Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Δίαιτα και Διατροφή κατά τη διάρκεια της Θεραπείας για τον Καρκίνο του οισοφάγου

Οι πληροφορίες αυτές εξηγούν τη φροντίδα στη διατροφή σας κατά τη διάρκεια της Θεραπείας σας για τον καρκίνο του οισοφάγου στο MSK. Εξηγεί επίσης τις αλλαγές στη διατροφή (φαγητό και ποτό) που μπορείτε να αναμένετε κατά τη διάρκεια και μετά τη Θεραπεία σας.

Είναι σημαντικό να τρέφεστε αρκετά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την αντικαρκινική Θεραπεία. Αν τρέφεστε αρκετά, μπορείτε να βοηθηθείτε:

- Μείνετε δυνατοί.
- Να διατηρείτε σταθερό το βάρος σας.
- Να καταπολεμάτε μολύνσεις.
- Να έχετε λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες.
- Να αναρρώσετε μετά την εγχείριση.
- Αποτρέπετε την εμφάνιση διατροφικής ανεπάρκειας όπως να μην προσλαμβάνετε αρκετές βιταμίνες από τα τρόφιμα που λαμβάνετε.

Διαβάστε αυτό το υλικό τουλάχιστον μία φορά πριν από τη Θεραπεία σας. Μπορεί επίσης να Θελήσετε να το χρησιμοποιήσετε ως σημείο αναφοράς κατά τη διάρκεια και μετά τη Θεραπεία σας.

Είναι σημαντικό να τηρείτε μία καλώς ισορροπημένη διατροφή ώστε να λαμβάνετε όσο περισσότερα Θρεπτικά συστατικά κατά τη Θεραπεία σας. Έτσι Θα διατηρηθεί σταθερό το βάρος σας και Θα διατηρηθούν οι μύες και η δύναμή σας.

Σχετικά με τη διατροφή σας κατά τη διάρκεια της Θεραπείας

Η συνήθης Θεραπεία για τον καρκίνο του οισοφάγου είναι μία

οισοφαγεκτομή (εγχείριση για την αφαίρεση ολόκληρου ή μέρους του οισοφάγου σας). Κάποια άτομα έχουν λάβει επίσης χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία πριν από την επέμβαση. Η υποβολή σε χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία πριν από την εγχείριση λέγεται θεραπεία επαγωγής. Ο ιατρός θα μιλήσει μαζί σας για το ποιο πλάνο θεραπείας μπορεί να είναι το σωστό για εσάς.

Συνεργασία με κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο
Υπάρχουν διαθέσιμοι κλινικοί διαιτολόγοι/διατροφολόγοι που θα σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε τη διατροφή σας κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία σας. Μπορούν να σας βοηθήσουν να διασφαλίζετε ότι λαμβάνετε αρκετά θρεπτικά συστατικά. Για να κλείσετε ραντεβού με έναν κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, καλέστε το 212-639-7312 ή ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας να σας βοηθήσει.

Εάν υποβάλλεστε σε χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία πριν την εγχείρισή σας, ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας, μπορεί:

- Να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας αλλάζοντας τη δίαιτά σας.
- Να σας βοηθήσει να λάβετε αρκετή τροφή.
- Σας βοηθούν να μην χάσετε ούτε να πάρετε υπερβολικά πολύ βάρος.

Όταν προγραμματιστεί η επέμβασή σας, ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας Θα σάς καλέσει. Θα σας μιλήσουν για τη διατροφή και τη δίαιτά σας πριν και μετά την επέμβαση. Ρωτήστε τους για τυχόν ερωτήσεις και προβληματισμούς που μπορεί να έχετε.

Μετά την επέμβασή σας, ένας νοσοκομειακός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος Θα διαχειρίζεται τη διατροφή και τη δίαιτά σας. Θα σας μάθουν πώς να τρώτε και να πίνετε όσο βρίσκεστε στο νοσοκομείο. Αφού βγείτε από το νοσοκομείο, ένας κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος εκτός νοσοκομείου Θα σας βοηθήσει με τη δίαιτά σας στο σπίτι. Θα συνεργαστούν μαζί σας για να βεβαιωθούν ότι λαμβάνετε αρκετά θρεπτικά συστατικά.

Στοιχεία Επικοινωνίας για τις Υπηρεσίες Διατροφής MSK
Για να κλείσετε ραντεβού με έναν κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο, καλέστε το 212-639-7312 ή ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης σας να σας βοηθήσει. Η MSK προσφέρει υπηρεσίες διατροφής στο Μανχάταν και σε πολλά από τα σημεία του περιφερειακού μας δικτύου.

Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/nutrition για να μάθετε περισσότερα για τις διατροφικές υπηρεσίες της MSK.

Διατροφή κατά τη χημειοθεραπεία και την ακτινοθεραπεία σας

Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες σε αυτή την ενότητα για να βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετή τροφή ενώ λαμβάνετε χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία πριν την εγχείριση. Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με τη δίαιτα ή τη διατροφή σας, μιλήσετε με τον κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο σας.

Εάν έχετε μεγάλο πρόβλημα στην κατάποση, ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε σωλήνα σίτησης για να μπορέσετε να λάβετε αρκετά θρεπτικά στοιχεία. Εάν το κάνετε, ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψής σας θα σας δώσει περισσότερες πληροφορίες.

Συμβουλές για την κατανάλωση περισσότερων θερμίδων και πρωτεΐνης
Εάν τρώτε λιγότερο από ό,τι συνήθως κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας σας και της ακτινοθεραπείας, κάντε μια δίαιτα υψηλής θερμιδικής αξίας, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες. Μια δίαιτα υψηλής θερμιδικής αξίας, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε το ίδιο βάρος (εάν έχετε υγιές βάρος) ή να χάσετε βάρος πιο αργά (εάν είστε υπέρβαρος/η).

Τροφές υψηλής θερμιδικής αξίας, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες
Να τρώτε τρόφιμα από τον παρακάτω πίνακα για να προσθέσετε περισσότερες θερμίδες και πρωτεΐνες στη διατροφή σας. Ρωτήστε τον

κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο σας για περισσότερες ιδέες για μενού, εάν τις χρειάζεστε.

Επιλέξτε τρόφιμα που είναι εύκολο να τα φάτε. Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο τρώτε, διαβάστε την ενότητα “Συμβουλές για τη διαχείριση παρενεργειών της θεραπείας”.

Ομάδα τροφίμων	Τροφές	Θερμίδες	Πρωτεΐνες (γραμμάρια)
Κρέας, όσπρια και αβγά	1 φλιτζάνι μαγειρεμένων οσπρίων	240	4
	½ φλιτζάνι κοτοσαλάτα	200	14
	1 μεγάλου μεγέθους αβγό σοταρισμένο με 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο	175	7
	85 γραμμάρια τόνου σε λάδι	170	25
	¼ φλιτζάνι υποκατάστατου αβγού	25	5
Βούτυρα καρπών	1 κουταλιά της σούπας φυστικοβούτυρο με πλήρη λιπαρά	95	4
	1 κουταλιά της σούπας αμυγδαλοβούτυρο	100	3
Γαλακτοκομικά	½ φλιτζάνι συσκευασμένου εβαπορέ γάλακτος (μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί για νερό κατά το μαγείρεμα)	160	8
	Παραδοσιακό γιαούρτι 2%	140	20
	Παραδοσιακό γιαούρτι 5%	190	18
	½ φλιτζάνι παγωτό εξαιρετικής ποιότητας	220	14
	½ φλιτζάνι κρεμώδες τυρί cottage με πλήρη λιπαρά	115	7
	¼ φλιτζάνι (28 γραμμάρια) τριμμένου τυριού	100	7
	¼ φλιτζάνι μισό-μισό	80	2

	½ φλιτζάνι πλήρους γάλακτος (μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί για νερό κατά το μαγείρεμα)	75	7
	1 κουταλιά της σούπας τυρί κρέμα	50	1
	2 κουταλιές της σούπας ξινόκρεμα	50	1
Λιπαρά	1 κουταλιά της σούπας βούτυρο, μαργαρίνη, λάδι ή μαγιονέζα	100	0
	2 κουταλιές της σούπας δεμένος ζωμός	40	1
Γλυκά	1 κουταλιά της σούπας μέλι	60	0
	1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη, μαρμελάδα, ζελέ ή σιρόπι σοκολάτας	50	0
Υποκατάστατα γεύματος	1 μπάρα αντικατάστασης γεύματος	200	15
	1 κουταλιά (28 γραμμάρια) σκόνη πρωτεΐνης	100	15

Συμπληρώματα διατροφής υψηλής θερμιδικής αξίας, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες

Ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης σας μπορεί να προτείνει συμπληρώματα διατροφής υψηλής θερμιδικής αξίας ή υψηλής περιεκτικότητας πρωτεΐνης. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο, λαμβάνετε τα συμπληρώματα ανάμεσα στα γεύματα. Εάν τα πάρετε μαζί με ένα γεύμα, μπορεί να προκαλέσουν την αίσθηση φουσκώματος και να σας εμποδίσουν να φάτε κι άλλο φαγητό.

Μπορείτε να αγοράσετε τα περισσότερα προϊόντα του παρακάτω πίνακα από οποιοδήποτε σουπερμάρκετ ή φαρμακείο. Εάν δεν βρείτε κάποιο προϊόν στο κατάστημα, ρωτήστε τον φαρμακοποιό ή τον διευθυντή του καταστήματος για να σας το παραγγείλει. Μπορείτε επίσης να παραγγείλετε τα προϊόντα ηλεκτρονικά.

Συμπλήρωμα διατροφής	Θερμίδες	Πρωτεΐνες (γραμμάρια)	Νερό (mL)	Χωρίς λακτόζη;
Ensure® Original (227 γραμμάρια)	250	9	196	Ναι
Ensure® Clear (227 γραμμάρια)	240	8	-	Ναι

Ensure Plus® (227 γραμμάρια)	350	13	180	Ναι
Orgain® Θρεπτικό ρόφημα (312 γραμμάρια)	250	16	-	Όχι
Glucerna® ρόφημα (227 γραμμάρια)	220	10	200	Ναι
Boost® Original (227 γραμμάρια)	240	10	200	Ναι
Boost Glucose Control® (227 γραμμάρια)	190	16	200	Ναι
Πουτίγκα Boost® Nutritional (142 γραμμάρια)	240	7	140	Ναι
Boost® VHC (Very High Calorie) (227 γραμμάρια)	530	22,5	168	Ναι
Boost Breeze® (227 γραμμάρια)	250	9	196	Ναι
Carnation Breakfast Essentials® Σκόνη	130	5	-	Όχι
Έτοιμο ρόφημα Carnation Breakfast Essentials (312 γραμμάρια)	250	14	285	Όχι
Ροφήματα εξαιρετικής ποιότητας πρωτεΐνης (Premier Protein)	160	30	-	Όχι
ENU® Complete Θρεπτικό ρόφημα (312 γραμμάρια)	450	23	-	Ναι
Kate Farms® Komplete® (306 γραμμάρια)	290	16	-	Ναι
Benecalorie® (43 γραμμάρια)	330	7	-	Ναι
Beneprotein® Instant Σκόνη Πρωτεΐνης (7 γραμμάρια)	25	6	-	Ναι

Διατροφικά ροφήματα υψηλής θερμιδικής αξίας, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες

Μπορείτε επίσης να κάνετε τα δικά σας ροφήματα υψηλής θερμιδικής αξίας, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες. Για συνταγές για ροφήματα και άλλες συμβουλές για αύξηση της πρόσληψής σας σε θερμίδες και πρωτεΐνες, διαβάστε την πηγή *Καλή διατροφή στη διάρκεια αντικαρκινικής σας θεραπείας* (www.mskcc.org/el/cancer-care/patient-

education/eating-well-during-your-treatment).

