Memorial Sloan Kettering Cancer Center

პაციენტის და მომვლელის სწავლება

სწორი კვება ღეროვანი უჯრედების გადანერგვის შემდეგ

ეს ინფორმაცია განმარტავს, თუ რა არის საკვებით გამოწვეული დაავადება (საკვებითი მოწამვლა). ასევე განმარტებულია, თუ როგორ უნდა დამუშავდეს საკვები უსაფრთხოდ, რათა თავიდან იქნას აცილებული საკვებით გამოწვეული დაავადებები.

რა არის საკვებით გამოწვეული დაავადება?

საკვებით გამოწვეული დაავადებები გამოწვეულია მიკრობებით, რომლებიც ხვდებიან თქვენს მიერ მიღებულ საკვებში. მიკრობები, როგორიცაა ბაქტერიები, ვირუსები ან პარაზიტები, შეიძლება მიეკრას საკვებს და გამრავლდეს. თქვენ ყოველთვის არ შეგიძლიათ ამ მიკრობების დანახვა, სუნის ან გემოს შეგრძნება.

ვის ემუქრება საკვებით გამოწვეული დაავადების განვითარების რისკი?

საკვებით გამოწვეული დაავადება შეიძლება ნებისმიერ ადამიანს დაემართოს, თუმცა ზოგიერთ ადამიანს ეს უფრო მეტად ემუქრება, ვიდრე სხვებს. ადამიანები უფრო მაღალი რისკის ქვეშ არიან, თუ მათი იმუნური სისტემა დასუსტებულია სიმსივნით და სიმსივნის მკურნალობით.

ზოგიერთ ადამიანს შეიძლება დამატებითი ზომების მიღება დასჭირდეს საკვებით გამოწვეული დაავადებების თავიდან ასაცილებლად. ეს მოიცავს იმ ადამიანებს, რომლებსაც ღეროვანი უჯრედების გადანერგვა ჩაუტარდათ. თქვენი მკურნალი გუნდი გაცნობებთ, გეხებათ თუ არა ეს თქვენ.

რა სიმპტომები ახასიათებს საკვებით გამოწვეულ დაავადებებს?

სიმპტომები ხშირად ვლინდება დაბინძურებული საკვების მიღებიდან 1-3 დღის განმავლობაში. ეს ასევე შეიძლება მოხდეს 20 წუთის განმავლობაში ან 6 კვირის შემდეგ.

საკვებით გამოწვეული დაავადების სიმპტომები მოიცავს:

- გულისრევა (ღებინება)
- დიარეა (თხევადი ან წყლიანი განავალი)
- ტკივილი მუცლის არეში (მუცელი)
- გრიპის მსგავსი სიმპტომები, როგორებიცაა:
  - ცხელება 38.5°C-ზე (101.3°F) მეტი
  - თავის ტკივილი
  - სხეულის ტკივილები
  - შემცივნება

თუ ამ სიმპტომებიდან რომელიმე შენიშნეთ, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერს.

როგორ შემიძლია თავიდან ავიცილო საკვებით გამოწვეული დაავადებები?

რისკის შესამცირებლად მნიშვნელოვანია საკვების უსაფრთხო დამუშავება. საკვებით გამოწვეული დაავადებები შეიძლება მძიმე ან სასიკვდილოც კი იყოს.

საკუთარი თავის უსაფრთხოებისთვის, მიჰყევით ამ 4 მარტივ ნაბიჯს: დაიცავით სისუფთავე, ნედლი და მზა პროდუქტების განაცალკევეთ, საკვები თერმულად დაამუშავეთ, პროდუქტები შეინახეთ უსაფრთხო ტემპერატურაზე.

ხშირად დაიბანეთ ხელები და გაწმინდეთ ზედაპირები

- დაიბანეთ ხელები თბილი წყლითა და საპნით მინიმუმ 20 წამის განმავლობაში:
  - საკვების დამუშავებამდე და მის შემდეგ.
  - ტუალეტის გამოყენების, საფენების გამოცვლის, ნაგვის შეხების ან შინაური ცხოველების შეხების შემდეგ.
- თითოეული საკვების მომზადების შემდეგ გარეცხეთ საჭრელი დაფები, ჭურჭელი, ჩანგლები, კოვზები, დანები და სამზარეულოს ზედაპირები ცხელი საპნიანი წყლით.
- გამოიყენეთ მინის, პლასტმასის ან ხის საჭრელი სუფთა დაფები.
- თუ შესაძლებელია, სამზარეულოს ზედაპირების გასაწმენდად გამოიყენეთ ქაღალდის ხელსახოცები. მიკრობები შეიძლება გამრავლდეს სველი ან ჭუჭყიანი ქსოვილის პირსახოცებსა და ჭურჭლის სარეცხ ღრუბლებზე.
  - თუ ქსოვილის პირსახოცებს იყენებთ, ხშირად გარეცხეთ ისინი ცხელი წყლით.
  - თუ ჭურჭლის სარეცხ ღრუბელს იყენებთ, ყოველი გამოყენების შემდეგ, მისგან წყალი მთლიანად გამოწურეთ. შეცვალეთ ისინი ყოველ 2 კვირაში ერთხელ.
- ზედაპირების გასაწმენდად, გამოიყენეთ ანტიბაქტერიული საწმენდი საშუალებები. მოძებნეთ სპრეი, რომელიც შეიცავს მათეთრებელს ან ამიაკს, მაგალითად, Lysol® ან Clorox®.
- გარეცხეთ ყველა ხილი, ბოსტნეული და სხვა პროდუქტი გამდინარე წყლის ქვეშ. ეს მოიცავს იმ პროდუქტებსაც, რომლებსაც არ მივირთმევთ კანიანად და ქერქიანად, მაგალითად, ბანანს და ავოკადოს. გასუფთავების მიზნით გახეხეთ მყარი პროდუქტები (მაგალითად, ნესვი, ფორთოხალი და ლიმონი). თუ ხილის გასარეცხად ჯაგრისს იყენებთ, გაწმინდეთ იგი ყოველ 2-3 დღეში ერთხელ. შეგიძლიათ იგი ჭურჭლის

სარეცხ მანქანაში მოათავსოთ ან ცხელი, საპნიანი წყლით გარეცხოთ.

