurumu.

Visvairāk ar uzturu saistītu problēmu rodas, ja operēts gremošanas trakts (mutes dobums, rīkle, barības vads, kuņģis, tievās zarnas, resnā zarna, aizkuņģa dziedzeris).

Pēc minētajām operācijām uztura uzņemšana jāatsāk pakāpeniski soli pa solim. Pēc katras operācijas atkarībā no operētā orgāna un operācijas apjoma ir sava uztura terapijas taktika, ar ko iepazīstinās ārstējošais ārsts. Šeit minēti tikai vispārēji principi.

Pēc operācijas radušās blaknes parasti pakāpeniski izzūd. Medikamenti, fizioterapija un diētas pārmaiņas var palīdzēt mazināt nevēlamos simptomus.

Centieties ieturēt regulāras maltītes, bet nepārslogojiet sevi. Ēdiet bieži, nelielām porcijām, ēdiet uzkodas starp ēdienreizēm.

- Bieži sākumā pēc operācijas jums nozīmēs šķidru vai pusšķidru, viegli sagremojamu uzturu.
- Pirmajās pēcoperācijas dienās organismam vieglāk sagremot produktus un dzērienus ar zemu tauku saturu.
- Atveseļošanās laikā dzeriet pietiekami daudz šķidruma (ja ārsts nav noteicis citādi) visas dienas laikā.
- Centieties atsākt fiziskās aktivitātes, cik ātri iespējams, vislabāk, konsultējoties ar fizioterapeitu.

Pirmais solis – šķidr, homogēnas konsistences uzturs

- Medicīniskais papilduzturs.
- Citi ēdieni, ko var lietot – tume, jogurti bez augu un graudaugu piedevām, tēja, ķiseļi, atšķaidītas sulas, buljons.
- Nedrīkst lietot gāzētus dzērienus, kofeīnu, jāierobežo cukurs.

Otrais solis – viegli sagremojami ēdieni

- Medicīniskais papilduzturs (bieži nepieciešams uzturā vēl iekļaut olbaltumvielas dzērienu vai pulveru formā, jo pacients vēl nav spējīgs ar uzturu uzņemt nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu).
- Pusšķidrās biezputras (no rafinētiem graudaugiem, tātad nelielu šķiedrvielu daudzumu, piemēram, mannas, rīsu biezputra).
- Blendētas, homogēnas konsistences biezzupas (no dārzeņiem ar mazu šķiedrvielu daudzumu un liesas gaļas).
- Omlete, kartupeļu biezputra.
- Konservēti mizoti augļi, atšķaidītas sulas, ābolu sula.
- Jogurts, piena un jogurta kokteiļi, saldējums.
- Nedrīkst lietot gāzētus dzērienus, jāierobežo cukurs, svaigi dārzeņi, svaigi augļi (izņemot banānus, mizotus persikus, meloni, apelsīnu mīkstumus pulpu), kā arī produktus ar lielu šķiedrvielu daudzumu, cīpslainu gaļu, gaļas izstrādājumus, trekņus, ceptus ēdienus.

Trešais solis – saudzējošā diēta

- Neliela apjoma biežas ēdienreizes. Jaunus produktus un ēdienus (kurus vēl neesat lietojis pēc operācijas) uzturā iekļaujiet pakāpeniski (vienu jaunu produktu ēdienreizē).
- Katrā ēdienreizē iekļaujiet olbaltumvielu produktus (gaļu, zivis, olas, piena produktus).
- Pēcoperācijas sākuma periodā izvairieties no produktiem, kas veicina gāzu uzkrāšanos zarnās – pākšaugiem, brokoļiem, ziedkāpostiem, svaigiem augļiem, dārzeņiem un piena (dažreiz diskomfortu rada arī citu piena produktu lietošana).
- Trekni ēdieni var radīt diskomforta sajūtu.
- Dažkārt nepieciešams medicīniskais papilduzturs.

Šeit minētie diētas soļi pēc kuņģa zarnu traktu operācijām ir aprakstīti kā vispārīgi principi ar ēdiena piemēriem. Katra individuāla situācija var atšķirties. Jāievēro specifiskas uztura rekomendācijas, ja, piemēram, ir izoperēts kuņģis, tievās vai resnās zarnas daļa. Šajās situācijās nepieciešama speciālista konsultācija.

Operācijas blaknes, kas var ietekmēt ēšanas režīmu

Iespējamās blaknes pēc operācijas ietekmē operācijas veids un veselības stāvoklis pirms tās. Visbiežāk novēro:

- grūtības sakošļāt un norīt ēdienu;
- garšas sajūtas pārmaiņas;
- sausu mutes dobumu;
- jēlumus un brūces mutes dobumā;
- apetītes zudumu;
- nogurumu;
- grēmas;
- ātru pilnuma sajūtu ēšanas laikā;
- taukus saturošu produktu nepanesību;
- piena produktu nepanesību;
- uzturvielu samazinātu uzsūkšanos organismā, kas rada svara zudumu;
- caureju, ja uzturvielas nepilnvērtīgi sagremojas;
- organisma atūdeņošanos (var būt saistīta ar masīvām ūdeņainām caurejām);
- vēdera pūšanos;
- sāpes un krampjus vēderā;
- aizcietējumus;
- elpas trūkumu.

Ja jums radušies kādi no minētajiem simptomiem, noteikti konsultējieties ar speciālistu par neieciešamajām izmaiņām diētā. Daudzi minētie simptomi var būt bīstami, kam vajadzīgs individuāls risinājums.

Bieži pēc kuņģa zarnu trakta operācijām papildus nepieciešams uzņemt vitamīnu un minerālvielu preparātus.

Pēc citu orgānu operācijām parasti nav ar gremošanu saistītu problēmu. Tad jāseko, lai uzturs būtu pilnvērtīgs, satur pietiekami daudz olbaltumvielu, un regulāri jākontrolē svars. Ja svars neplānoti turpina mazināties, jākonsultējas ar speciālistu.

Staru terapija

Staru terapijas laikā tiek iznīcinātas audzēja šūnas. Un, lai gan radiācija ietekmē arī pārējās apkārt audzēja vietai esošās šūnas, laika gaitā veselās organisma šūnas parasti atjaunojas. Staru terapijas izraisītās blaknes saistītas ar organisma daļu, kas tiek apstarota, apstarotās zonas apmēru, radiācijas veidu un devu, kā arī kopējo seansu skaitu. Tabulā parādītas iespējamās ar uzturu saistītās radiācijas blaknes atkarībā no ārstētās ķermeņa daļas. Daļa no minētajiem simptomiem var parādīties terapijas laikā, daļa – pēc tās.

Apstarotā organisma daļa	Blaknes terapijas laikā	Blaknes, ko var novērot 90 dienas pēc terapijas pārtraukšanas
Smadzenes, mugurkauls	Slikta dūša, vemšana	Galvas sāpes, nogurums
Galvas vai kakla daļa: mēle, balsene, mandeles, siekalu dziedzeri, deguna dobums, rīkle	Jēlumi mutes dobumā, rīšanas grūtības vai sāpes rīšanas laikā, garšas sajūtas pārmaiņas vai zudums, jēlumi rīkles daļā, sauss mutes dobums, biezas konsistences siekalas	Sauss mutes dobums, žokļa kaula bojājumi, stingumkrampji, garšas un ožas sajūtu pārmaiņas
Krūškurvja daļa: plaušas, barības vads, krūtis	Rīšanas grūtības, grēmas, apetītes zudums, nogurums	Barības vada sašaurinājumi, sāpes krūškurvī kustību laikā, palielināta sirds, perikarda (sirds somiņas) iekaisums, plaušu audu sarētošanās vai iekaisums
Vēdera daļa: tievās un resnā zarna, prostata, dzemdes kakliņš, dzemde, taisnā zarna, aizkuņģa dziedzeris	Apetītes zudums, slikta dūša, vemšana, caureja, gāzu veidošanās, (meteorisms), piena produktu nepanesība, urinēšanas problēmas, nogurums	Caureja, asins piejaukums urīnam, urīnpūšļa iekaisums

Terapijas blaknes parasti parādās otrajā vai trešajā nedēļā pēc tās uzsākšanas, un visintensīvāk simptomi novērojami terapijas beigu posmā (laika ziņā – pēdējā trešdaļā). Pēc terapijas pabeigšanas lielākā daļa simptomu izzūd trīs četru nedēļu laikā, bet daži saglabājas ilgāk.

Uztura ieteikumi staru terapijas laikā

Samērā bieži staru terapijas laikā grūtības sagādā pilnvērtīga uztura uzņemšana, īpaši, ja terapiju saņem ambulatori.

Ieteikumi uztura uzlabošanai:

- Ieteicams ieturēt maltīti vismaz stundu pirms terapijas, lai tās laikā nebūtu “tukšs vēders”, ja vien izvēlētais terapijas veids nenosaka citādi.
- Ambulatoras terapijas gadījumā ieteicams līdzīgi ņemt uzkodas un dzērienus, ja uz terapijas vietu jābrauc garš ceļš. Labas uzkodas varētu būt augļi, siers, zemesriekstu sviests, graudaugu batoniņi, cepumi.
- Lietojiet šķidrumu katrā ēdienreizē, ja ēdienam liekas mainīta garša un to ir grūti norīt. Papildu šķidrums nepieciešams arī caurejas gadījumā.
- Dzeriet šķidrumu starp ēdienreizēm.
- Nepieciešamības gadījumā lūdziet tuvinieku vai draugu palīdzību pirkumu iegādē vai ēdiena pagatavošanā.
- Atcerieties, ka katram cilvēkam neatkarīgi no apstarotā ķermeņa laukuma novērotās blaknes var atšķirties.
- Trīs lielu ēdienreizu vietā ieteicams izvēlēties biežas, nelielas maltītes. Ja noteiktā dienas laikā novērojama apetītes uzlabošanās, šajā laikā vēlams iekļaut lielākas ēdienreizes. Bieži nepieciešams maltītei papildus pievienot olbaltumvielas vai kalorijas; bieži papildus nepieciešams uzņemt medicīnisko papildu uzturu, vislabāk šķidrā veidā. Tas var būt kā maltītes aizstājējs vai papildinājums maltītei. Ja terapijas laikā būtiski mainās uzņemtais uzturs, kā arī ja pirms terapijas bijis jāievēro īpaša diēta, piemēram, cukura diabēta vai citu hronisku slimību gadījumā, noteikti nepieciešama speciālista konsultācija.



Ķīmijterapija

Ķīmijterapija ir spēcīgas iedarbības medikamenti, ko lieto, lai iznīcinātu audzēja šūnas. Tos visbiežāk lieto orāli (tablešu veidā) vai ievada asinīs. Ķīmijterapija var bojāt gan audzēja, gan arī veselās organisma šūnas. Visvairāk parasti cieš veselās kaulu smadzenes, mati, gremošanas orgāni, ieskaitot mutes dobumu, barības vadu, kuņģi un zarnu traktu. Blaknes ir atkarīgas no izvēlētajiem medikamentiem. Visbiežāk novērojamās ar uztura uzņemšanu saistītās blaknes, lietojot ķīmijterapiju, ir:

- apetītes pārmaiņas;
- zarnu darbības traucējumi;
- garšas un ožas sajūtas pārmaiņas;
- nogurums;
- jēlumi mutes dobumā vai mutes dobuma jutīgums;
- slikta dūša;
- vemšana.

Minētos simptomus nenovēro visiem pacientiem. Blakņu gadījumā nepieciešama speciālista konsultācija.

Uztura ieteikumi pacientiem, kas saņem ķīmijterapiju

Viens seanss var ilgt no pāris minūtēm līdz vairākām stundām. Pirms šīs procedūras noteikti jāietur maltīte, vislabāk – viegli ēdieni vai uzkodas (piemēram, omlete, auzu pārslu putra). Ja ķīmijterapija notiek ambulatori un procedūra ilgst vairākas stundas, ieteicams paņemt pārtiku līdzi.

Nespiediet sevi ēst ar varu, ja tas rada grūtības. Tā vietā vēlamas nelielas, biežas ēdienreizes vai uzkodas. Cepti un trekni ēdieni var izraisīt gremošanas problēmas, tāpēc terapijas laikā to lietošanu ieteicams ierobežot. Dienās, kad pašsajūta un apetīte ir laba, jācenšas ieturēt regulāras ēdienreizes un lietot uzkodas. Jādzer daudz ūdens vai cita veida šķidrumi (vidēji sešas līdz astoņas glāzes) katru dienu.

Ķīmijterapijas blaknes parasti izzūd dažas stundas pēc tās saņemšanas. Ja tās saglabājas, vēlams konsultēties ar speciālistu. Ar uztura uzņemšanu saistīto blakņu novēršana palīdz nodrošināt optimālu ķermeņa svaru un enerģijas līmeni, kā arī uzlabot pašsajūtu.

Ja jums nepieciešama īpaša diēta, vienmēr konsultējieties ar dietologu vai uztura speciālistu.

Uzturs imūnterapijas un mērķterapijas laikā

Vēža ārstēšanā tiek izmantotas mūsdienīgas ārstēšanas metodes – mērķterapija un/ vai imūnterapija. Mērķterapijā izmanto zāles, kas sasniedz mērķi – vēža šūnu – neatkarīgi no vietas, kur audzējs lokalizējies. Aktīvā viela bloķē vēža šūnu augšanu un izplatību, saistoties ar specifiskām molekulām, kas par to ir atbildīgas. Imūnterapija aktivizē imūnsistēmu, padarot to spējīgu atpazīt vēža šūnas un tās iznīcināt.

Ārstēšanas laikā ar minētajām metodēm pacientiem iesakāms pilnvērtīgs, sabalansēts uzturs, kurš detalizētāk aprakstīts 24. lpp.

Novājināta imūnsistēma

Audzējs un tā terapija novājina organisma imūno sistēmu, nomācot asins šūnas, kas nodrošina aizsardzību pret slimībām un mikrobiem. Līdz ar to organisms bieži audzēja terapijas laikā vairs nespēj cīnīties pret infekcijām, organismam svešām vielām un slimībām tā, kā to spēj vesela cilvēka organisms, proti, nespēj sevi aizsargāt. Asins analīzē tas atspoguļojas ar samazinātu neitrofilo leikocītu skaitu (neitropēnija). Ārsts informēs, ja šie rādītāji būs bistami zemi. Jo zemāks neitrofilo leikocītu skaits, jo lielāks infekciju risks. Nav nekādu profilaktisku pasākumu, kas mazinātu neitropēnijas rašanās risku, ko rada vēža terapija, bet infekciju risku var mazināt, ievērojot vairākus nosacījumus.

Kamēr imūnā sistēma nespēj veikt savas funkcijas, jāievēro šādi pasākumi.

Galvenais, atcerieties četrus pamatprincipus:

1. Tīrība – mazgājiet rokas pirms ēst gatavošanas un turiet tīru darba virsmu.
2. Nodalīt svaigus produktus (gaļu) no termiski apstrādātiem – pagatavotiem.
3. Termiskā apstrāde.
4. Aukstums – turiet ēdienes ledusskapī vai saldējiet.

Jāizvairās no kontakta ar mikroorganismu avotiem:

- Mazgājiet rokas, mazgājiet rokas, mazgājiet rokas!
- Tas attiecas uz pacientu un visiem apkārtējiem cilvēkiem ap pacientu.

Svarīgi! Mazgājiet rokas ar siltu ūdeni un ziepēm aptuveni 20 sekundes ilgi pirms un pēc ēšanas.

- Uzglabājiet pārtikas produktus ledusskapī: 4°C vai zemākā temperatūrā.
- Atkausējiet gaļu vai zivis mikroviļņu vai cepeškrāsnī vai ledusskapī, ieliktus traukā, lai novērstu ūdens pilēšanu, kas satur produktu daļiņas. Neatļaidiniet produktus istabas temperatūrā. Atkausētus produktus izlietojiet uzreiz, nesasaldējiet tos otrreiz.
- Ēdienes, kas ātri bojājas, ievietojiet ledusskapī divu stundu laikā pēc to iegādes vai pagatavošanas. Olu ēdieni, kā arī tie, kuru sastāvā ir krējums vai majonēze, jāieliek uzglabāšanai ledusskapī stundas laikā pēc to pagatavošanas.
- Augļi un dārzeņi pirms mizošanas vai griešanas rūpīgi jānomazgā tekošā ūdenī. Neizmantojiet ziepes, mazgāšanas līdzekļus, hlora balinātājus vai skalojamos līdzekļus. Izmantojiet tīru dārzeni mazgājamo birstīti, īpaši tajos gadījumos, ja augļa vai dārzena miza ir negluda (avokado, melone u. c.).
- Lapu salātus un dārzeņus mazgājiet pa vienam zem tekoša ūdens. Iepakotus lapu salātus un citus līdzīgus produktus pirms lietošanas nomazgājiet zem tekoša ūdens, pat ja uz iepakojuma norādīts, ka produkts ir tīrs. Lai atvieglotu mazgāšanu, izmantojiet caurduri.
- Neēdiet svaigus dārzeni dzinumus vai dīgstus.
- Nelietojiet uzturā sapelējušus vai glumus augļus un dārzeņus.
- Neiegādājieties produktus, kas sadalīti vai sagriezti mazākos gabalos pārtikas veikalā (piemēram, melones vai kāpostus). Izvēlieties veselus augļus un dārzeņus.
- Pirms atvēršanas nomazgājiet konservētu produktu kārbas ar ziepēm un ūdeni.
- Ēdiena gatavošanas laikā tā maisīšanai un pagāršošanai izmantojiet atsevišķus galda piederumus. Garšošanai izmantotos galda piederumus otrreiz nelieciet traukā, kurā ēdiens tiek gatavots.

- Ēdienu pagatavošanai neizmantojiet olas, kurām ir iepļisusi čaumala.
- Lietojiet tikai pasterizētus piena produktus (pienu, jogurtu, sierus, kas gatavoti no pasterizētā piena), sulas un medu. Izvairieties no mīkstiem sieriem, kas satur pelējumu – brī, Rokforas, gorgonzola u. c. zīlie sieri.
- Lietojiet tikai riekstus, kas izlobīti no čaumalām un grauzdēti.
- Nelietojiet produktus, kas dīvaini izskatās vai smaržo. Nekad negaršojiet tos!
- Neēdiet ātri bojājošos produktus, kas istabas temperatūrā ir atradušies ilgāk par divām stundām. Neēdiet neapēstā ēdiena atlikumus, ja tie ledusskapī glabājušies ilgāk nekā trīs dienas.
- Nelietojiet produktu pēc tā realizācijas termiņa beigām (skat. uz iepakojuma).

Jāizvairās no produktu piesārņojuma:

- Dažādu produktu sagriešanai izmantojiet tīru nazi.
- Ledusskapī jēlu gaļu uzglabājiet noslēgtā iepakojumā un atsevišķi no citiem produktiem.
- Turiet produktus uz virtuves darba virsmas atsevišķi. Jēlas gaļas apstrādei izmantojiet atsevišķu virtuves dēlīti.
- Virtuves darba virsmas un dēlīšus mazgājiet ar karstu, ziepjainu ūdeni. Drīkst izmantot dezinficējošās salvetes, ja tās paredzētas lietošanai virtuvē.
- Produktu pagatavošanai (vārīšanai, cepšanai vai grilēšanai u. c.) vienmēr izmantojiet tīrus traukus un restes.

Produktu pagatavošana:

- Mazgājiet rokas katru reizi, kad pieskaraties jēlai gaļai vai zivīm.
- Gatavojiet gaļu tik ilgi, līdz tā vairs nav rozā krāsā un sula, kas no tās iztek, ir dzidra. Vienīgais veids, kā noteikt, vai gaļa ir gatava, ir izmantot termometru. Gaļa jāgatavo vismaz līdz 70°C temperatūrai, mājputnu gaļa – 80°C. Lai noteiktu temperatūru ēdiena iekšpusē, izmantojiet termometru, ko var ievietot gatavojamajā produktā, to ieliekot visbiezākajā vietā, lai noteiktu temperatūru. Neēdiet mīksti vārītas olas, jēlu vai viegli apceptu gaļu (iekšpusē gaļa nedrīkst būt sārta krāsā), zivis (suši) vai jūras produktus.

Gatavošana mikroviļņu krāsnī:

- Ja šķīvis mikroviļņu krāsnī nerotē, ieteicams to pagriezt ar roku krāsns darbības laikā, lai ēdiens tiktu sasildīts vienmērīgi visās daļās. Tas novērsīs iespējamu mikrobu vairošanos ēdiena nesasildītajās vietās.
- Sildīšanai izmantojiet speciālus traukus, kas paredzēti ēdiena gatavošanai mikroviļņu krāsnīs. Izmantojiet trauku ar vāku vai speciālu plastmasas

plēvi, kas paredzēta izmantošanai mikroviļņu krāsnī. Ik pa brīdim vēlams ēdienu samaisīt, lai nodrošinātu vienmērīgu siltumu.

Veikalā:

- Pirms iegādes pārliecinieties, kad iepakota svaiga gaļa un zivis. Nepārciet šos produktus, ja realizācijas termiņš tuvojas beigām.
- Nelietojiet bojātas, uzpūkušās, sarūsējušas konservu kārbas. Pārliecinieties, ka iepakotie pārtikas produkti ir kārtīgi noslēgti.
- Izvēlieties svaigus, veselus augļus un dārzeņus.
- Neiegādājieties produktus, kuru sastāvā ir svaigi krēmi vai olas.
- Neiegādājieties veikalā pagatavotus kulinārijas izstrādājumus, izvairieties no bufetēm, pašapkalpošanās stendiem.
- Neēdiet degustāciju produktus.
- Nelietojiet bojātas olas (piemēram, iepļūsusi čaumala).
- Saldētus un atdzesētus produktus veikalā izvēlieties pēdējos, pirms dodaties pie kasēm, īpaši vasarā.
- Mājās produktus uzreiz ievietojiet ledusskapī. Neatstājiet pārtiku sakarsuša automašīnā.

Ieturot maltīti ārpus mājām:

- Vislabāk to dariet dienas pirmajā pusē, kad kafējnīcās un restorānos vēl nav daudz cilvēku.
- Lūdziet, lai jums sagatavo svaigu maltīti.
- Neizmantojiet kopējos garšvielu traukus, kas atrodas uz galda, palūdziet vienas porcijas garšvielu iepakojumus.
- Neēdiet iespējamās augsta riska sabiedriskās ēdināšanas iestādēs – bufetēs, pašapkalpošanās restorānos, kur ēdiens salikts kopējos traukos, vietās, kur ēdienu var iegādāties līdzņemšanai.
- Ārpus mājām nepasūtiet svaigu augļu vai svaigu dārzeņu ēdienus.
- Nedzeriet svaigi spiestas sulas restorānos, tā vietā izvēlieties pasterizētas sulas.
- Pārliecinieties, ka galda piederumi tiek uzlikti uz tīras salvetes vai galdauta.

Jāatceras, ka imūnajai sistēmai nepieciešams pilnvērtīgs uzturs ar atbilstošu olbaltumvielu un kaloriju daudzumu. Ja ir slikta apetīte, uzturs jāpapildina ar medicīnisko papildu un jālūdz speciālista palīdzība.

Ieteicamie produkti, ja pacientam iespējama samazināta imūnā aizsardzība (asinīs samazināts kopējais leikocītu un īpaši neitrofilo leikocītu skaits):

Produktu grupa	Ieteicams	Vēlams izvairīties no lietošanas uzturā
<p>Gaļa, zivis, sojas produkti (tofu), rieksti</p>	<p>Ēdiet pilnīgi gatavu gaļu vai zivis</p> <p>Gatavojot ēdienu, izmantojiet produktu termometru, lai novērtētu tā gatavību</p> <p>Vakuumā iepakoti neizlobīti rieksti un ilgi uzglabājami riekstu sviesti</p> <p>Izvēloties tofu (sojas produkts) no veikala ledusskapja, pirms lietošanas sagrieziet to mazos gabaliņos un pavāriet ūdenī vai buljonā piecas minūtes. Tas nav nepieciešams, ja iegādājieties tofu aseptiskā iepakojumā, kas ilgi uzglabājams</p>	<p>Jēlas vai nepietiekami termiski apstrādātas zivis, jūras produkti, kūpinātas zivis, suši</p> <p>Svaigi izlobīti rieksti vai riekstu sviests</p>
<p>Olas</p>	<p>Gatavojiet cieti vārītas vai ceptas olas</p>	<p>Jēlas un mīksti vārītas vai ceptas olas, ieskaitot vēršacis, apceptas no vienas puses</p> <p>Ēdieni, kas varētu saturēt jēlas olas, piemēram, Cēzara salātu mērce, mājās gatavota majonēze un citas mērcītes, smūtiji, svaiga mīkla</p>
<p>Piens un piena produkti</p>	<p>Tikai pasterizēts piens, jogurts, siers un citi piena produkti</p>	<p>Mīkstie, pelējumu saturošie vai zīlie sieri (brī, kamambēra, Rokforas, stiltona, gorganzolas, zīlie un citi līdzīgi sieri)</p> <p>Visi sieri, kas gatavoti no nepasterizēta piena (piemēram, zemnieku tirdziņos)</p>

Produktu grupa	Ieteicams	Vēlams izvairīties no lietošanas uzturā
Maize, kartupeļi, graudaugi, putraimi un makaroni	Maize, kēksiņi, smalkmaizītes, cepumi, krekeri, graudaugu pārslas, makaroni, kartupeļi, rīsi, griķi un citi putraimi ir droši lietojami, ja tos iegādājas noslēgtos iepakojumos	Sveramā veidā iegādājami graudaugu produkti, putraimi un citi līdzīgi pārtikas produkti
Augļi un dārzeņi	Svaigi dārzeņi, augļi un garšaugi, kas pirms ēšanas ir rūpīgi nomazgāti tekošā ūdenī, izmantojot mazgājamo birstīti Ieteicams izvēlēties ilgstoši uzglabājamas iepakotās mērces	Diedzēti dārzeņi un garšaugi (piem., sēklas, redīsi, brokoļi, pākšaugi) Svaigas salātu mērcītes, kas atrodamas veikalā ledusskapjos
Deserti un saldumi	Augļu pīrāgi, kūkas, cepumi, saldējums, šerbeti un sorbeti, saldētās augļu sulas, cukurs, rūpnieciski ražotie ievāriņumi, konservi, sīrupi	Neatdzesēti krēmu saturoši konditorejas izstrādājumi Svaigs medus. Ieteicams izvēlēties rūpnieciski sagatavotu medu
Ūdens un dzērieni	Ieteicams dzert ūdeni no drošas pilsētas pievades sistēmas vai veikalā iegādājamo fasēto ūdeni Pasterizētas augļu un dārzeņu sulas, limonādes, kafija un tēja	Ūdens, kas ņemts no dabiskām ūdens tilpnēm (piem., ezera, strauta vai avota) Nepasterizētas augļu un dārzeņu sulas Ar vitamīniem un minerālvielām bagātināts ūdens vai citi dzērieni (tiem nav pierādīta veselību veicinoša efekta vai tas ir mazizeikts)

Kā novērst terapijas laikā radušās ar uzturu saistītās blaknes

Audzējs un tā terapija var izraisīt dažādas blaknes, kas ietekmē uztura uzņemšanas paradumus. Šeit aprakstītas dažas izplatītākās blaknes un ieteikumi, kā tās mazināt un novērst.

Biežākās ar uzturu saistītās blaknes:

- apetītes pārmaiņas;
- aizcietējumi;
- diareja (caureja);
- nogurums;
- sauss mutes dobums vai biezas konsistences siekalas;
- sāpes un jēlumi mutes dobumā vai rīkles daļā;
- slikta dūša;
- apgrūtināta rīšana;
- garšas un ožas sajūtas pārmaiņas;
- svara pieaugums.

Slikta apetīte vai apetītes zudums

Audzējs un tā ārstēšanas metodika var izraisīt blaknes, mainīt ēšanas paradumus un ietekmēt vēlmi ēst. Apetītes zudumu palielina arī nogurums, sāpes, medikamenti, emocionālais stāvoklis – stress, sāpes, depresija, trauksme.

Apetīti var zaudēt uz dažām dienām vai visa ārstēšanas kursa laikā. Neēšanas vai badošanās gadījumā samazinās ķermeņa svars, parādās nogurums un nespēks. Lai nodrošinātu labu pašsajūtu, ir jāuzņem pietiekami daudz uzturvielu. Ārstējoties radušās blaknes, piemēram, sāpes, nelaba dūša un aizcietējumi, arī var veicināt apetītes samazināšanos. Novēršot šos simptomus, uzlabojas pašsajūta.

- Uzlabojiet apetīti, iekārtojot vidi, kurā ieturat maltīti, – izmantojiet skaistus traukus un atskaņojiet savu iemīļoto mūziku, ieturiet maltīti patīkamu cilvēku sabiedrībā vai skatieties televizoru.

