Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Καλή διατροφή στη διάρκεια αντικαρκινικής σας θεραπείας

Αυτές οι πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να πάρετε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε κατά τη διάρκεια θεραπευτικής αγωγής του καρκίνου. Εξηγεί τρόπους για να προσθέσετε θερμίδες, πρωτεΐνες και υγρά στη διατροφή σας. Εξηγεί, επίσης, πώς διαφορετικές Θεραπείες για τον καρκίνο μπορεί να επηρεάσουν τη διατροφή σας και τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε στη διαχείριση των παρενεργειών.

Η διατροφή στη διάρκεια αντικαρκινικής Θεραπείας

Η καλή διατροφή είναι πολύ σημαντική. Υπάρχουν κάποιες αλλαγές που μπορείτε να εφαρμόσετε τώρα που θα σας βοηθήσουν στη διάρκεια της θεραπείας. Ξεκινήστε ακολουθώντας υγιεινή διατροφή. Η υγιεινή διατροφή κατά τη διάρκεια της Θεραπείας σημαίνει να τρώτε τροφές που δίνουν στο σώμα σας τη θρέψη που χρειάζεται. Η υγιεινή διατροφή μπορεί να σας κάνει δυνατότερους, θα σας βοηθήσει να παραμείνετε σε υγιές βάρος και θα σας βοηθήσει να καταπολεμήσετε τις μολύνσεις. Μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε ή να διαχειριστείτε κάποιες παρενέργειες από τη θεραπεία.

Μην ακολουθείτε περιοριστικές διατροφές ή διατροφές της μόδας, κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Ρωτήστε τον κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο σας εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με την αποφυγή ορισμένων τροφών.

Για να κλείσετε ραντεβού με κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο (RDN) καλέστε το 212-639-7312. Τα ραντεβού είναι διαθέσιμα αυτοπροσώπως, τηλεφωνικά ή μέσω τηλεϊατρικής.

Συμβουλές για να κάνετε τη διατροφή σας πιο εύκολη

1. Στοχεύστε σε 6 έως 8 μικρά (μεγέθους γροθιάς) γεύματα και σνακ καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό μπορεί να είναι πιο εύκολο στη διαχείριση από 3 μεγάλα γεύματα.
2. Επιλέξτε έτοιμα προς κατανάλωση (προμαγειρεμένα) τρόφιμα ή γεύματα που δεν περιλαμβάνουν πολύ μαγείρεμα ή προετοιμασία.
3. Αντικαταστήστε το νερό με ροφήματα που περιέχουν θερμίδες και πρωτεΐνες. Οι χυμοί φρούτων είναι συνήθως εύκολο να τους πιεις και μπορεί να αναζωογονήσουν την όρεξή σου για άλλα φαγητά. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε ροφήματα συμπληρωμάτων διατροφής, διάφορα σέικ ή smoothies.
4. Μη διστάζετε να ζητήσετε βοήθεια. Επιτρέψτε σε φίλους και συγγενείς να ετοιμάζουν γεύματα ή να ψωνίζουν για εσάς. Φροντίστε να τους πείτε αν υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα που δεν μπορείτε να φάτε πολύ καλά ή δεν σας αρέσουν. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιούνται οι κατάλληλες οδηγίες ασφάλειας τροφίμων για την προετοιμασία, την παράδοση και την αποθήκευση. Ρωτήστε τον κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο σχετικά με τις υπηρεσίες παράδοσης κατ' οίκον. Για περισσότερες πληροφορίες διαβάστε το *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
5. Ενσωματώστε σωματική κίνηση όσο σας επιτρέπει ο γιατρός σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε περπάτημα, διατάσεις, προπόνηση με αντιστάσεις, κηπουρική ή να κάθεστε έξω για να παίρνετε φως του ήλιου.

Συμβουλές για την επαρκή πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών

Ο κλινικός διαιτολόγος/διατροφολόγος σας μπορεί να σας προτείνει ορισμένες τροφές για να σας βοηθήσει να πάρετε περισσότερες θερμίδες και πρωτεΐνες ή να τρώτε πιο άνετα. Μερικές από αυτές τις τροφές μπορεί

να φαίνονται ως λιγότερο υγιεινές επιλογές, αλλά όλες οι τροφές μπορούν να σας βοηθήσουν στη θρέψη. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις για να αυξήσετε την πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών στη διατροφή σας.

Χρησιμοποιήστε τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας, υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά

- Προσθέστε ελαιόλαδο ή βούτυρο στις συνταγές και τα γεύματα
- Χρησιμοποιήστε γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά (όπως πλήρες γάλα, τυρί ή ξινή κρέμα)
- Δοκιμάστε αβοκάντο, βούτυρα ξηρών καρπών (όπως φυστικοβούτυρο ή βούτυρο αμυγδάλου) και άλλους ξηρούς καρπούς. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε ξηρούς καρπούς ή σπόρους (όπως φιστίκια, κάσιους, κολοκυθόσπορους ή σπόρους κάνναβης)
- Χρησιμοποιήστε Double Milk (συνταγή παρακάτω) αντί για κανονικό γάλα ή νερό.