- მოერიდეთ პროდუქტებს, რომლებიც დაჟეჟილია ან აქვთ ლაქები.
- დაკონსერვებული პროდუქტების გახსნამდე გაწმინდეთ მათი თავსახურები.



გამოაცალკევეთ უმი ხორცი სხვა საკვებისგან

- უმი ხორცი, ფრინველი და ზღვის პროდუქტები ინდივიდუალურ ჩანთებში მოათავსეთ თქვენს სავაჭრო კალათაში და სასურსათო ჩანთებში მოთავსების წინ. ეს ხელს შეუშლის გამოჟონილი სითხის სხვა საკვებზე მოხვედრას.
- არ შეინახოთ უმი ხორცი, ფრინველი ან ზღვის პროდუქტები მაცივარში იმ ხილ-ბოსტნეულთან ან სხვა საკვებთან ერთად, რომელსაც ჭამამდე არ მოამზადებთ.
- ერთი საჭრელი დაფა გამოიყენეთ ხილ-ბოსტეულისთვის, ხოლო მეორე - უმი ხორცის, ფრინველისა და ზღვის პროდუქტებისთვის.
- წინასწარი გარეცხვის გარეშე არ გამოიყენოთ თეფში, რომელზეც უმი ხორცი, ფრინველი, ზღვის პროდუქტები ან კვერცხი იყო მოთავსებული. გამოყენებამდე თეფში ცხელი საპნიანი წყლით გარეცხეთ.
- არ გამოიყენოთ უმი ხორცით, ფრინველით ან ზღვის პროდუქტებით დამზადებული მარინადები ხელახლა, თუ მათ ჯერ არ წამოადუღებთ.



მოამზადეთ საკვები სწორ ტემპერატურაზე

- საკვების უსაფრთხოდ მომზადების საუკეთესო გზა მისი შიდა ტემპერატურის შემოწმებაა. ეს არის საკვების შუა ნაწილის ტემპერატურა. საკვების ფერი და ტექსტურა ყოველთვის არ არის საიმედო გზა იმის დასადგენად, სრულად არის თუ არა საკვები მომზადებული.

- გამოიყენეთ საკვების თერმომეტრი ხორცის, ფრინველის, ზღვის პროდუქტებისა და კვერცხის შიდა ტემპერატურის შესამოწმებლად მათი მომზადების დროს. მავნე მიკრობების მოსაკლავად, ეს საკვები გარკვეულ ტემპერატურამდე უნდა მოხარშოთ. ამას უსაფრთხო მინიმალური შიდა ტემპერატურა ეწოდება (იხილეთ ცხრილი 1).
- კვერცხი მოხარშეთ მანამ, სანამ გული და ცილა არ გამკვრივდება. შეარჩიეთ რეცეპტები, რომლებიც მხოლოდ კარგად მოხარშული ან გაცხელებული კვერცხის გამოყენებას გულისხმობენ.
- ◦ დააფარეთ თავსახური, აურიეთ და გადააბრუნეთ საკვები, რომ თანაბრად მოიხარშოს. თუ მიკროტალღურ ღუმელს მბრუნავი თეფში არ აქვს, მომზადებისას შეაჩერეთ ის და თავად გადააბრუნეთ საკვები ერთხელ ან ორჯერ.
  - საჭმლის მომზადების შემდეგ, ყოველთვის დაილოდეთ დაახლოებით 10 წუთი, სანამ საკვების შიდა ტემპერატურას საკვების თერმომეტრით შეამოწმებთ. ეს საშუალებას მისცემს საკვებს ბოლომდე მოიხარშოს.
- სოუსების, სუპების ან საწებლების ხელახლა გაცხელებისას, მიიყვანეთ ისინი ადუღებამდე.
- გაცხელებული ნარჩენები 1 საათის განმავლობაში მიირთვით.
- ნარჩენები ერთზე მეტჯერ არ გააცხელოთ. თუ გაცხელებულ საკვებს ბოლომდე ვერ მიირთმევთ, გადააგდეთ. არ დააბრუნოთ მაცივარში.

როგორ გავიგო, როდის არის მოხარშული საკვები უსაფრთხო საჭმელად?

მომზადებისას გაზომეთ თქვენი საკვების შიდა ტემპერატურა. მომზადებისას სხვადასხვა საკვებმა უნდა მიაღწიოს სხვადასხვა გარკვეულ შიდა ტემპერატურას, სანამ ისინი უსაფრთხოდ იქნება საჭმელად.

მომზადების დროს საკვების შიდა ტემპერატურის გასაზომად გამოიყენეთ საკვების თერმომეტრი. თერმომეტრი საკვების ცენტრში ჩაასეთ. თერმომეტრზე რიცხვები ნელ-ნელა აიწევს. თერმომეტრი ადგილზე გეჭიროთ მანამ, სანამ ციფრები არ შეწყვეტს მატებას.

ცხრილი 1 გვიჩვენებს მინიმალურ (ყველაზე დაბალ) შიდა ტემპერატურას, რათა საკვები უსაფრთხო იყოს საჭმელად. თერმომეტრზე მითითებული ტემპერატურა უნდა იყოს ცხრილში მითითებული ტემპერატურის ტოლი ან მასზე მაღალი. თუ ტემპერატურა ცხრილში მითითებულ ტემპერატურაზე დაბალია, განაგრძეთ საჭმლის მომზადება. როგორც კი საკვები ცხრილში მითითებულ ტემპერატურას მიაღწევს, ის სრულად მოხარშული და საჭმელად უსაფრთხოა.

