Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Καλή διατροφή μετά τη μεταμόσχευση βλαστοκυττάρων σας

Αυτές οι πληροφορίες εξηγούν τι είναι η τροφιμογενής ασθένεια (τροφική δηλητηρίαση). Εξηγεί επίσης πώς να γίνεται ασφαλής διαχείριση των τροφίμων ώστε να αποτρέπονται τροφιμογενείς ασθένειες.

Τι είναι το τροφιμογενές νόσημα;

Η τροφιμογενής ασθένεια προκαλείται από μικρόβια που μπαίνουν στο φαγητό που τρώτε. Μικρόβια όπως βακτήρια, ιοί ή παράσιτα μπορούν να κολλήσουν στο τρόφιμο και να αναπτυχθούν. Δεν μπορείτε πάντα να δείτε, να μυρίσετε ή να γευτείτε τα μικρόβια.

Ποιος κινδυνεύει να πάθει τροφιμογενή ασθένεια;

Το τροφιμογενές νόσημα μπορεί να συμβεί στον οποιονδήποτε, αλλά κάποια άτομα είναι πιο πιθανό να το πάθουν από άλλους. Οι άνθρωποι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εάν το ανοσοποιητικό τους σύστημα έχει εξασθενίσει από τον καρκίνο ή από αντικαρκινική θεραπεία.

Μερικοί μπορεί να χρειαστεί να κάνουν κάτι παραπάνω για να αποφύγουν τις τροφιμογενείς ασθένειες. Σε αυτούς περιλαμβάνονται άνθρωποι που έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση βλαστικών κυττάρων. Η ομάδα περίθαλψης θα σάς ενημερώσει εάν κάτι τέτοιο ισχύει για εσάς.

Ποια είναι τα συμπτώματα της

τροφιμογενούς ασθένειας;

Συχνά, τα συμπτώματα εμφανίζονται μέσα σε 1 έως 3 ημέρες μετά την κατανάλωση του μολυσμένου φαγητού. Μπορεί να συμβεί και μέσα σε 20 λεπτά ή και μέχρι 6 εβδομάδες μετά.

Τα συμπτώματα του τροφιμογενούς νοσήματος περιλαμβάνουν:

- Έμεσμα (εμετός)
- Διάρροια (χαλαρά ή υδαρή κόπρανα)
- Πόνος στην κοιλιά
- Γριππώδη συμπτώματα, όπως:
  - Πυρετός πάνω από 38,5 °C (101,3 °F)
  - Πονοκέφαλος
  - Πόνοι στο σώμα
  - Ρίγη

Αν έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας αμέσως.

Πώς μπορώ να αποτρέψω μία τροφιμογενή ασθένεια;

Είναι σημαντικό να χειρίζεστε τα τρόφιμα με ασφάλεια για να μειωθεί ο κίνδυνος που διατρέχετε. Η τροφιμογενής ασθένεια μπορεί να είναι σοβαρή ή ακόμα και μοιραία.

Για να παραμείνετε ασφαλής, ακολουθείτε αυτά τα 4 απλά βήματα: καθαρίζετε, χωρίζετε, μαγειρεύετε και ψύχετε.

Καθαρίζετε συχνά τα χέρια σας και τις επιφάνειες

- Πλένετε τα χέρια σας με ζεστό νερό και σαπούνι επί 20 τουλάχιστον δευτερόλεπτα:
    - Πριν και μετά τον χειρισμό τροφίμων.
    - Αφού πάτε στην τουαλέτα, αλλάξετε πάνες, χειριστείτε σκουπίδια ή ακουμπήσετε κατοικίδια.
- Πλύνετε δίσκους κοπής, πιάτα, πιρούνια, κουτάλια, μαχαίρια και πάγκους με σαπουνόνερο αφού παρασκευάσετε κάθε φαγητό.
- Χρησιμοποιείτε καθαρές γυάλινες, πλαστικές ή ξύλινες επιφάνειες κοπής.
- Χρησιμοποιείτε χαρτί κουζίνας για να καθαρίσετε τις επιφάνειες της κουζίνας, εάν μπορείτε. Τα μικρόβια αναπτύσσονται σε υγρές ή βρώμικες υφασμάτινες πετσέτες και σφουγγάρια.
    - Εάν χρησιμοποιείτε πετσέτες, πλύνετέ τις συχνά χρησιμοποιώντας ζεστό νερό.
    - Εάν χρησιμοποιείτε σφουγγάρι, στραγγίξτε όλο το νερό μετά από κάθε χρήση. Αντικαθιστάτε τα κάθε 2 εβδομάδες.
- Χρησιμοποιήστε ένα αντιβακτηριακό σπρέι καθαρισμού για τον καθαρισμό των επιφανειών. Βρείτε σπρέι που να έχουν χλωρίνη ή αμμωνία, όπως Lysol® ή Clorox®.
- Ξεπλύνετε όλα τα φρούτα, τα λαχανικά και άλλα προϊόντα κάτω από τρεχούμενο νερό. Αυτό περιλαμβάνει και τις φλούδες και τις πέτσες που δεν τρώτε, όπως στις μπανάνες και τα αβοκάντο. Τρίψτε σφιχτά προϊόντα (όπως πεπόνια, πορτοκάλια και λεμόνια) για να τα καθαρίσετε. Εάν χρησιμοποιείτε πινέλο για τα φαγητά, καθαρίζετέ το ανά 2 με 3 ημέρες. Μπορείτε να το βάλετε στο πλυντήριο πιάτων ή να το πλένετε με σαπουνάδα με ζεστό νερό.
- Αποφύγετε προϊόντα που έχουν σημάδια ή είναι ζουληγμένα.
- Καθαρίζετε τα καπάκια των κονσέρβων πριν τα ανοίξετε.