Πίνετε υγρά με επιπλέον θερμίδες

- Νέκταρ φρούτων ή χυμούς
- Γάλα ή υποκατάστατα γάλακτος
- Σπιτικά σέικ
- Smoothies
- Προπαρασκευασμένα ροφήματα γιαουρτιού ή κεφίρ

Τρώτε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη

- Κοτόπουλο, ψάρι, χοιρινό, μοσχάρι ή αρνί
- Αβγά
- Γάλα
- Τυρί
- Φασόλια
- Ξηρούς καρπούς ή βούτυρα ξηρών καρπών

- Τροφές σόγιας
- Παστεριωμένο ζωμό οστών για σούπες και μαγειρευτά

Απολαύστε τα επιδόρπια

- Κέικ βουτύρου
- Πουτίγκες
- Κρέμες
- Τσιζκέικ
- Γαρνίρετε με σαντιγί για επιπλέον θερμίδες

Συνδυάστε φρούτα και λαχανικά με πρωτεΐνη

- Φέτες μήλου με φυστικοβούτυρο
- Μπαστουνάκια καρότου με ένα μπαστουνάκι τυριού
- Αραβική πίτα και χούμους

Προσθέστε επιπλέον θρεπτικές ουσίες στις συνταγές

- Προσθέστε σκόνη πρωτεΐνης χωρίς πρόσθετη γεύση σε κρεμώδεις σούπες, πουρέ πατάτας, μιλκσέικ και φαγητά φούρνου.
- Τρώτε σνακ από αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς και σπόρους.
- Προσθέστε φύτρο σιταριού, αλεσμένους ξηρούς καρπούς, σπόρους chia ή αλεσμένους σπόρους λιναριού σε δημητριακά, φαγητά φούρνου και το γιαούρτι.
- Προσθέστε ξινόκρεμα, γάλα καρύδας, γάλα κατά το ήμισυ πλήρες (half and half) ή πλήρη κρέμα γάλακτος σε πουρέ πατάτας, κέικ και μπισκότα. Μπορείτε, επίσης, να την προσθέσετε σε ζύμη πανκέικ, σος, σάλτσες, σούπες και φαγητά φούρνου.
- Φτιάξτε λαχανικά ή ζυμαρικά με κρεμώδεις σάλτσες ή περιχύστε τα τρόφιμα αυτά με ελαιόλαδο πριν τα φάτε.

Διαχείριση συμπτωμάτων και παρενεργειών με τη διατροφή

Οι άνθρωποι μπορεί να παρουσιάζουν διαφορετικά συμπτώματα. Μπορεί να έχετε ένα ή πολλά, ενώ άλλοι μπορεί να μην έχουν κανένα.

Αυτή η ενότητα σας δίνει μερικές συμβουλές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσουν στα εξής:

- Απώλεια όρεξης
- Δυσκοιλιότητα (λιγότερες κινήσεις εντέρου από ό,τι συνήθως)
- Διάρροια (χαλαρά ή υδαρή κόπρανα)
- Ξηροστομία
- Πόνος στο στόμα ή στον λαιμό
- Αλλαγές στη γεύση
- Πρώιμος κορεσμός (αισθάνεστε χορτάτοι λίγο μετά την έναρξη του φαγητού)
- Ναυτία (αίσθημα ότι θα κάνετε εμετό) και εμετός
- Παλινδρόμηση
- Κόπωση (αίσθημα μεγαλύτερης κόπωσης ή αδυναμίας από το συνηθισμένο)

Ενημερώστε τον πάροχο της υγειονομικής σας περίθαλψης εάν έχετε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα πριν ακολουθήσετε αυτές τις συμβουλές.

Οι αλλαγές στη διατροφή μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τις παρενέργειες, αλλά μπορεί επίσης να χρειαστείτε φάρμακα. Εάν σας έχει συνταγογραφηθεί φάρμακο, φροντίστε να το λαμβάνετε σύμφωνα με τις οδηγίες του παρόχου υγειονομικής περίθαλψης.

Απώλεια όρεξης

Η απώλεια της όρεξης είναι η μείωση της επιθυμίας σας για φαγητό. Είναι μια πολύ κοινή παρενέργεια των θεραπειών για τον καρκίνο.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την απώλεια όρεξης με τη διατροφή.

Βασικές συμβουλές
• Να τρώτε μικρές ποσότητες φαγητού συχνά, όλη την ημέρα, αντί για 3 μεγάλα γεύματα. • Να τρώτε βάσει προγράμματος. Για παράδειγμα, να τρώτε κάθε 2 ώρες περίπου, αντί να περιμένετε για να νιώσετε πείνα. • Χρησιμοποιήστε χρονόμετρα ή ειδοποιήσεις ως υπενθυμίσεις για τις ώρες των γευμάτων και των σνακ. • Χρησιμοποιήστε τρόφιμα που έχουν πολλές θερμίδες και πρωτεΐνες. Δείτε την ενότητα «Επαρκής πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών» σε αυτό το πακέτο για παραδείγματα. • Επιλέξτε ροφήματα υψηλής θερμιδικής αξίας και πρωτεΐνης ή άλλα ροφήματα σε περίπτωση που ένα γεύμα σάς φαίνεται πολύ δύσκολο. • Αποφύγετε να πίνετε μεγάλες ποσότητες (πάνω από 113 έως 170 γραμμάρια) υγρών με τα γεύματά σας. Αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε πολύ χορτάτοι. • Να κινείστε όταν είναι δυνατόν. Η ελαφριά σωματική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει να ενισχύσετε την όρεξή σας.

Ναυτία και εμετός

Η ναυτία μπορεί να προκληθεί από ακτινοθεραπεία, χημειοθεραπεία ή χειρουργική επέμβαση. Μπορεί επίσης να προκληθεί από πόνο, φάρμακα, λοίμωξη ή άγχος.

Αν κάνετε εμετό, βάλτε τα δυνατά σας για να ακολουθήσετε τις προτάσεις σε αυτή την ενότητα. Φροντίστε να πίνετε άφθονα υγρά, με ροφήματα πλούσια σε ηλεκτρολύτες. Διαβάστε την ενότητα «Να πίνετε πολλά υγρά», νωρίτερα σε αυτή την πηγή, για να δείτε παραδείγματα.

Ρωτήστε τον πάροχο της υγειονομικής σας περίθαλψης εάν χρειάζεστε αντιεμετικό (φάρμακο για την πρόληψη ή τη θεραπεία της ναυτίας και του εμέτου). Ακολουθούν προτάσεις για τη διαχείριση της ναυτίας μέσω της διατροφής.