საჭმლის ტიპი	უსაფრთხო მინიმალური შიდა ტემპერატურა
საქონლის, ღორის, ხბოს და ცხვრის ხორცი (სტეიკები, შემწვარი და დაკეპილი)	145 °F (63 °C) 3 წუთიანი დასვენების დროით
საქონლის, ღორის, ხბოს და ცხვრის ხორცი (გატარებული)	160 °F (71 °C)
ფრინველის ხორცი (მაგალითად, ქათამი, ინდაური და იხვი)	165 °F (74 °C)
კვერცხის კერძები და სოუსები	160°F (71°C) ან სანამ გული და ცილა არ გამაგრდება
თევზი და მოლუსკები	145 °F (63 °C) ტემპერატურაზე და რბილობი გაუმჭვირვალეა (გამჭვირვალე არ არის)
ნარჩენები და კასეროლეები	165 °F (74 °C)

ცხრილი 1 საკვების მინიმალური უსაფრთხო შიდა ტემპერატურა

საკვები მაშინვე გააცივეთ

- დარწმუნდით, რომ მაცივრის შიგნით ტემპერატურა 40°F (4°C) ან უფრო დაბალია.
- დარწმუნდით, რომ საყინულეში ტემპერატურა 0°F (-18°C) ან უფრო დაბალია.
- შეინახეთ მაცივარში ან გაყინეთ ხორცი, ფრინველი, კვერცხი, ზღვის

პროდუქტები და სხვა მალფუჭებადი პროდუქტები (საკვები, რომლებიც შეიძლება გაფუჭდეს). ეს გააკეთეთ მოხარშვიდან (მომზადებიდან) ან შეძენიდან 2 საათის განმავლობაში. თუ გარეთ ტემპერატურა 90 °F -ზე (32°C) მეტია, 1 საათის განმავლობაში შეინახეთ მაცივარში ან გაყინეთ.

- როდესაც გარეთ ცხელა, შოპინგის შემდეგ სახლში მიტანისას მალფუჭებადი პროდუქტები ცივად შეინახეთ. გამოიყენეთ თბოიზოლირებული ჩანთა ან გამაგრილებელი ყინულის ან გაყინული გელის პაკეტებით.
- საკვები გაალღვეთ მაცივარში, ცივ წყალში ან მიკროტალღურ ღუმელში. თუ ცივ წყალს ან მიკროტალღურ ღუმელს იყენებთ, საკვები გალღობისთანავე მოხარშეთ. არასოდეს გაალღვოთ საკვები ოთახის ტემპერატურაზე, მაგალითად, სამზარეულოს მაგიდაზე.
- როდესაც საკვებს ამარინადებთ, ის ყოველთვის მაცივარში უნდა იყოს შენახული.
- დიდი რაოდენობით ნარჩენები მაცივარში შენახვამდე არაღრმა კონტეინერებში გადაანაწილეთ. ეს მათ უფრო სწრაფად გაგრილებაში ეხმარება.
- ნარჩენები 2 დღის განმავლობაში მიირთვით.

ხშირად დასმული კითხვები

როგორ შემიძლია უსაფრთხოდ შევინახო ჩემი სასურსათო პროდუქტები?

- თუ სასურსათო პროდუქტების შეძენის შემდეგ გზად სადმე უნდა შეიაროთ, მალფუჭებადი საკვების ცივად ყოფნა უზრუნველყავით. მათი სიცივის შესანარჩუნებლად გამოიყენეთ თბოიზოლირებული ჩანთა ან ჩანთა გამაგრილებელი ყინულით ან გაყინული გელის პაკეტებით.
- რძე და კვერცხი შეინახეთ მაცივრის შიდა თაროზე. არ შეინახოთ ისინი მაცივრის კარში. საკვები მაცივრის შიდა სივრცეში უფრო გრილად რჩება, ვიდრე მის კარზე მოთავსებისას.
- თუ იყენებთ სასურსათო პროდუქტების მოტანის სერვისს:
- დარწმუნდით, რომ ყველა გაცივებული და გაყინული პროდუქტი

მიწოდებისას უსაფრთხო ტემპერატურისაა.

- ეს ნივთები დაუყოვნებლივ მოათავსეთ მაცივარში ან საყინულეში.

როგორ შემიძლია უსაფრთხო არჩევანის გაკეთება სასურსათო პროდუქტების შეძენისას?

- შეამოწმეთ კონტეინერებზე ვარგისიანობის ვადის გასვლის თარიღები. არ შეიძინოთ პროდუქტი, თუ ვარგისიანობის ვადა გასულია.
- არ შეიძინოთ საკვები თუ მის სათავსო კონსერვს, ქილას ან ყუთს აქვს ჩაღრმავებები, შებერილია, დაზიანებული აქვს მთლიანობა ან ხუფი.
- ნუ იყიდით საკვებს დიდი რაოდენობით შესანახი თვითმომსახურების კონტეინერებიდან ან ურნებიდან. ეს მოიცავს თხილს, მარცვლეულს ან სხვა პროდუქტებს, რომლებსაც თქვენ თავად ანაწილებთ კონტეინერებში.
- ცივი და გაყინული საკვები, როგორიცაა რძე და გაყინული ბოსტნეული, შოპინგის დასრულების დროს შეიძინეთ. ეს ხელს უწყობს იმ დროის შეზღუდვას, რომელსაც ისინი მაცივრის ან საყინულის გარეთ გაატარებენ.

უსაფრთხოა თუ არა რესტორნებში ჭამა?

ღეროვანი უჯრედების გადანერგვიდან დაახლოებით 3 თვის განმავლობაში ადამიანების უმეტესობამ თავი უნდა შეიკავოს რესტორნებში ჭამისგან. გაესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს, იმის შესახებ თუ როდის არის თქვენთვის უსაფრთხო რესტორნებში ჭამა.