Συμβουλές για μεγαλύτερη κατανάλωση φαγητού

Η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες ενέργειες που καθιστούν δύσκολη την πρόσληψη φαγητού καθώς αλλοιώνεται η γεύση και χάνεται η όρεξη. Εάν δεν τρώτε αρκετό φαγητό ή χάνετε βάρος από τη θεραπεία, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

- Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα.
  - Τρώτε μισές μερίδες κάθε 2 με 3 ώρες.
  - Στοχεύετε σε 6 με 8 μικρά γεύματα κάθε μέρα αντί για 3 μεγάλα γεύματα.
  - Δημιουργήστε και ακολουθείτε ένα χρονοδιάγραμμα γευμάτων. Μην περιμένετε να πεινάσετε.
- Έχετε τα αγαπημένα σας τρόφιμα στο σπίτι όπου μπορείτε να τα βρείτε εύκολα.
- Αγοράζετε τρόφιμα σε μονές μερίδες που μπορείτε να φάτε εύκολα. Δοκιμάστε μικρά σακουλάκια με ξηρούς καρπούς ή μιξ ενέργειας.
- Μαγειρεύετε μεγάλες ποσότητες ώστε να έχετε περισσεύματα.
  - Διατηρείτε στο ψυγείο σας 1 επιπλέον μερίδα για την επομένη, αλλά όχι για περισσότερο.
  - Καταψύξτε τις υπόλοιπες επιπλέον μερίδες. Όταν είστε έτοιμοι να χρησιμοποιήσετε μία μερίδα, ξεπαγώστε τη στο ψυγείο ή στα μικροκύματα, όχι στον πάγκο της κουζίνας. Κατόπιν, ξαναζεστάνετέ το μέχρι να αχνίζει.
- Συμπεριλάβετε πολλές διαφορετικές ομάδες τροφίμων και τύπους φαγητών στη διατροφή σας εκτός κι αν σας πει το αντίθετο ο πάροχος περίθαλψής σας.
- Προσλαμβάνετε περισσότερες θερμίδες από υγρά παρά από στέρεα τρόφιμα. Για παράδειγμα, πίνετε milkshake ή συμπληρώματα

διατροφής όπως Ensure ή Carnation Breakfast Essentials.
- Διατηρήστε την εμπειρία φαγητού σας ευχάριστη και χωρίς άγχος.
- Να θεωρείτε τη διατροφή σας όσο σημαντική είναι η ιατρική.

Συμβουλές για τη διαχείριση των παρενεργειών της θεραπείας
Η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία μπορούν προκαλέσουν επίσης ανεπιθύμητες ενέργειες όπως:

- Αίσθηση ξηρότητας ή πόνος στο στόμα ή στον λαιμό.
- Δύσκολο ή επώδυνο μάσημα ή κατάποση.
- Ναυτία (αίσθηση σαν πρόκειται να κάνετε εμετό).

Αυτή η κατάσταση μπορεί να σας δυσκολέψει περισσότερο να φάτε. Εάν έχετε κάποια από τις παρενέργειες, ακολουθήστε τις οδηγίες στις επόμενες ενότητες.

Εάν έχετε νέες παρενέργειες ή οι παρενέργειές σας επιδεινώνονται, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας για το πως να τα διαχειριστείτε.

Προβλήματα με το μάσημα ή την κατάποση
Στα παραδείγματα προβλημάτων με το μάσημα ή την κατάποση περιλαμβάνεται πόνος ή δυσκολία στο μάσημα ή την κατάποση ή αίσθηση ότι το φαγητό κολλάει στον λαιμό σας. Εάν έχετε κάποια από αυτές τις παρενέργειες:

- Ακολουθείτε μία μηχανική μαλακή διατροφή ή με τρόφιμα σε πολτοποιημένη μορφή.
  - Τα τρόφιμα σε πολτοποιημένη μορφή είναι τρόφιμα που δεν χρειάζεται να τα μασήσετε. Συνήθως περνάνε από το μπλέντερ (βάλτε τα σε μπλέντερ ή κουζινομηχανή) για να έχουν μαλακή υφή.
  - Τα μηχανικά μαλακά τρόφιμα είναι τρόφιμα που χρειάζονται λιγότερο μάσημα από τα περισσότερα άλλα τρόφιμα. Συνήθως είναι κομμένα σε φέτες ή σε κομματάκια.

- Έχετε μπλέντερ (όπως το Vitamix®) ή κουζινομηχανή στο σπίτι σας. Είναι χρήσιμο εάν χρειαστεί να πολτοποιήσετε τα φαγητά σας.
- Πίνετε καθημερινά 1 ή περισσότερα ροφήματα υψηλής θερμιδικής αξίας. Κάτι τέτοιο μπορεί να είναι έτοιμα συμπληρώματα διατροφής σε μορφή ροφήματος (όπως το Ensure ή το Boost) ή σπιτικά milkshake και smoothies. Μιλήστε με τον κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο σας για το τι μπορεί να είναι το καλύτερο για εσάς.

Ξηροστομία

Μπορεί να είναι δύσκολο να τρώτε εάν το στόμα σας είναι ξηρό και δεν παράγει αρκετό σάλιο. Εάν το στόμα σας είναι ξηρό:

- Επιλέγετε μαλακές, υγρές τροφές, όπως βραστά και κρεμώδεις σούπες και καλομαγειρεμένο και τρυφερό κοτόπουλο και ψάρια.
- Προσθέτετε σως, σάλτσες, σάλτσες μήλου ή άλλα υγρά στα φαγητά σας.
- Να καταναλώνετε μία κουταλιά ζεστής σούπας ή άλλου υγρού ανάμεσα στις πιρουνιές του φαγητού.
- Δοκιμάστε τροφές που έχουν παρασκευαστεί με ζελατίνη όπως μους. Έχουν την τάση να γλιστρούν πιο εύκολα στον λαιμό σας.
- Πάντα να έχετε μαζί σας ένα μπουκαλάκι νερό. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να έχετε ένα μικρό, καθαρό μπουκάλι σπρέι με νερό. Ψεκάζετε το νερό στο στόμα σας όλη την ημέρα για να διατηρείτε την υγρασία.
- Δοκιμάστε μέντες χωρίς ζάχαρη ή σταγόνες λεμονιού ή τσίχλες για να παράγετε περισσότερο σάλιο.
- Δοκιμάστε ένα μη συνταγογραφούμενο συμπλήρωμα σιέλου, όπως το Biotene® Oralbalance Moisturizing Gel
- Εάν δυσκολεύεστε να διατηρήσετε το βάρος σας ίδιο, επιλέγετε ροφήματα που έχουν θερμίδες αντί για νερό. Όπως φρουτοχυμοί, νέκταρ φρούτων και υγρά συμπληρώματα διατροφής, όπως το Ensure.

- Εάν έχετε διαβήτη, μιλήστε με τον γιατρό σας ή το κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο σας πριν από αυτό. Μπορεί να σας πουν να περιορίσετε ή να αποφεύγετε ροφήματα με ζάχαρη ώστε να μπορέσετε να ελέγξετε το σάκχαρό σας.

Στοματικοί πόνοι

Εάν έχετε στοματικούς πόνους:

- Δίνετε υγρασία σε στεγνά φαγητά με σάλτσες, σούπες, λιπαρά και ντιπ.
- Αποφύγετε να τα φαγητά και τα ροφήματα που αχνίζουν.
- Μην τρώτε όξινα φρούτα (όπως πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια ή μοσχολέμονα) ούτε να πίνετε χυμούς από όξινα φρούτα.
- Μην τρώτε πικάντικα φαγητά.
- Μην βάζετε ξύδι (συμπεριλαμβανομένου του ντρέσιγκ σαλάτας με ξύδι) στα φαγητά σας εάν σας ενοχλεί.
- Καταναλώνετε γλυκά χωρίς ζάχαρη.
- Βουρτσίζετε απαλά τα δόντια σας με μαλακή οδοντόβουρτσα πριν και μετά τα γεύματα.
- Ξεπλύνετε το στόμα σας με αλατούχο διάλυμα (ήπια αλατισμένο νερό). Μπορείτε να κάνετε το διάλυμα αναμιγνύοντας ¼ με ½ κουταλάκια του γλυκού αλάτι σε ένα ποτήρι ζεστού νερού 227 γραμμαρίων.

Εάν με τα παραπάνω δεν ελέγξετε τον πόνο σας στο στόμα, ενημερώστε τον γιατρό ή τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας. Μπορεί να σας συνταγογραφήσει ένα υγρό ναρκωτικό φάρμακο για να σας βοηθήσει.

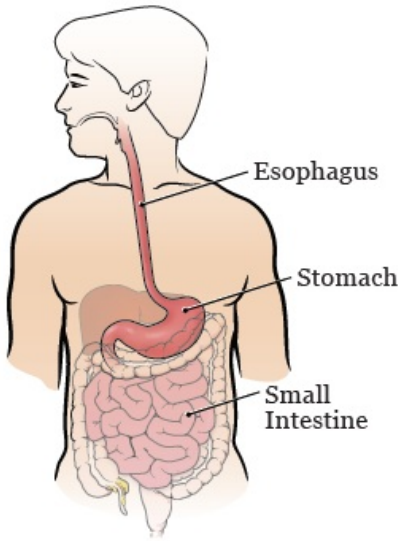
Ναυτία

Οι περισσότεροι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης θα συνταγογραφήσουν φάρμακα για να αντιμετωπιστεί η ναυτία και θα την εμποδίσουν. Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες για να αντιμετωπίσετε τη ναυτία.

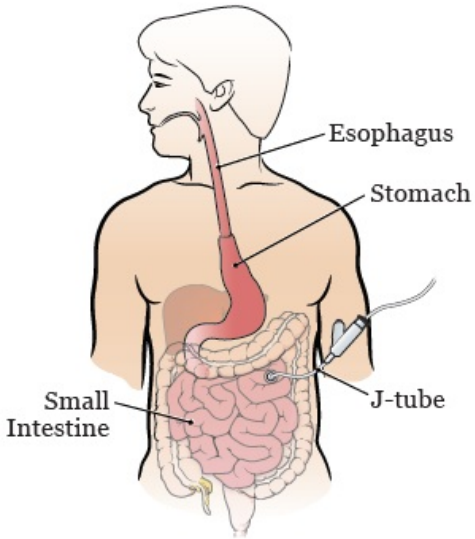
- Προσπαθήστε να τρώτε φαγητά φτωχά σε λιπαρά και πλούσια σε άμυλο. Τα φαγητά αυτά μπορεί αν είναι λιγότερο πιθανό να σας κάνουν να νιώσετε ναυτία. Για παράδειγμα, δοκιμάστε ρύζι, λευκό τοστ, κράκερ, δημητριακά cheerios, φρυγανιά melba, angel food κέικ, πρέτσελ ή αλμυρά κράκερ.
- Μην τρώτε πικάντικα φαγητά.
- Μην τρώτε φαγητά υψηλά σε λιπαρά, ιδιαιτέρως τηγανητά, όπως λουκουμάδες, πίτσα και ζυμάρια.
- Εάν η μυρωδιά του φαγητού σας ενοχλεί, δοκιμάστε το φαγητό σας σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύο. Αποφύγετε τροφές που καίνε πολύ. Συχνά έχουν πιο έντονη μυρωδιά που μπορεί να επιδεινώσουν τη ναυτία.
- Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα.
- Μασάτε το φαγητό σας καλά για να το χωνέψετε πιο εύκολα.
- Μην πίνετε μεγάλες ποσότητες υγρών με μιας. Έτσι δεν θα νιώσετε πληρότητα γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει τη ναυτία.
- Δοκιμάστε να πιείτε μια γουλιά τσαγιού με πιπερόριζα, μη αλκοολούχα τζιτζιμπίρα, ή να γλείψετε γλυκάκια που περιέχουν πραγματική πιπερόριζα. Η πιπερόριζα μπορεί να είναι καταπραϋντική και να βοηθήσει με τη ναυτία.