- Vēlams izvēlēties nelielas uzkodas visas dienas laikā trīs lielu ēdienreīžu vietā, centieties ieturēt piecas sešas nelielas maltītes, lielāku ēdienreizi ieturiet, kad jūtaties labi (piemēram, pēc naktsmiera). Visvairāk ēdiet tad, kad ir vislielākā apetīte, lielākajai maltītei nav obligāti jābūt pusdienām.
- Izvēlēties augstas enerģētiskās vērtības un olbaltumvielas saturošus ēdienus katrā maltītē (skat. sadaļas “Ēdieni ar augstu enerģētisko vērtību” un “Olbaltumvielu produkti”), izvairieties no diētām un produktiem ar pazeminātu tauku daudzumu. Vienmēr sāciet maltīti ar augstas kalorijas ēdienu.
- Ēšanas laikā izvairieties papildus uzņemt šķidrumu vai dzeriet nelielu daudzumu šķidruma, lai novērstu iespējamo pilnuma sajūtu (izņemot, ja šķidrums palīdz norīt vai uzlabo ēdiena sasmalcināšanu sausas mutes dobuma gadījumā. Šādā gadījumā šķidruma dzeršana ēšanas laikā ir vēlama). Visvairāk šķidruma uzņemiet starp ēdienreizēm.
- Dzeriet dzērienu ar palielinātu kaloriju daudzumu – sulas, smūtijus (gatavotus no jogurta ar palielinātu olbaltumvielu daudzumu, saldējuma un augļiem), pienu, jogurtu, kakao, vēlām ar papildus pievienotiem olbaltumvielu avotiem.
- Starp maltītēm vai maltītes vietā, ja ir grūtības ēst, lietojiet uztura aizstājēju – rūpnieciski ražotu medicīnisko papilduzturu (skat. sadaļu “Medicīniskais papilduzturs”). Speciālists palīdzēs izvēlēties pareizo formulu). Šos speciālos dzērienus var lietot arī dažādos smūtijos, kokteiļos, saldēt un ēst kā saldējumu.
- Pa rokai turiet kalorijām un olbaltumvielām bagātas uzkodas (skat. sadaļu “Uzkodas”).
- Uzkodas vai medicīnisko papilduzturu ņemiet līdzī situācijās, kad ilgāk jāatstāj mājas, piemēram, ejot pie ārsta vai uz terapijas seansu.
- Kad nav laba pašsajūta un nav apetītes, vieglāk ēst mīkstus ēdienus – sautējumus, makaronu ēdienus, mīksto sieru, biežupas, omleti, pankūkas, kartupeļu biezeni, saldējumu.
- Ēdiet savus iemīļotos ēdienus, kad vien vēlaties, piemēram, ja jums garšo brokastu pārslas, ēdiet tās arī vakariņās. Izmēģiniet arī dažādus jaunus ēdienus. Ēdieni, kas negaršo šodien, varbūt garšos citu dienu.
- Ieturiet nelielu maltīti pirms gulētiešanas.
- Neskumstiet, ja vairs negaršo ēdieni, kas agrāk garšoja, terapijas laikā tā mēdz būt. Mēģiniet jaunus produktus atkal un atkal, jo sajūtas var mainīties.
- Esiet fiziski aktīvi. Sāciet lēnām, palielinot slodzi pamazām. Dažkārt pastaiga pirms ēšanas uzlabo ēstgribu.
- Citreiz nepieciešama kaloriju skaitīšana, tas palīdz izprast uzņemto kaloriju un olbaltumvielu daudzumu.

- Palīdz vides maiņa – maltīte kopā ar draugiem un ģimeni vai arī aiziet uz restorānu.

Aizcietējumi

Medikamenti, pārmaiņās ēšanas režīmā, kā arī par maz šķiedrvielu uzturā, nepietiekami uzņemts šķidrums daudzums, kā arī samazinātas fiziskās aktivitātes palēnina arī zarnu kustības gremošanas sistēmā, izraisot aizcietējumus. Lai mazinātu aizcietējumus, izvēlieties šķiedrvielām bagātus pārtikas produktus. Papildus dzeriet daudz šķidrums visas dienas gaitā, ēdiet noteiktā laikā un mēģiniet palielināt fiziskās aktivitātes (cik tas iespējams).

- Ieturiet maltītes noteiktā dienas laikā un centieties nodrošināt vēdera izeju vienā laikā, vēlams – pēc brokastīm.
- Izdzeriet 6–10 glāzes šķidrums katru dienu, ja to pieļauj terapija. Izvēlieties siltus dzērienus un tējas (silts dzēriens veicina zarnu kustības), īpaši no rītiem.
- Plūmju, ābolu, persiku un bumbieru sula var efektīvi veicināt vēdera izeju, bet iedarbība dažādiem cilvēkiem atšķiras, tās var izraisīt šķidru vēdera izeju.
- Ja ārsts neiebilst, ēdiet šķiedrvielām bagātus produktus, kas stimulē zarnu darbību. Šādi produkti ir pilngraudu maize, biežputras, svaigi augļi un dārzeņi, žāvēti augļi, arī termiski apstrādāti dārzeņi ar mizu, pākšaugi, sēklas un rieksti. Šķiedrvielām bagāti produkti ir veselīgi produkti, kas sekmē zarnu darbību, bet tie var veicināt vēdera uzpūšanos – gāzu veidošanos, tāpēc tie ēdienkartē jāiekļauj pakāpeniski – jāsāk nelieliem daudzumiem, labi termiski apstrādātiem, pakāpeniski palielinot porcijas lielumu un vērojot, kā organisms uz tiem reaģē. Bieži ir periodi, kad jāierobežo to dzērienu un produktu lietošana, kas veicina vēdera pūšanos un gāzu rašanos (skat. tabulu), tomēr jāuzsver, ka bieži tā ir pārejoša produktu nepanesība un vēlāk var atkal lietot šos produktus. Var lietot arī šķiedrvielu preparātus, lai tos izvēlētos, vaicājiet ārsta padomu.
- Brokastīs ēdiet produktus ar augstu šķiedrvielu saturu (piemēram, pilngraudu pārslas ar sēklām, žāvētiem augļiem) un dzeriet siltu dzērienu.
- Lai samazinātu ēšanas laikā norītā gaisa daudzumu, ēdot nerunājiet un neizmantojiet salmiņu dzeršanai. Izvairieties lietot košļājamo gumiju un gāzētus dzērienus.
- Aizcietējumu gadījumā var palīdzēt speciāli medikamenti, ko lieto tikai pēc ārsta norādījumiem. Nereti aizcietējumus izraisa pretsāpju medikamenti, arī tad ir vajadzīgs ārsta padoms. Noteikti konsultējieties ar speciālistu, ja aizcietējumi ir ilgāk par trim dienām.

- Ir pieejams arī medicīniskais papilduzturs, kas palīdz regulēt zarnu darbību.
- Palieliniet fiziskās aktivitātes, cik vien tas iespējams. Pat īsas pastaigas bieži palīdz mazināt aizcietējumus.

Ēdienu piemēri uzturam ar augstu šķiedrvielu daudzumu:

- Pamatēdieni – pilngraudu biezputras, pākšaugi, zupas ar dārzeņiem, pākšaugiem, pilngraudu pasta, pilngraudu maize.
- Augļi un dārzeņi – āboli, ogas, kāposti, brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, žāvēti augļi, spināti, kartupeļi ar mizu, lapu salāti.
- Uzkodas – kliju cepumi, rieksti, sēklas, popkorns, “studentu brokastis”.

“Vēdera uzpūšanās” – gāzu uzkrāšanās zarnās

Veselam cilvēkam zarnās veidojas gāzes, un tās noplūst daudzas reizes dienā. Audzēja terapijas laikā šie procesi var pastiprināties. Tam ir vairāki iemesli – aizcietējumi vai caureja maina gāzu veidošanās procesu, ķīmijterapija maina gremošanas procesu ātrumu, kā arī ietekmē zarnās dzīvojošās baktērijas, arī daudzi citi medikamenti var pastiprināt gāzu veidošanos zarnās.

Produkti, kas veicina gāzu veidošanos vēderā:

- pākšaugi (pupas, lēcas);
- brokoļi, kacenkāposti, ziedkāposti, Briseles kāposti, skābēti kāposti;
- redīsi, spināti, rāceņi, sīpoli, loki, sparģeļi, sēnes, gurķi, paprika, marinēti dārzeņi, kolrābjji;
- sinepes, asi ēdieni, sēnes, kukurūza;
- melone, svaigi āboli, ābolu sula, alus;
- piens, – reizēm – cietie sieri, olas, zivis.

Vēdera pūšanos var veicināt arī:

- košļājamā gumija;
- nepietiekama šķidruma daudzuma uzņemšana;
- gāzētu dzērienu lietošana;
- mazkustīgums;
- ēdiena košļāšana ar atvērtu muti;
- aizcietējumi;
- pārāk liels šķiedrvielu saturs uzturā;

- ēdieni un saldumi, dzērieni, kas satur mākslīgā saldinātāju veidu cukura spirtus– maltitolu, manitolu un ksilitolu (šie produkti bieži apzīmēti “nesatur cukuru” vai “bez pievienota cukura”).

Lai mazinātu gāzu uzkrāšanos zarnās, rekomendē:

- Esiet fiziski aktīvs katru dienu, piemēram, pastaigājieties, peldiet vai strādājiet dārzā.
- Centieties pēc iespējas mazāk norīt gaisu ēšanas laikā, nelietojiet salmiņus dzeršanai, nedzeriet gāzētus dzērienus, ēdiet lēni ar aizvērtu muti.
- Nelietojiet mākslīgos saldinātājus.
- Nelietojiet pārāk daudz šķiedrvielām bagātus produktus (skat. sadaļu “Šķiedrvielām bagāti produkti”). Ja ir aizcietējumi, šķiedrvielu daudzumu uzturā palieliniet pakāpeniski.
- Piena produkti satur laktozi (piena cukuru), kas citreiz gremojas apgrūtināti un veicina gāzu veidošanos, tāpēc ierobežojiet piena produktus uzturā.
- Nelietojiet alkoholu un nesmēķējiet, jo tas var ietekmēt gremošanas procesus.

Šķiedrvielām bagāti pārtikas produkti:

- Graudaugi un citi cietes produkti: klijas, sausmaizītes, rudzu maize, pilngraudu maize, brūnie rīsi, auzu pārslas, mieži, pilngraudu makaroni, dažādas pilngraudu pārslas, mušļi, kukurūza, kartupelis ar mizu.
- Pākšaugi: pupas, lēcas, pākšu pupiņas.
- Rieksti, sēklas.
- Dārzeni: kāposti, brokoļi, ziedkāposti, Briseles kāposti, ķirbji.
- Augļi: āboli, bumbieri ar mizu, žāvēti augļi, ogas, plūmes, apelsīni.

Caureja

Audzēja ārstēšanas izvēlētā terapija var skart arī zarnu šūnas, veicināt arī pārmēru ātras zarnu kustības, izraisot caureju. Nekontrolēta caureja var izraisīt organisma dehidratāciju (šķidruma zudumus), bīstamus elektrolītu (sāļu) traucējumus organismā, svara zudumu, sliktu apetīti un nespēku.

- Izderiet vismaz sešas līdz astoņas glāzes negāzētu kofeīnu nesaturošu dzērienu, lai nepieļautu organisma dehidratāciju. Izvēlieties dzērienus istabas temperatūrā. Tas atvieglos dzērienu uzņemšanu, salīdzinot ar ļoti karstiem vai aukstiem šķidrumiem. Dzeriet ne tikai ūdeni, tējas, bet arī šķidrumus, kas satur sāļus (*Rehidron*, sporta dzērieni, arī buljonus,

minerālūdeņusni bez gāzes). Sāli papildus var uzņemt arī ar krekeriem un sāļiem cepumiem.

- Izdzeriet vismaz vienu tasi šķidruma pēc katras caurejas epizodes. Izvēlieties minerālūdeni, sporta dzērienus vai buljonu.
- Ja dzerat sulas, izvēlieties dzidras, nevis biezsulas.
- Ēdiet nelielas biežas maltītes un uzkodas piecas sešas reizes dienā.
- Ēdiet viegli sagremojamus ēdienus – vistu, zivis, olas, pudiņus, kartupeļu biezeni, makaronus, rīsus, mannu, baltmaizi, biezpienu, dabisko jogurtu, banānus, ābolu biezeni, konservētus augļus un termiski apstrādātus dārzeņus.
- Ierobežojiet uzturā šķiedrvielām bagātus produktus (līdz 2 g vienā maltītē) – kāpostus, ziedkāpostus, brokoļus, pākšaugus, žāvētus augļus, pilngraudu produktus (skat. sadaļu “Šķiedrvielām bagāti produkti”), kā arī svaigus dārzeņus, kas var veicināt caureju. Pēc stāvokļa stabilizēšanas lēnām uzturā iekļaujiet šķiedrvielas saturošus produktus.
- Šķīstošās šķiedrvielas absorbē ūdeni un palīdz mazināt caureju, tās ir ābolu sulā, ābolu biezenī, banānos, konservētos persikos un bumbieros, apelsīnos, greipfrūtos, vārītos kartupeļos, rīsos, auzu pārslās.
- Lai palēninātu zarnu darbību, pievienojiet ēdienam muskatriekstu.
- Ierobežojiet uzturā produktus, kas satur daudz tauku – taukus ceptus, trekņus un eļļainus produktus, kā arī asus un ļoti saldus ēdienus, jo tie var pastiprināt caureju.
- Izvairieties no kofeīna (kola, kafija, zaļā un melnā tēja), šokolādes, alkohola.
- Nelietojiet arī saldīnātus gāzētus dzērienus.
- Pēc kuņģa vai zarnu operācijas daži cilvēki novērojams īpašs jutīgums pret ļoti saldiem ēdieniem.
- Izvairieties no dzērieniem un ēdieniem, kas veicina vēdera pūšanos (skat. attiecīgo sadaļu).
- Nedzeriet ne pārāk karstus ne pārāk aukstus dzērienus.
- Ir situācijas, kad uz īsu periodu ir jāatsakās no piena produktiem, jo radusies pārejoša laktozes (piena cukura) nepanesība, tad jāizvēlas bezlaktozes produkti. Visbiežākie ir ieteicams samazināt piena un tā produktu lietošanu līdz divām tasēm dienā, izvēloties piena produktus ar zemu tauku saturu, skābpiena produktus (biezpienu, dabisko jogurtu, kefīru vai paniņas).
- Ēdiet un dzeriet produktus ar lielu kālija saturu – augļu sulas, minerālūdeni (bez gāzes), žāvētu augļu ķīseli bez ogām, sporta dzērienus, kartupeļus un banānus.
- Nelietojiet košļājamo gumiju vai saldumus (ar norādi – “bez cukura”), cukura aizvietošanu un desertus, kas satur cukura spirtus (sorbitolu, manitolu vai ksilolu).

- Ja caureja progresē, tai ir nepatīkama smaka vai krāsa, pēc iespējas ātrāk konsultējieties ar savu ārstējošo ārstu.