Χωρίζετε τα ωμά κρέατα από άλλα τρόφιμα

- Τοποθετείτε τα ωμά κρέατα, πουλερικά και θαλασσινά σε ξεχωριστές σακούλες στο καρότσι σας και στις σακούλες του παντοπωλείου σας. Έτσι θα σταματήσει τυχόν υγρά που τρέχουν και δεν θα ακουμπήσουν άλλα τρόφιμα.
- Μην φυλάσσετε ωμά κρέατα, πουλερικά ή θαλασσινά στο ψυγείο σας επάνω από προϊόντα ή άλλα τρόφιμα που δεν τα μαγειρεύετε πριν τα καταναλώσετε.
- Χρησιμοποιείτε έναν δίσκο κοπής για ωμά κρέατα, πουλερικά και θαλασσινά και έναν άλλο για τα υπόλοιπα προϊόντα.
- Μην χρησιμοποιήσετε κάποιο πιάτο που περιείχε ωμό κρέας, πουλερικά, θαλασσινά ή αβγά χωρίς να το πλύνετε πρώτα. Πλύνετε το πιάτο με ζεστή σαπουνάδα πριν το ξαναχρησιμοποιήσετε.
- Μην ξαναχρησιμοποιείτε μαρινάδες που έχουν χρησιμοποιηθεί σε ωμά κρέατα, πουλερικά ή θαλασσινά εκτός κι αν τις ζεστάνετε πρώτα μέχρι να βράσουν.



Μαγειρεύετε τα τρόφιμα στη σωστή θερμοκρασία.

- Ο καλύτερος τρόπος για να δείτε εάν ένα τρόφιμο έχει μαγειρευτεί αρκετά ώστε να είναι ασφαλές είναι να ελέγξετε την εσωτερική του θερμοκρασία. Αυτή είναι η θερμοκρασία στη μέση του τροφίμου. Το χρώμα και η υφή του τροφίμου δεν είναι πάντα αξιόπιστος τρόπος για να δούμε εάν το φαγητό έχει μαγειρευτεί εντελώς.
- Χρησιμοποιείτε θερμόμετρο τροφίμων για να δείτε την εσωτερική θερμοκρασία για κρέατα, πουλερικά, θαλασσινά και προϊόντα αβγού

καθώς τα μαγειρεύετε. Πρέπει να μαγειρέψετε τα τρόφιμα αυτά σε ορισμένη θερμοκρασία για να εξοντώσετε τυχόν επιβλαβή μικρόβια. Η θερμοκρασία αυτή είναι η ελάχιστη ασφαλής εσωτερική θερμοκρασία (βλ. Πίνακα 1).

- Μαγειρέψτε αβγά μέχρις ότου ο κρόκος και το ασπράδι να έχουν στερεοποιηθεί Επιλέγετε συνταγές που περιλαμβάνουν αβγά που έχουν μαγειρευτεί ή ζεσταθεί αρκετά.
- ◦ Καλύπτετε, ανακατεύετε και γυρίζετε το φαγητό για να βεβαιωθείτε ότι μαγειρεύεται ομοιόμορφα. Εάν ο φούρνος μικροκυμάτων δεν έχει περιστρεφόμενο δίσκο, κάνετε παύση και γυρίζετε το φαγητό μόνοι σας μία ή δύο φορές όσο μαγειρεύεται.
  - ◦ Πάντα να περιμένετε περίπου 10 λεπτά αφού γίνει το φαγητό πριν ελέγξετε την εσωτερική θερμοκρασία του φαγητού με θερμόμετρο τροφίμων. Έτσι θα μπορέσει να τελειώσει το μαγείρεμα του τροφίμου.
- Κατά το ζέσταμα σε σάλτσες, σούπες ή ζωμούς, ζεστάνετέ τα μέχρι σημείο βρασμού.
- Τρώτε τα ξαναζεσταμένα υπολείμματα εντός 1 ώρας.
- Μην ξαναζεσταίνετε υπολείμματα περισσότερες από μία φορές. Εάν δεν τελειώσατε το φαγητό που ξαναζεστάνατε, πετάξτε το. Μην το βάζετε ξανά στο ψυγείο.

Πώς ξέρω ότι είναι ασφαλές να καταναλωθεί ένα φαγητό που έχει μαγειρευτεί;

Μετρήστε την εσωτερική θερμοκρασία του φαγητού σας ενώ μαγειρεύεται. Διάφορες τροφές πρέπει να φτάσουν μία συγκεκριμένη εσωτερική θερμοκρασία πριν να είναι ασφαλείς για κατανάλωση.

Χρησιμοποιείτε θερμόμετρο τροφίμων για να μετρήσετε την εσωτερική θερμοκρασία του φαγητού σας ενώ μαγειρεύεται. Πιέστε το θερμόμετρο στο κέντρο του φαγητού. Οι αριθμοί στο θερμόμετρο θα ανεβαίνουν αργά. Κρατήστε το θερμόμετρο στη θέση του μέχρι να σταματήσουν να ανεβαίνουν οι αριθμοί.

Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται οι ελάχιστες (χαμηλότερες) εσωτερικές θερμοκρασίες ώστε να είναι ασφαλές για κατανάλωση ένα τρόφιμο. Η θερμοκρασία στο θερμόμετρο θα πρέπει να είναι η ίδια ή υψηλότερη από αυτή στον πίνακα. Εάν η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη από την θερμοκρασία στον πίνακα, συνεχίστε να μαγειρεύετε το φαγητό. Μόλις το φαγητό φτάσει στην θερμοκρασία του πίνακα, έχει μαγειρευτεί εντελώς και είναι ασφαλές για κατανάλωση.

Τύπος φαγητού	Ασφαλής ελάχιστη εσωτερική θερμοκρασία
Βοδινό, χοιρινό, μοσχάρι και αρνί (μπριζόλες, ψητά και παϊδάκια)	63 °C (145 °F) με χρόνο ξεκούρασης 3 λεπτών
Βοδινό, χοιρινό, μοσχάρι και αρνί (αλεσμένο)	71 °C (160 °F)
Πουλερικά (όπως κοτόπουλο, γαλοπούλα και πάπια)	74°C (165°F)
Πιάτα και σάλτσες με αβγά	71 °C (160 °F) ή μέχρι να σφίξει ο κρόκος και το ασπράδι
Ψάρια και οστρακοειδή	63 °C (145 °F) και η σάρκα είναι αδιάφανη (όχι διάφανη)
Υπολείμματα και κατσαρόλας	74°C (165°F)

Πίνακας 1. Ασφαλείς ελάχιστες εσωτερικές θερμοκρασίες τροφίμων

Ψύξτε αμέσως τα φαγητά

- Βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία μέσα στο ψυγείο είναι 4 °C (40 °F) ή χαμηλότερη
- Βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία μέσα στον καταψύκτη είναι -18 °C (0 °F) ή χαμηλότερη
- Ψύξτε ή καταψύξτε κρέας, πουλερικά, αβγά, θαλασσινά και άλλα αναλώσιμα (τρόφιμα που μπορεί να χαλάσουν). Να το κάνετε μέσα σε 2 ώρες από τη στιγμή που τα μαγειρέψατε ή που τα αγοράσατε. Εάν η

εξωτερική θερμοκρασία είναι άνω των 32 °C (90 °F), ψύξτε ή καταψύξτε τα εντός 1 ώρας.

- Όταν έχει πάρα πολλή ζέστη, διατηρείτε τα αναλώσιμα κρύα όταν τα μεταφέρετε στο σπίτι αφού τα αγοράσετε. Χρησιμοποιείτε μονωμένη τσάντα ή ψύκτη με πάγο ή παγωμένες παγοκύστες.
- Αποψύξτε το φαγητό στο ψυγείο, μέσα σε κρύο νερό ή φούρνο μικροκυμάτων. Εάν χρησιμοποιείτε κρύο νερό ή μικροκύματα, μαγειρέψτε το τρόφιμο αμέσως μόλις αποψυχθεί. Μην αποψύχετε ποτέ φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου όπως επάνω στον πάγκο.
- Όταν μαρινάρετε τρόφιμα, πάντα να τα μαρινάρετε μέσα στο ψυγείο.
- Χωρίζετε τις μεγάλες ποσότητες από το φαγητό που περίσσεψε σε ρηχούς περιέκτες πριν τα καταψύξετε. Έτσι ψύχονται πιο γρήγορα.
- Τρώτε τα υπολείμματα εντός 2 ημερών.

Συχνές ερωτήσεις

Πώς μπορώ να φυλάσσω τα ψώνια μου με ασφάλεια;

- Διατηρείτε κρύα τα αναλώσιμα τρόφιμα εάν πρέπει να κάνετε κάποια στάση μετά την αγορά τους. Χρησιμοποιείτε μονωμένη τσάντα ή ψύκτη με πάγο ή παγωμένες παγοκύστες για να τα διατηρείτε κρύα.
- Τοποθετήστε τα αβγά και το γάλα σε ένα ράφι μέσα στο ψυγείο. Μην τα αποθηκεύετε στην πόρτα του ψυγείου. Το φαγητό μένει πιο κρύο μέσα στο ψυγείο απ' ό,τι στην πόρτα.
- Εάν χρησιμοποιείτε υπηρεσία παράδοσης των αγορών σας:
- Βεβαιωθείτε ότι ότι όλα τα προϊόντα ψύξης και κατάψυξης είναι σε ασφαλή θερμοκρασία όταν παραδίδονται.
- Τοποθετήστε αυτά τα τρόφιμα στο ψυγείο ή τον καταψύκτη αμέσως.

Πώς μπορώ να κάνω ασφαλείς επιλογές όταν κάνω τα ψώνια;

- Να ελέγχετε τις συσκευασίες για την ημερομηνία λήξης. Μην αγοράζετε

το αντικείμενο εάν έχει παρέλθει η ημερομηνία.

- Μην αγοράζετε συσκευασμένα τρόφιμα σε τενεκεδάκια, βαζάκια ή κουτιά εάν υπάρχει οδόντωση, είναι φουσκωμένη ή έχει σπάσει η ασφάλειά τους.
- Μην αγοράζετε φαγητά από περιέκτες ή δοχεία για χύμα αυτοεξυπηρέτησης. Σε αυτά περιλαμβάνονται καρποί, κόκκοι ή άλλα αντικείμενα που βάζετε μόνοι σας σε μερίδες σε δοχεία.
- Πάρτε τα τρόφιμα ψύξης και κατάψυξης, όπως γάλα και κατεψυγμένα λαχανικά στο τέλος των αγορών σας. Έτσι περιορίζεται ο χρόνος που μένουν έξω από το ψυγείο ή την κατάψυξη.

