

DIAREEA

Dr. Irina Mateieș

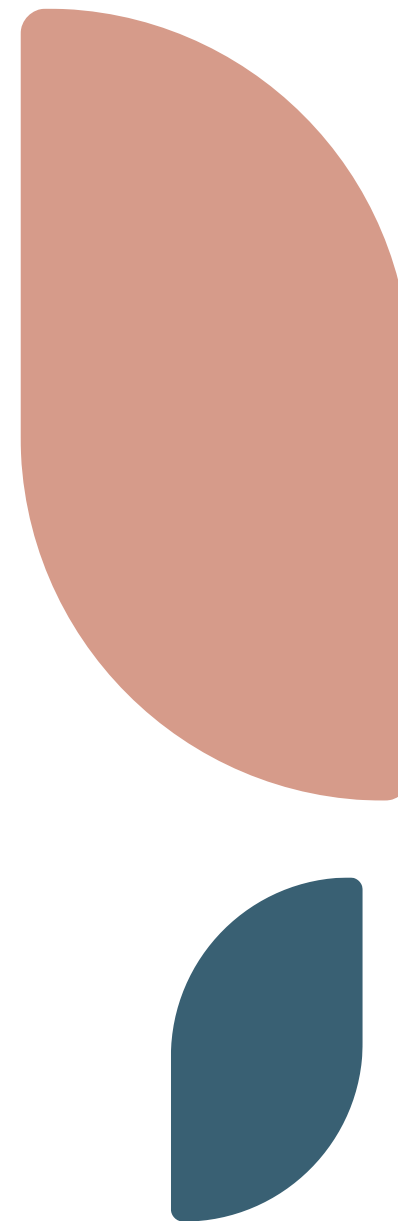


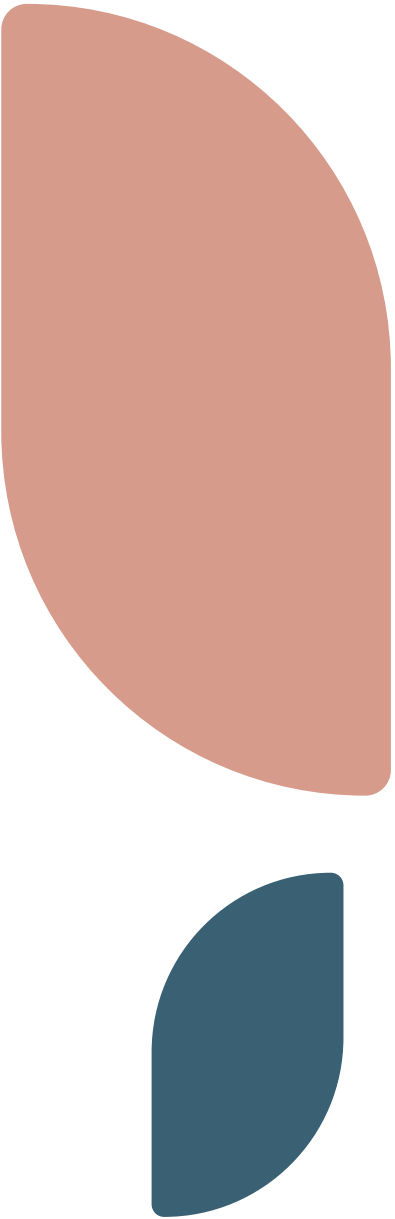
asociatia1we.ro

DIAREEA

Discutăm despre diaree atunci când apar scaune apoase, mai multe decât numărul obișnuit de scaune pe zi. Dacă acest lucru se întâmplă, în primul rând discutați cu medicul dumneavoastră pentru a exclude o cauză infecțioasă sau unele cauze ce țin de tratamentul dumneavoastră (de exemplu radioterapia la nivelul abdomenului și pelvisului).

Uneori, în urma intervențiilor chirurgicale, se poate modifica anatomia tubului dumneavoastră digestiv. Acest lucru poate modifica frecvența și/sau consistența scaunului dumneavoastră. De asemenea, modificări chirurgicale ale tubului digestiv, cum ar fi gastrectomia totală (scoaterea stomacului), pot aduce după sine unele modificări cum ar fi intoleranța la lactoză, chiar dacă ea nu exista înainte de chirurgie. Acest lucru poate provoca diaree și disconfort intestinal dacă nu scădeți/eliminați lactoza din alimentația dumneavoastră. Un alt exemplu este pancreatectomia (taierea pancreasului) parțială sau totală, în urma căreia apare un deficit de enzime pancreatice, este astfel afectată digestia corectă, mai ales a grăsimilor, și apare diareea.





Din punct de vedere alimentar, măsurile pe care le puteți lua sunt:

- Evitați alcoolul, cafeaua și alte produse bogate în cofeină, teină (ciocolată, cacao, ceai negru), unele produse lactate, alimentele foarte grase sau foarte dulci, sorbitolul (se găsește în gumele de mestecat), băuturile carbogazoase;
- Evitați alimentele foarte grase, rețete care încorporează mult ulei – ex: nu mâncați maioneză;
- Evitați produsele lactate tip: lapte dulce, chefir, lapte bătut. Înlocuiți-le cu produse tip lapte / iaurt de soia, lapte de orez;
- Evitați alimentele foarte bogate în fibre insolubile: familia crucifere (varza, broccoli, conopida, gulie, varza de Bruxelles), leguminoasele (fasolea, mazărea, lintea, năutul), cerealele integrale, tărațele;
- Evitați fructele uscate, tip prune/smochine uscate;
- Beți multe lichide pentru că pierdeți mai multă apă prin scaunele repetate.
- Consumați lichidele la temperatura camerei: prea rece sau prea cald stimulează tranzitul;
- Consumați sos de mere, banane, terci de ovăz, cartofi, orez;
- Consumați legume gătite și nu crude în această perioadă;
- Discutați cu medicul dumneavoastră despre medicația anti-diareică;
- Este posibil să aveți nevoie de rehidratare. După caz acest lucru se poate face la spital, intravenos sau acasă cu soluții de rehidratare orală;
- Posibil să fie utilă folosirea probioticelor.

Bibliografie

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

