Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Управление изменениями вкусовых восприятий во время химиотерапии

Эта информация научит вас, как справиться с изменениями вкусовых восприятий во время химиотерапии.

Хорошее питание очень важно до, во время и после лечения рака. Получение достаточного количества питательных веществ поможет вам:

- поддерживать силы;
- поддерживать постоянный вес;
- бороться с инфекциями;
- ощутить меньше побочных эффектов во время и после лечения.

Прочтите этот материал хотя бы один раз, прежде чем начинать лечение. Кроме того, вы можете пересматривать его во время или после лечения.

Клинический врач-диетолог также может помочь вам спланировать рацион питания во время и после лечения. Врач проверит, получаете ли вы достаточное количество питательных веществ; Чтобы записаться на прием, позвоните по номеру 212-639-7312. Вы также можете обратиться за помощью к специалисту своей лечащей команды.

Побочные эффекты во время лечения

Курс химиотерапии может вызвать изменения вкусовых ощущений, которые иногда затрудняют прием пищи. Изменения вкуса и обоняния

могут повлиять на ваш выбор продуктов, пищевые привычки и то, как вы воспринимаете еду.

Возможно, вам придется изменить свой рацион из-за изменения вкусовых ощущений. Это поможет вам получать достаточное количество питательных веществ и поддерживать нормальный вес. Это также может способствовать выздоровлению. У вас также может возникнуть сухость во рту из-за снижения секреции (выделения слюны во рту). Это может затруднить проглатывание пищи. Использование ополаскивателя для рта без содержания спирта (например, Biotene®) или полоскание горла водой поможет вам вырабатывать больше слюны. Также могут помочь леденцы без сахара и жевательная резинка.

Советы по управлению изменениями вкусовых восприятий

Наше вкусовое восприятие основано на 5 базовых вкусах: соленый, сладкий, пряный (острый или соленый без сладости), горький и кислый. Наиболее распространенные изменения — это ощущение горького и металлического привкуса во рту. Иногда пища кажется безвкусной. У каждого человека изменения проявляются по-разному и часто прекращаются после окончания лечения.

Вы можете заметить, что вкус ваших любимых продуктов отличается от привычного или не очень приятен. В таком случае рекомендуем временно воздержаться от них. Вы всегда сможете попробовать их снова после окончания лечения.

Очень важно соблюдать гигиену полости рта (тщательно ухаживать за полостью рта) во время лечения. Надлежащий уход за полостью рта поможет справиться с вкусовыми изменениями. Чистите зубы и язык с разрешения вашего врача или стоматолога. Чистите зубы не менее 2 раз в день зубной щеткой с мягкой щетиной, которая бережно воздействует на зубы и язык.

Ваша лечащая команда может порекомендовать использовать

ополаскиватели для полости рта без спирта, такие как Biotene®. Вы можете приготовить ополаскиватель для полости рта самостоятельно. Растворите 1 чайную ложку пищевой соды и 1 чайную ложку соли в 1 кварте (4 чашки [500 мл]) теплой воды. Часто полощите рот ополаскивателем, например, до и после еды и в течение дня.

Использование зубной нити может помочь вам справиться с изменением вкусовых ощущений. Если вы уже пользуетесь зубной нитью, можете продолжать это делать. Пользуйтесь зубной нитью осторожно, чтобы не вызвать кровотечение. Если вы не пользуетесь зубной нитью, обсудите со своим стоматологом, как лучше начать это делать.

Исключите:

- никотин или любые табачные изделия, в том числе устройства для вейпинга, такие как вейп-ручки или электронные сигареты;
- алкогольные напитки;
- твердую и грубую пищу (например, чипсы или твердые хлебные палочки), она может повредить полость рта.

Если пища кажется безвкусной (ни на что не похожей):

- измените текстуру своей пищи, например, вам может больше понравиться картофельное пюре, а не запеченный картофель;
- измените температуру своей пищи — некоторые горячие блюда могут быть вкуснее в охлажденном виде или при комнатной температуре;
- выбирайте и готовьте блюда, внешний вид и запах которых вам нравится;
- используйте больше специй и ароматических добавок, но не добавляйте их, если они вызывают дискомфорт или если у вас язвы во рту или боль при глотании. Примеры специй и ароматических добавок:
    - травы, такие как базилик, тимьян, орегано и мята;
    - специи, такие как соль, луковый порошок, чесночный порошок и молотый перец;

    - маринады, например, салатные заправки, фруктовые соки или другие соусы;
    - используйте соусы и приправы, такие как соевый соус, майонез или кетчуп;
- добавляйте фрукты в коктейли или йогурт, попробуйте коктейли со вкусом мяты или кофе;
- предварительно подготавливайте или маринуйте мясо или заменители мяса (например, тофу или темпе) — это поможет равномерно распределить вкус. По возможности покупайте предварительно замаринованное мясо или заменители мяса — это поможет вам сэкономить время и быстрее приготовить блюдо;
- пробуйте кислые и терпкие продукты (например, цитрусовые или кимчи) — это может помочь стимулировать ваши вкусовые ощущения но только в том случае, если у вас нет проблем с полостью рта.
- экспериментируйте с разными вкусами одной и той же пищи, например, попробуйте мороженое с разными вкусами;
- попробуйте поочередно съедать кусочки блюд с разным вкусом во время одного приема пищи, то есть пробуйте один кусочек одного продукта или блюда, а затем другого, и так во время всего приема пищи, например:
    - творог и ананас;
    - йогурт без наполнителей и свежие фрукты;
    - приготовленный на гриле сыр и томатный суп.

Если у вас во рту появился горький или металлический привкус:

- полощите рот водой до и после еды;
- если мясо (например, красное) горчит на вкус, замаринуйте его в соусах или фруктовых соках или выжмите на него лимонный сок, но только в том случае, если у вас нет проблем с полостью рта.

- включите в рацион заменители мяса для получения белка;
- используйте пластиковые столовые приборы, а не металлические;
- попробуйте мятные леденцы или жевательную резинку без сахара;
- не употребляйте консервированные в жестяных банках продукты (к примеру, соусы и супы) — отдавайте предпочтение продукции в стеклянных или пластиковых банках или коробках.

Если пища кажется слишком сладкой на вкус:

- добавьте немного соли;
- разбавляйте (смешивайте) сладкие напитки водой;
- попробуйте употреблять более кислые блюда, например, сбрызгивать их лимонным соком, если любая пища кажется вам сладкой, но только в том случае, если у вас нет проблем с полостью рта.

Если вкус или запах пищи отличается от обычного:

- не употребляйте пищу с сильным ароматом (запахом), говядина и рыба имеют самые сильные запахи, попробуйте употреблять в пищу птицу (например, курицу или индейку), яйца и молочные продукты;
- при приготовлении пищи открывайте крышки кастрюль и сковородок от себя, чтобы запах шел от вас, а не к вам;
- открывайте окна во время приготовления пищи, чтобы запах блюд не казался вам резким;
- отдавайте предпочтение продуктам, которые можно есть в охлажденном виде или при комнатной температуре, давайте еде возможность остыть перед употреблением — охлажденные хотя бы до комнатной температуры блюда не пахнут так сильно, как горячие;
- во время приема пищи пейте жидкость маленькими глотками, чтобы смывать вкус пищи.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center