Produktu lietošanas ieteikumi caurejas gadījumā:

Produktu grupa	Ieteicams	Produkti, kurus vēlams ierobežot
Olbaltumvielām bagāti produkti	Vārīta vai sautēta liesa liellopu vai cūkas gaļa, vistas, tītara vai teļa gaļa, netreknas zivis. Olas, paniņas, siers, jogurts	Cepta gaļa, trekna gaļa, gaļa ar skrimšļiem. Piens, piena un skābpiena produkti ierobežotā daudzumā (ja panes laktozi)
Graudaugu produkti	Maize un makaroni, kas gatavoti no rafinētiem, baltajiem miltiem. Rafinēti graudaugu produkti – milti, ātri vārāmās auzu pārslas, kukurūzas pārslas, baltie rīsi, manna. Izvēlēties produktus, kuros šķiedrvielu daudzums ir līdz 2 g porcijā. Pankūkas, vafeles, kas gatavotas ar minimālu tauku daudzumu, liesi cepumi, krekeri	Pilngraudu maize un putraini – pilngraudu kvieši, auzas, brūnie rīsi, klījas. Pilngraudu brokastu pārslas. Sausmaizītes ar augstu šķiedrvielu saturu. Jebkura maize vai brokastu pārslas ar sēklām un riekstiem. Trekni konditorejas izstrādājumi (kūkas un smalkmaizītes ar pildījumiem, kruasāni)
Augļi	Konservēti (persiki, bumbieri) vai citādi termiski apstrādāti (sutināti cepeškrāsnī, vārīti kompotos, ķīselis) augļi bez mizas vai sēklām – zaļi banāni, ābolu biezenis. Augļu sulas bez mīkstuma	Svaigi, nemizoti augļi Žāvēti augļi
Dārzeni	Termiski labi apstrādāti dārzeni, līdz tie ir mīksti (dārzeņu zupas, sautējumi), kas pagatavotas no mizotiem pagatavotiem dāržeņiem bez sēklām. Vislabāk panes sparģeļus, burkānus, cukīni, zaļās pākšu pupiņas, bietes, selerijas, arī sēnes, tomātu pastu, tomātu biezeni un mērces	Brokoļi, Briseles kāposti, ziedkāposti, kāposti, pākšaugi (zirņi, pupas), paprika, tomāti ar mizu, pipari, redīsi, spināti. Svaigi dārzeni. Marinēti dārzeni
Kartupeļi	Vārīti kartupeļi bez mizas	Vārīti kartupeļi ar mizu

Produktu grupa	Ieteicams	Produkti, kurus vēlams ierobežot
Rieksti		Rieksti, sēklas, riekstu sviests (ar augstu riekstu saturu), kokosrieksti
Tauki	Sviests, margarīns, majonēze, augu eļļas – nelielos daudzumos	
Deserti	Netreknī deserti, žeļejas, sorbeti, cepumi, krekeri	Deserti ar riekstiem un žāvētiem augļiem, popkorns, šokolāde, lakrica, saldumi un košļājamās gumijas ar mākslīgajiem saldinātājiem (“bez cukura”)
Dzērieni, deserti un citi ēdieni	Ūdens, buljons, dekafinēti dzērieni – dzidra sula, sporta dzērieni	Kafija, melna tēja, kola, alkoholiskie dzērieni
Garšvielas	Sāls, pipari, garšvielas un mērces, ja neizraisa nepatīkamas sajūtas	Asi ēdieni ar lielu piparu daudzumu, čili garšvielas

Laktozes intolerance

Laktozes intolerance ir nespēja sagremot laktozi – piena cukuru. Tā var izpausties ar caureju, pastiprinātu gāzu veidošanos zarnās, vēdera sāpēm. Simptomi var saglabāties vairākas nedēļas vai pat mēnešus pēc terapijas beigām. Tā var rasties terapijas rezultātā (staru terapija, operācija, antibiotikas), ja tiek skarts gremošanas trakts.

Šajā gadījumā jāizvēlas:

- Bezlaktozes produkti (šie produkti ir attiecīgi marķēti “bez laktozes” vai “nesatur laktozi”, piemēram, piens, jogurti, saldējums).
- Jāizvēlas piena aizstājēji, piemēram, mandeļu, auzu, rīsu vai sojas piens, jogurts vai saldējums.
- Produkti, kas satur ļoti maz laktozes – cietais siers.

Nogurums

Terapijas laikā bieži parādās pastāvīgs nogurums, kas nepāriet pat pēc atpūtas. Tam par iemeslu var būt izvēlēta ārstēšanas metode, nepietiekama uztura uzņemšana, bezmiegs, depresija, samazināts asins šūnu skaits vai medikamenti. Ja noguruma cēlonis ir medicīnisks, ārsts var nozīmēt terapiju, kas to novērsīs. Arī sabalansēta uztura uzņemšana var mazināt hroniska noguruma sajūtu.

- Sakārtojiet savas ikdienas aktivitātes prioritārā secībā. Svarīgākās veiciet tad, kad jums ir visvairāk enerģijas.

Ja iespējams, dodieties nelielās pastaigās vai veiciet regulārus fiziskus vingrinājumus. Pētījumu dati pierāda, ka vidējas intensitātes fiziska slodze palīdz pārvarēt ar audzēju saistītu noguruma sajūtu.

- Dzeriet daudz šķidruma. Dehidratācija veicina noguruma sajūtu. Dienā izdzeriet vismaz sešas līdz astoņas glāzes šķidruma. Ja slimības dēļ samazinās svars, dzeriet šķidrumu, kas satur kalorijas, piemēram, sulas vai pienu, jogurtu.
- Atvēliet laiku atpūtai. Dienas laikā atrodiat laiku trim četriem īsiem atpūtas brīžiem. Atpūtas brīžus iekārtojiet visas dienas garumā, kad, ērti iekārtojoties, lasīt grāmatu vai skatīties filmu. Līdzsvarojiet aktivitātes un atpūtas laikus, lai neietekmētu normālu miega režīmu.
- Saīsiniet laiku un samaziniet slodzi savām ikdienas aktivitātēm. Nespiediet sevi darīt to, ko pašlaik nespējat.
- Konsultējieties ar uztura speciālistu par piemērotāko diētu, kas palīdzētu mazināt noguruma sajūtu.
- Izvairieties ēst saldus ēdienus. Tie ātri paaugstina enerģijas līmeni, kas ātri atkal mazinās, izraisot vēl lielāku noguruma sajūtu.
- Katrā ēdienreizē iekļaujiet olbaltumvielas, taukus un/vai šķiedrvielas saturošus produktus. Olbaltumvielas, tauki un šķiedrvielas palīdz uzturēt stabilu cukura līmeni asinīs. Tas papildus radīs enerģijas sajūtu. Divu augļu vietā labāk izvēlieties vienu augli un sauju valriekstu, mandeļu, zemesriekstu vai citu riekstu. Augļus var kombinēt arī ar sieru.
- Ēdiet pilnvērtīgi, uzņemot visu jums nepieciešamo kilokaloriju daudzumu.
- Papildus nelietojiet lielu daudzumu vitamīnu un minerālvielu bez ārsta ieteikuma. Daži uztura bagātinātāji var ietekmēt slimības ārstēšanas efektivitāti, daļa – var izraisīt nevēlamas blaknes.
- Stress var palielināt noguruma sajūtu. Ja nepieciešams, konsultējieties ar ārstu par tā mazināšanas iespējām.

Sausa mute (sausas mutes dobums vai biezas konsistences siekalas)

Staru terapija kakla un galvas daļai, daļa ķīmijterapijas un citi medikamenti var izraisīt sausuma sajūtu mutes dobumā un viskozas siekalas. Siekalas veidojošie dziedzeri var iekaisēt un līdz ar to mazāk izdalīt siekalas vai siekalu konsistence kļūst ļoti bieža un lipīga. Sausuma sajūta var būt dažādas pakāpes.

Sausas mutes dobums paaugstina infekciju iespējamību. Smēķēšana un alkohola lietošana var vēl vairāk pasliktināt stāvokli.

Minēto simptomu gadījumā ieteicams dzert daudz šķidruma visas dienas gaitā un ēst mīkstas konsistences pārtikas produktus. Tāpat vēlams tīrīt zobus un skalot mutes dobumu ar dzeramās sodas, sāls un ūdens šķīdumu, lai aizkavētu mikroorganismu vairošanos un infekciju attīstību.

- Turiet ūdeni pa rokai visu laiku. Regulāri iemalkojiet pa malciņam.
- Izderiet sešas līdz astoņas glāzes šķidruma dienā. Dodoties ārā no mājas, ņemiet līdzi pudeli ar ūdeni, lai vajadzības gadījumā vienmēr varat padzerties (šķidruma uzņemšana palīdz šķīdināt biezas konsistences siekalas).
- Ēdiet maziem kumosiem un tos kārtīgi sakošļājiet.
- Ēdiet atdzesētus mīkstus un valgus (mitrus) pārtikas produktus. Blendējiet augļus un dārzeņus, vistas gaļu un zivis, uzbriedinātus graudaugus, smūtījumus. Izvairieties no produktu lietošanas, kas līp pie mutes dobuma sienīņām – zemesriekstu sviesta vai svaigi ceptas maizes.
- Samitriniet pārtikas produktus, iemērcot tos buljonā, zupās, mērcēs, jogurtā vai krējumā.
- Ēdiet saldus ēdienus un dzeriet saldus dzērienus, tas palīdzēs vairāk izdalīties siekalām (bet to nedariet, ja ir iekaisis mutes dobums).
- Svaigs ananass var palīdzēt padarīt siekalas šķidrākas, bet ēdiet to tikai tad, ja jums nav iekaisis mutes dobums.
- Neēdiet sausus ēdienus – maizi, cepumus, sausu gaļu, asus, sāļtus ēdienus, kā arī sausas, kraukšķīgas un sāļas uzkodas (čipsi, krekeri).
- Sūkājiet ledenes, košļājiet košļājamo gumiju, kas nesatur cukuru, saldētus augļus, saldētu sulu, lai stimulētu siekalu izdalīšanos. Siekalu veidošanos veicina arī citrona sula.
- Ierobežojiet kofeīnu saturošus dzērienus, – kafiju, tēju, kolai līdzīgus dzērienus – un šokolādi. Kofeīns arī ir urīndzenošs līdzeklis.
- Nelietojiet mutes skalojamos līdzekļus ar alkoholu, alkoholiskus un skābus dzērienus (tie var palielināt sausumu mutē un arī kairināt mutes gļotādu).

- Ievērojiet mutes dobuma higiēnu. Pirms un pēc maltītes vienmēr izskalojiet muti ar lielu daudzumu ūdens vai vieglu mutes skalojamo līdzekli (kas pagatavots no litra ūdens, tējkarotes sāls un tējkarotes dzeramās sodas – pirms lietošanas kārtīgi saskalot). Lietojot zobu birstīti ar mīkstiem sariņiem, notīriet arī mēli. Konsultējieties ar ārstu par zobu diega izmantošanu.
- Nesmēķējiet, nelietojiet alkoholu.
- Ja nepieciešams, izmantojiet gaisa mitrināšanas līdzekļus, īpaši nakts laikā (ievērojiet to tīrīšanas noteikumus).
- Lietojiet siekalu aizstājējus, ja jums ir izoperēti vai staru terapijas laikā bojāti siekalu dziedzeri. Šie līdzekļi papildus mitrina mutes dobumu.

Pārtikas produkti, kurus lietot uzturā, ja ir sauss mutes dobums:

	Ieteicamie produkti	Produkti, kuru lietošanu vēlams ierobežot
Olbaltumvielām bagāti produkti	Gaļas un zivju produkti ar dažādām mērcēm Omlete Pusšķidrš biezpiens ar krējumu vai dabisko jogurtu Jogurts Jogurta, piena kokteiļi Zupas un sautējumi	Sīksta gaļa un zivis
Maize, graudaugi, putraimi un makaroni	Maize Biezputras – pusšķidrās konsistences, atdzesētas (lai nav karstas), mīkstas graudaugu pārslas ar pienu Putraimi, izmērcēti pienā, buljonā vai dažāda veida mērcēs	Sausa maize, sausiņi Makaroni, rīsi Sālīte cepumi, čipsi Sausi graudaugu produkti
Augļi un dārzeņi	Konservēti un svaigi sulīgi augļi – apelsīni un persiki, mīksti banāni Židaiņu augļu biezeņi Dārzeņi, pagatavoti dažādās mērcēs	Žāvēti augļi Dārzeņi, ja vien tie nav sulīgas konsistences vai pagatavoti ar mērci

	Ieteicamie produkti	Produkti, kuru lietošanu vēlams ierobežot
Dzērieni, deserti un citi pārtikas produkti	<p>Silta tēja ar citronu, atšķaidītas sulas, minerālūdens</p> <p>Mājās gatavoti piena kokteiļi; saldējums, sorbeti, mīksti sulīgi deserti Želejas Sviests</p> <p>Salātu mērces, eļļas</p> <p>Skābais krējums</p>	<p>Cepumi, kūkas, pīrāgi, ja vien tie nav samitrināti (izmērcēti) pienā</p>

Mutes gļotādas iekaisums, mutes dobuma jēlums

Mukozīts (gļotādas iekaisums, kas var būt mutes dobumā, rīklē, barības vadā)

Dažkārt terapijas laikā var novērot jēlumus un mikrobrūces mutes dobumā, rīkles vai barības vada gļotādā, kas rada sāpes vai dedzināšanas sajūtu mutes dobumā, rīklē vai krūškurvī, kā arī apgrūtina rīšanu. Tos parasti izraisa ķīmijterapija un apstarošana kakla un galvas daļā, jo gļotādas šūnas ir īpaši jutīgas. To pastiprina zobu problēmas, kā arī tabakas un alkohola lietošana terapijas laikā.

Lai mazinātu minētās problēmas:

- Ēdiet sešas reizes dienā (trīs lielu maltīšu vietā). Ēdiet mazām porcijām daudzas reizes dienas laikā un rūpējieties, lai būtu patīkama vide, kas stimulēs apetīti.
- Ēdiet mīkstus, maigus, krēmīgus, termiski labi pagatavotus ēdienus sagrieztus mazos gabaliņos vai sablendētus pārtikas produktus – biezupas, biežputras, kartupeļu biežputru, makaronus un mīksto sieru, jogurtu; omleti, uzpūteni, bubertu, citus mīkstus desertus. Ēdiet ar mazu karotīti, tad būs mazāki gabaliņi, ko vieglāk var sakošļāt.
- Padariet ēdienus mitrākus, pievienojot mērces, jogurtu, buljonu. Blendējiet un samitriniet sausas un cietas konsistences pārtikas produktus.

Pievienojiet tos mērcēm, zupām un sautējumiem, tādus ēdienus būs vieglāk norīt.

- Ēdiet remdenu vai atdzesētu aukstu ēdienu, tas atvieglos uztura uzņemšanu un mazinās iekaisumu gļotādā (nevis karstus ēdienus).
- Izvēlieties jogurtu bez citronskābes.
- Dzeršanai izmantojiet salmiņu, lai mazāk kairinātu mutes dobumu un būtu vieglāk norīt.
- Sāpju remdēšanai var lietot saldētas sulas, saldējumu, sūkāt ledus gabaliņu.
- Palieliniet uzņemtā šķidruma daudzumu, ja vien ārsts nav noteicis citādi.
- Lai veicinātu dzīšanas procesus, noteikti iekļaujiet uzturā olbaltumvielām bagātus produktus (skat. sadaļu "Olbaltumvielas uzturā"). Ja nespējat uzņemt nepieciešamo daudzumu ar uzturu, ieteicams medicīniskais papilduzturs (skat. sadaļu "Medicīniskais papilduzturs").
- Izvairieties no:
 - citrusaugļiem un sulām (apelsīnu, citronu, laima), jo tie satur daudz skābes. Tā vietā izvēlieties aprikozes, persikus, bumbierus, banānus,
 - sausiem rupjas konsistences un cietiem produktiem – sausas grauzdētas maizes, sausiņiem, krekeriem, čipsiem, riekstiem, kā arī svaigiem dārzeņiem,
 - kairinošām garšvielām – pipariem, čili pipariem, krustnagliņām, asa karija, asām mērcēm, sinepēm, mārrutkiem, muskatrieksta, bazilika, raudenes (oregano) un timiāna,
 - alkohola,
 - gāzētiem dzērieniem,
 - produktiem ar kofeīnu,
 - nesmēķējiet, nelietojiet tabaku,
 - tomātiem, kečupa, tomātu mērces, tomātu sulas,
 - skābiem ēdieniem un dzērieniem,
 - sāļiem ēdieniem,
 - svaigiem dārzeņiem,
 - marinētiem ēdieniem un sāļiem buljoniem,
 - karstiem ēdieniem.
- Ēdiet, kad vien ir ēstgriba, arī ja tā nav ēdienreize.
- Nelietojiet mutes skalojamos līdzekļus, kuru sastāvā ir alkohols (tas var radīt dedzinošu sajūtu mutes dobumā).
- Regulāri skalojiet mutes dobumu ar sāls un dzeramās sodas šķīdumu (tējkarote dzeramās sodas un tējkarote sāls uz litru ūdens vai tējkaroti sodas uz 250 ml ūdens). Tas novērsīs iespējamo infekciju risku, kā arī

uzlabos mutes dobuma gļotādas stāvokli. Izskalojiet ar šķīdumu muti un rīkli, bet nenorijiet to.