Βασικές συμβουλές

- Να τρώτε 6 μικρά γεύματα και σνακ αντί για 3 μεγάλα γεύματα.
- Προσπαθήστε να μην παραλείπετε γεύματα. Το άδειο στομάχι μπορεί να επιδεινώσει τη ναυτία.
- Δοκιμάστε να τρώτε κράκερ, ξηρά δημητριακά ή τοστ πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι το πρωί.
- Δοκιμάστε τρόφιμα κρύα ή σε θερμοκρασία δωματίου, αν η μυρωδιά ζεστού φαγητού επιδεινώνει τη ναυτία.
- Τρόφιμα που μπορείτε να επιλέξετε: σκέτη φρυγανιά, πρέτσελ, κράκερ, μπέγκελ, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, γιαούρτι, τυρί, ζελέ, γρανίτες, ψητά κρέατα, ψάρι ή πουλερικά, αβγά και σούπες.
- Τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγετε: πλούσια σε λιπαρά, τηγανητά, πικάντικα ή λιπαρά φαγητά μπορούν να επιδεινώσουν τη ναυτία.
- Να σιγοπίνετε υγρά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Τα διαυγή υγρά μπορούν να είναι τα πιο εύκολα, όπως χυμός μήλου, τζίντζερ, ζωμοί, τσάι τζίντζερ ή μέντας.

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

Δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα είναι όταν έχετε λιγότερες κενώσεις από το συνηθισμένο. Εάν έχετε δυσκοιλιότητα, τα κόπρανά σας μπορεί να είναι:

- Πάρα πολύ σκληρά
- Πάρα πολύ μικρά
- Δύσκολο να βγουν
- Λιγότερο συχνά από το συνηθισμένο

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.

Πάρτε οποιαδήποτε φάρμακα για τη διαχείριση της δυσκοιλιότητας, σύμφωνα με τις συμβουλές του παρόχου υγειονομικής περίθαλψης. Ακολουθούν τρόποι διαχείρισης της δυσκοιλιότητας μέσω της διατροφής.

Βασικές συμβουλές

- Να τρώτε περισσότερες τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, όπως φασόλια, δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπόρους.
- Να πίνετε άφθονα υγρά, τουλάχιστον 8 έως 10 φλιτζάνια ημερησίως. Τα ζεστά υγρά, όπως το ζεστό τσάι, μπορούν να βοηθήσουν στην έναρξη της κένωσης.
- Προσπαθήστε να τρώτε την ίδια ώρα κάθε μέρα.
- Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα. Μιλήστε με τον πάροχο της υγειονομικής σας περίθαλψης πριν το κάνετε αυτό.

Διάρροια

Η διάρροια είναι μια χαλαρή ή υδαρής κένωση του εντέρου (κόπρανα), περισσότερες κενώσει από ό,τι είναι φυσιολογικό για εσάς, ή και τα δύο.Συμβαίνει όταν η τροφή περνάει γρήγορα μέσα από το έντερο. Όταν συμβαίνει αυτό, το νερό και τα θρεπτικά συστατικά δεν απορροφώνται καλά από το σώμα σας.

Η διάρροια μπορεί να προκληθεί από:

- Αντικαρκινική αγωγή και άλλα φάρμακα
- Χειρουργική επέμβαση στομάχου, εντέρου ή παγκρέατος
- Ευαισθησία στις τροφές

Πάρτε αντιδιαρροϊκά φάρμακα σύμφωνα με τις οδηγίες της ομάδας υγειονομικής σας περίθαλψης. Ακολουθούν τρόποι για να βοηθήσετε στη διαχείριση της διάρροιας με τη διατροφή σας.

Βασικές συμβουλές

- Να πίνετε άφθονα υγρά. Προσπαθήστε να πίνετε τουλάχιστον 1 φλιτζάνι υγρού μετά από κάθε χαλαρή κένωση. Διαβάστε την ενότητα «Να πίνετε πολλά υγρά» για να βρείτε παραδείγματα υγρών που μπορείτε να δοκιμάσετε.
- Τρώτε μικρά συχνά γεύματα και σνακ.
- Ξαπλώστε για 30 λεπτά μετά το φαγητό για να βοηθήσετε στην επιβράδυνση της πέψης.
- Επιλέξτε τροφές που μπορεί να βοηθήσουν στη διόγκωση των κοπράνων, όπως μπανάνες, ρύζι, σάλτσα μήλου, φρυγανιές και κράκερ.
- Αποφύγετε ωμά φρούτα και λαχανικά, ολόκληρους ξηρούς καρπούς και σπόρους.
- Αποφύγετε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λιπαρά και πικάντικες τροφές. Αντ' αυτού, επιλέξτε άγευστα τρόφιμα.
- Αποφύγετε τα καφεϊνούχα ποτά, όπως ο καφές, το τσάι ή τα αναψυκτικά και το αλκοόλ.
- Αποφύγετε τροφές και υγρά που παρασκευάζονται με σορβιτόλη, ξυλιτόλη ή υποκατάστατα ζάχαρης που περιέχουν μαννιτόλη. Σε αυτά περιλαμβάνονται ορισμένες καραμέλες χωρίς ζάχαρη, αρτοσκευάσματα και ποτά διαίτης.

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

Ξηροστομία

Η ξηροστομία μπορεί να προκληθεί από:

- Χημειοθεραπεία
- Ακτινοθεραπεία
- Φαρμακευτική αγωγή
- Εγχείριση στο κεφάλι και τον λαιμό
- Λοιμώξεις

Η ξηροστομία μπορεί να αυξήσει την τερηδόνα και τη φθορά των δοντιών. Είναι σημαντικό να διατηρείτε το στόμα σας καθαρό, ειδικά όταν είναι ξηρό.

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι για να βοηθήσετε στη διαχείριση της ξηροστομίας με τη διατροφή σας.