Δίαιτα και διατροφή μετά την οισοφαγεκτομή σας

Κατά την οισοφαγεκτομή σας, ο γιατρός σας θα αφαιρέσει κάποιο μέρος του οισοφάγου σας. Θα μετακινήσουν το στομάχι σας προς τα επάνω και θα συνδέσουν το στομάχι σας με το υπόλοιπο μέρος του οισοφάγου σας (βλ. Εικόνα 1 και 2). Θα τοποθετήσει έναν σωλήνα σίτησης στο τμήμα του λεπτού εντέρου σας που λέγεται νήστιδα (βλ. Εικόνα 2). Ο σωλήνας σίτισης που λέγεται σωλήνας νήστιδα ή σωλήνας J. Θα τον χρησιμοποιήσετε για να τραφείτε όσο ο οισοφάγος και το στομάχι σας αναρρώνουν από την εγχείριση.



την εγχείρισή σας.”>



μετά την εγχείρισή σας.”>

Μετά την οισοφαγεκτομή σας, η ομάδα περίθαλψής σας θα παρακολουθεί την ανάρρωσή σας. Θα σας πει πότε μπορείτε να αρχίσετε να πίνετε και να τρώτε και πάλι. **Αυτό μπορεί να συμβεί όσο είστε στο νοσοκομείο ή όταν σας δοθεί εξιτήριο από το νοσοκομείο.** Ο ιατρός και ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας στο νοσοκομείο θα σας πει τι να περιμένετε.

Όσο είστε στο νοσοκομείο, ένας κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος θα διαχειριστεί τη διατροφική σας περίθαλψη. Θα:

- Ελέγχει για να διασφαλίζει ότι λαμβάνετε αρκετή τροφή.
- Σας μάθει για το πρόγραμμα διατροφής σας και τη θρέψη με σωληνάκι.
- Ενημερώσει τον διαχειριστή περιστατικού σας για το τι προμήθειες σε τρόφιμα θα χρειαστείτε στο σπίτι. Ο διαχειριστής περιστατικού σας θα παραγγείλει αυτές τις προμήθειες για εσάς.
- Είναι διαθέσιμος να μιλήσει μαζί σας και να απαντήσει στις ερωτήσεις σας.

Αφού σας δοθεί εξιτήριο από το νοσοκομείο, ένας εξωτερικός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος θα αρχίσει να διαχειρίζεται τη διατροφική σας περίθαλψη. Θα:

- Θα σας καλέσει εντός 3 ημερών από το εξιτήριο σας.

- Μιλάει τακτικά μαζί σας για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τη διατροφή σας στο σπίτι.
- Είναι διαθέσιμος να μιλήσει μαζί σας και να απαντήσει στις ερωτήσεις σας.

Σχετικά με τον σωλήνα σίτισις σας
Αμέσως μετά την εγχείρισή σας, δεν θα είστε σε θέση να φάτε ούτε να πιείτε τίποτα. Θα λαμβάνετε όλη σας τη διατροφή από υγρό παρασκεύασμα στο λεπτό σας έντερο μέσω του σωλήνα σίτισής σας. Το παρασκεύασμα μπορεί να χωνευτεί και να απορροφηθεί από το λεπτό σας έντερο. Έχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα σας.

Ρυθμοί θρέψης με σωληνάκι
Ο ρυθμός θρέψης σας με σωληνάκι είναι η ποσότητα του παρασκευάσματος που λαμβάνετε μέσω του σωλήνα σίτισής σας ανά ώρα. Μετράται σε χιλιοστόλιτρα (mL) ανά ώρα.

Το στοχευμένο χρονοδιάγραμμα σίτισής σας είναι ο ρυθμός θρέψης με σωληνάκι και ο αριθμός ωρών που σας δίνει τη σωστή ποσότητα θερμίδων, πρωτεϊνών και υγρών. Ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας στο νοσοκομείο θα υπολογίσει το στοχευμένο χρονοδιάγραμμα σίτισής σας με βάση το ύψος και το βάρος σας.

Αρχικά, θα έχετε χαμηλό ρυθμό θρέψης με σωληνάκι. Ο ρυθμός θρέψης σας με σωληνάκι θα αυξάνεται αργά για να φτάσει στον στοχευμένο ρυθμό ή χρονοδιάγραμμά σας.

Θρέψη με σωληνάκι μετά την έξοδο από το νοσοκομείο
Μπορεί να λάβετε ορισμένα θρεπτικά συστατικά από τη θρέψη με σωληνάκι αφού βγείτε από το νοσοκομείο. Κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί γιατί ακολουθείτε διατροφή με υγρά, γιατί δεν μπορείτε να λάβετε αρκετά θρεπτικά συστατικά ή γιατί δεν έχετε αρχίσει να πίνετε ή να τρώτε. Θα αναφέρεται ως συμπληρωματική. Με τη θρέψη με σωληνάκι διασφαλίζεται ότι παίρνετε όλες τις πρωτεΐνες και τις θερμίδες που χρειάζεστε για να αναρρώσετε με επιτυχία.

Εάν θα δεχτείτε θρέψη με σωληνάκι μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, ο κλινικός διαιτολόγος/-διατροφολόγος σας στο νοσοκομείο θα ενημερώσει τον διαχειριστή περιστατικού σας ποιο σκεύασμα και τι προμήθειες θα χρειαστείτε στο σπίτι. Εσείς και ο ο διαχειριστής περιστατικού σας θα εργάζεται σε κάποια εταιρεία κατ' οίκον περίθαλψη που φροντίζει να παραδοθούν στο σπίτι σας τα σκευάσματα και οι προμήθειες. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε ποια είναι η εταιρεία κατ' οίκον περίθαλψής σας.

Πριν βγείτε από το νοσοκομείο, ένα άτομο από την εταιρεία κατ' οίκον περίθαλψης θα σας επισκεφτεί στο δωμάτιο σας στο νοσοκομείο. Θα μάθουν σε εσάς και στον φροντιστή σας πώς να χρησιμοποιείτε την αντλία θρέψης με σωληνάκι. Η νοσοκόμα και ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας στο νοσοκομείο θα σας δώσουν επίσης τις πηγές *How to Use a Pump With Your Feeding Tube* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/tube-feeding-pump) και θα είναι διαθέσιμοι να απαντήσουν στις ερωτήσεις σας. Βεβαιωθείτε ότι εσείς και ο φροντιστής σας νιώθετε άνετα να χρησιμοποιήσετε την αντλία θρέψης με σωληνάκι πριν βγείτε από το νοσοκομείο.

Μετά το εξιτήριό σας, πιθανόν θα χρησιμοποιείτε το ίδιο σκεύασμα με αυτό που χρησιμοποιούσατε στο νοσοκομείο. Θα έχετε ένα 16ωρο χρονοδιάγραμμα θρέψης με σωληνάκι. Καθώς αναρρώνετε, θα χρησιμοποιείτε το σωληνάκι σίτισης για λιγότερες ώρες. Ο εξωτερικός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας στο θα σας ενημερώσει για το πόσες ώρες θα πρέπει να χρησιμοποιείτε το σωληνάκι θρέψης σας. Αν έχετε κάποιες ώρες χωρίς θρέψη με σωληνάκι καθημερινά θα σας βοηθήσει να αυξηθεί η όρεξή σας ούτως ώστε να μπορέσετε να κόψετε πιο γρήγορα τη θρέψη με σωληνάκι.

Βρώση και πόση μετά την εγχείρισηΒρώση και πόση μετά την εγχείριση
Καθώς αναρρώνει ο οισοφάγος και το στομάχι σας, θα αρχίσετε σιγά-σιγά να πίνετε και να τρώτε. Θα ακολουθήσετε διαφορετικές διατροφές καθώς είστε σε θέση να πιείτε και να φάτε περισσότερα πράγματα. Είναι

πλέον πιθανό ότι θα περάσετε από τις δίαιτες αυτές με αυτή την σειρά.

- **Διαυγής υδρική δίαιτα**: Αυτή η δίαιτα περιλαμβάνει μόνον υγρά μέσα από τα οποία μπορείτε να δείτε. Το σώμα σας μπορεί να χωνέψει πιο εύκολα τα διαυγή υγρά.
- **Πλήρως υδρική δίαιτα**: Αυτή η δίαιτα περιλαμβάνει όλα τα υγρά μίας διαυγούς υδρικής δίαιτας καθώς και τα υγρά που είναι πιο παχύρρευστα ή δεν είναι διαυγή.
- **Μαλακή δίαιτα**: Αυτή η δίαιτα περιλαμβάνει όλα τα υγρά μίας πλήρως υδρικής δίαιτας καθώς και τρόφιμα που είναι μαλακά. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται λιγότερο μάσημα για να πάρει το φαγητό μία υφή που είναι απαλή και εύκολη στην κατάποση.

Αρχικά, θα λαμβάνετε επίσης διατροφή από το σωληνάκι θρέψης σας όσο ακολουθείτε αυτές τις δίαιτες. Καθώς μπορείτε να λάβετε περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τη βρώση και την πόση, θα μειωθεί ο όγκος σίτισης με σωληνάκι από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας. Στο τέλος, η θρέψη με σωληνάκι θα σταματήσει.

Υπάρχουν κι άλλες οδηγίες για καθεμία από αυτές τις δίαιτες στην ενότητα "Πόροι" προς το τέλος αυτού του υλικού. Εάν ακολουθήσετε κάποια από αυτές τις δίαιτες όσο βρίσκεστε στο νοσοκομείο θα λάβετε ένα μενού που θα εξηγεί ποια τρόφιμα περιλαμβάνουν αυτές οι δίαιτες.

Ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας θα αποφασίσει πότε είστε έτοιμος(η) να ξεκινήσετε κάθε νέα δίαιτα. Θα σας πει επίσης ποια δίαιτα πρέπει να ακολουθήσετε όταν πάτε στο σπίτι σας. Οι περισσότεροι ακολουθούν μία δίαιτα διαυγών υγρών ενώ εξακολουθούν να λαμβάνουν κάποια θρέψη με σωληνάκι όταν βγουν από το νοσοκομείο.

Διαυγής υδριδική δίαιτα

Θα ξεκινήσετε διαυγή υδρική δίαιτα περίπου 6 ημέρες μετά την εγχείρισή σας. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το τι μπορείτε να πιείτε όσο ακολουθείτε αυτή τη δίαιτα, διαβάστε την ενότητα "Διαυγής υδροβολισμό δίαιτα" προς το τέλος του παρόντος υλικού.

Όταν αρχίσετε για πρώτη φορά να ακολουθείτε διαυγή υδροβολισμό δίαιτα, το χρονοδιάγραμμα θρέψης με σωληνάκι σας θα περιοριστεί από περίπου 24 ώρες ημερησίως σε περίπου 18 ώρες ημερησίως. Όταν σας δοθεί εξιτήριο για το σπίτι, το χρονοδιάγραμμα θρέψης με σωληνάκι θα περιοριστεί σε περίπου 16 ώρες ημερησίως, ανάλογα με την εξέλιξή σας. Κάτι τέτοιο θα συμβάλλει στην αύξηση της όρεξής σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Πίνετε μικρές ποσότητες κάθε φορά και πίνετε αργά καθώς μαθαίνετε τα όριά σας. Κάτι τέτοιο θα σας εμποδίσει να έχετε παλινδρόμηση. Ξεκινάτε με 113 γραμμάρια (½ φλιτζάνι) κάθε φορά. Στόχος σας είναι να πίνετε 113 γραμμάρια υγρών 6 με 8 φορές την ημέρα (680 με 908 γραμμάρια συνολικά) όταν ξεκινάτε μία διαυγή υδρική δίαιτα.