- Nenoraidiet zondes barošanu. Dažreiz ir situācijas, kad ēdot nav iespējams uzņemt pietiekami daudz uzturvielu, un zondes barošana ir vislabākais veids, kā to koriģēt.

Produkti, kurus lietot gadījumā, ja mutes dobumā ir jēlumi

	Ieteicams izvēlēties	Produkti, kuru lietošanu vēlams ierobežot
Olbumvielu produkti	Sasmalcināta vai sablendēta gaļa un zivis Sautējumi Olas, siers un pākšaugu ēdieni Piena kokteiļi, jogurti	Sīksta gaļa un zivis Rieksti un sēklas
Maize, graudaugi, putraimi, makaroni	Samitrināta, mīksta maize Vārīti putraimi, sausi graudaugu produkti, kas uzbriedināti pienā Makaroni un rīsi ar mērci	Sausa grauzdēta maize, sausiņi, barankas, krekeri
Augļi un dārzeņi	Vārīti un blendēti augļi un dārzeņi	Svaigi augļi un dārzeņi (izņemot ļoti nogatavojušos, mīkstus un sulīgus, piemēram, ābolus, banānus, meloni); citrusaugļi, ananasi un citi skābi augļi Konservēti augļi; svaigi un marinēti dārzeņi Tomāti

	Ieteicams izvēlēties	Produkti, kuru lietošanu vēlam ierobežot
Dzērieni, deserti un citi produkti	<p>Augļu nektāri</p> <p>Saldējums, sorbets</p> <p>Želejas, ķīseļi</p> <p>Sviests, margarīns un augu eļļas</p>	<p>Gāzēti dzērieni, citrusaugļu un ananasa sula, alkohols</p> <p>Cepumi un kūkas, izņemot, ja tos izmērcē pienā</p> <p>Sālītas uzkodas, čipsi</p> <p>Etīķis</p> <p>Asi, ar garšvielām bagāti ēdieni</p> <p>Garšvielas – pipari, piparu mērce, čili, krustnagliņas, muskatrieksts, asa tomātu mērce</p>

Produkti, kurus lietot, ja jēlumi vai mikrobrūces ir rīkles daļā:

	Ieteicams izvēlēties	Produkti, kuru lietošanu vajadzētu ierobežot
Olbaltumvielu produkti	<p>Mīksta, maiga gaļa, malta gaļa un sautējumi, piemēram, vista ar rīsiem, makaroni ar sieru, tunča un nūdeļu sautējums</p> <p>Krēmīgas zupas</p> <p>Piens un piena kokteiļi</p>	<p>Asi ēdieni, ar čili pipariem</p> <p>Gaļas produkti, ja tos ir grūti sakošļāt</p>
Maize, graudaugi, putraini un makaroni	<p>Mīksta maize bez sēklām, riekstiem</p> <p>Vārīti graudaugi un putraini, graudaugu biežputras, pienā uzbriedinātas pārslas</p>	<p>Krekeri, maize ar cietu garozu</p>

	Ieteicams izvēlēties	Produkti, kuru lietošanu vajadzētu ierobežot
Augļi un dārzeņi	Mīksti, neskābi augļi un dārzeņi, ja organisms tos panes	Citrusaugļi un svaigi dārzeņi
Dzērieni, deserti un citi produkti	Neskābas sulas – ābolu sula vai bumbieru nektārs Bezkofeīna kafija, tēja un citi dzērieni Šokolādi nesaturošas kūkas, cepumi (ja tolerē), pīrāgi Želejas Saldējums, sorberts	Citrusaugļu sulas (greipfrūtu, apelsīnu, citronu un laima), tomātu sula Kofeīnu saturoši dzērieni, alkohols Šokolādes deserti Marinēti produkti, etiķis, garšvielas Kartupeļu čipsi, sāļie cepumi, popkorns, sāļas uzkodas

Slikta dūša

Slikta dūša dažkārt var radīt arī vemšanu. Ja to izraisījusi ķīmijterapija, sliktu dūšu var novērot terapijas saņemšanas dienā un dažas dienas pēc tam – atkarībā no lietotā medikamenta. Ja saņem staru terapiju vēdera, krūškurvja, iegurņa vai smadzeņu apvidū, slikta dūša novērojama uzreiz pēc terapijas un ilgst dažas stundas pēc tās. Sliktai dūšai un vemšanai var būt arī citi iemesli.

Konsultējieties ar ārstējošo ārstu par iespējamu medikamentozu slikta dūša un vemšanas ārstēšanu. Šie medikamenti jālieto regulāri vienā laikā, kā ārsts izrakstījis. Ja kāds medikaments nepalīdz, tas jāaizstāj ar citu, ko nozīmēs ārsts. Pareiza diēta arī var atvieglot minētos simptomus.

- Trīs lielu maltīšu vietā dienas gaitā izvēlieties sešas līdz astoņas mazas ēdienreizes vai uzkodas.
- Ēdiet lēni, labi sakošājiet ēdienu.
- Ēdiet sausus produktus – krekerus, cepumus, barankas, grauzdētu maizi, brokastu pārslas vai pārīs dienu pastāvējušu maizi no rīta uzreiz pēc pamošanās un ik pēc pārīs stundām visas dienas garumā.
- Izvēlieties ēdienu bez spēcīgas smaržas.

- Lietojiet atdzesētus vai istabas temperatūras ēdienus un produktus (salāti, aukstās uzkodas, deserti), nevis karstus vai asus ēdienus.
- Izvairieties no pārāk saldu, treknu, ceptu un asu ēdienu lietošanas – desertiem, frī kartupeļiem, trekna gaļa.
- Dzeriet daudz šķidrums (sešas līdz astoņas glāzes kofeīnu nesaturoša dzēriena), lai izvairītos no organisma dehidratācijas, izvālieties buljonu, minerālūdeni, ūdeni, sulas, bet ēšanas laikā dzeriet tikai pa malciņiem nelielus daudzumus. Ja dzersiet kopā ar ēdienu, tas radīs pilnuma sajūtu.
- Vēlams, lai ēdiens jums nebūtu jāgatavo pašam, bet to izdarītu citi.
- Terapijas saņemšanas dienā izvālieties maigus, mīkstus, viegli sagremojamus ēdienus (piemēram, vistas makaronu zupa ar krekeriem).
- Neizlaidiet ēdienreizes, arī ja negribas ēst. Daudziem tukšs kuņģis vēl vairāk pastiprina sliktu dūšu.
- Izvēlieties ēdienus, kurus jums ir patīkami ēst.
- Neieturiet maltīti siltā istabā, kur jūtama produktu gatavošanas vai citas spēcīgas smaržas, svarīgi, lai telpā būtu svaigs gaiss.
- Pēc ēšanas vislabāk izejiet svaigā gaisā un stundu vai divas stundas neatgulieties. Ja vēlaties atpūsties, apsēdieties (bet neatgulieties).
- Sūkājiet piparmētru, citrona vai ingvera konfektes (ledenes), ja mutē jūtama nepatīkama garša.
- Pamēģiniet tēju ar ingveru, dabiskās limonādes – piemēram, pelašķu tēju ar aronijām, kumelītes ar rabarberiem.
- Ja slikta dūša ir no rītiem, pirms naktsmiera uzēdiet graudzētu maizi vai krekerus.
- Izplānojiet labākos ēšanas laikus. Daži jūtas labāk, ja paēd pirms terapijas, citi – neēdot dažas stundas pirms terapijas.
- Valkājiet ērtas un brīvas drēbes.
- Pierakstiet, ko esat ēdis, ja bijusi slikta dūša vai vemšana. Pēc tam to parādīiet dietologam vai uztura speciālistam, tas palīdzēs uzlabot diētu.
- Konsultējieties ar ārstu par medikamentiem, kas samazina sliktu dūšu.

Ēdienu un dzērienu piemēri, ko labi panes sliktas dūšas gadījumā

- Zupas – dzidru buljonu zupas, visa veida zupas, izņemot no produktiem, kas var veicināt gāzu uzkrāšanos.
- Dzērieni – dzērveņu vai vīnogu sula, dāržeņu sulas, piens, sporta dzērieni, tēja, ūdens.
- Pamatēdieni un uzkodas – avokado, siers, putna gaļa, zivis, olas, makaroni, kartupeļi bez mizas, vārīti, termiski apstrādāti dāržeņi, baltmaize, baltie rīsi, sālīti krekeri, riekstu sviests.
- Desertī – banāni, konservēti augļi, saldēts jogurts, žeļejas, pudiņi, sorbeti, dabiskais jogurts.
- Medicīniskais papilduzturs.

Vemšana

Vemšanu var izraisīt slikta dūša, un tās cēlonis var būt vēža terapija, ēdiena smarža, kustības, kuņģa darbības traucējumi vai gāzes zarnās. Vemšana var būt tieši pēc ārstēšanās vai dienu divas vēlāk.

- Neko neēdiet un nedzeriet, kamēr vemšana nav beigusies.
- Pēc vemšanas epizodes izskalojiet mutes dobumu un rīkli, nogaidiet pusstundu un tad mēģiniet lēnām malkot dzidrus šķidrums–minerālūdeni bez gāzes, ābolu vai dzērveņu sulu, buljonu – vai sūkājiet saldētas sulas saldējumu.
- Vēlāk pakāpeniski atsāciet ēst cietu ēdienu mazām porcijām.
- Jāatceras, ka vemšanas gadījumā jādzer daudz šķidruma, lai nepieļautu organisma dehidratāciju.

Ieteicamie produkti sliktas dūšas gadījumā

	Ieteicams izvēlēties	Produkti, kuru lietošanu vēlams ierobežot
Olbaltumvielu produkti	Vārīta vai sautēta gaļa un zivis; auksti gaļas vai zivs salāti Vārītas olas Krēmzupas, kas pagatavotas ar liesu pienu vai jogurtu Lies jogurts	Treknī un taukaini gaļas produkti – desas, cīsiņi un speķis Ceptas olas Piena kokteiļi (izņemot, ja pagatavoti ar liesu pienu)
Maize, graudaugi, putraini, makaroni	Krekeri, maize, grauzdēta maize, graudaugu produkti, barankas Pilngraudu putraini un makaroni	Taukos pagatavoti pīrāgi, virtuļi, konditorejas izstrādājumi, vafeles, pankūkas, kūksi
Augļi un dārzeņi	Kartupeļi (sautēti, vārīti, biežputras veidā) Sulas Konservēti vai svaigi augļi un dārzeņi, ja organisms tos panes (neēdiet, ja ir slikta apetīte vai izteikti slikta dūša)	Kartupeļu čipsi, frī, cepti kartupeļi Panēti, cepti, krējuma mērcēs pagatavoti dārzeņi Dārzeņi ar spēcīgu smaržu

	Ieteicams izvēlēties	Produkti, kuru lietošanu vēlams ierobežot
Dzērieni, deserti un citi produkti	Bezkofeīna dzērieni, ledus tējas, minerālūdens Vafeles Saldētas augļu sulas, augļu saldējums Sāji cepumi Dzidrs buljons Sviests, eļļas nelielā daudzumā, beztauku mērces Sāls, kanēlis, garšvielas, ja tolerē	Alkohols Kafija, zaļā, melnā tēja Pīrāgi, treknas kūkas, saldējums Asas salātu mērces Olīvas Krējums, majonēze Pipari, čili, sīpoli, asas mērces, garšaugi

Apgrūtināta rīšana

Audzējs un tā ārstēšana dažkārt traucē normālu rīšanas procesu. Ja ir apgrūtināta norīšana, ieteicams ēst mīkstus vai šķidrās konsistences pārtikas produktus. Bieži ir vieglāk norīt ķīselveida šķidrums nekā pavisam šķidrums. Ja rīšanas traucējumu dēļ uzturs (kalorijas, olbaltumvielas u. c. elementi) netiek uzņemts pietiekamā daudzumā, vēlams lietot augstas enerģētiskās vērtības, olbaltumvielām bagātus šķidrums ēdienus (piemēram, piena vai jogurta kokteiļus vai medicīnisko papilduzturu).

Konsultējieties ar ārstu, lai saprastu, kā labāk veikt rīšanu un samazināt klepu un žņaugšanas sajūtu ēšanas laikā.

- Veselības speciālista vadībā apgūstiet speciālās ēšanas tehnikas.
- Nekavējoties sazinieties ar ārstu, ja ēšanas laikā uznāk klepus lēkme vai parādās žņaudzoša sajūta, īpaši ja ir drudzis.
- Ieturiet nelielas, biežas maltītes.
- Sasmalciniet pārtikas produktus, izmantojot blenderi vai citus virtuves smalcinātājus.
- Katru dienu izdzeriet sešas līdz astoņas glāzes šķidruma, nepieciešamības gadījumā sabieziniet šķidruma konsistenci līdz tādai, kādu vieglāk norīt.

Produktu mīkstināšanai un biezināšanai var izmantot

- Želatīnu: to lieto kūku, cepumu, krekeru, sviestmaižu, sasmalcinātu augļu un citu aukstu ēdienu mīkstināšanai. Izšķīdiniet vienu ēdamkaroti bezpiedevu želatīna divās krūzēs karsta šķidruma; pārlejiet produktam. Atstājiet, līdz produkts pilnīgi uzsūcis želatīnu.
- Miltus, kartupeļu cieti: sabiezina šķidrumus. Šādā veidā sabiezināti šķidrumi pirms lietošanas ir jāuzvāra.
- Sablendētus dārzeņus un kartupeļus: lieto zupu sabiezināšanai. Jāņem vērā, ka tie maina ēdiena aromātu.
- Rīsu biežputru: tā padara produktu ļoti biezas konsistences.
- Rūpnieciski ražotos biezinātājus: tos izmanto šķidrumu sabiezināšanai, pulverveida, ērti lietojami, var iegūt dažādas biežuma konsistences ēdienu (no ķīselveida līdz pudīņam).

Ja tiek rekomendēti šķidri produkti, izmēģiniet kafiju, tēju, bezalkoholiskos dzērienus, sulas, buljonu, dzidrās zupas uz krējuma bāzes.

Ja tiek rekomendēti biežāki šķidrumi, izvēlieties: kefīru, paniņas, piena kokteiļus, biezsulas, jogurta vai saldējuma kokteiļus.

