

SCĂDEREA POFTEI DE MÂNCARE

Dr. Irina Mateieș



asociatalwe.ro

SCĂDEREA POFTEI DE MÂNCARE

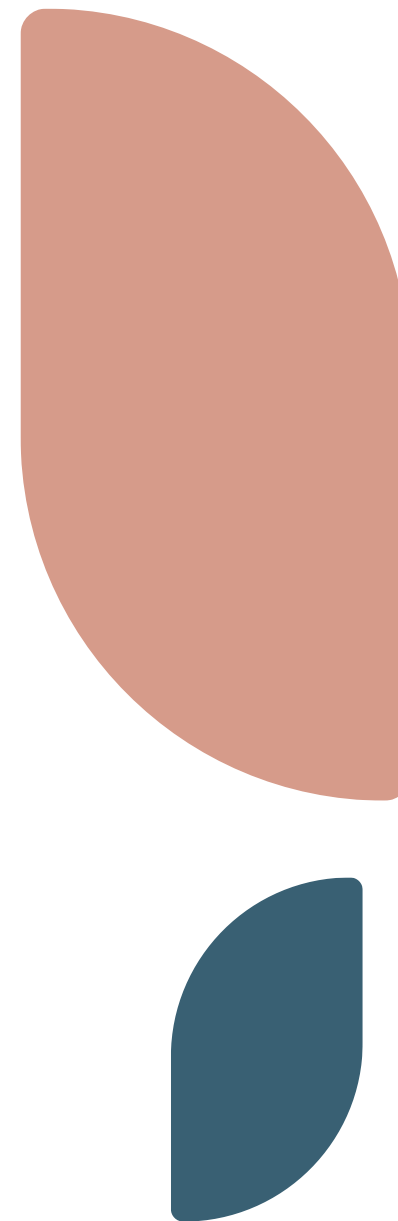
Din punct de vedere medical o găsim sub diferite denumiri – anorexie, inapetență, sațietate precoce. Ele nu înseamnă exact același lucru și pot avea cauze diferite.

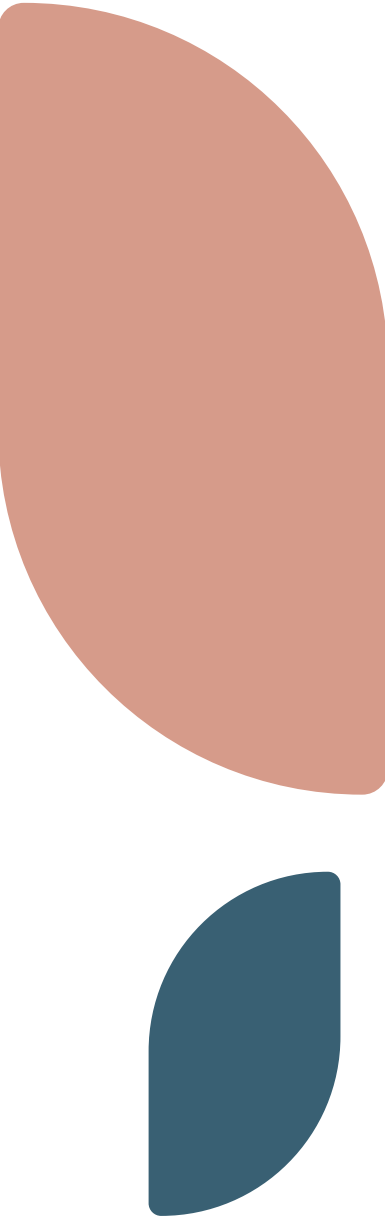
Anorexia, inapetența se referă la scăderea poftei de mâncare, iar sațietatea precoce se referă la apariția senzației că ne-am săturat foarte repede, fără să mâncăm suficient.

În primul rând, discutați cu medicul dumneavoastră despre această problemă și vedeți, împreună, dacă sunt cauze care pot fi corectate.

Este foarte important să abordați această problemă cât mai rapid după apariția ei deoarece scădere cantității de alimente mâncate duce la scăderea în greutate, iar acest lucru aduce cu sine multe probleme în timpul unui tratament pentru cancer. Probleme precum oboseala, scăderea generală a calității vieții, incapacitatea de a face activitățile pe care vi le doriți. De asemenea, vă poate împiedica din a face tratamentul la timp și poate influența toleranța dumneavoastră la tratament.

Scăderea poftei de mâncare poate fi asociată unei depresii, stări de anxietate. De multe ori, discuția cu un psiholog poate să ajute.





Ce putem face atunci când pofta de mâncare scade:

- Măncați mese mici, mai dese și dense caloric. Alegeți alimente dense caloric (ex: ouă, brânzeturi, unt de arahide, semințe, nuci, alune, pește la conservă, budincă, unt);
- Evitați să consumați lichidele odată cu mâncarea. Dacă nu aveți salivă suficientă, luați guri de lichid doar cât aveți nevoie pentru a putea înghiți;
- Măncați în funcție de oră și nu bazat pe poftă. Faceți un program pentru masă și mâncați la ora stabilită chiar dacă nu vă este foame;
- Considerați mâncarea ca parte din tratament. Chiar dacă momentul mesei nu mai este unul plăcut, mâncați nu pentru că vă face plăcere, dar pentru că și mâncarea face parte din tratament. Dacă nu mâncați, nu puteți ajunge la capăt cu tratamentul;
- Acizii grași omega 3 – pot crește pofta de mâncare. Luați un supliment care atinge 2 grame/zi de omega 3;
- Consumați suplimente orale nutriționale. Acestea pot fi lichide sau pudră. Ele se vând la farmacie și sunt complete din punct de vedere nutritiv. Ne putem alimenta și exclusiv cu ele, dacă avem nevoie (exemplu: Fresubin protein energy drink (200 ml – 300 kcal, 20 gr proteine), Nutricomp drink (200 ml – 300 kcal), Forticare (125ml – 200 kcal), Nutrison pudră etc.) există și suplimente orale nutriționale speciale, în cazul în care aveți diabet zaharat, insuficiență renală sau insuficiență hepatică. Discutați cu medicul/dieteticianul despre ele;
- Activitatea fizică ușoară stimulează apetitul;
- Faceți momentul mesei unul plăcut. Măncați împreună cu altcineva, cu farfurii frumoase, ascultând muzică sau o emisiune la TV;
- Tratament farmacologic. Discutați cu medicul dumneavoastră despre medicamentele care pot crește pofta de mâncare și dacă sunt potrivite pentru dumneavoastră.

Bibliografie

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