Πλήρης υδρική δίαιτα

Εάν μπορείτε να ακολουθήσετε μία διαυγή υδρική δίαιτα, θα αρχίσετε να ακολουθείτε μία πλήρως υδρική δίαιτα περίπου 10 ημέρες μετά την εγχείρισή σας. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το τι μπορείτε να πιείτε όσο ακολουθείτε αυτή τη δίαιτα, διαβάστε την ενότητα “Πλήρης υδροβολισμό δίαιτα” προς το τέλος του παρόντος υλικού.

Όταν αρχίζετε να ακολουθείτε μια πλήρως υδρική δίαιτα, ο εξωτερικός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας θα σας δώσει οδηγίες για το πως να προσαρμόσετε το χρονοδιάγραμμα της θρέψης με σωληνάκι. Οι περισσότεροι διατηρούν τον ίδιο ρυθμό θρέψης με σωληνάκι αλλά μειώνουν τον αριθμό των ωρών που λαμβάνουν θρέψη με σωληνάκι στις 12 ώρες ημερησίως.

Μπορεί να μην είστε σε θέση να πιείτε μερικά ή όλα τα γαλακτοκομικά μετά την εγχείρισή σας. Παρατηρείτε πως νιώθετε αφού καταναλώσετε γαλακτοκομικά (όπως γάλα και γιαούρτι) και αποφύγετε αυτά που σας προκαλούν ενόχληση. Για να μάθετε περισσότερα, διαβάστε την ενότητα “Δυσανεξίες σε τρόφιμα μετά την εγχείριση” αυτού του υλικού.

Μαλακή δίαιτα

Ο εξωτερικός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας θα σας πει πότε θα πρέπει να αρχίσετε να ακολουθείτε μαλακή δίαιτα. Συνήθως, αυτό συμβαίνει περίπου 13 ημέρες μετά την εγχείρισή σας. Για πληροφορίες σχετικά με το τι μπορείτε να πιείτε όσο ακολουθείτε αυτή τη δίαιτα, διαβάστε την ενότητα "Μαλακή δίαιτα" προς το τέλος του παρόντος υλικού. Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε τα μενού 6 γευμάτων μαλακής δίαιτας που περιλαμβάνονται στην ενότητα αυτή.

Όταν αρχίζετε να ακολουθείτε μια μαλακή δίαιτα, ο εξωτερικός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας θα σας δώσει οδηγίες για το πως να προσαρμόσετε το χρονοδιάγραμμα της θρέψης με σωληνάκι. Οι περισσότεροι διατηρούν τον ίδιο ρυθμό θρέψης με σωληνάκι αλλά μειώνουν τον αριθμό των ωρών που λαμβάνουν θρέψη με σωληνάκι στις 8 ώρες ημερησίως.

Όταν αρχίζετε να ακολουθείτε μια μαλακή δίαιτα, θα πρέπει επίσης να αρχίσετε να παρακολουθείτε το βάρος σας και να τηρείτε ένα αρχείο φαγητών και υγρών. Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε την ενότητα "Παρακολούθηση πρόσληψης τροφίμων και υγρών" αυτού του υλικού.

Μπορεί να μην είστε σε θέση να φάτε κάποια φαγητά που θα μπορούσατε να φάτε πριν από την εγχείριση, όπως γλυκά και γαλακτοκομικά. Παρατηρείτε πως νιώθετε αφού φάτε διάφορα φαγητά και κρατάτε σημειώσεις στο αρχείο σας. Για να μάθετε περισσότερα, διαβάστε την ενότητα "Δυσανεξίες σε τρόφιμα μετά την εγχείριση" αυτού του υλικού.

Διακόψτε τη θρέψη με σωληνάκι

Ο εξωτερικός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας στο θα επικοινωνεί συχνά μαζί σας για να δει πόσες θερμίδες τρώτε και πίνετε. Θα σας βοηθήσει να μειώσετε σιγά-σιγά την ποσότητα του σκευάσματος θρέψης με σωληνάκι που παίρνετε καθώς παίρνετε περισσότερα θρεπτικά συστατικά από το φαγητό και τα ροφήματα. Ο στόχος είναι να σταματήσετε να λαμβάνετε θρέψη με σωληνάκι και να μπορείτε να

ακολουθείτε δίαιτα με μικρά, τακτικά γεύματα.

Ο γιατρός σας θα αφαιρέσει το σωληνάκι θρέψης σας όταν καταφέρετε να λαμβάνετε αρκετά θρεπτικά στοιχεία από τη διατροφή σας. Ο στόχος είναι να αφαιρεθεί το σωληνάκι θρέψης σας κατά το πρώτο σας ραντεβού παρακολούθησης μετά την εγχείρισή σας. Αυτό συμβαίνει συνήθως περίπου 2 εβδομάδες αφού σας δοθεί εξιτήριο από το νοσοκομείο.

Χρονοδιάγραμμα δίαιτας και διατροφής

Αυτοί είναι οι στόχοι για την ανάρρωσή σας. Στη δική σας περίπτωση μπορεί να μην τηρηθεί αυτό ακριβώς το χρονοδιάγραμμα.**Ακολουθήστε τις οδηγίες του παρόχου υγειονομικής περίθαλψης για να αλλάξετε τη διατροφή σας.**

Ημέρες μετά την εγχείριση	Στόχος δίαιτας και διατροφής
2	• Ξεκινήσετε τη θρέψη με σωληνάκι. • Χρησιμοποιείτε το σωληνάκι θρέψης σας για 24 ώρες την ημέρα.
5	• Ξεκινήστε μικρές γουλιές διαυγών υγρών. • Χρησιμοποιείτε το σωληνάκι θρέψης σας για 18 ώρες την ημέρα.
6	• Αρχίστε να ακολουθείτε διαυγή υδρική δίαιτα.
7	• Βγείτε από το νοσοκομείο ακολουθώντας διαυγή υδρική δίαιτα και χρησιμοποιώντας το σωληνάκι θρέψης σας για 16 ώρες τη μέρα.
10	• Αρχίστε να ακολουθείτε πλήρως υδρική δίαιτα. • Χρησιμοποιείτε το σωληνάκι θρέψης σας για 12 ώρες την ημέρα.
13	• Ξεκινήστε ακολουθώντας μαλακή διατροφή. • Ξεκινήστε να τηρείτε ένα αρχείο τροφίμων και ροφημάτων. • Χρησιμοποιείτε το σωληνάκι θρέψης σας για 8 ώρες την ημέρα.

16	• Ρωτήστε τον χειρουργό σας πότε μπορείτε να αρχίσετε να ακολουθείτε μία κανονική διατροφή με υφές. • Ο εξωτερικός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος θα στο σας ενημερώσει πότε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το σωληνάκι θρέψης σας.

Παρακολούθηση βάρους

Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε το βάρος σας μετά την εγχείριση. Να ζυγίζεστε περίπου κάθε 3 με 5 ημέρες ή όσο συχνά σας το ζητήσει ο εξωτερικός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας. Είναι καλύτερα να ζυγίζεστε περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα. Βεβαιωθείτε ότι φοράτε την ίδια ποσότητα ρούχων κάθε φορά.

Είναι φυσιολογικό να χάσετε βάρος αμέσως αφού βγείτε από το νοσοκομείο. Όταν αναρρώνετε αρχικά από την εγχείρισή σας στο νοσοκομείο, το σώμα σας μπορεί να κρατά περισσότερα υγρά απ' ό,τι συνήθως. Κάτι τέτοιο μπορεί να κάνει το βάρος σας να αυξηθεί. Μετά το εξιτήριό σας, θα χάσετε αυτό το βάρος των υγρών. Το βάρος σας θα πρέπει να επιστρέψει στο κανονικό επίπεδο ή ελαφρώς κάτω από το κανονικό σας βάρος. Αυτές οι αλλαγές είναι φυσιολογικές. Ο εξωτερικός κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να μην χάσετε υπερβολικά πολύ βάρος.

Τους μήνες μετά την εγχείριση, ενημερώστε την ομάδα περίθαλψης εάν χάνετε βάρος χωρίς να προσπαθήσετε. Να θυμάστε ότι μπορείτε να κλείσετε ένα ραντεβού με εξωτερικό κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο, εάν χρειάζεστε βοήθεια με τη διατροφή σας.

Παρακολούθηση πρόσληψης τροφίμων και υγρών

Μετά την οισοφαγεκτομή, μπορεί να νιώθετε γρήγορα πληρότητα ή να έχετε αλλαγές στην πέψη που επηρεάζουν το φαγητό σας. Η τήρηση ενός μητρώου τροφίμων και υγρών θα σας βοηθήσει να δείτε ποια φαγητά και τι μερίδες είναι πιο εύκολο να φάτε. Θα σας βοηθήσει επίσης να βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε αρκετές θερμίδες.

Στο μητρώο φαγητών και ροφημάτων σας:

- Παρακολουθείτε τα φαγητά που τρώτε και τα υγρά που πίνετε. Σημειώνετε:
  - Την ώρα που τρώτε ή πίνετε
  - Την ποσότητα (μερίδα) και τον τύπο φαγητού ή ροφήματος
  - Τις θερμίδες του φαγητού ή του ροφήματος
- Σημειώνετε τυχόν συμπτώματα ή προβλήματα που μπορεί να έχετε αφού φάτε ή πιείτε.
  - Αισθάνεστε υπερβολικά χορτάτος(η);
  - Νιώθετε πίεση στο στήθος σας;
  - Έχετε παλινδρόμηση;
  - Νιώθετε πόνο στην κοιλιά σας ή διάρροια (χαλαρές ή υδαρείς κινήσεις εντέρου);

Είναι σημαντικό επίσης να παρακολουθείτε το βάρος σας. Να ζυγίζεστε περίπου κάθε 3 με 5 ημέρες ή όσο συχνά σας ζητήσει ο κλινικός διαιτολόγος/διατροφολόγος σας να ζυγίζεστε. Να ζυγίζεστε περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα. Βεβαιωθείτε ότι φοράτε την ίδια ποσότητα ρούχων όταν ζυγίζεστε.