Ko ēst, ja ir apgrūtināta rīšana:

	Biezeņveida konsistences diēta	Mīksta konsistences produktu diēta
Olbaltumvielas	Biezināts piens, jogurts bez piedevām, homogēns biezpiens, krējums Sautējumi Mīksti vārītas olas, omlete Sablendēta gaļa vai zivis	Piens, jogurts, siers, krējums Olas Maltas gaļas un zivs ēdieni, sviestmaizes ar maltu gaļu vai pastēti
Maize, graudaugi, putraimi un makaroni	Pusšķidrās biežputras	Mīksta maize Mīksti krekeri, cepumi Biežputras ar pienu Pankūkas, vafeles Makaroni, putraimi

	Biezeņveida konsistences diēta	Mīkstas konsistences produktu diēta
Augļi un dārzeņi	Sablendēti augļi un dārzeņi bez sēklām un mizas Kartupeļu biežputra	Banāni Konservēti augļi Mīksti, vārīti vai sablendēti dārzeņi
Dzērieni, deserti un citi produkti	Sabiezinātas sulas un nektāri Biezi piena kokteiļi Sabiezināts buljons vai biežzupas Mīksti, pusšķidrās konsistences kūkas un cepumi Sīrupi, medus, sviests Garšvielas, ja nerada nepatīkamas sajūtas	Visi dzērieni Mīksti, viegli sakošājami deserti: saldējums, krēmi, pudiņi, saldie ēdieni, mīkstas konsistences rūpnieciski ražoti biezpiena vai citi (rīsu u. c. biežputru) deserti, mīkstas kūkas un cepumi Sīrupi, medus, sviests, Garšvielas

Garšas un smaržas pārmaiņas

Audzējs un tā terapija var mainīt garšas un smaržas sajūtu. Šīs pārmaiņas var ietekmēt apetīti, un bieži tās raksturo kā rūgtu vai metālisku garšu. Šādā gadījumā ieteicams izvēlēties produktus, marinādes, garšvielas, dzērienus un ēdienu pagatavošanas veidus, kas atšķiras no ikdienā lietotajiem. Tāpat svarīga mutes dobuma higiēna (tā uzlabo ēdiena garšu), vēlams muti bieži skalot un tīrīt.

- Pirms ēšanas izskalojiet mutes dobumu ar minerālūdeni vai ingvera dzērienu (pierīvēt ūdenim svaigu ingveru vai piepilināt tā sulu, vai arī nomizot ingvera sakni, sagriezt to gabaliņos, pārliet ar ūdeni, vislabāk karstu, lai ievelkas, atdziest un tad gatavot dzērienu, dzeramās sodas un sāls maisījumu (uz litru ūdens ņemt tējkaroti sāls un tējkaroti dzeramās sodas (pirms lietošanas rūpīgi saskalot) vai sālsūdeni (ceturdalītējkarotes uz glāzi ūdens) vai iztīriet zobus. Šī procedūra uzlabos garšas sajūtu.

- Izvēlieties ēdienus, kuru izskats un smarža patīk, un nelietojiet tos, kas nepatīk (piemēram, ja nepatīk liellopa smarža, izvēlieties vistas gaļu). Ja sarkanā gaļa nešķiet garšīga, izvēlieties citus olbaltumvielām bagātus produktus – vistas gaļu, zivis, olas, sieru.
- Ieteicams izmantot plastmasas galda piederumus un stikla glāzes un traukus.
- Izvēlieties sezonas produktus, ko ēdat, pievienojot citrona sulu, citrusaugļus, etiķi un marinētus produktus (nedariet to, ja ir iekaisis mutēs dobums vai rīkles daļa).
- Uzlabojiet ēdiena garšu, tam pievienojot sīpolus, ķiploku, čili piparus, baziliku, raudeni, rozmarīnu, estragonu, piparmētru, sinepes, citrona sulu, tomātu mērci un citas gatavās mērces, ēdiena gatavošanā izmantojiet marinādes.
- Izvēlieties ēdienus ar spēcīgu aromātu, arī marinētus ēdienus (varat izvēlēties gatavās marinādes vai paši savu – etiķa, sulas, jogurta – marinādi).
- Ja ir nepatika pret ēdiena smaržu, izvairieties ēst smacīgās un pārāk siltās telpās.
- Lai mazinātu ēdiena smaržu telpā, pārsedziet ar vāku traukus, kuros tiek gatavota vai uzglabāta maltīte. Izmantojiet tvaika nosūcēju vai, ja iespējams, gatavojiet ārā. Maltīti servējiet aukstu vai istabas temperatūrā. Tas mazina ēdiena garšas un smaržas, atvieglo to uzņemšanu.
- Sāļu, rūgtu vai skābu garšu līdzsvarojiet, pievienojot saldinātājus (cukuru, medu vai mākslīgo saldinātāju), saldu garšu līdzsvarojiet – pievienojot citrona sulu un sāli.
- Sasaldējiet un ēdiet saldētus augļus – meloni, vīnogas, apelsīnus, arbūzu; konservētu augļu un dārzeņu vietā izvēlieties svaigus vai saldētus.
- Ēdiet svaigus dārzeņus. Tie varētu būt vieglāk panesami salīdzinājumā ar konservētiem vai saldētiem.
- Marinējiet gaļu, tas padarīs to mīkstāku.
- Sablendējiet svaigus augļus un ēdiet tos ar saldējumu, jogurtu, gatavojiet kokteiļus.
- Ja ir mutēs dobuma iekaisumi, izvairieties no skābām piedevām. Kaut arī šķiet loģiski, ka šajā situācijā jāizvairās no asiņiem ēdieniem, pētījumi rāda, ka kapsaicīns, kas ir čili piparos, var palīdzēt sāpju remdēšanā, proti, tas var būt kādam noderīgs.
- Dzeriet, izmantojot salmiņu.
- Ja jūtat metālisku garšu,
 - lietojiet citrona pilienu, citrona ledenes bez cukura, košļājamo gumiju vai piparmētru;
 - dzeriet no plastmasas vai stikla pudelēm, nevis no skārda kārbām;

- aizstājiet liellopa gaļu (kas bieži garšo metāliski) ar citu olbaltumviela avotu – vistas gaļu, olām, piena produktiem.
- Ieteicams izmantot plastmasas galda piederumus un stikla glāzes un traukus.
- Rūpējieties, lai mutes dobums un zobi būtu tīri, tas palīdzēt samazināt sliktas garšas.
- Nesmēķējiet, jo smēķēšana vēl vairāk pasliktinās garšas izmaiņas.

Svara zudums

Svara zudumu var radīt gan pats audzējs, gan blaknes (vemšana, caureja), kā arī stress un maza ēstgriba.

Ieteikumi:

- Ievērojiet ēdienreizes, arī ja nejutat izsalkumu.
- Ēdiet piecas sešas reizes dienā mazākām porcijām.
- Izvēlieties ēdienus, kas satur daudz olbaltumvielas un kalorijas (skat. attiecīgo sadaļu).
- Dzeriet kalorijām bagātus dzērienus, lietojiet medicīnisko papildu zuturu.
- Esiet tik aktīvs, cik varat.
- Apsveriet zondes barošanu, apspriediet to ar savu ārstu.
- Konsultējieties ar ārstējošo ārstu, dietologu vai uztura speciālistu.

Jābūt uzmanīgam, ja svara zudums ir vairāk nekā pieci procenti ķermeņa masas. Īpaši svaram jāseko, ja esat vecāks par 70 gadiem.

Svara pieaugums

Dažkārt audzēja ārstēšanas laikā svars nesamazinās, bet gan pieaug. Pārsvārā to var novērot krūšu, prostatas un olnīcu audzēja gadījumā, jo jālieto hormonu medikamenti, ieskaitot steroīdus, vai saņemot ķīmijterapiju. Šī terapija rada arī šķidrums aizturi, kas liek sajūties apaļīgam. Daži medikamenti pastiprina apetīti, tāpēc tiek uzņemts par daudz kaloriju. Turklāt vēža terapija bieži rada nogurumu, kas mazina fiziskas aktivitātes.

Ja novērojat svara palielināšanos, konsultējieties ar ārstu, lai noskaidrotu tā cēloni. Dažkārt svara pieaugumu rada medikamenti, kas organismā aiztur šķidrums. Citi medikamenti veicina tauku uzkrāšanos. Te var palīdzēt

speciālista konsultācija, lai samazinātu kaloriju un ar uzturu uzņemtā sāls daudzumu. Sāls var aizturēt organismā ūdeni.

Daudzas sievietes krūts vēža ārstēšanas laikā pieņemas svarā. Šajā gadījumā ieteicams uzturā samazināt uzņemto tauku un kaloriju daudzumu.

Tad var noderēt šādi ieteikumi:

- Katru dienu dodieties pastaigās, ja veselības stāvoklis atļauj un ārsts neaizliedz.
- Samaziniet apēstās porcijas lielumu.
- Uzturā iekļaujiet augu valsts produktus – dārzeņus, pilngraudus, augļus un pākšaugus; ēdiet daudz dārzeņu – tie radīs pilnuma sajūtu, taču satur maz kaloriju.
- Ēdiet vistas gaļu (bez ādas) vai zivis, ierobežojiet sarkanās gaļas daudzumu un izvēlieties tikai liesu sarkano gaļu (liesu liellopa, cūkas gaļu vai attaukotu jēra gaļu).
- Izvēlieties piena produktus ar samazinātu tauku saturu.
- Nelietojiet sviestu, majonēzi, saldumus un citus tukšo kaloriju avotus (produktus, kas satur daudz tauku un cukuru, bet maz vērtīgu uzturvielu, piemēram, konditorejas izstrādājumus).
- Gatavojot ēdienu, izvēlieties metodes, kurām nav nepieciešams daudz tauku (sautēšanu, tvaicēšanu, vārīšanu, vieglu apcepšanu bez taukiem, gatavošanu cepeškrāsnī).
- Samaziniet kalorijām bagātu uzskodu ēšanu starp maltītēm.
- Ierobežojiet sāls lietošanu, lai kavētu ūdens aizturi.
- Spriedzes mazināšanai nodarbiniet sevi patīkamās nodarbēs.

Uzturs pēc audzēja terapijas

Lielākā daļa ar uztura uzņemšanu saistīto blakņu pēc audzēja terapijas pāriet. Dažkārt simptomi – slikta apetīte, sauss mutes dobums, garšas un smaržas pārmaiņas, apgrūtināšana rīšana vai svara pārmaiņas – novērojamas vēl kādu laiku pēc ārstēšanas kursa beigām. Ja simptomi saglabājas, konsultējaties ar ārstu, kā tos novērst.

Pašsajūtai uzlabojoties, svarīga kļūst veselīga diēta, kas nekaitē veselībai. Sabalansēts uzturs sniedz spēku, nodrošina audu atjaunošanos un uzlabo vispārējo pašsajūtu.

- Vēlama speciālista konsultācija, lai izveidotu sabalansētu uztura plānu, kas nodrošinās organismam visas uzturvielas un mikroelementus.
- Padariet ēdiena gatavošanu vienkāršu.
- Izvēlieties produktus no visām produktu grupām. Katru dienu apēdiet vismaz piecas tases augļu un dārzeņu; iekļaujiet uzturā citrusaugļus, tumši zaļas un dzeltenas krāsas dārzeņus.
- Ēdiet daudz šķiedrvielu saturošu produktus, piemēram, pilngraudu maizi un putraimus, pākšaugus.
- Dažādojiet savu ēdienkarti – ikreiz izvēlieties citus augļus, dārzeņus, netreknus olbaltumvielu produktus un pilngraudu produktus.
- Samaziniet uzņemto tauku daudzumu, ēdiena gatavošanai izvēlieties atbilstošas metodes – sautēšanu, tvaicēšanu vai vieglu apcepšanu.
- Ierobežojiet sarkanās gaļas ēšanu līdz divām reizēm nedēļā.
- Atturieties no sāļiem, kūpinātiem, žāvētiem produktiem (ieskaitot speķi, desas u. c. gaļas izstrādājumus, kūpinātas zivis vai vistu).
- Izvēlieties pienu un piena produktus ar samazinātu tauku saturu.
- Ievērojiet mērenību alkohola lietošanā (dienā viens dzēriena deva sievietēm, divas – vīriešiem).

Lai samazinātu ķermeņa svaru, samaziniet uzņemto kaloriju daudzumu un palieliniet fizisko aktivitāšu slodzi. Pirms tam konsultējieties ar speciālistiem, lai nekaitētu savai veselībai.

Izmantotā literatūra

ASV Vēža biedrības (*American Cancer Society*) rekomendācijas
<https://www.cancer.org/treatment/survivorship-during-and-after-treatment/staying-active/nutrition/nutrition-during-treatment.html>

Medicīnas profesionāļu izveidots uz pierādījumiem balstīts elektroniskais resurss “*Oncolink*”

<https://www.oncolink.org/support/nutrition-and-cancer/during-and-after-treatment/nutrition-during-cancer-treatment>

ASV valdības vēža izpētes aģentūras “Nacionālā vēža institūts” (*National Cancer Institute*) rekomendācijas

<https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf>

www.cancer.gov/publications/patient-education/chemo-and-you.

www.cancer.gov/publications/patient-education/thinking-about-cam.

Pasaules Vēža izpētes fonda (*World Cancer Research Fund*) un ASV Vēža izpētes institūta (*The American Institute for Cancer Research*) ekspertu ziņojums

<https://www.wcrf.org/dietandcancer/about>

Eiropas Klīniskās barošanas un metabolisma asociācijas vadlīnijas vēža pacientiem

<http://www.espen.info/wp/wordpress/wp-content/uploads/2016/11/ESPEN-cancer-guidelines-2016-final-published.pdf>

Z. Zariņš, L. Neimane, E. Bodnieks. Uztura mācība, Latvijas Universitātes Akadēmiskais apgāds, 2015

Prabhakar Subramaniam, Nanavati Aditya J. Enhanced Recovery after Surgery: If You Are Not Implementing it, Why Not? *Practical gastroenterology*, 2016, 47.

Paldies **Līgai Balodei** par ieguldījumu!



JAUTĀJUMI UN ATBILDES

1. Vai jācenšas zaudēt svaru?

Onkopprofilaksē tiek ieteikts normāls svars un tā samazināšana palielināta svara gadījumā. Bet vai jācenšas samazināt svaru, ja slimība ir jau skārusi? Atbilde ir – nē. Slimība un tās ārstēšana ir slodze organismam, kuras laikā var samazināties apetīte, vielu uzsūkšanās un tiek izmantotas organisma rezerves. Gluži otrādi – ārstēšanās laikā svara samazināšana nav vēlama un var apgrūtināt terapiju.

2. Vai iesakāma kāda īpaša diēta?

Lai gan ir pierādījumi, ka veselīgs uzturs mazina onkoloģisko saslimšanu risku, nav apstiprināts, ka būtu kāda īpaša diēta, kas izārstētu ļaundabīgo slimību. Tomēr uzturs var būtiski sekmēt ārstēšanos. Minamas dažas diētas, kas nav atzītas par efektīvām onkoloģisko slimību ārstēšanā.

Nav pierādījumu par veģetārisma (uzturā nelieto gaļu) un vegānisma (uzturā nelieto dzīvnieku izcelsmes produktus, arī pienu un medu) pozitīvu ietekmi uz atveseļošanās procesu. Ieteicams nelielos daudzumos uzturā lietot gaļu un zivis, olas, kas ir vērtīgi olbaltumvielu, dzelzs un citu vielu avoti organismā.