Βασικές συμβουλές

- Ξεπλύνετε το στόμα σας πριν και μετά τα γεύματα.
    - Χρησιμοποιήστε στοματικό διάλυμα χωρίς οινόπνευμα, όπως το Biotene®. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε σπιτικό στοματικό διάλυμα, που παρασκευάζεται με 1 κουταλάκι μαγειρική σόδα και 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε σχεδόν 1 λίτρο (4 φλιτζάνια) ζεστό νερό.
- Επιλέξτε μαλακές τροφές, όπως σουφλέ, αβγά, ψάρια και βραστά.
- Χρησιμοποιήστε επιπλέον σάλτσες, ζωμούς, λάδια, βούτυρο και γκρέιβι για να προσθέσετε υγρασία στα τρόφιμα.
- Αποφύγετε τις τραγανές, ξηρές και σκληρές τροφές, όπως τα κουλούρια, τα τσιπς και τα κράκερ.
- Πίνετε άφθονα υγρά όλη την ημέρα, τουλάχιστον 8 με 10 φλιτζάνια. Αυτά περιλαμβάνουν νερό, σέλτζερ, χυμό και ζωμό.

Έλκη στο στόμα και τον λαιμό

Τα έλκη στο στόμα και τον λαιμό μπορούν να προκληθούν από ορισμένα είδη χημειοθεραπείας. Μπορούν επίσης να προκληθούν από ακτινοβολία στο κεφάλι ή τον λαιμό. Μια πληγή στο στόμα ή στον λαιμό μπορεί να δυσκολέψει το φαγητό.Πάρτε οποιαδήποτε συνταγογραφούμενα φάρμακα για το στόμα και τον λαιμό σύμφωνα με τις οδηγίες της ομάδας φροντίδας σας.

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι για να βοηθήσετε στη διαχείριση των ελκών στόματος και λαιμού μέσω της διατροφής.

Βασικές συμβουλές

- Μαγειρέψτε τα φαγητά μέχρι να γίνουν μαλακά και τρυφερά. Η πολτοποίηση τροφίμων μπορεί να διευκολύνει την κατανάλωσή τους.
- Αποφύγετε τρόφιμα που μπορεί να προκαλέσουν πόνο. Αυτά περιλαμβάνουν πικάντικα, αλμυρά, όξινα ή ξινά τρόφιμα.
- Χρησιμοποιήστε επιπλέον σάλτσες, ζωμούς, έλαια, βούτυρο και γκρέιβι. Αυτά μπορούν να προσθέσουν υγρασία στις τροφές.
- Χρησιμοποιείτε καλαμάκι εάν αισθάνεστε πιο άνετα.
- Ξεπλένετε το στόμα σας συχνά.
    - Χρησιμοποιήστε στοματικό διάλυμα χωρίς οινόπνευμα, όπως το Biotene®. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε σπιτικό στοματικό διάλυμα, που παρασκευάζεται με 1 κουταλάκι μαγειρική σόδα και 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε σχεδόν 1 λίτρο (4 φλιτζάνια) ζεστό νερό.

Αλλαγές στη γεύση

Η αίσθηση της γεύσης μπορεί να επηρεαστεί από τη χημειοθεραπεία, την ακτινοθεραπεία και από ορισμένα φάρμακα.

Η γεύση αποτελείται από 5 κύριες αισθήσεις: αλμυρό, γλυκό, πικάντικο, πικρό και ξινό. Οι αλλαγές στη γεύση διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Οι πιο συχνές αλλαγές είναι η πικρή και μεταλλική γεύση στο στόμα σας. Μερικές φορές, οι τροφές μπορεί να μην έχουν καμία ιδιαίτερη γεύση. Οι αλλαγές αυτές συχνά υποχωρούν μετά το τέλος της θεραπευτικής σας αγωγής.

Ακολουθούν μερικοί τρόποι για να βοηθήσετε στη διαχείριση των αλλαγών γεύσης μέσω της διατροφής.

Βασικές συμβουλές

- Ξεπλύνετε το στόμα σας πριν και μετά τα γεύματα.
  - Χρησιμοποιήστε στοματικό διάλυμα χωρίς οινόπνευμα όπως το Biotene® ή σπιτικό στοματικό διάλυμα που παρασκευάζεται με 1 κουταλάκι μαγειρική σόδα και 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε σχεδόν 1 λίτρο (4 φλιτζάνια) ζεστό νερό.
- Αν το φαγητό είναι άγευστο
  - Χρησιμοποιήστε περισσότερα μπαχαρικά και αρωματικές ύλες εάν δεν προκαλούν δυσφορία.
  - Αλλάξτε την υφή και τη θερμοκρασία του φαγητού.
- Εάν το φαγητό έχει πικρή ή μεταλλική γεύση
  - Αποφύγετε τη χρήση μεταλλικών μαχαιροπήρουνων, χρησιμοποιήστε πλαστικά ή μπαμπού.
  - Αποφύγετε τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα, προτιμήστε προϊόντα σε πλαστικό ή γυάλινο δοχείο.
  - Επιλέξτε πρωτεϊνούχες τροφές όπως κοτόπουλο, αβγά, γαλακτοκομικά, τόφου, ξηρούς καρπούς ή φασόλια.
  - Πίνετε γλυκά ή ξινά ροφήματα όπως λεμονάδα, χυμό μήλου ή χυμό κράνμπερι.
- Εάν το φαγητό έχει πολύ γλυκιά γεύση.
  - Προσθέστε αλάτι ή αλμυρά καρυκεύματα.
  - Αραιώστε τους χυμούς ή σερβίρετέ τους με πάγο.
  - Δοκιμάστε να προσθέσετε πιο όξινες τροφές, όπως το λεμόνι.
- Εάν το φαγητό έχει διαφορετική γεύση ή οσμή από το συνηθισμένο
  - Αποφύγετε πρωτεϊνούχες τροφές με έντονες οσμές, όπως το μοσχάρι και το ψάρι. Ως εναλλακτική, δοκιμάστε πουλερικά, αβγά, τόφου ή γαλακτοκομικά προϊόντα.
  - Επιλέξτε τροφές που μπορούν να καταναλωθούν κρύες ή σε θερμοκρασία δωματίου.
- Ανοίξτε τα παράθυρα ή χρησιμοποιήστε ανεμιστήρα κατά το μαγείρεμα.

Πρόωρος κορεσμός

Το αίσθημα πρόωρου κορεσμού συμβαίνει όταν αισθάνεστε χορτάτοι πιο γρήγορα από συνήθως, όταν τρώτε. Για παράδειγμα, μπορεί να νιώθετε ότι δεν μπορείτε να φάτε άλλο, ενώ έχετε φάει μόνο το μισό του γεύματός σας.

Ο πρώιμος κορεσμός μπορεί να προκληθεί από:

- Χειρουργική επέμβαση στο στομάχι
- Δυσκοιλιότητα
- Ορισμένα φάρμακα
- Ογκικό φορτίο

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι για να βοηθήσετε στη διαχείριση του πρώιμου κορεσμού μέσω της διατροφής.

Βασικές συμβουλές
• Τρώτε μικρά συχνά γεύματα και σνακ. • Πίνετε περισσότερα υγρά πριν και μετά από τα γεύματα. • Προσθέστε τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες και πρωτεΐνες στα γεύματά σας (βλ. ενότητα «Επαρκής πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών» σε αυτό το πακέτο). • Ασχοληθείτε με ελαφριά σωματική δραστηριότητα μετά το φαγητό, εφόσον μπορείτε. Μιλήστε με τον πάροχο της υγειονομικής σας περίθαλψης πριν το κάνετε αυτό.

Παλινδρόμηση

Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (GERD) συμβαίνει όταν το περιεχόμενο του στομάχου επιστρέφει στον οισοφάγο. Ορισμένα φάρμακα χημειοθεραπείας, η ακτινοθεραπεία και άλλα φάρμακα, όπως τα στεροειδή, μπορούν να προκαλέσουν γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης μπορεί να σας συνταγογραφήσει φάρμακα για να βοηθήσουν στη διαχείριση της παλινδρόμησης. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι για να βοηθήσουν στη διαχείριση της παλινδρόμησης μέσω της διατροφής.

Βασικές συμβουλές
• Τρώτε μικρά γεύματα και σνακ αντί για μεγάλα γεύματα. • Περιορίστε ή αποφύγετε τηγανητά και λιπαρά τρόφιμα, όπως χοτ ντογκ, μπέικον και λουκάνικο. • Αποφύγετε το αλκοόλ, τη σοκολάτα, το σκόρδο, τα κρεμμύδια, τα πικάντικα φαγητά, τις μέντες και τα γλυκά, αν επιδεινώνουν την παλινδρόμηση. • Μείνετε σε όρθια θέση για τουλάχιστον 2 ώρες μετά το φαγητό. • Εάν παρουσιάζετε νυχτερινή παλινδρόμηση, ανυψώστε το προσκέφαλο του κρεβατιού σας.

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. Μπορεί να σας εμποδίσει στις συνήθεις καθημερινές σας δραστηριότητες. Μπορεί επίσης να επηρεάσει την ποιότητα της ζωής σας και να σας δυσκολέψει να διαχειριστείτε τη θεραπεία σας.

Βασικές συμβουλές
• Να φτιάχνετε μεγαλύτερες μερίδες φαγητών για τον εαυτό σας τις ημέρες που έχετε περισσότερη ενέργεια.   ◦ Να βάζετε στην κατάψυξη ατομικές μερίδες φαγητού για εύκολα, κατεψυγμένα γεύματα τις μέρες που δεν θέλετε να μαγειρέψετε. • Να ζητάτε από την οικογένεια και τους φίλους σας να σας βοηθήσουν στα ψώνια και να φτιάξουν τα γεύματά σας. • Να αγοράζετε έτοιμα γεύματα, όταν η ενέργειά σας είναι χαμηλή. • Να χρησιμοποιείτε επιλογές παράδοσης από παντοπωλείο ή παράδοσης γευμάτων. • Να τρώτε μικρά, συχνά γεύματα ή σνακ υψηλής θερμιδικής αξίας. • Να κάνετε ελαφριά σωματική δραστηριότητα, εφόσον μπορείτε.Μιλήστε πρώτα με τον πάροχο της υγειονομικής σας περίθαλψης.

Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε το *Managing Your Chemotherapy Side Effects* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) and *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

Συμπληρώματα διατροφής

Τα συμπληρώματα διατροφής περιλαμβάνουν βιταμίνες, μέταλλα και διάφορα βότανα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να λάβουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται από μια ισορροπημένη διατροφή. Ορισμένα συμπληρώματα διατροφής μπορούν επίσης να αλληλεπιδράσουν με θεραπείες και άλλα φάρμακα. **Μιλήστε με τον γιατρό, τη νοσηλεύτρια ή τον κλινικό διατροφολόγο/διαιτολόγο σας, εάν σκέφτεστε να πάρετε ή έχετε ερωτήματα σχετικά με τα διατροφικά συμπληρώματα.**

Ασφάλεια τροφών

Κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής αγωγής, το σώμα σας δυσκολεύεται να καταπολεμήσει μία λοίμωξη. Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι οι τροφές

που καταναλώνετε είναι ασφαλείς. Αυτό θα μειώσει τον κίνδυνο για τροφιμογενείς ασθένειες (δηλητηρίαση από τρόφιμα) και άλλες λοιμώξεις. Για περισσότερες πληροφορίες διαβάστε το *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Να πίνετε πολλά υγρά

Είναι πολύ σημαντικό να πίνετε πολλά υγρά στη διάρκεια της αντικαρκινικής σας αγωγής. Εκτός από νερό, αυτό περιλαμβάνει διάφορα υγρά. Παρακάτω υπάρχουν παραδείγματα:

- Να καταναλώνετε σούπες, μπουγιόν, κονσομέ ή ζωμούς.
- Να πίνετε σέλτζερ, ανθρακούχο νερό, χυμούς φρούτων και λαχανικών, υγρά ενυδάτωσης όπως τσάι, γάλα ή μιλκσέικ (δείτε τις συστάσεις παρακάτω) ή ζεστή σοκολάτα.
- Επίσης, να καταναλώνετε τρόφιμα που αυξάνουν την πρόσληψη υγρών, όπως ζελατίνη (ζελέ), γρανίτες και παγωτά ή παγωμένα επιδόρπια

Φτιάξτε το δικό σας smoothie ή σέικ

Τα σέικ ή τα smoothies είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ενισχύσετε τη διατροφή σας, εάν δεν μπορείτε ή δεν έχετε όρεξη να φάτε στερεές τροφές. Εσείς ή ο φροντιστής σας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω πληροφορίες για να φτιάξετε το δικό σας σέικ ή smoothie στο σπίτι.

Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε το *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).

Μιλήστε με τον κλινικό σας διαιτολόγο/διατροφολόγο για το τι πρέπει να βάλετε στο smoothie σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα smoothies σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις:

Βήμα 1: Διαλέξτε τη βάση σας (υγρό)

• Πλήρες γάλα ή Double Milk • Εμπλουτισμένο μη γαλακτοκομικό ρόφημα (όπως γάλα σόγιας, γάλα βρώμης, γάλα καρύδας ή γάλα αμυγδάλου) • Κεφίρ • Χυμό πορτοκαλιού ή άλλο χυμό • Πόσιμο διατροφικό συμπλήρωμα (όπως Ensure, Orgain ή Kate Farms)
Βήμα 2: Διαλέξτε την πρωτεΐνη σας
• Γιαούρτι • Cottage cheese • Silken tofu • Σκόνη πρωτεΐνης • Διατροφική μαγιά
Βήμα 3: Προσθέτε χρώμα
• Κονσερβοποιημένα, κατεψυγμένα ή καλά πλυμένα φρούτα, όπως μπανάνα, μάνγκο, ανανά, μήλο ή μούρα. • Κονσερβοποιημένα, κατεψυγμένα ή καλά πλυμένα λαχανικά όπως σπανάκι, καρότο, γλυκοπατάτα ή τζίντζερ
Βήμα 4: Προσθέστε περισσότερα θρεπτικά συστατικά
• Φυστικοβούτυρο, βούτυρο αμυγδάλου, βούτυρο ηλίανθου • Σπόρους, όπως ηλίανθο, κολοκύθα ή τσία • Αβοκάντο

Για να φτιάξετε smoothie, προσθέστε πρώτα το υγρό στο μπλέντερ. Στη συνέχεια, προσθέστε όλα τα υπόλοιπα συστατικά και χτυπήστε τα μέχρι να γίνουν ένα λείο μείγμα.

Double Milk

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα

• 1 λίτρο πλήρους γάλακτος • 1 φακελάκι (περίπου 1 φλιτζάνι) άπαχο γάλα σε σκόνη (για να φτιάξετε 1 λίτρο ροφήματος) Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 230 θερμίδες • 16 γραμμάρια πρωτεΐνης

Δείγματα μενού συνήθους διατροφής

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής
Πρωινό	• 113 γραμμάρια νέκταρ αχλαδιού • 1 αβγοφέτα με ¼ φλιτζάνι ψιλοκομμένους ξηρούς καρπούς, βούτυρο και σιρόπι
Δεκατιανό	• 250 γραμμάρια γιαούρτι ροδάκινο με γκρανόλα • 113 γραμμάρια τσάι λάτε βανίλια (βλ. *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
Μεσημεριανό	• ½ φλιτζάνι κοφτό μακαρονάκι με λιωμένο τυρί με επιπλέον τυρί τριμμένο από πάνω • ½ φλιτζάνι κουνουπίδι με φρυγανιά σοταρισμένο σε βούτυρο • 113 γραμμάρια νέκταρ βερίκοκου
Απογευματινό σνακ	• 6 σάντουιτς με φυστικοβούτυρο και κράκερ • 113 γραμμάρια Double Milk (συνταγή παραπάνω)
Δείπνο	• 57 γραμμάρια μπριζόλες • ½ φλιτζάνι σοταρισμένα φασολάκια με αμύγδαλα κομμένα σε μπαστουνάκια • ½ φλιτζάνι πουρές πατάτας • 113 γραμμάρια χυμό σταφυλιού
Βραδινό σνακ	• 1 (5 εκατοστά) φέτα μηλόπιτας • ½ φλιτζάνι παγωτού

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής

Πρωινό	• Ομελέτα με 1 αβγό, τυρί και σπανάκι, σοταρισμένα σε βούτυρο • 113 γραμμάρια χυμό πορτοκαλιού
Δεκατιανό	• ½ φλιτζάνι καβουρδισμένα φιστίκια • ¼ φλιτζανιού αποξηραμένα φρούτα • 113 γραμμάρια ζεστή σοκολάτα με γάλα
Μεσημεριανό	• 1 σάντουιτς με τόνο και μαγιονέζα • 113 γραμμάρια νέκταρ μάνγκο
Απογευματινό σνακ	• 10 τσιπς από τορτίγια με γουακαμόλε • 113 γραμμάρια παγωμένο τσάι με γλυκαντικό
Δείπνο	• 170 γραμμάρια κοτόπιτα με λαχανικά • 113 γραμμάρια χυμού κράνμπερι
Βραδινό σνακ	• ½ φλιτζάνι ρυζόγαλο με σαντιγί και μούρα • 113 γραμμάρια ζεστή σοκολάτα φτιαγμένη με γάλα

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής
Πρωινό	• 1 πανκέικ βατόμουρου με Double Milk ή half n' half με βούτυρο και σιρόπι • 1 αβγό • 113 γραμμάρια ζεστή σοκολάτα με γάλα
Δεκατιανό	• 1 μικρό μήλο • 2 κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρο • 113 γραμμάρια ανθρακούχου νερού με λίγο χυμό
Μεσημεριανό	• 1/2 ψητό σάντουιτς με τυρί σε ψωμί ολικής άλεσης • ½ κούπα τοματόσουπα βελουτέ • 113 γραμμάρια χυμού κράνμπερι
Απογευματινό σνακ	• 2 κουταλιές της σούπας χούμους και 10 τσιπς αραβικής πίτας ή πρέτσελ • 113 γραμμάρια χυμό σταφυλιού
Δείπνο	• 1 φλιτζάνι πέννες στον φούρνο, φτιαγμένες με πλήρες τυρί ρικότα και μοτσαρέλα • ½ φλιτζάνι κολοκυθάκια με σκόρδο και λάδι • 113 γραμμάρια ανθρακούχο νερό και λίγο χυμό