Είναι ασφαλές να τρώω σε εστιατόρια;

Οι περισσότεροι θα πρέπει να αποφεύγουν να τρώνε σε εστιατόρια για περίπου 3 μήνες μετά από την μεταμόσχευση βλαστοκυττάρων. Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης για το πότε είναι ασφαλές να τρώτε σε εστιατόρια.

Όταν κάτι τέτοιο είναι ασφαλές, ακολουθείτε τις οδηγίες αυτές για να μειωθεί ο κίνδυνος που διατρέχετε για τροφιμογενή ασθένεια:

- Διαλέξτε το εστιατόριο προσεκτικά. Μπορείτε να δείτε την πρόσφατη βαθμολογία υγειονομικής επιθεώρησης για ένα εστιατόριο στον ιστότοπο του κατά τόπους Υπουργείου Υγείας.
- Παραγγείλετε φαγητό που είναι σωστά μαγειρεμένο. Επιστρέψτε κρέας, πουλερικά, ψάρια ή αβγά που είναι μισοψημένα. Φαγητό που αχνίζει είναι πάντα πιο ασφαλές από ό,τι σε θερμοκρασία δωματίου και κρύα φαγητά (όπως σάντουιτς και σαλάτες).
- Ψύξτε τυχόν υπολείμματα εντός 2 ωρών από τη στιγμή που τρώτε έξω. Ξαναζεστάνετέ τα μέχρι να αχνίζουν (165 °F) και καταναλώστε τα εντός 2 ημερών.
- Αποφύγετε τρόφιμα που περιέχουν ωμά, μη παστεριωμένα αβγά (όπως ντρέσινγκ για σαλάτα του καίσαρα, φρέσκια μαγιονέζα ή αγιολί και σος ολαντέζ).

Ορισμένα φαγητά εστιατορίων είναι πιο επικίνδυνα σε σχέση με άλλα. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Τροφές από μπουφέ και μπαρ με σαλάτες.
- Τρόφιμα που δεν μαγειρεύονται κατά παραγγελία (όπως φαστ φουντ και άλλα τρόφιμα που αποθηκεύονται κάτω από λαμπτήρες θερμότητας).
- Δοχεία που χρησιμοποιούνται από πολλά άτομα (όπως καρυκεύματα και γάλα σε καφετέρια).
- Τυχόν τρόφιμα που χειρίζονται εργαζόμενοι χωρίς γάντια ή σκεύη.

Φαγητό σε πακέτο, φαγητό με ντελίβερι και φαγητό από καντίνες μπορεί να είναι επίσης πιο επικίνδυνο επειδή το φαγητό δεν μπορεί να διατηρηθεί αρκετά ζεστό ή κρύο κατά τη μεταφορά.

Είναι ασφαλές να παίρνω συμπληρώματα διατροφής;

Στις Ηνωμένες Πολιτείες δεν υπάρχει ρυθμιστικό πλαίσιο για το πως να παράγονται και να αποθηκεύονται τα διαιτητικά προϊόντα. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να υπάρχουν κίνδυνοι για την υγεία (μόλυνση ή τροφιμογενής ασθένεια). Τα συμπληρώματα διατροφής μπορεί επίσης να εμποδίζουν ορισμένα φάρμακα από το να έχουν όσο καλά αποτελέσματα θα έπρεπε.

Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης της MSK που σας παρακολουθεί πριν πάρετε κάποιο συμπλήρωμα, προβιοτικό, ομοιοπαθητικό σκεύασμα ή φυτικό προϊόν. Σε αυτά συμπεριλαμβάνονται το υπερικόν το διάτρητο (St.John's wort) και τα παραδοσιακά κινέζικα φάρμακα, όπως βότανα, ρίζες ή καρποί.

Πώς ξέρω αν είναι ασφαλές να πίνω νερό;

Το νερό της βρύσης στις περισσότερες μεγάλες πόλεις (όπως στη Νέα Υόρκη) είναι ασφαλές για πόση. Εάν δεν είστε σίγουροι εάν το νερό της βρύσης στην περιοχή σας είναι ασφαλές, μιλήστε με το κατά τόπους υπουργείο υγείας σας.

Ποτέ μην πίνετε νερό από λίμνες, ποτάμια, ρυάκια ή από πηγές. Εάν χρησιμοποιείτε νερό από πηγάδια που δεν έχει εξεταστεί για βακτήρια,

βράζετέ το πριν το πιείτε. Για να το κάνετε αυτό:

- Πίνετε το νερό στο σημείο βρασμού (μεγάλες φουσκάλες που κινούνται γρήγορα) για 15 με 20 λεπτά.
- Φυλάσσετε το νερό στο ψυγείο και χρησιμοποιείτε το για 48 ώρες (2 ημέρες).
- Μετά τις δύο ημέρες ρίξτε το υπόλοιπο νερό στην αποστράγγιση. Μην το πιείτε.

Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιείτε εμφιαλωμένο νερό αντί για αυτό του πηγαδιού. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το νερό των πηγαδιών.

Τι τροφές θα πρέπει να αποφεύγω;

Ορισμένα τρόφιμα είναι πιο πιθανό να προκαλέσουν τροφιμογενές νόσημα σε σχέση με άλλα. Καλύτερα να αποφεύγετε:

- Ωμά ή λιγότερο βρασμένα κρέατα, πουλερικά, θαλασσινά (σούσι), αβγά και υποκατάστατα κρέατος όπως τέμπε και τόφου.
- Απαστερίωτο (ωμό) γάλα, τυρί και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα και μέλι.
- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά που δεν έχουν πλυθεί.
- Ωμά ή λιγότερο μαγειρεμένα φύτρα, όπως αλφάλφα και φύτρες φασολιών.
- Ωμά ή λιγότερο μαγειρεμένα κρέατα ντελικατέσεν (αλλαντικά) και χοτ ντογκ. Μαγειρεμένα κρέατα σε άλλα τρόφιμα, όπως το πεπερόνι στην πίτσα, είναι ασφαλή.