Ketogēnā diēta (ļoti maz ogļhidrātu, daudz tauku, nedaudz olbaltumvielu) vēža šūnām varētu likt badoties. Diētas piekritēji efektivitāti pamato ar to, ka organisma šūnas var izmantot gan glikozi (kas organismā rodas no ogļhidrātiem), gan taukus, bet vēža šūnas aug un barojas tikai ar cukuru (glikozi), nevar izdzīvot no ketonu savienojumiem. Tātad, ierobežojot ogļhidrātus (organismā rodas mazāk glikozes), vēža šūnas tiek badinātas. Ketogēnai diētai ir pierādīta efektivitāte dažu slimību, piemēram, epilepsijas, gadījumā, bet nav apstiprināts efekts onkoloģisko slimību ārstēšanā.

pH diēta. Sārmainas vides radīšana organismā, kas kavējot audzēja attīstību, proti – nelietot produktus, kas sekmē skābu vidi organismā, piemēram, pilngraudu maizi, rupjmaizi, pienu, sviestu, svaigi spiestu augļu sulu, termiski apstrādātus dārzeņus, bet pastiprināti lietot sārmainus produktus (ziedkāpostus, kajennas piparus, puravus, melnos rutkus, kivi, greipfrūtus, kviešu asnus, citronus un laimus, spinātus, melones, tomātus).

Gērsona terapija ir ģīpašs uztura režīms, kas sola attīrīt organismu, uzlabot imūnsistēmu un stimulēt vielmaiņu un atbrīvot no slimībām, pat no ļaundabīga audzēja. Gērsona terapiju kā alternatīvu uz uzturu balstītu metodi vēža un citu slimību ārstēšanai izveidojis Vācijā dzimis Amerikas ārsts Makss Gērsons pagājušā gadsimta 30. gados. Tā paredz svaigu, neapstrādātu, bioloģiski audzētu augļu un dārzeņu sulu iekļaušanu uzturā, mazina sāls daudzumu, uztura bagātinātāju – kālija, B12 vitamīna, vairogdziedzera hormona, aizkuņģa dziedzera fermentu – lietošanu un aknu attīrīšanu ar kafijas klizmām.

Šai terapijai nav pierādīts efekts vēža ārstēšanā, un novērots daudz nevēlamu reakciju – gripai līdzīgi simptomi, apetītes zudums, garšas izmaiņas, svīšana, vājums, reibonis, aukstumpumpas, drudzis, vēdera sāpes, caureja un vemšana. Kafijas klizmas var izraisīt elektrolītu līdzsvara traucējumus, nopietnas infekcijas, dehidratāciju, kolītu un aizcietējumus.

3. Vai ir kāds ģīpašs produkts?

Uzsverot, ka nav ģīpašu produktu, Amerikas Vēža izpētes institūts (*American Institute of Cancer Research*) iesaka uzturā iekļaut ābolus (C vitamīns, kvercītīns un citi flavonoīdi, triterpenoīdi, šķiedrvielas), brokoļus un citus krustziežus (C, K, B vitamīns, beta karotīns, kālijs, magnijs), mellenes, ķiršus, dzērvenes, brūklenes, granātābolus, kafiju, tumši zaļos lapu dārzeņus, pupas, linsēklas, ķīpkokus, tomātus, soju, valriekstus, pilngraudus, ķirbjus. Par visiem minētajiem produktiem ir pētījumi, kaut pierādījumu līmenis ir dažāds. Iekļaujot uzturā kādu jaunu produktu vai lietojot produktu lielās devās, tas noteikti jāāsakaņo ar ārstējošo ārstu, jo tie var izraisīt izteiktu mijiedarbību ar ķīmijterapijā lietotajiem medikamentiem.

Ir pierādīta daudzu pārtikas produktu efektivitāte audzēju riska mazināšanā – kurkumas (aktīvā viela – kurkumīns), sarkano piparu (kapsaicīns), krustnagliņu (eigenols), ingvera (zerumbons), fenheļa (anethols), garcinijas, sieramoliņa un melnā kumīna. Šādu pierādījumu nav par vēža ārstēšanu. Tomēr dažus minētos produktus lieto tautas medicīnā.



Ķiploki (*Allium sativum*)



Ķiplokus jau izsenis iesaka tautas medicīnā. Mūsdienās ir pierādījumi, ka sīpolaugiem, to skaitā ķiplokiem, ir nozīme audzēju, īpaši gremošanas trakta, profilaksē. Ķiplokiem pētīti dažādi pretvēža efekti – tie palēnina audzēja šūnu augšanu, pastiprina kancerogēnu degradēšanu, ķiplokiem ir antioksidatīvs efekts, tie kavē brīvo radikāļu izdalīšanos, regulē šūnu vairošanos un imūnās atbildes. Ķiploku, tāpat kā citu sīpolaugu, efektu rada organiskie savienojumi – dialīla disulfīds (DADS) un tā aktīvais metabolīts S-alil-merkaptocisteīns (SAMC).

Kurkuma (*Curcuma longa*)



Kurkuma ir aprakstīta ājurvēdā, un to ar dažādiem nosaukumiem, piemēram, turmeriķis, lieto dažādās kultūrās. Ir pierādīts, ka aktīvā viela – kurkumīns jeb diferuloilmetāns – ietekmē komplikētas šūnu signālsistēmas. Visvairāk pierādījumu ir krūts vēža gadījumā. Tomēr, ja kurkumu lieto lielās devās, tā var mijiedarboties ar ķīmijterapiju.

Melnais kumīns (*Nigella sativa*)



Kumīns jeb romiešu ķimenes satur timokuinonu, kuram, iespējams, ir pretvēža, antimutagēna darbība un antioksidanta īpašības. Ir pētījumi par kumīna pozitīvo ietekmi krūts, resnās zarnas, aizkuņģa dziedzera, aknu, plaušu, ādas, dzemdes kakla un asins vēža gadījumā. Nereti kumīnu jauc ar ķimenes, jo pēc izskata abas garšvielas ir līdzīgas (kumīnam ir mazliet gaišāka krāsa un lielākas sēklas). Kumīnam ir daudz stiprāka garša, tā izcelsmes vieta ir Vidusjūras reģions un Indija.

Ingvers (*Zingiber officinale*)



Ingvers ir viens no visplašāk izmantotajiem pārtikas produktiem, ko lieto kā garšvielu un zāles sliktas dūšas, dizentērijas, grēmu, vēdera uzpūšanās, caurejas, apetītes zuduma, infekciju, klepus un bronhītu ārstēšanai. Tas satur vairāk nekā 400 dažādu savienojumu, tostarp 6-gingerolu un 6-shogaolu, kuriem varētu būt pretvēža un pretiekaisuma darbība. Tomēr lielākā daļa zināmo ingvera sastāvdaļu efekta pamatojas tikai uz pētījumiem, kas veikti ar dzīvniekiem vai ārpus organisma, izņemot dažus klīniskos pētījumus ar cilvēkiem. Ir pierādījumi, ka ingvera lietošana mazina ķīmijterapijas izraisītu nelabumu un ar vēzi saistītu nogurumu.

Safrāns (*Crocus sativus*)

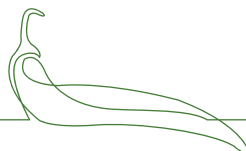


Safrāns ir koši violeto krokusu ziedu drīksna. Katrā krokusā ir tikai trīs drīksnas – tās plūc ar rokām un tad kaltē, tāpēc safrāns ir pasaulē dārgāko garšvielu vidū. Safrāns ir labi zināma garšviela, to plaši lieto Vidusjūras, Indijas un Ķīnas virtuvē. Tam ir raksturīga neitrāla, vairāk pat rūgtena garša, taču ēdienam tā piešķir koši dzeltenu nokrāsu. Vairākos pētījumos safrāns ir pierādījis pretvēža iedarbību, ko izskaidro ar tā bioaktīvajiem savienojumiem, piemēram, krocīnu un krocetīnu.

Melnais pipars (*Piper nigrum*)



Piperīns ir alkaloids – melno piparu bioaktīvā sastāvdaļa, pazīstama ar pretvēža darbību. Melnos piparus parasti lieto ikdienā un tradicionālā medicīnā. Ir pētīti piperīna molekulārie mehānismi ar pretvēža iedarbību, to skaitā īpašu receptoru (HER2) pārmērīgu daudzumu krūts vēža šūnās. Ir pētījumi arī resnās zarnas vēzim un dati, ka piperīns veicina audzēja staru terapijas efektivitāti.



Čili pipari (*Capsicum annum*)



Kapsaicīns ir *Capsicum* ģints augu čili piparu aktīvā viela. Tā ir kairinoša viela zīdītājiem, arī cilvēkam, – tie izraisa dedzināšanas sajūtu vietā, kur viela nonāk tiešā saskarē ar audiem. Minētā viela bloķē vai pat atgriezeniski ietekmē vēža attīstību. Kapsaicīnam ir pretiekaisuma, antioksidanta, šūnu vairošanas samazinoša darbība un pretvēža potenciāls.

Aprikozes (*Prunus armeniaca*)



No aprikožu kauliņiem iegūst koncentrētu amigdaliņu, ko sauc arī par laetrilu vai B17 vitamīnu. Amigdaliņš nelielos daudzumos sastopams ābolu un vīnogu sēkliņās, prosā, pupās, dažādās ogās un citos augos, tas piešķir specifisko rūgtenu piegaršu. Tika uzskatīts, ka minētā viela sadalās tikai vēža šūnās, atbrīvojot toksisku vielu – cianīdu (HCN) – un tādējādi tās iznīcinot. Diemžēl pašreizējie pētījumi liecina, ka HCN izdalās arī normālajās šūnās, tāpēc tas nav drošs cilvēka organismam. Pēc laetrila vai amigdaliņa, īpaši pēc perorālas uzņemšanas ir vērojama saindēšanās ar cianīdu. Tāpēc riska un ieguvumu attiecība vēža ārstēšanai ir negatīva, lai gan joprojām tiek veikti pētījumi par šā savienojuma pretvēža īpašībām.

Zemestauki (*Phallus impudicus*)



Zemestauki ir sēne ar baltu augļķermeni, kas līdzīgs vistas olai un pildīts ar recekļainu masu. Sēne aug ļoti ātri, galā veidojot tumši brūnu cepurīti, kas izplata visai nepatīkamu smaku. Sēne aktivizējot īpašas šūnas – makrofāģus, kuri iznīcina vēža šūnas, bojājot to apvalkus.

Lai gan tautas medicīnā zemestaukus lieto kā līdzekli pret vēzi, tomēr pētījumi efektivitāti neapliecina. Jāņem vērā, ka zemestauki nespēj aizstāt vēža ķirurģiskas operācijas un ķīmijterapiju.

Sēnes



Sēnes jau izsenis ir izmantotas dažādu slimību profilaksē un ārstēšanā. Pieredze un vairāk pētījumu ir Austrumu medicīnā, īpaši Ķīnā. Vairāk pētītās ir kultivētās, nevis savvaļas sēnes – dažādi šampinjoni, piemēram, *Agricus bisporus*, šitakē (*Lentinula Edodes*), austersēnes (*Pleurotus*), kā arī reiši (*Ganoderma lucidum*), kordiceps (*Cordiceps sinensis*) un maitakē (*Griflora fondosa*). Lai gan šīs sēnes satur dažādus antioksidantus, vitamīnus un minerālvielas, pārliecinošu pierādījumu par sēņu ārstniecisko efektu onkoloģisko slimību gadījumos nav. Drīzāk tās uzskatāmas par veselīga uztura sastāvdaļu un var noderēt vēža profilaksē. Pretvēža īpašības vairāk varētu būt parasti uzturā nelietojamām sēnēm, piemēram, *Lentinus edodes*, *Grifola frondosa*, *Agaricus blazei* Murrill un *Hohenbuehelia serotina*.

Citas vielas ar pozitīvu efektu

Ir publikācijas par daudzu vielu pozitīvo efektu. Tomēr nevienai nav pierādījumu, ka tā viena pati vai uzņemta lielos daudzumos var izārstēt vēzi. Drīzāk tas ir aicinājums dažādāt uzturu, atrast sev piemēroto, ņemot vērā arī garšas īpašības:

- kvercietīns – polifenols, atrodams ābolos, griķos un citrusaugļos;
- polifenoli, to skaitā flavonoīdi dažādās ogās, augļos;
- katehīns – zaļajā tējā;
- glikosinolāti, piemēram, glikobrasicīns kāpostaugos – kāpostos, brokoļos, Briseles kāpostos, lapu kāpostos;
- resveratrols – vīnogās, mellenēs, zīdkoka ogās, dzērvenēs, zemesriekstos un sarkanvīnā;



- beta karotīni, karotinoīdi – koši krāsainos augļos un dārzeņos, piemēram, paprikā, burkānos, spinātos.

4. Vai nepieciešami uztura bagātinātāji?

Uztura bagātinātāji ir pārtikas produkti parastā uztura papildināšanai. Tie ir koncentrētas uzturvielas (vitamīni un minerālvielas) vai citas vielas, kurām ir uzturvērtība vai fizioloģiska ietekme, atsevišķi vai kombinācijās, un tos izplata un realizē devās – kapsulās, pastilās, tabletēs, dražejās un citos veidos, pulvera maisiņos, ampulās un iesaiņojumā, kas paredzēts lietošanai mazos un nomērītos daudzumos.



No Latvijā tautas medicīnā lietotām zāļu tējām minamas šaurlapu ugunspuķe (*Chamaenerion angustifolium*); ārstniecības pienene jeb cūkpienene (*Taraxacum officinale*), eleuterokoks (*Eleutherococcus senticosus*) – žeņšeņam līdzīgs augs, saukts arī par savvaļas piparu, ar imūnstimulatora īpašībām, arī asinszāles (*Hypericum perforatum*) tēja vai ekstrakts. Asinszāles lietošana jāaskaņo ar ārstu, jo, līdzīgi greipfrūta sulai, ietekmē tīpaša proteīna – citohroma P450 metabolismu– un var būtiski izmainīt zāļu efektu.



Pagājušā gadsimta pirmajā pusē Kanādā tika popularizēta Esiaka (*Essiac*) tēja, kuras sastāvā ir diždadža sakne (*Arctium lappa*), mazās skābenes (*Rumex acetosella*), sarkanās gobas miza (*Ulmus rubra*) un rabarbera (*Rheum palmatum*) saknes. Ir veikti vairāki pētījumi, kuros nav konstatēta pozitīva ietekme, bet izteikti brīdinājumi par negatīviem efektiem.

6. Vai ir produkti, kas jāierobežo?

Piena produkti

Pierādījumi, kas liecina par piena un piena produktu patēriņa ieguvumu vēža profilaksē ir ievērojami lielāki nekā tie, kas norāda uz tā kaitīgo ietekmi. Patiesībā nav nekādu pierādījumu, ka piena lietošana varētu palielināt mirstību no jebkuras saslimšanas. Ar vēzi saistītā piena un piena produktu patēriņa

iespējamā it kā kaitīgā ietekme ir atkarīga no lietošanas daudzuma. Tāpēc kaitēt var tikai ar pārmērīgu vai nekvalitatīvu produktu lietošanu, nevis ar regulāru mērenu dienas devu.

Gaļa

Ir pārliecinoši pierādījumi par sarkanās gaļas (uztura izpratnē tā ir visa zīdītāju gaļa) un pārstrādātas gaļas (*processed meat*) lietošanas saistību ar paaugstinātu vēža risku, tādēļ tiek ieteikts samazināt minēto gaļu uzturā. Tomēr nav pierādījumu, ka gaļas izskaušana ēdienkartē sekmē vēža ārstēšanu. Gaļā ir vērtīgas olbaltumvielas, vitamīni, dzelzs. Tādēļ iesaka gaļu lietot atbilstoši veselīga uztura ieteikumiem – līdz aptuveni 350–500 gramiem nedēļā, kā arī pagatavojot censties izvairīties no gruzdumvielām nepārcepot un kūpināšanas.