Βραδινό σνακ	• ½ φλιτζάνι παγωτό με σιρόπι σοκολάτας, ξηρούς καρπούς και σαντιγί • 113 γραμμάρια Double Milk (συνταγή παραπάνω)

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής
Πρωινό	• ⅓ φλιτζάνι μούσλι • ¾ φλιτζάνι ελληνικό γιαούρτι • 113 γραμμάρια νέκταρ βερίκοκου
Δεκατιανό	• Ένα μικρό μάφιν με βούτυρο ή τυρί κρέμα και μαρμελάδα • 113 γραμμάρια Double Milk (συνταγή παραπάνω)
Μεσημεριανό	• 1 τριγωνικό κομμάτι (7,5 εκατ.) κεσαντίγιας με κοτόπουλο και τυρί με ξινόκρεμας και σάλσα ή/και αβοκάντο • 113 γραμμάρια χυμό μήλου
Απογευματινό σνακ	• ½ φλιτζάνι καβουρδισμένα κάσιους • 1 μπανάνα • 113 γραμμάρια νέκταρ ροδάκινου
Δείπνο	• 57 γραμμάρια ψαριού ψημένο με βινεγκρέτ κόκκινου κρεμμυδιού • 1 μικρή ψητή πατάτα με ξινόκρεμα και σχοινόπρασο • ½ φλιτζάνι φασολάκια και καρότα με βούτυρο • 113 γραμμάρια χυμό κράνμπερι
Βραδινό σνακ	• 1 κομμάτι κέικ βουτύρου γαρνιρισμένο με φράουλες και σαντιγί • 113 γραμμάρια Double Milk (συνταγή παραπάνω)

Δείγματα μενού για χορτοφαγική διατροφή

Γεύμα	Δείγμα μενού για χορτοφαγική διατροφή
Πρωινό	• ¾ φλιτζανιού μαγειρεμένο χυλό βρώμης φτιαγμένο με γάλα, σταφίδες, καρύδια, καστανή ζάχαρη και βούτυρο • 113 γραμμάρια ζεστή σοκολάτα με γάλα
Δεκατιανό	• 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με λιωμένο αβοκάντο • 113 γραμμάρια χυμού πορτοκαλιού

Μεσημεριανό	• Σάντουιτς με φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα σε ψωμί ολικής άλεσης • 113 γραμμάρια Double Milk (συνταγή παραπάνω)
Απογευματινό σνακ	• 1 φλιτζάνι ποπκόρν • 113 γραμμάρια χυμό μήλου
Δείπνο	• 1 φέτα κις (5 εκατ.) με μπρόκολο και τυρί • 1 μικρή σαλάτα με τυρί φέτα, ελιές, ελαιόλαδο και ξύδι • 113 γραμμάρια ανθρακούχου νερού με λίγο χυμό
Βραδινό σνακ	• 4 κουταλιές της σούπας χούμους σε ½ ψημένη αραβική πίτα • 113 γραμμάρια νέκταρ ροδάκινου

Γεύμα	Δείγμα μενού για χορτοφαγική διατροφή
Πρωινό	• 1 τηγανητό αβγό • 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με βούτυρο και μαρμελάδα βατόμουρο • 113 γραμμάρια νέκταρ βερίκοκου
Δεκατιανό	• 4 αποξηραμένα βερίκοκα • ¼ φλιτζανιού αμύγδαλα • 113 γραμμάρια smoothie με γιαούρτι και βανίλια
Μεσημεριανό	• ½ σάντουιτς με φαλάφελ και επιπλέον ταχίνι • 113 γραμμάρια λεμονάδας
Απογευματινό σνακ	• 4 μπισκότα ολικής άλεσης με 2 κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρο • 113 γραμμάρια Double Milk (συνταγή παραπάνω)
Δείπνο	• 1 φλιτζάνι ζυμαρικά με σάλτσα πέστο • ½ φλιτζάνι κρύα σπαράγγια με ντρέσινγκ μπλε τυριού • 113 γραμμάρια χυμό σταφυλιού
Βραδινό σνακ	• 1 ψητό μήλο με κανέλα, ζάχαρη, βούτυρο και καρύδια • 113 γραμμάρια γάλακτος σόγιας με γεύση βανίλια

Δείγματα μενού για διατροφή vegan

Γεύμα	Δείγμα μενού για διατροφή vegan
Πρωινό	• ½ φλιτζάνι μούσλι με φέτες φρέσκου ροδάκινου • 113 γραμμάρια γάλα σόγιας, ρυζιού ή αμυγδάλου
Δεκατιανό	• 1 μικρό μήλο • ½ φλιτζάνι καβουρδισμένα φιστίκια • 113 γραμμάρια χυμού κράνμπερι
Μεσημεριανό	• ½ φλιτζάνι λιγκουίνι με μπρόκολο, σκόρδο και λάδι • 1 χορτοφαγικό κεφτέ • 113 γραμμάρια γάλακτος ρυζιού
Απογευματινό σνακ	• 113 γραμμάρια γουακαμόλε με τσιπ τορτίγιας • 113 γραμμάρια νέκταρ βερίκοκου
Δείπνο	• ½ φλιτζάνι τόφου με λευκά φασόλια στη γάστρα • ½ φλιτζάνι καστανό ρύζι • ½ φλιτζάνι σπανάκι σοταρισμένο με καβουρδισμένο κουκουνάρι • 113 γραμμάρια νέκταρ ροδάκινου
Βραδινό σνακ	• 1 φέτα (5 εκατ.) τσιζ κέικ με μαλακό τόφου • 113 γραμμάρια σοκολατούχο ρόφημα σόγιας

Πρόσθετα στοιχεία μενού:

Φρούτα: μήλο, μπανάνα, φρούτα δράκου, γκουάβα, ακτινίδιο, λίτσι, μάνγκο, πεπόνι, πορτοκάλι, παπάγια, φρούτα του πάθους, ροδάκινο, ανανάς, μπανάνα plantain, ρόδι, μανταρίνι, ταμάρινδος

Λαχανικά: φύτρα φασολιών, παντζάρια, πικρό πεπόνι, κινέζικο λάχανο, μπρόκολο, λάχανο, callaloo, καρότα, κασάβα, λαχανίδες, ντάικον, τζίκαμα, μανιτάρια, μπάμιες, ραπανάκια, πιπεριές (τσίλι), μπιζέλια χιονιού, κολοκυθάκια, γλυκοπατάτες, νεροκάστανα, γιούκα, κολοκυθάκια

Σιτηρά: αμάρανθος, κριθάρι, ψωμί (συμπεριλαμβάνονται ναν, αραβική πίτα, ρότι, τορτίγια), φαγόπυρο, δημητριακά, κουσκούς, κράκερ, πλιγούρι βρώμης, καλαμπόκι, κεχρί, νουντλς, ζυμαρικά, κινόα, ρύζι

Ζωική πρωτεΐνη: βοδινό, ψάρι, κατσίκα, αρνί, χοιρινό, πουλερικά, οστρακοειδή

Φυτική πρωτεΐνη: φασόλια, φακές, ξηροί καρποί, βούτυρα ξηρών καρπών, σπόροι, τέμπε, τόφου

Γαλακτοκομικά προϊόντα: τυρί (συμπεριλαμβάνονται τα τυριά κοτίχα, οαχάκα, πανίρ, κέσο φρέσκο), κεφίρ, γάλα (συμπεριλαμβάνεται το γάλα χωρίς λακτόζη), γιαούρτι. Επιλέξτε προϊόντα χωρίς λακτόζη αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη.

Πηγές

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)
www.eatright.org
Η AND (Ακαδημία Διατροφής και Διαιτολογίας) είναι ένας επαγγελματικός οργανισμός για πιστοποιημένους διαιτολόγους. Η ιστοσελίδα διαθέτει πληροφορίες σχετικά με τις πιο πρόσφατες οδηγίες και έρευνα περί διατροφής και μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε διαιτολόγο στην περιοχή σας. Η ακαδημία επίσης δημοσιεύει τον *Πλήρη Οδηγό Τροφών& Διατροφής*, που περιέχει πάνω από 600 σελίδες πληροφοριών για διάφορες τροφές, θρεπτική αξία καθώς και πληροφορίες για την υγεία.

American Institute for Cancer Research
www.aicr.org
800-843-8114
Παρέχει πληροφορίες σχετικά με την έρευνα και την εκπαίδευση σχετικά με τη διατροφή και την πρόληψη του καρκίνου, καθώς και συνταγές.

Cook For Your Life
www.cookforyourlife.org
Πολλές ιδέες για συνταγές, για ασθενείς με καρκίνο. Οι συνταγές μπορούν να φιλτραριστούν με βάση τον τύπο δίαιτας ή τις παρενέργειες της αγωγής.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
Παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια των τροφών.

MSK Integrative Medicine and Wellness Service
www.msk.org/integrativemedicine
Η Υπηρεσία Συνδυαστικής Ιατρικής και Ευεξίας που διαθέτουμε προσφέρει πολλές υπηρεσίες που συμπληρώνουν (συνοδεύουν) την παραδοσιακή ιατρική περίθαλψη, και συμπεριλαμβάνονται θεραπεία με μουσική, ψυχική/σωματική θεραπεία, χορό και θεραπεία μέσω κίνησης, γιόγκα και θεραπεία αφής. Για να προγραμματίσετε ένα ραντεβού για τις υπηρεσίες αυτές, καλέστε το 646-449-1010.

Η Υπηρεσία Συνδυαστικής Ιατρικής και Ευεξίας παρέχει επίσης συμβουλές για τη διατροφή και τα συμπληρώματα διατροφής. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με βότανα και άλλα συμπληρώματα διατροφής στη διεύθυνση www.msk.org/herbs.

Μπορείτε επίσης να προγραμματίσετε μια συνεδρία με έναν επαγγελματία υγείας στην Υπηρεσία Ολοκληρωμένης Ιατρικής και Ευεξίας. Θα συνεργαστούν μαζί σας για να καταρτίσετε ένα σχέδιο για τη δημιουργία ενός υγιεινή τρόπου ζωής και τη διαχείριση των παρενεργειών. Για να κλείσετε ραντεβού, καλέστε το 646-608-8550.

MSK Nutrition Services website
www.msk.org/nutrition
Χρησιμοποιήστε τα προγράμματα διατροφής και τις συνταγές που διαθέτουμε. Θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες στη διάρκεια θεραπευτικής αγωγής του καρκίνου και μετά από αυτήν.

Εθνικά Ινστιτούτα Γραφείου Υγείας Συμπληρωμάτων Διατροφής
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
Περιέχει ενημερωμένες πληροφορίες για τα συμπληρώματα διατροφής.

Πληροφορίες επικοινωνίας για τις υπηρεσίες διατροφής στο MSK

Όλοι οι ασθενείς στο Memorial Sloan Kettering είναι ευπρόσδεκτοι να

κλείσουν ραντεβού με έναν από τους κλινικούς διαιτολόγους/διατροφολόγους μας για ιατρική διατροφική θεραπεία. Οι κλινικοί διαιτολόγοι/διατροφολόγοι μας είναι διαθέσιμοι για ραντεβού σε πολλαπλές τοποθεσίες στα εξωτερικά ιατρεία του Μανχάταν και τις παρακάτω περιφερειακές περιοχές:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
  136 Mountain View Blvd.
  Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
  225 Summit Ave.
  Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**
  650 Commack Rd.
  Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
  480 Red Hill Rd.
  Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
  1101 Hempstead Tpk.
  Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  500 Westchester Ave.
  West Harrison, NY 10604

Για να κλείσετε ραντεβού με έναν κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο σε οποιαδήποτε από τις τοποθεσίες μας, επικοινωνήστε με το γραφείο προγραμματισμού διατροφής που διαθέτουμε, στο 212-639-7312.

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