Οι μολύνσεις μπορούν επίσης να συμβούν όταν κάποια ασθένεια μεταδίδεται μέσω των τροφίμων. Μπορείτε να βρείτε ειδήσεις σχετικά με τις τρέχουσες περιπτώσεις στις ΗΠΑ, στον ιστότοπο των CDC, στη διεύθυνση: www.cdc.gov/foodborne-outbreaks

Ένας κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε ασφαλείς διατροφικές επιλογές κατανοώντας τους κινδύνους που υπάρχουν στην κατανάλωση ορισμένων τροφών. Μιλήστε μαζί τους για τους κινδύνους κατανάλωσης των τροφίμων στον Πίνακα 2.

Ομάδα τροφίμων	Τροφικό προϊόν
Γάλα και γαλακτοκομικά	• Γάλα, τυρί και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν είναι ψυγείου. • Τυριά κομμένα σε φέτες στο ντελικατέσεν. Αυτά τα τυριά μπορεί να κόβονται σε φέτες κοντά σε αλλαντικά. Επιλέγετε σφραγισμένο, προσυσκευασμένο τυρί, αντ' αυτού. • Γλυκά ή ζύμες με γέμιση κρέμας ή γλάσο, χωρίς ψύξη. Επιλέγετε συσκευασμένα προϊόντα ραφιού, αντ' αυτών. • Μαλακό παγωτό, μαλακό γιαούρτι και παγωτό χύμα σε εστιατόριο.
Κρέας, πουλερικά, θαλασσινά και αβγά	• Κρέας κομμένο σε φέτες στο ντελικατέσεν. Επιλέγετε σφραγισμένο, προσυσκευασμένο κρέας σε ντελικατέσεν, αντ' αυτού. • Ωμό ή μερικώς μαγειρεμένο ψάρι και οστρακοειδή. Μεταξύ άλλων χαβιάρι, σασίμι, σούσι, σεβίτσε και καπνιστά θαλασσινά όπως σολομός. • Αχιβάδες, μύδια και στρείδια με το κέλυφος. • Παγωμένα πατέ και αλείμματα κρέατος.
Οπωροκηπευτικά	• Προϊόντα που έχουν οδοντώσεις, είναι φουσκωμένα ή έχουν άλλα σημάδια. • Σαλάτες και προϊόντα από ντελικατέσεν ή μπουφέ με σαλάτες. • Φρούτα και λαχανικά που διατίθενται κομμένα. • Χορτοφαγικό σούσι, εκτός κι αν το κάνετε μόνοι σας στο σπίτι. Χορτοφαγικό σούσι που παρασκευάζεται σε κατάστημα ή εστιατόριο μπορεί να έχει παρασκευαστεί κοντά σε ωμό ψάρι.

Ροφήματα	• Μη παστεριωμένο eggnog, χυμό μήλου ή άλλοι χυμοί φρούτων ή λαχανικών. • Φρεσκοστυμένοι χυμοί λαχανικών ή φρούτων, εκτός κι αν τους κάνετε μόνοι σας στο σπίτι. • Απαστερίωτη μπύρα και κρασί, όπως μπύρες μικροζυθοποιίας και όσος δεν είναι στο ράφι στα σούπερ μάρκετ. Συζητήστε με τον ιατρό σας προτού πιείτε αλκοόλ. • Σόδα και άλλα ποτά από συσκευές αναψυκτικών με βρύση. • Νερό από ψύκτη ή άλλο κοινόχρηστο περιέκτη.
Ξηροί καρποί και σπόροι	• Άψητοι ξηροί καρποί με το κέλυφος.
Άλλο	• Συμπληρώματα διατροφής και φυτικά συμπληρώματα, μεταξύ άλλων προβιοτικά συμπλήρωμα για να βελτιώσετε την υγεία του εντέρου. Συνήθως διατίθενται σε καψάκια, τσίχλα, σκόνη ή σε μορφή χαπιού. • Περιέκτες που μοιράζεστε με πολλούς, όπως μπαχαρικά και γάλα σε καφετέρια. • Τυχόν μη συσκευασμένα, κοινά ή κοινόχρηστα τρόφιμα. Σε αυτά περιλαμβάνονται δωρεάν δείγματα ή κοινά μη αναλώσιμα τρόφιμα στο σπίτι σας.

Πίνακας 2. Ρωτήστε έναν κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο για τους κινδύνους κατανάλωσης των τροφίμων αυτών

Γενικές διατροφικές οδηγίες

Το σώμα σας χρειάζεται ισορροπία θερμίδων και πρωτεΐνης για να λειτουργεί καλύτερα. Οι συστάσεις σε αυτή την ενότητα θα σας βοηθήσουν να αυξήσετε τις θερμίδες και την πρωτεΐνη στη διατροφή σας.