Greipfrūti

Greipfrūts ir subtropu zemēs audzēta citrusaugu hibrīdsuga. Tos iegūst, krustojot pomelo un saldo apelsīnkoku. Augļi ir vielas, kas inhibē fermentus, kuri piedalās zāļu metabolismā, piemēram, citohromu P450. Minētais ferments būtisks gandrīz 50 % zāļu, to skaitā ķīmijterapijas līdzekļiem. Tādējādi tiek ietekmētas daudzas zāles un var būt divi dažādi efekti. Ja aktīvo medikamentu metabolizē inhibētais ferments, greipfrūts vai tā sula pārtrauc zāļu metabolizēšanos, atstājot paaugstinātu zāļu koncentrāciju organismā, kas var izraisīt nelabvēlīgu ietekmi. Savukārt, ja medikaments ir viela, kas jāmetabolizē, lai to pārvērstu par aktīvo zāli, var pazemināt aktīvās zāles koncentrāciju, samazinot tās efektu.



ZĀLES UN GREIPFRŪTS – ESI UZMANĪGS, NELIETO VIENLAIKUS!



Cukurs

Cukurs ir ogļhidrāts, ko veido glikozes un fruktozes vienības. Ogļhidrāti ir organisma enerģijas avots. Ir uzskats, ka nevajag ēst saldumus, jo vēžim patīkot cukurs, tā šūnas aug straujāk nekā veselās un cenšas cukuru patērēt vairāk – tām nepieciešams vairāk enerģijas. Tomēr cukuru patērē visas šūnas – gan vēža, gan veselās. Enerģija nepieciešama, lai šūnas varētu augt un dalīties. Nav pilnībā jāatsakās no ogļhidrātiem, tai skaitā cukura – tas ir vajadzīgs enerģijas avots, un trūkums kaitē veselajām šūnām. Cukurs šūnās neuzkrājas, līdz ar to nav iespējams, ka vēža šūnas spētu vairoties straujāk, jo tām būtu pieejamas lielākas enerģijas rezerves. Cukura un saldumu patēriņā jāievēro mērenība. Uztura pamatam jābūt ogļhidrātiem, kas lēni paaugstina glikozes līmeni asinīs, bet jāierobežo tīra cukura un saldinātu dzērienu lietošana.

7. Pie kā vērsties pēc padoma uztura jautājumos?

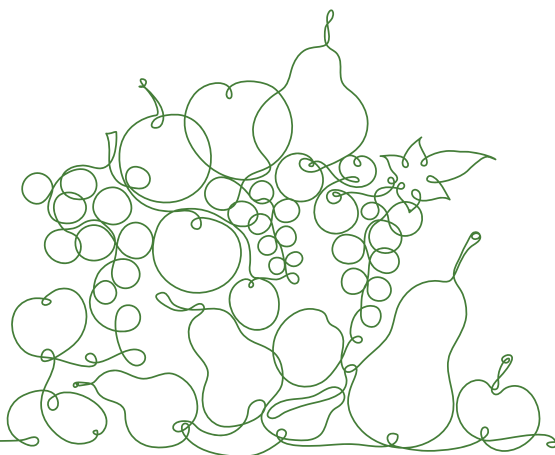
Ja nepieciešama konsultācija par jums vispiemērotāko uzturu, vispirms iesakām pārrunāt ar ārstējošo ārstu. Detalizētu skaidrojumu var palīdzēt sniegt diētas ārsti un uztura speciālisti. Gadījumos, kad ir apgrūtināta uztura uzņemšana, noderīgs var būt klīniskās barošanas speciālistu padoms.

Literatūra

Int J Mol Sci. 2017 Sep 25; 18 (10). Molecular Mechanisms and Pathways as Targets for Cancer Prevention and Progression with Dietary Compounds. Nosrati N., Bakovic M., Paliyath G.

Nutrients. 2017 Jul; 9 (7): 728. Natural Products for Prevention and Treatment of Breast Cancer, Ya Li, Sha Li, Xiao Meng.

DeVita, Hellman, and Rosenberg's Cancer: Principles and Practice of Oncology (Cancer: Principles & Practice (DeVita) 10ed, North American Edition, by Vincent T. DeVita Jr. MD (Editor), 2015.



APZINĀTĪBA ATVESEĻOŠANĀS VEICINĀŠANAI

Pasaulē arvien vairāk medicīnas speciālistu uzsver, cik liela nozīme ir cilvēka emocionālajam, prāta un dvēseles stāvoklim, jo īpaši, ja skārušas nopietnas veselības problēmas – vēzis.

Bieži cilvēks fokusējas uz slimību, tās ārstēšanu, zālēm, blaknēm, uzturu, neskaitāmajiem ieteikumiem un informācijas pārbagātību, tajā visā pazaudējot un aizmirstot par sevi – savu iekšējo būtību.

Ko var darīt, lai uzlabotu pašsajūtu un ārstēšanās būtu pēc iespējas vieglāka?

Ir pierādīts, ka mierīga atslābināšanās, elpošanas vingrinājumi un apzināta uzmanības vēršana uz sevi būtiski uzlabo vēža slimnieku pašsajūtu un palīdz vieglāk tikt galā ar slimības izraisītajām reakcijām. Mūsdienās arvien vairāk ārstu darbā izmanto apzinātības praksi un iesaka to saviem pacientiem.

Apzinātība (angliski – *mindfulness*) nav nekas jauns, tieši pretēji, šī prakse sakņojas tūkstošiem gadu senās garīgajās tradīcijās gan Austrumu, gan Rietumu kultūrā. Apzinātības prakse ir viens no meditācijas veidiem, kas, lai arī cēlies no reliģiskām praksēm, būtībā ir nereliģisks, racionāli pamatots pašregulācijas un prāta treniņš. Tas ir instruments, kas palīdz iepazīt sevi, iegūstot vairāk miera un saskaņas gan sevī, gan komunikācijā ar apkārtējo vidi.

Apzinātība var mainīt skatu uz lietām, ļaujot saprast un ieraudzīt notiekošo ar lielāku mieru un pieņemšanu. Apzinātība ir uzmanības pievēršana šim brīdim, **tagadnei**, bez kritikas un vērtējuma, vienkārši vērojot notikumus ap sevi un sevī, pievēršot uzmanību ķermeņa sajūtām, domām, emocijām, taču nepieķeroties tām un neattīstot tālāk, tikai vērojot. Tās nav teorētiskas zināšanas, kuras var iemācīties, noklausoties lekciju, apzinātība ir prasme, ko var attīstīt, praktizējot un ļaujoties tikai savai pieredzei.

Veselīgam un sabalansētam uzturam ir ļoti liela nozīme ārstēšanās laikā, tikpat būtisks ir iekšējais līdzsvars un sirdsmiers. Zinātnieki ir izpētījuši, ka stress,

trauksme un negatīvas domas spēcīgi ietekmē gremošanas sistēmu un visu organisma šūnu veselības stāvokli. Slimojot ar vēzi, stresam tiek pakļauts gan prāts, gan kuņģa un zarnu trakts. Tāpēc svarīgi ir ne tikai izvēlēties veselīgus un uzturvielām bagātus produktus, bet arī rūpēties par savu iekšējo pasauli. Tas dod spēku un motivāciju pārvarēt grūtības.

Jaunākie klīniskie pētījumi liecina, ka apzinātība var palīdzēt vēža pacientiem ne tikai atrast atbilstošāko ēdienkarti, bet arī uzlabot pašsajūtu: palīdzēt apgūt prasmis tikt galā ar grūtām fiziskām sajūtām (piemēram, sāpēm), vieglāk pārvarēt emocionālās spriedzes situācijas un garastāvokļa svārstības, mainīt paradumus (arī ēšanas), uzlabot attiecības ar tuviniekiem, kā arī kultivēt tādas prāta stāvokļus kā prieku, līdzjūtību un pateicību.

Apzinātība var palīdzēt pat lielu sāpju gadījumā! Tā iedarbojas uz smadzeņu centriem, kuros rodas sāpju sajūta, ar laiku mainās nervu impulsu darbība, un sāpes vairs nejut tādā pašā intensitātē – daudzi pacienti pat atzīst, ka sāpju sajūta pavisam izzūd.

Kā sākt apzinātības praksi

Apzinātību izprast var, tikai personīgi piedzīvojot. Nevajag baidīties pamēģināt un atrast savu metodi un ērtāko veidu. Tā ir brīnišķīga iespēja iepazīt sevi un uzlabot dzīves kvalitāti, radot līdzsvaru emocijās un domās.

Lūk, daži ieteikumi, kā sākt praktizēt apzinātību

Apzinātību var praktizēt gan sēdus, gan guļus, pozai nav tik lielas nozīmes, svarīgi ir pēc iespējas atslābināt ķermeni. Vieglāk būs, ja mugurkauls būs taisns, vēders un krūškurvis brīvi. Sākumā pietiks ar 5–10 minūtēm, pamazām šo laiku var paildzināt atkarībā no sajūtām.

Vēlams atrast klusu telpu, kurā jūtaties droši un netraucēti. Tas var būt viena telpa, domubiedru grupā vai pat publiskā vietā, ja tas šķiet piemēroti. Var apsēsties krēslā, ērtā pozā uz zemes, vai apgulties uz taisnas virsmas. Vispirms nomierināties un noskaņoties ar nolūku vērot un pieņemt visu, kas nāk.

- 1) Atslābiniet sejas muskuļus: vaigus, pieri, degunu, acu zonu, plakstiņus, arī mēli un žokli.
- 2) Nolaidiet plecus iespējami zemāk, atslābiniet kaklu, rokas un pēc tam apakšdelmus un plaukstas.
- 3) Izelpojiet un ieelpojiet, atslābinot krūšu muskuļus, ļaujot vēderam ieelpā izplesties, izelpā saspiesties un atslābt.
- 4) Atslābiniet arī kāju muskuļus, gurnus, pēdas, maigi pievēršot uzmanību visām šīm ķermeņa daļām.
- 5) Ļaujiet domām un emocijām plūst garām kā upei, nepieķeroties nevienai no domām, ļaujot tām vienkārši būt.
- 6) Ļaujiet jebkurām fiziskām sajūtām būt, nemēģinot ar tām cīnīties vai apspiest.
- 7) Varat izvēlēties skaitīt kādu mantru vai vārdu (piemēram, *mīlestība*, *miers*). Tas palīdzēs nomierināt prātu un vēl vairāk atslābināties.
- 8) Mīloši vērojiet sava ķermeņa un prāta darbību, nekritizējot un neanalizējot to.

Pamanāmiem rezultātiem būs nepieciešams laiks. Brīžiem apzinātības praktizēšana var šķist mulķīga, garlaicīga, pārāk laikietilpīga nodarbe, taču, turpinot regulāri praktizēt, tas kļūst arvien vieglāk un ierastāk, svarīga ir regulāra prakse un neatlaidība.

Ja būsana klusumā un vienasnē šķiet pārāk satraucoša, var ņemt talkā modernās tehnoloģijas un izmēģināt kādu no mobilajām aplikācijām, ar kuru palīdzību zinošu speciālistu vadībā var spert pirmos soļus apzinātības pasaulē. Lielākajā daļā aplikāciju ir balss ieraksti, kā arī nomierinoša mūzika un dabas skaņas. Skaņai ir brīnišķīga ietekme uz ķermeni un prātu, tā fizioloģiski ietekmē sirds darbību, elpošanu, muskuļu tonusu un smadzeņu viļņus. Klausoties šos audio ierakstus, ķermenis un prāts atslābinās, un fokuss no prāta pāriet uz sirds centru, tādējādi ļaujot sajūst vairāk miera un iekšējā līdzsvara.

Ir radītas mobilās aplikācijas īpaši vēža slimniekiem un viņu aprūpētājiem, ar mērķi atvieglot slimības blakus simptomus – trauksmi, raizes, miega un apetītes traucējumus.

Populārākās mobilās aplikācijas: *CancerCare Meditation App*, *Create to Heal*, *Calm*, *HeadSpace*.

Latvijā apzinātības programmas medicīnas iestādēs ir vēl ļoti reti atrodamas, taču arī pie mums arvien vairāk speciālistu interesējas par šo tēmu un iesaka to saviem pacientiem. Apzinātība labvēlīgi darbojas un ir piemērota faktiski jebkuram, tomēr vēlams konsultēties ar terapeitu pirms apzinātības prakses uzsākšanas veselības nolūkos. Ja ir šaubas vai nedrošība, vēlams meklēt profesionāli, kas var palīdzēt sākt šo praksi.

Informācijas avoti:

Specia M., Carlson LE, Goodey E, Angen M. A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *PubMed*, 2000. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11020090>.

Ludwig D. S., Kabat-Zinn J. Mindfulness in medicine. *JAMA*, 2008. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/182551>.

Shapiro S. L., Carlson L. E. The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions. *American Psychological Association Publications*, 2009.

Carlson L. E., Specia M. Mindfulness-Based Cancer Recovery: A Step-by-Step MBSR Approach to Help You Cope With Treatment and Reclaim Your Life. *New Harbinger Publications*, 2011.

Carlson L. E., Doll R., Stephen J., Faris P., Tamagawa R., Drysdale E., et al. Randomized controlled trial of Mindfulness-based cancer recovery versus supportive expressive group therapy for distressed survivors of breast cancer. *Journal of Clinical Oncology*. *JAMA Network*, 2013. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/182551>.

Levoy E., Lazaridou A., Brewer J., Fulwiler C. An exploratory study of Mindfulness Based Stress Reduction for emotional eating. *PubMed*, 2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27890474>.

Andrea N. Suarez, Ted M. Hsu, Clarissa M. Liu, et. al. Gut vagal sensory signaling regulates hippocampus function through multi-order pathways. *PubMed*, 2018. <https://www.nature.com/articles/s41467-018-04639-1>.

General Cancer Information. Meditation. *Cancer research UK*, 2018. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies/meditation>.

Carlson L. E. Mindfulness in Cancer Care: Hype or Help? *The ASCO Post*, 2018. <http://www.ascopost.com/issues/july-10-2018/mindfulness-in-cancer-care/>.

Izdevējs:

Roche Latvija SIA,
Gunāra Astras iela 8b, Rīga, LV-1082, Latvija

E-pasts: riga.info_Latvija@roche.com

Bez maksas izdevums

2018. gada decembris

LV/ONCO/1218/0018

© Roche Latvija SIA

Izdevuma elektroniskā versija pieejama www.onko.lv



Diagnoze vēzis – šoks, neziņa,
dusmas, bailes, jāuzsāk ārstēšana,
tik daudziem etapiem jāiet cauri.
Viens no aktuāliem jautājumiem – uzturs!
Kā ēst? Ko ēst? Bieži nav apetītes...

Šajā bukletā apkopotas zinātniski
pamatotas uztura rekomendācijas,
kas palīdzēs katram onkoloģijas pacientam:

- justies labāk
- mazināt nogurumu
- saglabāt optimālu svaru
un uzturvielu rezerves
- mazināt risku saslimt ar
infekcijas slimībām
- nodrošināt spēku
un enerģiju
- ātrāk atveseļoties

Roche