როდესაც რესტორნებში ჭამის დაწყება უსაფრთხო იქნება, საკვებით გამოწვეული დაავადებების რისკის შესამცირებლად დაიცავით ეს ინსტრუქციები:

- ფრთხილად შეარჩიეთ რესტორანი. რესტორნის ბოლოდროინდელი ჯანდაცვის შემოწმების ქულის ნახვა შეგიძლიათ ჯანდაცვის ადგილობრივი დეპარტამენტის (DOH) ვებგვერდზე.
- შეუკვეთეთ სათანადოდ მომზადებული საკვები. უკან დააბრუნეთ ნებისმიერი ხორცი, ფრინველი, თევზი ან კვერცხი, რომელიც

არასაკმარისად არის მოხარშული. ორთქლიანი ცხელი საკვები, როგორც წესი, უფრო უსაფრთხოა, ვიდრე ოთახის ტემპერატურის და ცივი საკვები (მაგალითად, სენდვიჩები და სალათები).

- სახლის გარეთ ჭამის შემდეგ მორჩენილი საკვები, რომელიც თან წამოიღეთ, 2 საათის განმავლობაში შეინახეთ მაცივარში. ხელახლა გააცხელეთ ისინი ორთქლის გამოშვებამდე (165 °F/74°C) და მიირთვით 2 დღის განმავლობაში.
- მოერიდეთ საკვებს, რომელიც შეიძლება შეიცავდეს უმ, არაპასტერიზებულ კვერცხს (მაგალითად, ცეზარის სალათის სოუსი, ახალი მაიონეზი ან აიოლი და ჰოლანდეზის სოუსი).

რესტორნის ზოგიერთი საკვები სხვებზე უფრო სარისკოა. ესენია:

- საკვები ბუფეტებიდან და სალათ-ბარებიდან.
- საკვები, რომელიც შეკვეთით არ მზადდება (მაგალითად, სწრაფი კვება და სხვა საკვები, რომელიც გათბობის ნათურების ქვეშ ინახება).
- კონტეინერები, რომლებსაც ბევრი ადამიანი იყენებს (მაგალითად, სანელებლები და რძე კაფეში).
- ნებისმიერი საკვები, რომელსაც თანამშრომლები ხელთათმანების ან ჭურჭლის გარეშე ამუშავებენ.

საკვების გატანა, მიწოდება და სატვირთო მანქანებით საკვების მიტანა ასევე შეიძლება უფრო სარისკო იყოს, რადგან ტრანსპორტირების დროს საკვები შეიძლება საკმარისად ცხელი ან ცივი არ იყოს.

უსაფრთხოა თუ არა ჩემთვის საკვები დანამატების მიღება?

დიეტური პროდუქტების დამზადებისა და შენახვის წესი ამერიკის შეერთებულ შტატებში არ რეგულირდება. ეს ნიშნავს, რომ ისინი შეიძლება ჯანმრთელობისთვის საფრთხეს წარმოადგენდნენ (ინფექცია ან საკვებით გამოწვეული დაავადება). საკვებ დანამატებს ასევე შეუძლიათ ხელი შეუშალონ ზოგიერთი მედიკამენტის საჭიროდ კარგად მოქმედებას.

ნებისმიერი დანამატის, პრობიოტიკების, ჰომეოპათიური საშუალებების ან

მცენარეული პროდუქტების მიღებამდე გაესაუბრეთ თქვენს MSK ჯანდაცვის პროვაიდერს. ეს მოიცავს როგორც კრაზანას (მცენარე), ასევე ტრადიციულ ჩინურ მედიკამენტებს, როგორებიცა ბალახები, ფესვები ან თესლები.

როგორ გავიგო, უსაფრთხოა თუ არა ჩემი სასმელი წყალი?

დიდი ქალაქების (მაგალითად, ნიუ-იორკი) უმეტესობაში ონკანის წყალი დასალევად უსაფრთხოა. თუ არ ხართ დარწმუნებული, უსაფრთხოა თუ არა თქვენს ტერიტორიაზე ონკანის წყალი, მიმართეთ ადგილობრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტს.

არასოდეს დალიოთ წყალი ტბებიდან, მდინარეებიდან, ნაკადულებიდან ან წყაროებიდან. თუ იყენებთ ჭის წყალს, რომელიც ბაქტერიებზე არ არის შემოწმებული, დალევამდე აადუღეთ. ამისათვის:

- წყალი მიიყვანეთ ადუღებამდე (დიდი, სწრაფად მოძრავი ბუშტები) 15-20 წუთის განმავლობაში.
- წყალი შეინახეთ მაცივარში და გამოიყენეთ 48 საათის (2 დღის) განმავლობაში.
- 2 დღის შემდეგ ნარჩენი წყალი გადაღვარეთ (კანალიზაციაში ჩაასხით). არ დალიოთ.

ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ბოთლის წყალი ჭის წყლის ნაცვლად. ჭის წყლის შესახებ დამატებითი ინფორმაციისთვის ეწვიეთ ვებგვერდს www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts.

რომელი საკვებს უნდა ავარიდო თავი?

ზოგიერთი საკვები უფრო მეტად იწვევს საკვებით გადამდებ დაავადებებს, ვიდრე სხვები. უმჯობესია, თავი აარიდოთ:

- უმ ან ცუდად მოხარშულ ხორცს, ფრინველს, ზღვის პროდუქტებს (მათ შორის სუშის), კვერცხს და ხორცის შემცვლელებს, როგორიცაა ტემპე და ტოფუ.
- არაპასტერიზებულ (ნედლ) რძეს, ყველს, რძის სხვა პროდუქტებს და

თაფლს.

- გაურეცხავი ახალი ხილს და ბოსტნეულს.
- უმ ან დაუმუშავებელ ღივებს, როგორებიცაა იონჯა და ლობიოს ღივები.
- ცივ ან უმ ძეხვეულს (ცივი ხორცის დელიკატესები) და ჰოთ-დოგებს. სხვა საკვებთან ერთად თერმულად მომზადებული ხორცი, მაგალითად, პიცაზე მოთავსებული პეპერონი, უსაფრთხოა საჭმელად.