Αυτές οι προτάσεις μπορεί να διαφέρουν από τις γενικές οδηγίες διατροφής που γνωρίζετε ήδη. Ο κλινικός διαιτολόγος/διατροφολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε ένα πρόγραμμα διατροφής που να λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Συμβουλές για την προσθήκη περισσότερων θερμίδων στη διατροφή σας

- Μην τρώτε τρόφιμα που δεν έχουν χαμηλά λιπαρά ή μειωμένα λιπαρά. Αποφύγετε τρόφιμα και ποτά με ετικέτες που λένε «φτωχό σε λιπαρά», «χωρίς λιπαρά» ή «διαίτης». Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε πλήρες γάλα αντί για αποβουτυρωμένο.
- Καταναλώστε σνακ με αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς ή αποξηραμένους σπόρους. Προσθέστε τα σε ζεστά δημητριακά, παγωτά ή σαλάτες.
- Προσθέστε βούτυρο, μαργαρίνη ή έλαια στις πατάτες, το ρύζι και τα ζυμαρικά. Μπορείτε επίσης να τα προσθέσετε σε μαγειρεμένα λαχανικά, σάντουιτς, τοστ και ζεστά δημητριακά.
- Χρησιμοποιήστε ντρέσινγκ υψηλής θερμιδικής αξίας σε σαλάτες, ψητές πατάτες και ψυγμένα μαγειρεμένα λαχανικά (όπως φασολάκια ή σπαράγγια).
- Προσθέστε ξινόκρεμα, γάλα κατά το ήμισυ πλήρες (half and half) ή πλήρη κρέμα γάλακτος σε πουρέ πατάτας και κέικ και μπισκότα. Μπορείτε, επίσης, να την προσθέσετε σε ζύμη πανκέικ, σος, σάλτσες, σούπες και φαγητά φούρνου.
- Χρησιμοποιήστε μαγιονέζα, κρεμώδες ντρέσινγκ σαλάτας ή σάλτσα αϊόλι (σκορδομαγιονέζα) σε σαλάτες, σάντουιτς και ντιπ λαχανικών.
- Βάλτε ζαχαρούχο συμπυκνωμένο γάλα πάνω στο παγωτό σας ή σε κέικ χωρίς γλάσο. Αναμείξτε το συμπυκνωμένο γάλα με φυστικοβούτυρο για να προσθέσετε περισσότερες θερμίδες και γεύση.
- Πίνετε σπιτικά μιλκσέικ και άλλα ροφήματα υψηλής θερμιδικής αξίας και υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες (όπως Carnation® Breakfast Essentials ή Ensure®).

Συμβουλές για την προσθήκη περισσότερης πρωτεΐνης στη διατροφή σας

- Να τρώτε τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες όπως κοτόπουλο, ψάρι, χοιρινό, βοδινό, αρνί, αβγά, γάλα, τυρί, φασόλια, και τόφου.
- Προσθέστε γάλα σκόνης σε κρεμώδεις σούπες, πουρέ πατάτας, μιλκσέικ

και φαγητά φούρνου.

- Να τρώτε σνακ από τυρί ή βούτυρα ξηρών καρπών (όπως το φυστικοβούτυρο, βούτυρο κάσιους, και βούτυρο αμυγδάλου) με κράκερ, φρούτα ή λαχανικά (όπως μήλα, μπανάνες και σέλερι).
- Ανακατέψτε βούτυρο ξηρών καρπών στα μιλκσέικ σας.
- Προσθέστε αλλαντικά σε σούπες, φαγητά φούρνου, σαλάτες και ομελέτες.
- Προσθέστε φύτρο σιταριού ή αλεσμένους σπόρους λιναριού σε δημητριακά, φαγητά φούρνου, γιαούρτι και αλείμματα κρεάτων.
- Προσθέστε τριμμένο τυρί σε σάλτσες, λαχανικά και σούπες. Μπορείτε επίσης να το προσθέσετε σε ψητές πατάτες ή πουρέ, φαγητά φούρνου και σαλάτες.
- Προσθέστε ρεβίθια, κόκκινα φασόλια, τόφου, βραστά σφιχτά αβγά, ξηρούς καρπούς και αλλαντικά ή ψάρια στις σαλάτες σας.

Διαχείριση συμπτωμάτων και παρενεργειών με τη διατροφή

Πρόωρος κορεσμός

Το αίσθημα πρόωρου κορεσμού συμβαίνει όταν αισθάνεστε χορτάτοι πιο γρήγορα από συνήθως. Για παράδειγμα, μπορεί να νιώθετε ότι δεν μπορείτε να φάτε άλλο όταν βρίσκεστε μόνο στα μισά του γεύματός σας.

Εάν αισθάνεστε χορτάτοι γρήγορα, δοκιμάστε τα εξής:

- Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα. Για παράδειγμα, να τρώτε 6 μικρά γεύματα αντί για 3 μεγάλα.
- Πίνετε περισσότερα υγρά πριν ή μετά τα γεύματα.
- Επιλέγετε τρόφιμα που έχουν πολλές θερμίδες και πρωτεΐνες όταν ετοιμάζετε γεύματα.
- Κάνετε ελαφριά σωματική δραστηριότητα (όπως το περπάτημα). Έτσι τα τρόφιμα διέρχονται μέσα από το πεπτικό σας σύστημα.

Ναυτία

Η ναυτία (νιώθετε ότι πρόκειται να κάνετε εμετό) μπορεί να προκληθεί από ακτινοθεραπεία, χημειοθεραπεία και χειρουργική εγχείριση. Μπορεί επίσης να προκληθεί από πόνο, φαρμακευτική αγωγή και λοίμωξη.

Εάν οι μυρωδιές σας κάνουν να νιώθετε ναυτία:

- Δοκιμάστε κρύα φαγητά (όπως σάντουιτς ή σαλάτα). Τα κρύα τρόφιμα δεν μυρίζουν εξίσου έντονα όσο τα ζεστά τρόφιμα.
- Απομακρυνθείτε από την περιοχή όσο μαγειρεύονται ζεστές τροφές, αν μπορείτε.
- Ζητήστε από κάποιον να σας βάλει το φαγητό στο πιάτο.
- Αφήστε το φαγητό να κρυώσει για λίγα λεπτά πριν φάτε.
- Αποφύγετε μέρη με έντονες οσμές.

Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να σας βοηθήσουν επίσης να αποφύγετε τη ναυτία:

- Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα. Αυτό μπορεί να σας εμποδίσει να νιώθετε υπερβολικά χορτάτοι και να σας βοηθήσει να τρώτε περισσότερη τροφή στη διάρκεια της μέρας.
- Να πίνετε τα περισσότερα υγρά ανάμεσα στα γεύματά σας και όχι με αυτά. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε να νιώθετε υπερβολικά χορτάτοι πολύ γρήγορα ή να νιώθετε τυμπανισμό.
- Τρώτε αργά και μασάτε την τροφή σας καλά. Αποφεύγετε μέτριες ή έντονες σωματικές δραστηριότητες αμέσως μετά από τα γεύματα.
- Να τρώτε τα γεύματά σας σε ευχάριστο περιβάλλον. Επιλέξτε ένα χαλαρωτικό μέρος με άνετη θερμοκρασία. Να φοράτε φαρδιά ρούχα για να νιώθετε άνετα.
- Να τρώτε με φίλους ή την οικογένειά σας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να σας αποσπάσει την προσοχή από τη ναυτία.
- Αποφύγετε τροφές που είναι:

- Πλούσιες σε λιπαρά όπως λιπαρά κρέατα, τηγανητές τροφές (όπως αβγά και τηγανητές πατάτες) και σούπες με κρέμα γάλακτος
- Πολύ πικάντικες, όπως τροφές που παρασκευάζονται με δυνατά καρυκεύματα
- Πολύ γλυκιές

Διαβάστε το *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) για περισσότερες πληροφορίες.

Διάρροια

Η διάρροια είναι συχνά, χαλαρά, υδαρή κόπρανα. Κάνει την τροφή να κινείται γρήγορα μέσω των εντέρων σας.

- Να πίνετε τουλάχιστον 8 έως 10 ποτήρια υγρών (από 227 γραμμάρια έκαστο) ημερησίως. Αυτό θα βοηθήσει να αντικαταστήσετε το νερό και τα θρεπτικά συστατικά που χάνετε όταν έχετε διάρροια.
- Αποφεύγετε τρόφιμα που είναι πολύ ζεστά, πολύ κρύα, υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή πικάντικα. Είναι βαριά για το πεπτικό σας σύστημα και μπορεί να επιδεινώσουν τη διάρροια σας.
- Αποφύγετε ωμά φρούτα και λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπόρους και λαχανικά που μπορεί να προκαλέσουν αέρια (όπως μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, φασόλια και κρεμμύδια).
- Επιλέξτε φρούτα και λαχανικά που είναι καλοψημένα, ξεφλουδισμένα και σε πολτοποιημένη μορφή ή συσκευασμένα.

Διαβάστε το *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea) για περισσότερες πληροφορίες.

Δυσκοιλιότητα

Δυσκοιλιότητα είναι να έχετε λιγότερες κινήσεις εντέρου από ό,τι συνήθως. Η δυσκοιλιότητα μπορεί να προκαλείται από πολλά πράγματα, τη διατροφή σας, το επίπεδο δραστηριότητας και τον τρόπο ζωής σας. Ορισμένα

φάρμακα χημειοθεραπείας και ορισμένα παυσίπονα μπορούν επίσης να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα.

Εάν έχετε δυσκοιλιότητα, να καταναλώνετε περισσότερες τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες. Προσθέστε φυτικές ίνες στη διατροφή σας, ένα είδος τροφίμου κάθε φορά. Παραδείγματα τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες περιλαμβάνουν:

- Φρούτα
- Λαχανικά
- Καρποί ολικής άλεσης (όπως δημητριακά, ζυμαρικά, μάφιν, ψωμί ολικής άλεσης και καστανό ρύζι)
- Ξηροί καρποί και σπόροι

Φροντίστε να πίνετε αρκετά υγρά για την πρόληψη αερίων και φουσκώματος. Προσπαθήστε να πίνετε τουλάχιστον 8 έως 10 ποτήρια υγρών (από 227 γραμμάρια έκαστο) ημερησίως. Αυτό θα βοηθήσει να διατηρηθούν οι κινήσεις εντέρου σας μαλακές.

Διαβάστε το *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation), ή δείτε το *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) για περισσότερες πληροφορίες.

Ξηροστομία ή πόνος στο στόμα

Όταν πάσχετε από ξηροστομία ή πόνο στο στόμα, μπορεί να είναι δύσκολο ή επώδυνο να τρώτε. Μερικές τροφές μπορεί να είναι σκληρές στο μάσημα και στην κατάποση. Ο τρόπος που τρώμε μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά.

- Μαγειρέψτε τις τροφές σας μέχρι να είναι μαλακές και τρυφερές. Χρησιμοποιήστε μπλέντερ για να πολτοποιείτε τις τροφές.
- Κόψτε τις τροφές σας σε μικρά κομμάτια που είναι εύκολο να μασήσετε.
- Ξεπλύνετε το στόμα σας με νερό συχνά.

- Πίνετε υγρά με τα γεύμα σας. Πίνετε μικρές γουλιές ανάμεσα στις μπουκιές.
- Χρησιμοποιείτε καλαμάκι όταν πίνετε. Αυτό θα εμποδίσει τα υγρά να αγγίζουν τις πληγές στο στόμα σας.
- Εάν έχετε ξηροστομία, δοκιμάστε μέντες ή τσίχλες χωρίς ζάχαρη. Αυτό θα σας βοηθήσει να παράγετε περισσότερο σάλιο.

Αλλαγές στη γεύση

Η χημειοθεραπεία, η ακτινοθεραπεία και ορισμένα φάρμακα μπορεί να αλλάξουν την αίσθηση της γεύσης σας. Οι αλλαγές στη γεύση είναι διαφορετικές από άτομο σε άτομο.

Εάν το φαγητό φαίνεται άγευστο, χρησιμοποιείτε περισσότερα μπαχαρικά και καρυκεύματα (εκτός κι αν προκαλούν δυσφορία). Για παράδειγμα:

- Προσθέστε σάλτσες και καρυκεύματα (όπως σάλτσα σόγιας ή κέτσαπ) στο φαγητό σας.
- Μαρινάρετε το κρέας σας ή υποκατάστατα κρέατος σε ντρέσινγκ για σαλάτες, χυμούς φρούτων ή άλλες σάλτσες.
- Χρησιμοποιήστε κρεμμύδι και σκόρδο για να δώσετε γεύση στα λαχανικά ή στο κρέας σας.
- Προσθέστε βότανα (όπως δεντρολίβανο, βασιλικό, ρίγανη, δυόσμο) στο φαγητό σας.

Αν υπάρχει πικρή ή μεταλλική γεύση στο στόμα σας:

- Ξεπλύνετε το στόμα σας με νερό πριν από τα γεύματα.
- Τηρείτε καλή στοματική υγιεινή (διατηρείτε το στόμα σας καθαρό):
  - Βουρτσίζοντας τα δόντια σας (εάν ο ιατρός σας πει ότι είναι εντάξει)
  - Βουρτσίζοντας τη γλώσσα σας
  - Πίνοντας περισσότερα υγρά για να μείνετε ενυδατωμένοι
- Αν τα κρέατα έχουν πικρή γεύση, δοκιμάστε να τα μαρινάρετε σε

σάλτσες ή χυμούς φρούτων ή να στύψετε χυμό λεμονιού και να το περιχύσετε πάνω τους, εάν πονά το στόμα σας

- Λάβετε μρικές από τις πρωτεΐνες σας από υποκατάστατα κρέατος (όπως γαλακτοκομικά προϊόντα και φασόλια).
- Χρησιμοποιείτε πλαστικά σκεύη για να μειωθεί η μεταλλική γεύση.
- Δοκιμάστε μέντες ή τσίχλες χωρίς ζάχαρη.

Κόπωση

Η κόπωση είναι ότι νιώθετε πιο κουρασμένος ή ασθενής από ό,τι συνήθως. Είναι η πιο συχνή παρενέργεια του καρκίνου και των θεραπευτικών αγωγών του καρκίνου. Η κόπωση μπορεί να σας εμποδίσει στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Μπορεί να προκληθεί από πολλά πράγματα, όπως:

- Ανορεξία.
- Κατάθλιψη.
- Ναυτία και εμετός.
- Διάρροια ή δυσκοιλιότητα.

Η διαχείριση αυτών των πραγμάτων μπορεί να σας δώσει περισσότερη ενέργεια και να σας βοηθήσει να νιώθετε μικρότερη κόπωση. Μπορεί επίσης να αυξήσει την αίσθηση της ευεξίας σας. Η ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας μπορεί να σας βοηθήσει.

Η εξοικονόμηση της ενέργειας σας μπορεί και να σας βοηθήσει να νιώθετε μικρότερη κόπωση. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με τα παρακάτω:

- Να ζητάτε από την οικογένεια και τους φίλους σας να σας βοηθήσουν στα ψώνια και να φτιάξουν τα γεύματά σας.
- Η αγορά έτοιμων γευμάτων ή πακέτων, όταν δεν έχετε μεγάλη ενέργεια.
- Να κρατάτε σε κοντινή απόσταση διάφορα συστατικά και σκεύη που χρησιμοποιείτε συχνά.
- Να κάθεστε αντί να στέκεστε όρθιος όταν μαγειρεύετε.

- Να τρώτε μικρά και συχνά γεύματα ή σνακ υψηλής θερμιδικής αξίας. Μπορεί να βοηθήσει το σώμα σας να χρειάζεται λιγότερη ενέργεια για να χωνέψει την τροφή σας.

Συχνά, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας. Μπορεί επίσης να σας διευκολύνει να κάνετε τις συνήθεις καθημερινές δραστηριότητές σας, να αυξήσετε την όρεξή σας και να σας βοηθήσει να έχετε καλύτερη διάθεση. Μιλήστε με τον ιατρό σας για να κάνετε ελαφριά έως μέτρια δραστηριότητα, όπως περπάτημα ή κηπουρική.

Αν ζείτε μόνος και δεν μπορείτε να πάτε για ψώνια ή να ετοιμάσετε γεύματα, μπορεί να δικαιούστε προγράμματα διατροφής, όπως God's Love We Deliver ή Meals on Wheels. Μπορεί να υπάρχουν προϋποθέσεις ηλικίας και εισοδήματος για ορισμένα προγράμματα. Ο κοινωνικός σας λειτουργός μπορεί να σας δώσει περισσότερες πληροφορίες.

Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας θα απαντά Δευτέρα με Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.