

AZ ÉTVÁGY CSÖKKENÉSE

Dr. Irina Mateieș



asociatia1we.ro

AZ ÉTVÁGY CSÖKKENÉSE

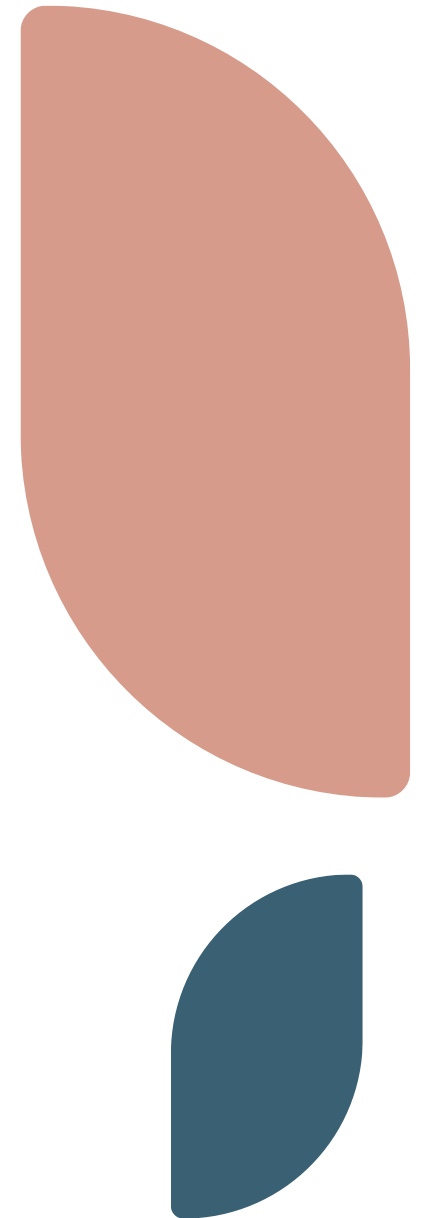
Orvosi szempontból különböző neveken található - anorexia, étvágytalanság, korai jóllakottság. Ezek nem pontosan ugyanazt jelentik, és különböző okokra vezethetők vissza.

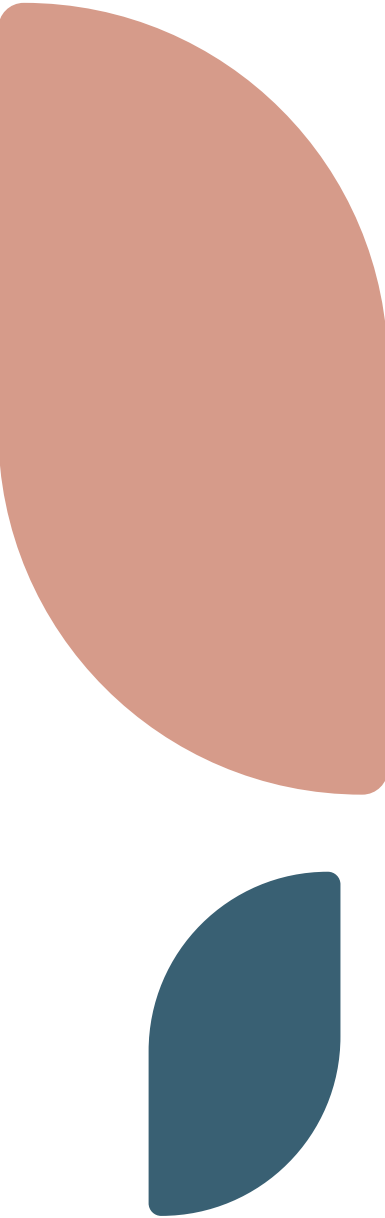
Az anorexia és az étvágytalanság az étvágy csökkenésére utal, míg a korai jóllakottság azt jelenti, hogy nagyon gyorsan jóllakottnak érezzük magunkat anélkül, hogy eleget ennénk.

Először is beszéljen orvosával erről a problémáról, és közösen nézzék meg, vannak-e olyan okok, amelyeket orvosolni lehet.

Nagyon fontos, hogy minél hamarabb kezelje ezt a problémát, mert az elfogyasztott élelmiszer mennyiségének csökkenése súlycsökkenéshez vezet, és ez sok problémát okozhat a rákkezelés során. Ilyen problémák lehetnek például a fáradtság, az életminőség általános romlása, a mindennapi tevékenységek elvégzési képességének hiánya. Emellett megakadályozhatja a megfelelő időben történő kezelést és befolyásolhatja a kezelési toleranciát.

Az étvágy csökkenése összefüggésbe hozható a depresszióval, a szorongással. Gyakran segíthet egy pszichológussal történő beszélgetés.





Mit tehet, ha csökken az étvágya:

- Fogyasszon kisebb mennyiségű, de nagyobb kalóriatartalmú ételeket. Válasszon kalóriadús élelmiszereket (pl. tojás, sajtok, mogyoróvaj, magvak, diófélék, konzervhal, puding, vaj).
- Kerülje az étel és a folyadék egyidejű fogyasztását. Ha nincs elegendő nyáltermelése, csak annyi folyadékot vegyen be, amennyire szüksége van a nyeléshez.
- Időpont szerint, ne az étvágy alapján egyék. Készítsen étkezési tervet, és még ha nem is éhes, egyék a meghatározott időpontokban.
- Tekintse az ételt a kezelés részének. Még ha az étkezés pillanata nem is kellemes, akkor is egyék. Nem azért, mert örömet okoz, hanem azért, mert az étel is része a kezelésnek. Ha nem eszik, nem tudja befejezni a kezelést.
- Az omega-3 zsírsavak fokozhatják az étvágyat. Vegyen be egy olyan kiegészítőt, amely napi 2 g omega-3-at tartalmaz.
- Fogyasszon szájon át szedhető étrend-kiegészítőket. Ezek gyógyszerárban kaphatók, folyadék vagy por formájában, és teljes értékű tápláléknak minősülnek. Ha szükséges, akár kizárólag ezekkel is táplálkozhat: pl. Fresubin protein energy drink (200 ml - 300 kcal, 20 g fehérje), Nutricomp drink (200 ml - 300 kcal), Forticare (125 ml - 200 kcal), Nutrison por stb. Cukorbetegség, vese- vagy májelégtelenség esetére léteznek különleges, szájon át szedhető étrend-kiegészítők is. Beszéljen erről az orvosával, dietetikusával.
- A könnyű testmozgás serkenti az étvágyat.
- Tegye az étkezés pillanatát kellemessé. Egyék másokkal együtt, terítsen szép táányérokka, hallgasson közben zenét vagy egy TV-műsort.
- Gyógyszeres kezelés. Beszéljen orvosával az étvágyfokozó gyógyszerekről, és hogy ezek alkalmasak-e az Ön számára.

Források

1. Leser, N. Ledesma, S. Bergerson et al. Oncology nutrition for clinical practice. 2013:115.
2. National Comprehensive Cancer Network. (NCCN) Palliative care : Constipation. Version 1.2020. Accessed at https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/palliative.pdf
3. Arends, P. Bachmann, V. Baracos. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Accessed at https://www.espen.org/files/ESPENGuidelines/ESPEN_guidelines_on_nutrition_in_cancer_patients.pdf