ინფექციები ასევე შეიძლება გამოიწვიოს დაავადების გავრცელებამ საკვების გზით. აშშ-ში მიმდინარე შემთხვევების შესახებ ინფორმაციის მიღება შეგიძლიათ ვებ გვერდზე: www.cdc.gov/foodborne-outbreaks

კლინიკურ დიეტოლოგ-ნუტრიციოლოგს შეუძლია დაგეხმაროთ უსაფრთხო საკვების არჩევაში გარკვეული საკვების მიღების რისკების გააზრებით. გაესაუბრეთ მათ ცხრილ 2-ში მოცემული საკვების მიღების რისკებზე.

საკვების ჯგუფი	საკვები პროდუქტები
რძე და რძის პროდუქტები	• რძე, ყველი და სხვა რძის პროდუქტები, რომლებიც მაცივარში არ ინახება. • მაღაზიების ძეხვეულის და ყველის განყოფილებებში დაჭრილი ყველი. ეს ყველები შეიძლება ძეხვეულის სიახლოვეს იყოს დაჭრილი. ამის ნაცვლად აირჩიეთ დალუქული, წინასწარ შეფუთული ყველი. • მაცივრის გარეთ შენახული დესერტები ან ნამცხვრები კრემისებრი შიგთავსით ან მინანქრით. ამის ნაცვლად აირჩიეთ ხანგძლივვადიანი შენახვის შეფუთული პროდუქტები. • რბილი ნაყინი, რბილი იოგურტი და რესტორანში კოვზით ამოღებული ნაყინი.
ხორცი, ფრინველი, ზღვის პროდუქტები და კვერცხი	• მაღაზიის სპეციალიზირებულ განყოფილებებში დაჭრილი ხორცი. ამის ნაცვლად აირჩიეთ დალუქული, წინასწარ შეფუთული დაჭრილი ხორცი. • უმი ან ნაწილობრივ მოხარშული თევზი და მოლუსკები. ეს მოიცავს ხიზილალას, საშიმის, სუშის, სევიჩეს და ცივად შებოლილ ზღვის პროდუქტებს, როგორიცაა ლოქსი. • ნიჟარაში მოთავსებული მოლუსკები, მიდიები და ხამანწკები. • მაცივარში შენახული პაშტეტები და ხორცის სპრედები.

ხილი და ბოსტნეული	• პროდუქტი, რომელსაც აქვს დაჟეჟილი ადგილები, ლაქები, ჩაღრმავებები ან სხვა უსწორმასწორობები. • სალათები და პროდუქტები მზა საკვების მაღაზიიდან ან სალათ-ბარიდან. • წინასწარ დაჭრილი ხილი და ბოსტნეული. • ვეგეტარიანული სუში, თუ სახლში თავად არ მოამზადებთ. მაღაზიაში ან რესტორანში მომზადებული ვეგეტარიანული სუში შეიძლება მომზადდეს უმი თევზის მახლობლად.
სასმელები	• არაპასტერიზებული ეგნოგი, ვაშლის სიდრი ან ხილის ან ბოსტნეულის სხვა წვენები. • ახლად გამოწურული ხილის ან ბოსტნეულის წვენები, თუ მათ სახლში თავად არ ამზადებთ. • არაპასტერიზებული ლუდი და ღვინო, როგორიცაა მიკროლუდსახარშის ლუდი და ის, რაც შენახვის ვადას არ აკმაყოფილებს. ნებისმიერი ალკოჰოლის მიღებამდე გაიარეთ კონსულტაცია ექიმთან. • გაზიანი სასმელები და სხვა სასმელები სავაჭრო აპარატებიდან. • წყალი სასმელი შადრევნიდან ან სხვა საერთო ჭურჭლიდან.
თხილი და მარცვლეული	• მოუხალავი თხილეული ნაჭუჭით.
სხვა	• მცენარეული და საკვები დანამატები, მათ შორის პრობიოტიკური დანამატები ნაწლავების ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად. ისინი, როგორც წესი, კაფსულების, ჟელეს, ფხვნილის ან აბების სახით იყიდება. • ბევრი ადამიანის მიერ გამოყენებული საერთო კონტეინერები, მაგალითად, სანელებლები და რძე ყავის მაღაზიაში. • ნებისმიერი შეუფუთავი, ზიარი ან ერთობლივი მოხმარებისთვის განკუთვნილი საკვები პროდუქტი. ეს მოიცავს უფასო ნიმუშებს ან არამალფუჭებადი საკვები პროდუქტების თქვენს სახლში გაზიარებას.

ცხრილი 2. აღნიშნული საკვების მიღების რისკების შესახებ კლინიკურ დიეტოლოგ-ნუტრიციოლოგს ჰკითხეთ

ზოგადი მითითებები საკვების შესახებ

თქვენს ორგანიზმს ხარისხიანად ფუნქციონირებისთვის კალორიებისა და ცილების ბალანსი სჭირდება. ამ განყოფილებაში მოცემული რჩევები დაგეხმარებათ თქვენს რაციონში კალორიებისა და ცილების რაოდენობის

გაზრდაში.

ეს რეკომენდაციები შეიძლება განსხვავდებოდეს თქვენთვის უკვე ცნობილი ზოგადი კვების რეკომენდაციებისგან. თქვენი კლინიკური დიეტოლოგი და ნუტრიციოლოგი დაგეხმარებათ მოიძიოთ კვების გეგმა, რომელიც თქვენთვის საუკეთესოა.

რჩევები თქვენს რაციონში მეტი კალორიის დასამატებლად

- არ მიირთვათ უცხიმო ან ცხიმის დაბალი შემცველობის საკვები. მოერიდეთ იმგვარი საკვებისა და სასმელების ეტიკეტებს, რომლებზეც წერია „დაბალცხიმიანი“, „უცხიმო“ ან „დიეტური“. მაგალითად, უცხიმო რძის ნაცვლად გამოიყენეთ ნატურალური რძე.
- წახემსებისას მიირთვით ჩირი, თხილეული ან გამომშრალი თესლეული. დაუმატეთ ისინი ცხელ ბურღულეულს, ნაყინს ან სალათებს.
- კარტოფილს, ბრინჯს და მაკარონს დაუმატეთ კარაქი, მარგარინი ან ზეთები. ასევე შეგიძლიათ დაამატოთ ისინი მოხარშულ ბოსტნეულში, სენდვიჩებში, ტოსტსა და ცხელ ბურღულეულში.
- გამოიყენეთ მაღალკალორიული სოუსები სალათებზე, გამომცხვარ კარტოფილსა და გაცივებულ მოხარშულ ბოსტნეულზე (მაგალითად, მწვანე ლობიო ან სატაცური).
- კარტოფილის პიურეს, ნამცხვრებისა და ორცხობილების რეცეპტებს დაუმატეთ არაჟანი, 50%-იანი ან სქელი ნაღები. ასევე შეგიძლიათ დაამატოთ ის ბლინების ცომში, სოუსებში, საწებლებში, სუპებსა და კასეროლებში.
- სალათებში, სენდვიჩებსა და ბოსტნეულის სოუსებში გამოიყენეთ მაიონეზი, ნაღების სალათის სოუსი ან აიოლის სოუსი.
- ნაყინს ან გაყინულ ნამცხვრებს ზემოდან მოასხით შედედებული რძე. შედედებული რძე შეურიეთ არაქისის კარაქს მეტი კალორიის და არომატის მისამატებლად.
- დალიეთ ხელნაკეთი კოქტეილები და სხვა მაღალკალორიული, მაღალცილებიანი სასმელები (მაგალითად, Carnation® Breakfast

Essentials ან Ensure®).

რჩევები თქვენს რაციონში მეტი ცილის დასამატებლად

- მიირთვით ცილებით მდიდარი საკვები, როგორიცაა ქათამი, თევზი, ღორის ხორცი, საქონლის ხორცი, ცხვრის ხორცი, კვერცხი, რძე, ყველი, ლობიო და ტოფუ.
- დაუმატეთ რძის ფხვნილი ნაღების სუპებს, კარტოფილის პიურეს, მილქშეიკებსა და კასეროლებს.
- წახემსებისას მიირთვით ყველი ან თხილის კარაქი (მაგალითად, არაქისის, კეშიუს და ნუშის კარაქი) კრეკერებთან, ხილთან ან ბოსტნეულთან (მაგალითად, ვაშლი, ბანანი და ნიახური) ერთად.
- შეურიეთ თხილის კარაქი თქვენს კოქტეილებს.
- მოხარშული ხორცი დაუმატეთ სუპებს, კასეროლებს, სალათებსა და ომლეტებს.
- დაუმატეთ ხორბლის ღივები ან დაფქული სელის თესლი ბურღულეულს, კასეროლებს, იოგურტს და ხორცის ნაყენებს.
- გახეხილი ყველი დაუმატეთ სოუსებს, ბოსტნეულს და სუპებს. ასევე შეგიძლიათ დაამატოთ გამომცხვარ ან კარტოფილის პიურეში, კასეროლებსა და სალათებში.
- თქვენს სალათებს დაუმატეთ მუხუდო, წითელი ლობიო, ტოფუ, მაგრად მოხარშული კვერცხი, თხილი და მოხარშული ხორცი ან თევზი.

სიმპტომებისა და გვერდითი მოვლენების მართვა კვების მეშვეობით

ადრეული დანაყრება

ადრეული დანაყრების შეგრძნება არის ის, როდესაც დანაყრების შეგრძნება ჩვეულებრივზე სწრაფად გიჩნდებათ. მაგალითად, შეიძლება იგრძნოთ, რომ საკვების მხოლოდ ნახევრის მირთმევის შემდეგ, ვეღარაფერს მიირთმევთ.

თუ სწრაფად გრძნობთ დანაყრებას, სცადეთ:

- ხშირად და მცირე ულუფებით მიირთვით. მაგალითად, მიირთვით 6 პატარა ულუფა 3 დიდი ულუფის ნაცვლად.
- სითხეების უმეტესობა დალიეთ ჭამის წინ ან ჭამის შემდეგ.
- კერძების მომზადებისას შეარჩიეთ საკვები, რომელიც შეიცავს მაღალკალორიულ და ცილებს.
- დაკავდით მსუბუქი ფიზიკური აქტივობით (მაგალითად, სიარულით). ეს ხელს უწყობს საკვების გადაადგილებას საჭმლის მომნელებელი სისტემის შიგნით.

გულისრევის შეგრძნება

გულისრევა (ღებინების დაწყების შეგრძნება) შეიძლება გამოწვეული იყოს სხივური თერაპიით, ქიმიოთერაპიით ან ქირურგიული ჩარევით. ასევე შეიძლება გამოწვეული იყოს ტკივილით, მედიკამენტების მიღებით და ინფექციით.

თუ საკვების სუნი გულისრევას იწვევს:

- სცადეთ ცივი საკვები (მაგალითად, სენდვიჩი ან სალათი). ცივ საკვებს ისეთი ძლიერი სუნი არ აქვს, როგორც ცხელს.
- თუ შესაძლებელია, დატოვეთ სივრცე ცხელი საკვების მომზადების დროს.
- სთხოვეთ სხვას, რომ თქვენი საჭმელი თეფშებზე მოგითავსოთ.
- ჭამის წინ, საკვები რამდენიმე წუთით გააგრილეთ.
- მოერიდეთ ადგილებს, სადაც ძლიერი სუნია.

შემდეგი რჩევები ასევე დაგეხმარებათ გულისრევის თავიდან აცილებაში:

- ხშირად და მცირე ულუფებით მიირთვით. ამან შეიძლება თავიდან აგაცილოს ზედმეტად დანაყრება და დაგეხმაროს დღის განმავლობაში მეტი საკვების მიღებაში.
- სითხეების უმეტესობა დალიეთ საკვების მიღებებს შორის და არა მათთან ერთად. ეს დაგეხმარებათ თავიდან აიცილოთ ძალიან სწრაფად დანაყრების ან შებერილობის შეგრძნება.

- ნელა ჭამეთ და კარგად დაღეჭეთ საკვები. ჭამის შემდეგ ეგრევე მოერიდეთ ზომიერ ან ინტენსიურ ფიზიკურ აქტივობას.
- მიირთვით თქვენი კერძები სასიამოვნო გარემოში. აირჩიეთ დავენების ადგილი კომფორტული ტემპერატურით. კომფორტის შესანარჩუნებლად ჩაიცვით თავისუფალი ტანსაცმელი.
- მიირთვით მეგობრებთან ან ოჯახთან ერთად. ეს შეიძლება გულისრევისგან ყურადღების გადატანაში დაგეხმაროთ.
- მოერიდეთ საკვებს, რომელიც:
    - მაღალი ცხიმიანობისაა, მაგალითად, ცხიმიანი ხორცი, შემწვარი საკვები (მაგალითად, კვერცხი და კარტოფილი ფრი) და ნაღებით მომზადებული სუპები
    - ძალიან ცხარე, მაგალითად, მძაფრი სანელებლებით მომზადებული საკვები
    - ძალიან ტკბილია

დამატებითი ინფორმაციისთვის წაიკითხეთ *Managing Nausea and Vomiting* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting).

დიარეა

დიარეა ხშირი, თხევადი, წყლიანი კუჭის მოქმედებაა. იგი იწვევს საკვების სწრაფ გადაადგილებას ნაწლავებში.

- ყოველდღიურად დალიეთ მინიმუმ 8-დან 10 (8 უნციიანი ჭიქა/0.237 მილილიტრიანი ჭიქა) ჭიქა სითხე. ეს ხელს შეუწყობს დიარეის დროს დაკარგული წყლისა და საკვები ნივთიერებების აღდგენას.
- მოერიდეთ ძალიან ცხელ, ძალიან ცივ, შაქრის მაღალი შემცველობის, ცხიმის მაღალი შემცველობის ან ცხარე საკვებს. ეს ნივთიერებები აზიანებს საჭმლის მომნელებელ სისტემას და შეიძლება გააუარესოს დიარეა.
- მოერიდეთ უმ ხილსა და ბოსტნეულს, მთლიან თხილეულს, თესლეულსა და ბოსტნეულს, რომლებმაც შეიძლება გამოიწვიოს გაზები (მაგალითად, ბროკოლი, ყვავილოვანი კომბოსტო, კომბოსტო, ლობიო

და ხახვი).

- აირჩიეთ კარგად მოხარშული, გაფცქვნილი და პიურედ დამუშავებული ან დაკონსერვებული ხილი და ბოსტნეული.

დამატებითი ინფორმაციისთვის წაიკითხეთ *Managing Diarrhea* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/diarrhea).

ყაბზობა

ყაბზობა ჩვეულებრივზე ნაკლები კუჭის მოქმედებაა. ყაბზობა შეიძლება გამოწვეული იყოს მრავალი ფაქტორით, მათ შორის თქვენი დიეტით, აქტივობითა და ცხოვრების წესით. ზოგიერთმა ქიმიოთერაპიამ და ტკივილგამაყუჩებელმა მედიკამენტმაც შეიძლება გამოიწვიოს ყაბზობა.

თუ ყაბზობა გაწუხებთ, შეეცადეთ მიირთვათ მეტი ბოჭკოვანი საკვები. დაამატეთ ბოჭკოვანი პროდუტები თქვენს რაციონს, ერთი პროდუქტი ერთ ჯერზე. ბოჭკოვანი მაღალი შემცველობს საკვების მაგალითებია:

- ხილი
- ბოსტნეული
- მთლიანი მარცვლეული (მაგალითად, მთლიანი მარცვლეულის ბურღულეული, მაკარონი, მაფინები, პური და ყავისფერი ბრინჯი)
- თხილეული და თესლეული

აუცილებლად დალიეთ საკმარისი რაოდენობის სითხე, რათა თავიდან აიცილოთ გაზების დაგროვება და შებერილობა. ეცადეთ დღეში მინიმუმ 8-დან 10 (8 უნციიანი ჭიქა/0.237 მილილიტრიანი ჭიქა) ჭიქა სითხე დალიოთ. ეს ხელს შეუწყობს ნაწლავების რბილ მოძრაობას.

დამატებითი ინფორმაციისთვის წაიკითხეთ *How to Manage Constipation* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/constipation), ან უყურეთ *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy)-ს.

პირის სიმშრალე ან ტკივილი

როდესაც პირის ღრუ მშრალი ან მტკივნეულია, ჭამა შეიძლება რთული ან მტკივნეული იყოს. ზოგიერთი საკვების დაღეჭვა და გადაყლაპვა შეიძლება რთული იყოს. კვების წესის შეცვლამ შეიძლება შვება მოგგვაროთ.

- მოხარშეთ თქვენი საკვები მანამ, სანამ არ გახდება რბილი და ნაზი. საკვების პიურედ გარდასაქმნელად გამოიყენეთ ბლენდერი.
- დაჭერით საკვები იმგვარ პატარა ნაჭრებად, რომლებიც ადვილად დასაღეჭი იქნება.
- ხშირად გამოივლეთ პირში წყალი.
- დალიეთ სითხეები კვების დროს. ლუკმებს შორის პატარა ყლუპები მიიღეთ.
- დალევის დროს გამოიყენეთ საწრუპი მილი. ეს ხელს შეუშლის სითხის მტკივნეული პირის ღრუში მოხვედრას.
- თუ პირის სიმშრალე გაქვთ, სცადეთ უშაქრო პიტნის კანფეტები ან საღეჭი რეზინი. ეს დაგეხმარებათ მეტი ნერწყვის გამომუშავებაში.

გემოების აღქმის ცვლილებები

ქიმიოთერაპიამ, სხივურმა თერაპიამ და ზოგიერთმა მედიკამენტმა შეიძლება შეცვალოს თქვენი გემოების შეგრძნება. გემოების ცვლილებები ადამიანებში განსხვავებულად ვლინდება.

თუ თქვენი საკვები უგემური გეჩვენებათ, გამოიყენეთ მეტი სანელებლები და არომატიზატორები (თუ ისინი დისკომფორტს არ იწვევს). მაგალითად:

- თქვენს საკვებს დაუმატეთ სოუსები და სანელებლები (მაგალითად, სოიოს სოუსი ან კეტჩუპი).
- ხორცი ან ხორცის შემცვლელები დაამარინადეთ სალათის სოუსებში, ხილის წვენებში ან სხვა სოუსებში.
- ბოსტნეულისთვის ან ხორცისთვის არომატის მისაცემად გამოიყენეთ ხახვი ან ნიორი.
- თქვენს საკვებს დაუმატეთ მწვანილი (მაგალითად, როზმარინი, რეჰანი, ორეგანო და პიტნა).

თუ პირში მწარე ან მეტალის გემო გაქვთ:

- ჭამის წინ გამოივლეთ პირში წყალი.
- დაიცავით პირის ღრუს კარგი ჰიგიენა (შეინარჩუნეთ პირის ღრუს სისუფთავე) შემდეგი მეთოდებით:
  - გაიხეხეთ კბილები (თუ ექიმი გეტყვით, რომ ეს დასაშვებია)
  - გაიხეხეთ ენა
  - მიიღეთ მეტი სითხე გაუწყლოვების ასარიდებლად
- თუ ხორცს მწარე გემო აქვს, სცადეთ მისი სოუსებში ან ხილის წვენებში დამარინადება, ან თუ პირის ღრუ არ გტკივათ, მოასხით ლიმონის წვენი.
- ცილის გარკვეული ნაწილი ხორცის შემცვლელებიდან (მაგალითად, რძის პროდუქტები და ლობიო) მიიღეთ.
- მეტალის გემოს შესამცირებლად გამოიყენეთ პლასტმასის ჭურჭელი.
- სცადეთ უშაქრო პიტნის კანფეტი ან საღეჭი რეზინი.

დაღლილობა

დაღლილობა ჩვეულებრივზე მეტად დაღლილობის ან სისუსტის შეგრძნებაა. ეს სიმსივნის და სიმსივნის მკურნალობის ყველაზე გავრცელებული გვერდითი მოვლენაა. დაღლილობამ შეიძლება ხელი შეგიშალოთ ყოველდღიური საქმიანობის შესრულებაში. ეს შეიძლება გამოწვეული იყოს მრავალი რამით, მაგალითად:

- ცუდი მადა.
- დეპრესია.
- გულისრევა და ღებინება.
- დიარეა ან ყაბზობა.

ამ ყველაფრის მართვა მეტ ენერგიას მოგცემთ და დაღლილობის შემცირებაში დაგეხმარებათ. მას ასევე შეუძლია გაზარდოს თქვენი კარგად ყოფნის განცდა. თქვენი ჯანდაცვის გუნდი დაგეხმარებათ.

ენერგიის დაზოგვა ასევე დაგეხმარებათ ნაკლებად დაღლილობის

შეგრძნებაში. ამის გაკეთება შეგიძლიათ შემდეგნაირად:

- სთხოვეთ ოჯახის წევრებსა და მეგობრებს საყიდლებში და საჭმლის მომზადებაში დახმარება.
- ენერგიის ნაკლებობისას იყიდეთ წინასწარ მომზადებული ინგრედიენტებით ან მზა მიწოდების საკვები.
- ხშირად გამოყენებული ინგრედიენტები და ჭურჭელი ხელთ გქონდეთ.
- საჭმლის მომზადებისას დგომის ნაცვლად დაჯექით.
- მიირთვით ხშირად, მცირე ულუფებით, მაღალკალორიული კერძები ან სასუსნავები. ეს შეიძლება დაეხმაროს თქვენს ორგანიზმს ნაკლები ენერგია დახარჯოს საკვების მონელებაზე.

ხშირად, ფიზიკური აქტივობა რეალურად ზრდის თქვენი ენერგიის დონეს. მას ასევე შეუძლია გაგიადვილოთ ყოველდღიური აქტივობების შესრულება, გაზარდოთ მადა და დაგეხმაროთ უკეთეს განწყობაზე ყოფნაში. რჩევა ჰკითხეთ ექიმს მსუბუქი და საშუალო ინტენსივობის აქტივობებით, მაგალითად, სიარულით ან მებაღეობით დაკავების შესახებ.

თუ მარტო ცხოვრობთ და არ შეგიძლიათ საკვების შეძენა ან კერძების მომზადება, შესაძლოა, გქონდეთ უფლება ისარგებლოთ საკვების პროგრამებით, როგორიცაა „God’s Love We Deliver“ ან „Meals on Wheels“. ზოგიერთი პროგრამისთვის შეიძლება არსებობდეს ასაკობრივი ან შემოსავლის დონის მოთხოვნები. თქვენს სოციალურ მუშაკს შეუძლია მოგაწოდოთ დამატებითი ინფორმაცია.

კითხვების ან პრობლემების შემთხვევაში მიმართეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს. თქვენი მკურნალთა გუნდის წევრი გიპასუხებთ ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით. დილის 9 საათი საათიდან საღამოს 5 საათის შემდეგ ამ საათების გარეთ, შეგიძლიათ დატოვოთ შეტყობინება ან ესაუბროთ MSK-ს სხვა წარმომადგენელს. რომელიმე ექიმი ან ექთანი ყოველთვის იქნება ხაზზე. თუ არ ხართ დარწმუნებული, როგორ დაუკავშირდეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს, დარეკეთ ნომერზე 212-639-2000.

დამატებითი რესურსებისთვის ეწვიეთ www.mskcc.org/pe ჩვენი ვირტუალური ბიბლიოთეკის მოსაძიებლად.

ყველა უფლება ეკუთვნის და დაცულია Memorial Sloan Kettering Cancer Center-ის მიერ