

HASMENÉS

Dr. Irina Mateieș

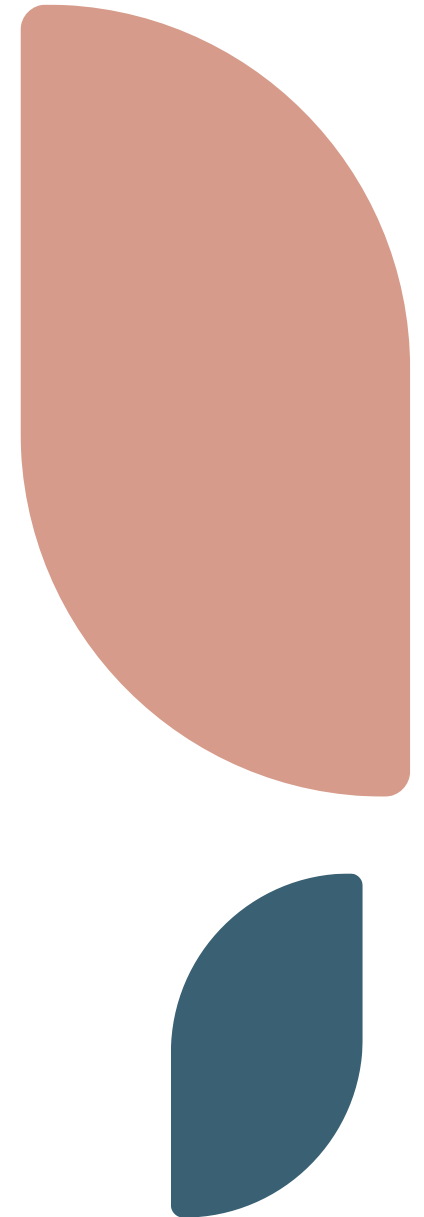


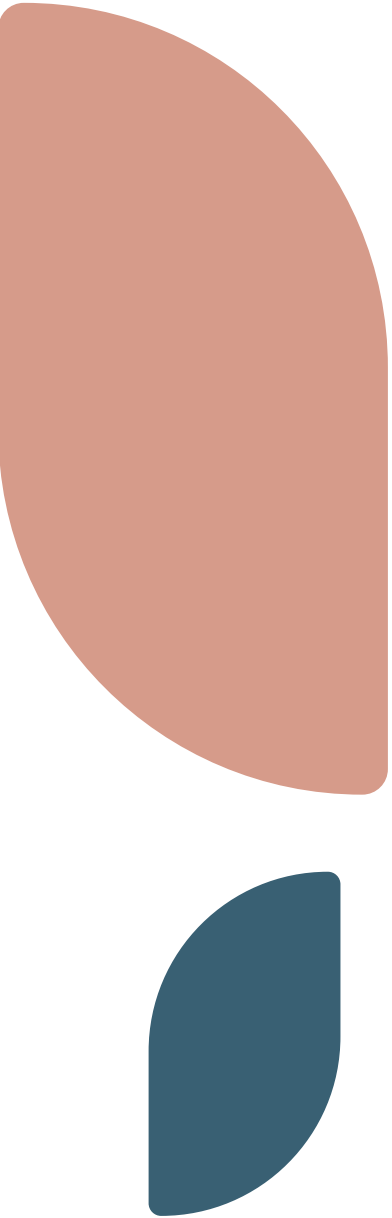
asociatiaalwe.ro

HASMENÉS

Hasmenésről akkor beszélünk, amikor folyékony széklet jelentkezik naponta többször, mint általában. Ha ez történik, először beszéljen kezelőorvosával, hogy kizárja a fertőzést vagy az ön kezelésével kapcsolatos okokat (például hasi és medencei sugárkezelés).

Időnként a műtéti beavatkozások következtében megváltozhat az emésztőrendszer anatómiája. Ez befolyásolhatja a széklet gyakoriságát és/vagy konzisztenciáját. Emellett az emésztőrendszer műtéti módosítások (pl. gasztrektómia, azaz a gyomor teljes eltávolítása) bizonyos változásokat (pl. laktózintoleranciát) okozhatnak, még akkor is, ha ezek a műtét előtt nem álltak fenn. Ez a változás hasmenést és emésztési kellemetlenséget okozhat, ha nem csökkenti vagy nem hagyja el a laktózt az étrendjéből. Egy másik példa a részleges vagy teljes hasnyálmirigy eltávolítás (pancreatectomia), melynek következtében hasnyálmirigy enzimhiány lép fel, ami befolyásolja a megfelelő emésztést, különösen a zsírokét, és hasmenést vált ki.





Táplálkozási szempontból az alábbiakat teheti:

- Kerülje az alkoholt, a kávé és más koffeintartalmú italokat, teint (csokoládé, kakaó, fekete tea), bizonyos tejtermékeket, nagyon zsíros vagy nagyon édes ételeket, szorbitolt (rágógumik tartalmazzák), szénsavas italokat.
- Kerülje a nagyon zsíros ételeket, az olyan recepteket, amelyek sok olajat tartalmaznak – például ne fogyasszon majonézt.
- Kerülje a hagyományos tejtermékeket: édes tej, kefir, aludttej. Cserélje ezeket szójatejre, szójajoghurtra, rizstejre.
- Kerülje a nagyon magas rosttartalmú ételeket: keresztesvirágúak (káposzta, brokkoli, karfiol, répa, kelbimbó), hüvelyesek (bab, borsó, lencse, csicseriborsó), teljes kiőrlésű gabonák, korpa.
- Kerülje az aszalt gyümölcsöket, pl. az aszalt szilvát, fügét.
- Fogyasszon sok folyadékot, mivel a gyakori hasmenéssel több vizet veszít. Fogyassza a folyadékokat szobahőmérsékleten, ugyanis a túl hideg vagy túl meleg italok serkentik a bélmozgást.
- Fogyasszon almaszószt, banánt, zabkását, burgonyát, rizst.
- Fogyasszon főtt zöldségeket, ebben az időszakban ne nyersen fogyassza őket.
- Beszéljen orvosával a hasmenés kezelésére szolgáló gyógyszerekkel kapcsolatban.
- Szükség lehet folyadékpótlásra. Ez esetenként történhet intravénásan kórházi körülmények között, vagy otthon szájon át fogyasztott rehidratációs oldatokkal.
- A probiotikumok használata hasznos lehet.

Források

1. Leser, N. Ledesma, S. Bergerson et al. Oncology nutrition for clinical practice. 2013:116.
2. Cherny NI, Werman B. Diarrhea and constipation. In DeVita VT, Lawrence TS, Rosenberg SA, eds. DeVita, Hellman, and Rosenberg's Cancer: Principles and Practice of Oncology. 11th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2019:2086-2094.
3. National Comprehensive Cancer Network. (NCCN) Palliative care : Diarrhea. Version 1.2020. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf