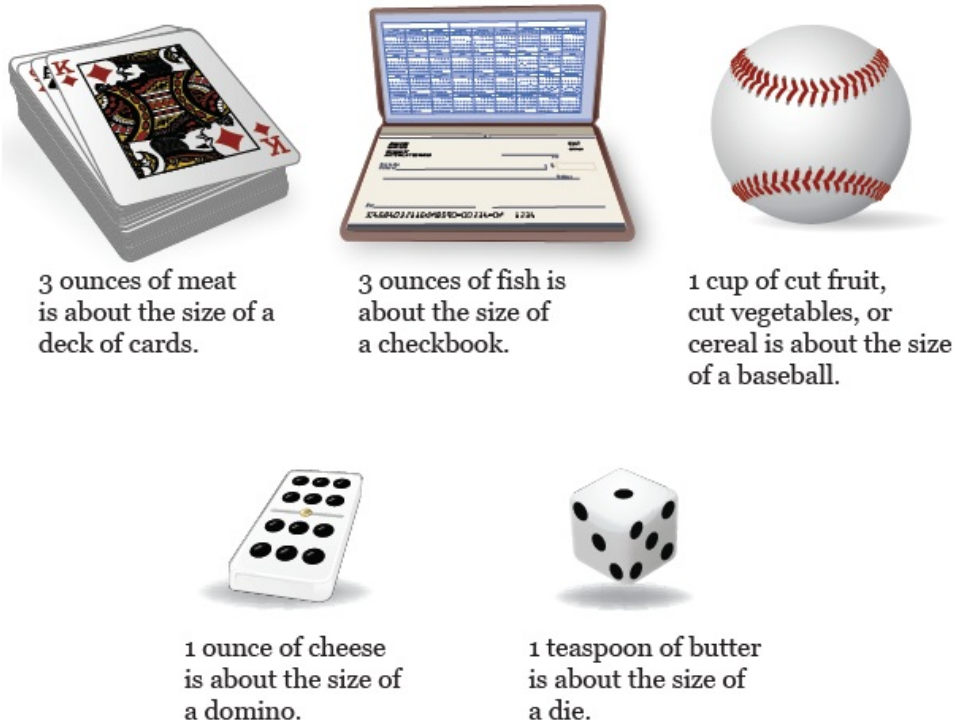
Δείτε παρακάτω το παράδειγμα να αρχείου τροφίμων και ροφημάτων. Υπάρχει ένα κενό αρχείο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην ενότητα “Πόροι”.

Ώρα	Μέγεθος μερίδας	Περιγραφή	Θερμίδες	Συμπτώματα;
7:00	113 γραμμάρια	Χυμός μήλου	60	Κανένα
8:00	1 jumbo 142 γραμμάρια	Στραπατσάδα Πουρές πατάτας	100 160	Κανένα
10:00	170 γραμμάρια	Γιαούρτι	105	Κανένα

2:00	142 γραμμάρια 113 γραμμάρια	Πουρές πατάτας Πουτίγκα βανίλιας	160 110	Κανένα
4:00	1 jumbo	Στραπατσάδα	100	Κανένα
6:00	170 γραμμάρια 142 γραμμάρια ¼ φλιτζάνι ¼ φλιτζάνι	Πουρές πατάτας Μαλακό μαγειρεμένο butternut squash Βραστό κοτόπουλο Δεμένος ζωμός	92 75 58 50	Μεγάλη πληρότητα, δεν μπορώ να τελειώσω γεύμα
			Ημερήσιο σύνολο 1130	

Μέτρηση τροφών

Για να μετρήσετε με ακρίβεια τις τροφές, χρησιμοποιείτε κουτάλια μέτρησης, κούπες μέτρησης και ζυγαριά κουζίνας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τις παρακάτω οδηγίες για να υπολογίσετε τις ποσότητες ορισμένων φαγητών (βλ. Εικόνα 4).

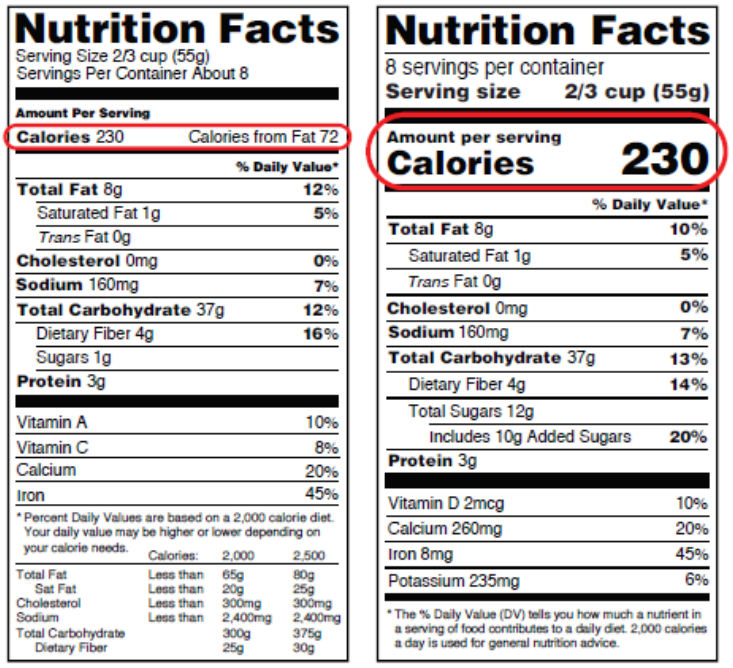


Εικόνα 4. Οδηγίες για τον υπολογισμό μερίδων

Εύρεση πληροφοριών θερμίδων

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες θερμίδων για συσκευασμένα φαγητά

στην ετικέτα με τα διατροφικά στοιχεία (βλ. Εικόνα 5).



Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving	
Calories	**230**
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Εικόνα 5. Πού να βρείτε πληροφορίες για θερμίδες σε μία ετικέτα διατροφικών στοιχείων

Εάν το φαγητό σας δεν έχει ετικέτα διατροφικών στοιχείων, μπορείτε να αναζητήσετε τις πληροφορίες για τις θερμίδες σε έναν ιστότοπο διατροφικών στοιχείων, όπως το CalorieKing.com ή myfitnesspal.com. Μπορείτε επίσης να κατεβάσετε την εφαρμογή MyFitnessPal στο smartphone σας.

Ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος σας μπορεί να υπολογίσει τα στοιχεία για θερμίδες κατά τη διάρκεια των προγραμματισμένων σας ραντεβού παρακολούθησης. Να φροντίζετε να σημειώνετε ό,τι τρώτε και πίνετε και πόσο έχετε φάει ούτως ώστε να μπορέσουν να υπολογίσουν τις θερμίδες.

Οδηγίες για δίαιτα μετά την επέμβασή σας

Μετά την εγχείρισή σας, το στομάχι σας δεν μπορεί να αντέξει όσες ποσότητες άντεχε πριν την εγχείριση. Θα χρειαστεί να κάνετε 6 ή περισσότερα μικρά γεύματα κάθε μέρα αντί για 3 κύρια γεύματα. Έτσι θα μπορέσετε να φάτε τη σωστή ποσότητα φαγητού, ακόμα κι αν το στομάχι

σας είναι μικρότερο. Ενημερώστε τον ιατρό και τον κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο σας, εάν χάνετε βάρος χωρίς να το θέλετε.

Οδηγίες για βρώση

- Όταν αρχίσετε να τρώτε στην αρχή, μπορεί να είστε καταφέρετε να τρώτε μερίδες τροφής ½ με 1 φλιτζάνι κάθε φορά. Με την πάροδο του χρόνου, θα καταφέρετε να έχετε πιο μεγάλες μερίδες. Βεβαιωθείτε ότι καταναλώνετε θρεπτικά τρόφιμα με μεγάλη πυκνότητα σε θερμίδες και υψηλή πρωτεϊνική περιεκτικότητα.
- Μασάτε καλά το φαγητό σας. Βοηθά στην πέψη.
- Τρώτε αργά. Έτσι, θα σταματήσετε να τρώτε πριν νιώσετε μεγάλο κορεσμό και νιώσετε άσχημα.
- Μην πίνετε περισσότερο 113 γραμμάρια (½ φλιτζάνι) νερό κατά τη διάρκεια των γευμάτων σας. Κάτι τέτοιο θα σας επιτρέψει να τρώτε αρκετές στέρεες τροφές χωρίς να νιώσετε υπερβολική πληρότητα. Επίσης θα επιβραδύνει την πέψη του φαγητού σας. Να θυμάστε ότι η σούπα θεωρείται υγρό.

Οδηγίες για πόση

- Πίνετε τα περισσότερα υγρά σας τουλάχιστον 1 ώρα πριν ή 1 ώρα μετά τα γεύματά σας. Έτσι αποφεύγετε να νιώθετε υπερβολικά χορτάτοι(ες) και αποτρέπεται η αφυδάτωση.
- Στόχος σας είναι να πίνετε τουλάχιστον 8 έως 10 ποτήρια υγρών (από 227 γραμμάρια έκαστο) κάθε μέρα. Να αποφεύγετε ανθρακούχα ροφήματα εάν σας προκαλούν πληρότητα.

Αποφεύγετε δυσανεξίες μετά την εγχείριση

Αν έχετε τροφική δυσανεξία σημαίνει ότι δεν μπορείτε να καταναλώσετε ορισμένους τύπους φαγητών ή ροφημάτων. Μετά την εγχείρισή σας, μπορεί να έχετε μερικές τροφικές δυσανεξίες που δεν είχατε πριν την εγχείριση.

Δυσανεξία σας ζάχαρη

Κάποιοι έχουν κράμπες, στομαχόπονο ή διάρροια εντός 20 λεπτών από την κατανάλωση φαγητών ή ροφημάτων που είναι υψηλά σε ζάχαρη. Το σύνδρομο αυτό λέγεται dumping. Αν έχετε αυτά τα συμπτώματα, μιλήστε με τον κλινικό σας διαιτολόγο/διατροφολόγο. Μπορεί να προτείνουν να προστεθούν πηγές ινών στη διατροφή σας. Χρησιμοποιείτε ετικέτες τροφίμων για να παρακολουθείτε πόση ζάχαρη καταναλώνετε.

Κάποιοι νιώθουν αδυναμία, πείνα, ναυτία, άγχος, τρέμουλο, εφίδρωση 1 με 2 ώρες μετά την κατανάλωση ενός σακχαρούχου γεύματος. Αυτό προκαλείται από χαμηλό σάκχαρο.

Το σύνδρομο dumping και το χαμηλό σάκχαρο μπορεί να ελεγχθεί αλλάζοντας τη δίαιτά σας και παρακολουθώντας τι τρώτε. Ρωτήστε τον κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο σας για περισσότερες πληροφορίες.

Στα τρόφιμα και ροφήματα που περιλαμβάνουν υψηλή ζάχαρη περιλαμβάνονται:

- Αναψυκτικά
- Χυμοί φρούτων
- Ζαχαρωτά
- Παγωτό
- Κέικ
- Μέλι
- Σιρόπια
- Μαρμελάδες

Δυσανεξία σε λίπος
Κάποιοι δυσκολεύονται να χωνέψουν μεγάλες ποσότητες λίπους. Δοκιμάστε πρώτα μικρές ποσότητες και μετά αυξάνετε σιγά-σιγά την ποσότητα των λιπαρών στη διατροφή σας.

Στα υψηλά σε λιπαρά τρόφιμα περιλαμβάνονται:

- Βούτυρο, μαργαρίνη και έλαια
- Μαγιονέζα
- Κρεμώδες ντρέσινγκ για σαλάτες
- Τυρί κρέμα
- Σος
- Τσιπς πατάτας και καλαμποκιού
- Λιπαρά επιδόρπια
- Τηγανητά φαγητά

Εάν οι κινήσεις εντέρου σας (κόπρανα) μυρίζουν χειρότερα απ' ό,τι συνήθως ή είναι ωχρά, λιπαρά ή επιπλέουν, μπορεί να μην χωνεύετε καλά τα λιπαρά. Εάν έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, μιλήστε με τον ιατρό σας ή τον εξωτερικό κλινικό σας διαιτολόγο/διατροφολόγο. Μπορεί να χρειαστείτε κάποιο φάρμακο για να χωνέψετε τα λιπαρά. Κάτι τέτοιο είναι σπάνιο.

Δυσανεξία στη λακτόζη (γαλακτοκομικά)
Η λακτόζη είναι ένας τύπος σακχάρου που υπάρχει στα γαλακτοκομικά ή στα προϊόντα γάλακτος. Κάποιοι δυσκολεύονται να χωνέψουν τη λακτόζη αφού κάνουν οισοφαγεκτομή. Αυτό λέγεται δυσανεξία στη λακτόζη. Στα συμπτώματα δυσανεξίας στη λακτόζη περιλαμβάνονται αέρια, πρήξιμο και διάρροια. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν 30 λεπτά με 2 ώρες μετά από τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Μετά την εγχείριση, επαναφέρετε σιγά-σιγά τα γαλακτοκομικά προϊόντα στη δίαιτά σας. Γάλα, παγωτό και μαλακά τυριά έχουν μεγάλες ποσότητες λακτόζης. Σκληρά τυριά, γιαούρτι και βούτυρο έχουν μικρότερες ποσότητες λακτόζης.

Για να δοκιμάσετε την αντοχή σας σε γαλακτοκομικά προϊόντα, αρχίστε να πίνετε 113 γραμμάρια (½ φλιτζάνι) μερίδα γάλακτος.

- Εάν δεν έχετε κάποιο σύμπτωμα δυσανεξίας στη λακτόζη, μπορείτε να

αρχίσετε να τρώτε περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα.

- Εάν έχετε κάποιο σύμπτωμα δυσανεξίας στη λακτόζη, ίσως μπορείτε να συνεχίσετε να τρώτε τρόφιμα με μικρότερη περιεκτικότητα λακτόζης. Παρατηρείτε πως νιώθετε αφού φάτε διαφορετικά γαλακτοκομικά προϊόντα.σ

Εάν νομίζετε ότι μπορεί να έχετε δυσανεξία στη λακτόζη:

- Δοκιμάστε να χρησιμοποιείτε ένα προϊόν για να μπορέσετε να χωνέψετε γαλακτοκομικά προϊόντα (όπως δισκία ή σταγόνες Lactaid®).
- Δοκιμάστε γαλακτοκομικά προϊόντα που είναι επεξεργασμένα για να αφαιρεθεί η λακτόζη τους (όπως γάλα, τυρί cottage και παγωτό Lactaid).
- Ρωτήστε τον κλινικό διαιτολόγο-διατροφολόγο σας για βοήθεια, εάν χρειαστεί.

Μερικές φορές η δυσανεξία στη λακτόζη που εμφανίζεται μετά την εγχείριση χάνεται με τον χρόνο. Μπορεί να θελήσετε να δοκιμάσετε και πάλι γαλακτοκομικά προϊόντα σε μερικούς μήνες για να δείτε εάν το στομάχι σας μπορεί να τα διαχειριστεί.

Συμβουλές για τη διαχείριση κοινών προβλημάτων
Τα παρακάτω είναι κοινά προβλήματα μετά από μια οισοφαγεκτομή. Η τήρηση αρχείου φαγητών και η σημείωση των συμπτωμάτων ή των προβλημάτων που έχετε μπορεί να σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε γιατί συμβαίνουν τα προβλήματα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το κενό αρχείο φαγητών και ποτών στην ενότητα “Πόροι”.

Εάν οι παρακάτω συμβουλές δεν σας βοηθούν, μιλήστε με τον κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο σας ή τον ιατρό σας για συμβουλές.

Συμβουλές για τη διαχείριση παλινδρόμησης
Η παλινδρόμηση είναι όταν τρόφιμα ή υγρά τα οποία καταπίνετε μπορεί να ανέβουν στον λαιμό σας και να φτάσουν στο στόμα σας. Αυτό συμβαίνει γιατί η βαλβίδα ανάμεσα στον οισοφάγο και το στομάχι σας

αφαιρέθηκε κατά τη διάρκεια της εγχείρισής σας. Ακολουθείτε αυτές τις συμβουλές για τη διαχείριση παλινδρόμησης:

- Να κάθεστε όρθιοι(ες) κατά τη διάρκεια των γευμάτων και για τουλάχιστον 60 έως 60 λεπτά αφού τελειώσετε.
- Να φοράτε ρούχα με χαλαρή εφαρμογή γύρω από την κοιλιά σας.
- Να τρώτε το τελευταίο γεύμα της ημέρας τουλάχιστον 2 ώρες πριν από την ώρα ύπνου.
- Πιείτε το τελευταίο ρόφημα της ημέρας σας τουλάχιστον 1 ώρα πριν την ώρα του ύπνου.
- Να κρατάτε πάντα το κεφαλάρι του κρεβατιού σας σε κλίση 30 μοιρών ή μεγαλύτερη. Χρησιμοποιείτε μαξιλάρι σφήνα για να διατηρείτε το επάνω μέρος του σώματός σας και το κεφάλι σας πιο ψηλά. Μπορείτε να αγοράσετε ένα μαξιλάρι σφήνα σε κατάστημα χειρουργικών εξαρτημάτων ή online.
- Όταν σκύβετε, προσπαθείτε να λυγίσετε τα γόνατα αντί για τη μέση σας.
- Μην πίνετε ούτε να τρώτε πολύ με μιας.

Συμβουλές για τη διαχείριση της ναυτίας

- Αποφύγετε τροφές που είναι πολύ πλούσια, πικάντικα ή λιπαρά.
- Μην πίνετε ούτε να τρώτε πολύ γρήγορα. Δοκιμάστε να αφήνετε το πιρούνι σας ανάμεσα στις μπουκιές σας.
- Μην τρώτε και μην πίνετε πολύ με μιας.
- Μην ξαπλώνετε εντελώς μετά τα γεύματα. Θυμηθείτε ότι θα πρέπει να βρίσκεστε υπό γωνία 30 μοιρών ή μεγαλύτερη κάθε φορά που ξαπλώνετε.

Συμβουλές για τη διαχείριση της πληρότητας

Το στομάχι σας δεν θα είναι σε θέση να αντέξει όσο φαγητό άντεχε πριν από την εγχείριση και θα είναι πιο ψηλά στον θώρακά σας. Μπορεί επίσης

να αδειάζει πιο γρήγορα ή πιο αργά τους πρώτους μήνες μετά την εγχείριση. Αυτό σημαίνει ότι θα έχετε αίσθηση πληρότητας πιο γρήγορα. Αφού το στομάχι σας βρίσκεται πλέον στον θώρακά σας, η αίσθηση πληρότητας μπορεί να διαφέρει. Ακολουθείτε αυτές τις συμβουλές για τη διαχείριση της πληρότητας:

- Παρατηρείτε σημάδια πληρότητας ή πίεσης πίσω από το στέρνο σας. Κάτι τέτοιο θα σας εμποδίσει να φάτε υπερβολικά πολύ και να έχετε παλινδρόμηση.
- Μην τρώτε και μην πίνετε πολύ με μιας.
- Μην πίνετε πολύ κατά τη διάρκεια των γευμάτων σας.
- Μην πίνετε ούτε να τρώτε πολύ γρήγορα. Δοκιμάστε να αφήνετε το πιρούνι σας ανάμεσα στις μπουκιές σας. Χρειάζονται 20 λεπτά για να συνειδητοποιήσει ο εγκέφαλός σας ότι έχει γεμίσει το στομάχι σας.
- Εάν δυσκολεύεστε να φάτε 6 μικρά γεύματα αντί για 3 μεγάλα γεύματα, καταρτίστε ένα πρόγραμμα γευμάτων με ορισμένες ώρες για τα γεύματα.
- Εάν διαπιστώσετε ότι επιστρέφετε στις μεγαλύτερες μερίδες από αυτές που τρώγατε πριν την εγχείρισή σας, προσπαθήστε να ετοιμάζετε μίνι γεύματα εκ των προτέρων ώστε να είναι έτοιμα.

Συμβουλές για τη διαχείριση της διάρροιας

- Προσπαθήστε να καταναλώνετε λιγότερη ζάχαρη, κατόπιν λιγότερα γαλακτοκομικά, και μετά λιγότερα λιπαρά. Προσέχετε για να δείτε εάν η διάρροια βελτιωθεί όταν κόβετε κάποιο από αυτά. Εάν βελτιωθεί, καταναλώνετε λιγότερο από αυτά τα τρόφιμα.
- Προσπαθήστε να τρώτε τρόφιμα με διαλυτές ίνες, όπως κονσέρβες φρούτων, μπανάνες και βρώμη.
- Φροντίστε ότι διατηρείτε τα τρόφιμα ασφαλή στο σπίτι.
  - Τοποθετήστε τα περισσεύματα στο ψυγείο ή τον καταψύκτη αμέσως.
  - Πετάτε τα περισσεύματα από το ψυγείο μετά από 2 ημέρες.

- Πετάτε τα κατεψυγμένα περισσεύματα μετά από 6 μήνες.
- Ξεπαγώνετε τα κατεψυγμένα περισσεύματα στο ψυγείο ή στα μικροκύματα όχι επάνω στον πάγκο της κουζίνας. Ξαναζεστάνετέ τα σε ασφαλείς θερμοκρασίες τροφίμων μέχρι να ατμίζουν.

Συμβουλές για τη διαχείριση προβλημάτων κατάποσης

- Επιλέγετε μαλακές, υγρές τροφές.
- Μασάτε καλά τα φαγητά σας.

Εάν προσπαθήσετε να ακολουθήσετε αυτές τις συμβουλές αλλά εξακολουθείτε να δυσκολεύεστε με την κατάποση ή νιώθετε ότι τα φαγητά κολλούν στον λαιμό σας, ενημερώστε την ομάδα περίθαλψής σας. Μπορεί να χρειαστεί να υποβληθείτε σε επέμβαση που λέγεται διάταση για να τεντωθεί ο οισοφάγος σας για να διορθωθεί το πρόβλημα. Εάν χρειαστείτε διάταση, η ομάδα περίθαλψης σας θα σας δώσουν περισσότερες πληροφορίες για το τι να περιμένετε.

Φαγητό σε εστιατόρια και κοινωνικές περιστάσεις
Το φαγητό αποτελεί το επίκεντρο πολλών κοινωνικών γεγονότων. Να θυμάστε ότι οι μερίδες που σερβίρονται σε γεγονότα και εστιατόρια έχουν την τάση να είναι μεγάλες. Συνήθως χρειάζεται λίγος χρόνος μέχρι να εξοικειωθείτε με το φαγητό σε εστιατόρια ή να παραβρίσκεστε σε γεγονότα όπως γάμους και πάρτι με φαγητό.

- Εάν τελειώσετε ένα ορεκτικό μπορεί να διαπιστώσετε ότι θα χρειαστεί να πάρετε το κυρίως σας για το σπίτι.
- Εάν παραλείψετε το ορεκτικό, προσπαθήστε να φάτε το μισό κυρίως και πάρτε το υπόλοιπο μαζί σας. Μπορείτε επίσης να μοιραστείτε ένα κυρίως με έναν/μία φίλο(η).
- Μπορεί να χρειαστεί να επιλέξετε είτε μια μικρή σούπα ή ένα ρόφημα ως όριο για τα υγρά. Ή μπορεί να επιλέξτε να πιείτε λίγες γουλιές και από τα δύο.
- Εάν θέλετε να φάτε επιδόρπιο μετά το γεύμα σας, μπορεί να θελήσετε

να το φάτε ως βραδινό σνακ μαζί με ένα ρόφημα 113 γραμμαρίων, 2 ½ με 3 ώρες αργότερα. Διαβάστε την ενότητα “Δείγμα μενού για μαλακή δίαιτα 6-γευμάτων” για παραδείγματα του πώς μπορείτε να προγραμματίσετε τα γεύματα και τα σνακ σας.

Πηγές

Υπηρεσίες υποστήριξης MSK

Integrative Medicine Service
www.msk.org/integrativemedicine
Η Συνδυαστική Ιατρική Υπηρεσία 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.

Μπορείτε να προγραμματίσετε επίσης μια συνάντηση με έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης στην Υπηρεσία Ολοκληρωμένης Ιατρικής. 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.

Πρόγραμμα Resources for Life After Cancer (RLAC, Πόροι για τη ζωή μετά τον καρκίνο)
646-888-8106
Στην MSK, η φροντίδα δεν τελειώνει μετά από τη θεραπεία σας. Το Πρόγραμμα RLAC προορίζεται για ασθενείς και τις οικογένειές τους που έχουν τελειώσει τη θεραπεία.

Το πρόγραμμα αυτό διαθέτει πολλές υπηρεσίες. Προσφέρουμε σεμινάρια, εργαστήρια, ομάδες υποστήριξης και συμβουλευτική για τη ζωή μετά τη θεραπεία. Μπορούμε επίσης να βοηθήσουμε με ζητήματα για την ασφάλιση και την απασχόληση.

Εξωτερικοί πόροι

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)
www.eatright.org/public
Η AND (Ακαδημία Διατροφής και Διαιτολογίας) είναι ένας επαγγελματικός οργανισμός για εγγεγραμμένους 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 δημοσιεύει επίσης τον*Πλήρη Οδηγό Τροφών και Διατροφής*, που έχει πάνω από 600 σελίδες για διάφορες τροφές, θεπτική αξία καθώς και πληροφορίες για την υγεία.

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

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
Για χρήσιμες πληροφορίες για την ασφάλεια τροφίμων.

Διαυγής υδριδική δίαιτα

Η διαυγής υδρική δίαιτα περιλαμβάνει μόνον υγρά μέσα από τα οποία μπορείτε να δείτε. Αυτά τα υγρά είναι εύκολα να τα καταπιείτε και να τα χωνέψετε. Παρατίθενται παραδείγματα στον παρακάτω πίνακα.

Όσο ακολουθείτε αυτή τη δίαιτα:

- Μην τρώτε συμπαγή τρόφιμα.
- Μην πίνετε υγρά μέσα από τα οποία δεν μπορείτε να δείτε.
- Πίνετε πολλά υγρά πέρα από νερό, καφέ και τσάι.
- Μην πίνετε υγρά χωρίς ζάχαρη εκτός κι αν έχετε σύνδρομο Dumping.

	Τροφές και φαγητά που πρέπει να περιλαμβάνονται	Τροφές και φαγητά που πρέπει να αποφεύγετε

Σούπες	• Διαυγείς ζωμοί, ζωμοί κρέατος ή κονσομέ	• Οποιαδήποτε προϊόντα με κομμάτια από αποξηραμένο τρόφιμο ή μπαχαρικά
Γλυκά	• Ζελέδες (όπως το Jell-O®) • Αρωματισμένα παγάκια • Σκληρές καραμέλες (όπως Life Savers®), στο στόμα, που δεν μασιούνται	• Όλα τα υπόλοιπα
Ροφήματα	• Διαυγείς χυμοί φρούτων (όπως λεμονάδα, χυμός μήλου, κράνμπερι και σταφυλιού) • Αναψυκτικά* (όπως τζιτζιμπίρα, 7-up®, Sprite® και ανθρακούχο νερό με γεύσεις) • Αθλητικά ροφήματα (όπως το Gatorade®) • Σκέτος καφές • Τσάι • Νερό • Διαυγή από του στόματος συμπληρώματα διατροφής (όπως Boost Breeze, Ensure Clear και Diabetishield®)	• Χυμοί με πούλπα • Νέκταρ • Γάλα ή κρέμα • Αλκοολούχα ροφήματα

*Εάν το αναψυκτικό σας κάνει να νιώθετε γεμάτο το στομάχι σας ή σας προκαλεί αέρια, προσπαθήστε να το αφήσετε μέχρι να χαθούν οι φυσαλίδες ή αποφύγετέ τα εν γένει.

Πλήρης υδρική δίαιτα

Μία πλήρως υδρική δίαιτα περιλαμβάνει όλα όσα επιτρέπονται σε μία διαυγή υδρική δίαιτα, καθώς και τα παρακάτω τρόφιμα και τα ροφήματα.

	Τροφές και φαγητά που πρέπει να περιλαμβάνονται	Τροφές και φαγητά που πρέπει να αποφεύγετε

Σούπες	• Μαλακές σούπες που περνούν από το μπλέντερ (όπως κρέμα πατάτας, καρότου και μπρόκολου)	• Σούπες με ολόκληρα κομμάτια φαγητού
Γαλακτοκομικά	• Πουτίγκες • Μαλακό παγωτό • Μαλακό γιαούρτι (όπως παραδοσιακό, με γεύση βανίλια, λεμόνι ή καφέ) • Γάλα, γάλα Lactaid, γάλα σόγιας, γάλα αμυγδάλου και γάλα ρυζιού • Milkshake	• Γαλακτοκομικά που έχουν φρούτα, ξηρούς καρπούς, γκρανόλα ή ολόκληρα κομμάτια φαγητού
Σπόροι	• Ζεστά δημητριακά (όπως φαρίνα, στραγγισμένη βρώμη, κόκκοι, Cream of Rice® και Wheatena®)	• Κόκκοι που έχουν φρούτα, ξηρούς καρπούς, γκρανόλα ή ολόκληρα κομμάτια φαγητού
Συμπλήρωμα διατροφής	• Συμπληρώματα διατροφής πολλών θερμίδων, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη (όπως ροφήματα Ensure, Boost, Carnation Breakfast Essentials και πουτίγκα Boost)	• Συμπληρώματα με την προσθήκη φρούτων, ξηρών καρπών, γκρανόλα ή ολόκληρων κομματιών τροφίμων
Διάφορα	• Γλυκιά μουστάρδα, κέτσαπ, μαγιονέζα, ζάχαρη, αλάτι ή μία πρέζα πιπεριού αναμεμειγμένα στα παραπάνω φαγητά και ροφήματα	• Τσάγια με ανθρακικά • Μουστάρδα με σπόρους

Μαλακή δίαιτα

Μια μαλακή δίαιτα περιλαμβάνει μόνον τρόφιμα που είναι κυριολεκτικά μαλακά. Ο σκοπός μιας μαλακής δίαιτας είναι να περιοριστεί η ανάγκη μασήματος που χρειάζεται για να πάρουν τα τρόφιμα μαλακή και εύκολη στην κατάποση υφή.

Στον παρακάτω πίνακα παρατίθενται παραδείγματα τροφίμων και ροφημάτων που πρέπει να καταναλώνετε. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τα μενού στην ενότητα “Μενού 6 γευμάτων μαλακής δίαιτας”.

	Τροφές και φαγητά που πρέπει να περιλαμβάνονται	Τροφές και φαγητά που πρέπει να αποφεύγετε
Ροφήματα	• Χυμός • Καφές • Τσάι • Αναψυκτικό • Συμπληρώματα διατροφής (όπως Ensure ή Glucerna)	• Τα ροφήματα που δεν αναμειγνύονται σε μπλέντερ • Τα ροφήματα που έχουν σπόρους • Τσάγια με ανθρακικά
Ψωμιά	• Ψωμιά, μπισκότα, μάφιν, πάνκεικ και βάφλες με αρκετή υγρασία Προσθέστε αρκετό σιρόπι, τζελ, μαργαρίνη, βούτυρο ή δεμένο ζωμό ή σάλτσα σε ένα υγρό για να μαλακώσει.	• Ξηρό ψωμί, τοστ και κράκερ • Τορτίγιες • Σκληρά, τραγανά ψωμιά (όπως γαλλικό ψωμί και μπαγκέτα) • Ψωμιά με αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς ή καρύδα
Δημητριακά	• Καλά μουλιασμένα ζεστά ή κρύα δημητριακά	• Χοντραλεσμένα ή αποξηραμένα δημητριακά (όπως shredded wheat και All-Bran™)
Σούπες	• Όλες οι σούπες εκτός από αυτές που βρίσκονται στη λίστα αποφυγής • Πηχτή σούπα καλαμποκιού ή θαλασσινών, εάν είναι στραγγισμένη	• Σούπες με σκληρά κρέατα • Μη στραγγισμένη πηχτή καλαμποκιού ή θαλασσινών • Σούπες που έχουν μεγάλα κομμάτια κρέατος ή σκληρών, μισομαγειρεμένων λαχανικών

Κρέας και υποκατάστατα κρέατος	• Κρέατα και πουλερικά σε λεπτές φέτες, μαλακά ή αλεσμένα χωρίς την πέτσα • Καλά υγροποιημένο ψάρι • Αβγά παρασκευασμένα με οποιονδήποτε τρόπο • Βραστά ή φαγητά κατσαρόλας με μικρά κομμάτια κρέατος, κιμά ή μαλακού κρέατος • Μαλακό τόφου ή τέμπε • Μαλακά βούτυρα ξηρών καρπών (όπως μαλακό φυστικοβούτυρο) μαζί με άλλο ψωμί ή ρόφημα	• Σκληρά, λιαστά κρέατα και πουλερικά • Μεγάλα κομμάτια κρέας • Λιαστό ψάρι ή ψάρι με κόκαλα • Φυστικοβούτυρο με κομμάτια
Γάλα και γαλακτοκομικά	• Ζωικό ή φυτικό γάλα, ξινόγαλα, eggnog, milkshakes, smoothies, γάλα εβαπορέ ή συμπυκνωμένο και βύνες • Γιαούρτι • Μαλακά τυριά (όπως cottage, pot, farmer's cheese (μυζήθρα) και ricotta) • Επεξεργασμένα τυριά (όπως American cheese, τυρί κρέμα και σάλτσες τυριών) • Τριμμένα τυριά και κομμάτια τυριών • Ξινόκρεμα • Πουτίγκα, κρέμα, παγωτό και παγωμένο γιαούρτι • Υγρά συμπληρώματα διατροφής (όπως Ensure ή Carnation Breakfast Essentials)	• Σκληρά τυριά (όπως τσένταρ ή ελβετικό τυρί) • Τυριά με σπόρους ή φρούτα • Γιαούρτι με σπόρους, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα ή καρύδα

Πατάτες και άμυλα	• Όλες οι πατάτες και τα άμυλα εκτός από αυτά που βρίσκονται στη λίστα αποφυγής • Λαπάς • Πουρές πατάτας ή ψητές πατάτες χωρίς φλούδα • Πατατοσαλάτα χωρίς σέλινο ή κρεμμύδια • Καλομαγειρεμένα ζυμαρικά με σάλτσα	• Σκληρές, τραγανές τηγανητές πατάτες • Φλούδες πατάτας • Ντρέσινγκ για κρουτόν • Άγριο ρύζι • Μισοβρασμένο ρύζι ή πατάτες
Λαχανικά	• Όλα τα μαλακά βρασμένα λαχανικά • Ψιλοκομμένο μαρούλι • Ντομάτες κονσέρβα χωρίς τη φλούδα και χωρίς τους σπόρους • Χυμοί λαχανικών	• Όλα τα ωμά λαχανικά εκτός από το ψιλοκομμένο μαρούλι • Μη μαλακά ή ελαστικά βρασμένα λαχανικά • Τηγανητά λαχανικά • Καλαμπόκι • Όσπρια
Φρούτα	• Όλα τα φρούτα, συσκευασμένα και μαγειρεμένα • Μαλακά, ξεφλουδισμένα φρέσκα φρούτα (όπως ροδάκινα, νεκταρίνια, ακτινίδια και καρπούζι χωρίς κουκούτσια) • Μαλακά μούρα με μικρά κουκούτσια (όπως φράουλες) • Ώριμα αβοκάντο	• Φρέσκα φρούτα που είναι δύσκολα στο μάσημα (όπως μήλα και αχλάδια) • Ινώδη φρούτα με πολύ σάρκα (όπως παπάγια, ανανάς και μάνγκο) • Φλούδες από φρέσκα φρούτα που είναι δύσκολα στο μάσημα (όπως σταφύλια) • Μισομαγειρεμένα αποξηραμένα φρούτα (όπως δαμάσκηνα, βερίκοκα και σταφίδες) • Σάρκα φρούτων, καραμέλες ρολά φρούτων, σνακ φρούτων και αποξηραμένα φρούτα

Επιδόρπια	• Όλα τα επιδόρπια εκτός από αυτά που βρίσκονται στη λίστα αποφυγής	• Ξηρά ή μαστιχωτά κέικ και μπισκότα • Επιδόρπια με σπόρους, ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα, καρύδα ή ανανά
Έλαια	• Ελιάς, κανόλα και άλλα φυτικά έλαια • Μαργαρίνες και αλείμματα • Ντρέσινγκ για σαλάτες • Μαγιονέζα • Βούτυρο • Ζωμοί και σάλτσες	• Αλείμματα με ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα ή ανανά
Διάφορα	• Όλα τα ήπια καρυκεύματα και σάλτσες • Μη μαστιχωτές καραμέλες χωρίς ξηρούς καρπούς, σπόρους και καρύδα • Μαρμελάδες, ζελέ, κομπόστες, μέλι και άλλα γλυκαντικά	• Ξηροί καρποί, σπόροι, καρύδα και αποξηραμένα φρούτα • Μαστιχωτή καραμέλα ή γλυκάκια τύπου καραμέλας • Πικάντικα ή πιπεράτα καρυκεύματα ή σάλτσες

Μενού 6 γευμάτων μαλακής δίαιτας

Τα μενού-υποδείγματα παρακάτω δείχνουν μία μαλακή δίαιτα με 6 μικρά γεύματα. Περιλαμβάνουν 113 γραμμάρια υγρού με κάθε γεύμα (για να μην νιώσετε υπερβολική πληρότητα κατά τη διάρκεια των γευμάτων) και 227 γραμμάρια υγρού ανάμεσα στα γεύματα (για να παραμένετε καλά ενυδατωμένοι). Έχετε κατά νου ότι και η σούπα μετράει ως υγρό.

- Κάποια από τα στοιχεία του μενού έχουν ζάχαρη. Εάν έχετε διαβήτη, υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα ή πάσχετε από σύνδρομο dumping:
  - Χρησιμοποιείτε γιαούρτι χωρίς πρόσθετη ζάχαρη ή “ελαφρύ” γιαούρτι αντί για το κανονικό.
  - Περιορίστε τους φρουτοχυμούς.

- Εάν πίνετε χυμούς φρούτων, αραιώνετε τους με νερό.
- Τα στοιχεία του μενού με αστερίσκο (*) περιέχουν λακτόζη. Αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη:
  - Δοκιμάστε Lactaid γάλα, τυρί cottage ή παγωτό.
  - Πάρτε δισκία ή σταγόνες Lactaid πριν καταναλώσετε γαλακτοκομικά προϊόντα.
  - Επιλέξτε γάλα αμυγδάλου, γάλα ρυζιού ή γάλα σόγιας και μη γαλακτοκομικά τυριά.

Μενού 6 γευμάτων μαλακής δίαιτας 1

Ώρα	Γεύμα	Τρόφιμα και υγρά
7:30 π.μ.	Πρωινό	• ¾ φλιτζανιού δημητριακά μουλιασμένα σε ½ φλιτζάνι πλήρους γάλακτος* • ½ μπανάνα
9:00 π.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι χυμού. Αναμείξτε τον χυμό με ½ κούπα νερού εάν έχετε συμπτώματα συνδρόμου Dumping.
10:00 π.μ.	Σνακ	• ½ φλιτζάνι τυρί cottage* • ¼ φλιτζάνι φρούτα κονσέρβας
11:30 π.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι πλήρους γάλακτος*
12:30 μ.μ.	Μεσημεριανό	• ½ φλιτζάνι κοτόσουπα • ½ σάντουιτς με τονοσαλάτα σε μη ψημένο ψωμί με επιπλέον μαγιονέζα ή λάδι για υγρασία, κατά περίπτωση
2:00 μ.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι τοματοχυμός
3:00 μ.μ.	Σνακ	• Γιαούρτι* • ½ φλιτζάνι χυμού κράνμπερι
4:30 μ.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι χυμού μήλο αναμεμειγμένο με ½ φλιτζάνι νερό
5:30 μ.μ.	Δείπνο	• 57 γραμμάρια ψητό κοτόπουλο χωρίς πέτσα • 1 μικρή ψητή πατάτα (χωρίς τη φλούδα) με ξινόκρεμα* • ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα καρότα • ½ φλιτζάνι γάλα αμυγδάλου

7:00 μ.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι νερό
8:00 μ.μ.	Σνακ	• 28 γραμμάρια αμερικανικού τυριού* • 1 φέτα ψωμί • Μαγιονέζα • ½ φλιτζάνι χυμός μήλου
9:30 μ.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι χυμού κράνμπερι-μήλο με ½ φλιτζάνι νερό

Μενού 6 γευμάτων μαλακής δίαιτας 2

Ώρα	Γεύμα	Τρόφιμα και υγρά
7:30 π.μ.	Πρωινό	• 1 αβγό στραπατσάδα • 1 φέτα μη ψημένο ψωμί με 1 κουταλάκι της σούπας μαργαρίνη, βούτυρο ή μαρμελάδα* • ½ φλιτζάνι χυμού πορτοκάλι
9:00 π.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι τοματοχυμός
10:00 π.μ.	Σνακ	• 1 κουταλιά της σούπας μαλακό φυστικοβούτυρο • ½ μαλακό ψωμάκι • ½ φλιτζάνι πλήρους γάλακτος*
11:30 π.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι χυμού αναμεμειγμένο με ½ φλιτζάνι νερό
12:30 μ.μ.	Μεσημεριανό	• ½ σάντουιτς με αβγοσαλάτα σε μη ψημένο ψωμί με επιπλέον μαγιονέζα καθώς χρειάζεται για υγρασία • 1/2 φλιτζάνι γάλακτος
2:00 μ.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι ζωμός
3:00 μ.μ.	Σνακ	• 2 κουταλιές της σούπας χούμους • ½ μαλακό ψωμάκι • ½ φλιτζάνι χυμός ανανά
4:30 μ.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι fruit punch αναμεμειγμένο με ½ φλιτζάνι νερό
5:30 μ.μ.	Δείπνο	• 57 γραμμάρια βρεγμένο ψητό ψάρι • ½ φλιτζάνι πουρές πατάτας • ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα φασολάκια με 2 κουταλάκια του γλυκού μαργαρίνη ή βούτυρο* • ½ φλιτζάνι χυμός μήλου

7:00 μ.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι νερό
8:00 μ.μ.	Σνακ	• ¼ φλιτζάνι τυρί cottage* • 1 φέτα ψωμί • ½ φλιτζάνι χυμού κράνμπερι
9:30 μ.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι ανάμεικτος χυμός μούρων με ½ φλιτζάνι νερό

Μενού 6 γευμάτων μαλακής δίαιτας 3

Ώρα	Γεύμα	Τρόφιμα και υγρά
7:30 π.μ.	Πρωινό	• Ομελέτα με 1 αβγό με 28 γραμμάρια τυρί και μία φέτα ψιλοκομμένο μπέικον • ½ φλιτζάνι χυμού πορτοκάλι
9:00 π.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι νερό
10:00 π.μ.	Σνακ	• 1 τυροπιτάκι με 1 κουταλάκι του γλυκού μαργαρίνη ή βούτυρο* • ½ φλιτζάνι νέκταρ βερίκοκο
11:30 π.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι χυμού σταφύλι αναμεμειγμένο με ½ φλιτζάνι νερό
12:30 μ.μ.	Μεσημεριανό	• 57 γραμμάρια κιμάς από μοσχάρι ή γαλοπούλα • 28 γραμμάρια αμερικανικού τυριού* • ½ φλιτζάνι πουρέ πατάτας παρασκευασμένος με γάλα* και μαργαρίνη ή βούτυρο* • ½ φλιτζάνι πλήρους γάλακτος*
2:00 μ.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι χυμού κράνμπερι αναμεμειγμένος με ½ φλιτζάνι νερό
3:00 μ.μ.	Σνακ	• 1 κουταλιά σκόνης από ορό πρωτεΐνης αναμεμειγμένη με 1 φλιτζάνι πλήρους γάλακτος *, ½ μπανάνα και 1 κουταλιά της σούπας μαλακό φυστικοβούτυρο
4:30 μ.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι χυμού σταφύλι αναμεμειγμένο με ½ φλιτζάνι νερό
5:30 μ.μ.	Δείπνο	• 1 φέτα κις με ζαμπόν και τυρί* χωρίς κόρα • ½ φλιτζάνι χυμός μήλου

7:00 μ.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι νέκταρ γκουάβα αναμεμειγμένο με ½ φλιτζάνι νερό
8:00 μ.μ.	Σνακ	• ½ φλιτζάνι παγωτό premium* με ½ φλιτζάνι πλήρους γάλακτος*
9:30 μ.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι νερό

Μενού 6 γευμάτων μαλακής δίαιτας 4

Ώρα	Γεύμα	Τρόφιμα και υγρά
7:30 π.μ.	Πρωινό	• ½ μη ψημένο στρογγυλό ψωμάκι με 2 κουταλιές της σούπας μαλακό φυστικοβούτυρο και 2 κουταλάκια του γλυκού μέλι • ½ φλιτζάνι πλήρους γάλακτος
9:00 π.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι νερό
10:00 π.μ.	Σνακ	• 170 γραμμάρια γιαούρτι με πλήρη λιπαρά* • ½ μπανάνα ή φρούτα κονσέρβας • 1 κουταλιά της σούπας αλεσμένος λιναρόσπορος ή αλεσμένα αμύγδαλα
11:30 π.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι χυμού μήλο αναμεμειγμένο με ½ φλιτζάνι νερό
12:30 μ.μ.	Μεσημεριανό	• 1 φλιτζάνι ψητό κατσαρόλας τόνου με ½ κούπα τόνου σε κονσέρβα, ¼ φλιτζάνις συμπυκνωμένης κρέμας μανιταρόσουπας*, 1 κουταλάκι του γλυκού μαργαρίνη ή βούτυρο*, ½ φλιτζάνι egg noodles και μία δόση γάλακτος* • ½ φλιτζάνι χυμός μήλου
2:00 μ.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι χυμού κεράσι αναμεμειγμένος με ½ φλιτζάνι νερό
3:00 μ.μ.	Σνακ	• ½ λιωμένο αβοκάντο τυλιγμένο σε 57 γραμμάρια λεπτοκομμένου στήθους γαλοπούλας • ½ φλιτζάνι νέκταρ αχλαδιού
4:30 μ.μ.	Ρόφημα	• ½ φλιτζάνι νέκταρ ροδάκινο αναμεμειγμένο με ½ φλιτζάνι νερό

5:30 μ.μ.	Δείπνο	• Φέτα ρολό κιμά 57 γραμμαρίων • ½ φλιτζάνι γλυκοπατάτα μαγειρεμένη με 2 κουταλάκια του γλυκού λάδι καρύδας • ½ φλιτζάνι σπανάκι με κρέμα γάλακτος* • ½ φλιτζάνι χυμού σταφύλι
7:00 μ.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι πλήρους γάλακτος*
8:00 μ.μ.	Σνακ	• ½ φλιτζάνι πουτίγκα βανίλιας* με ½ μπανάνα σε φέτες και σαντιγί* από πάνω
9:30 μ.μ.	Ρόφημα	• 1 φλιτζάνι νερό

Καθημερινό μητρώο φαγητών και ροφημάτων

Ώρα	Μέγεθος μερίδας	Περιγραφή	Θερμίδες	Συμπτώματα;
			Σύνολο:	

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

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering