INFORMACION EDUKUES PËR PACIENTËT DHE KUJDESTARËT

Ushqyerja e mirë gjatë trajtimit të kancerit

Ky informacion do t'ju ndihmojë të merrni lëndët ushqyese që ju nevojiten gjatë trajtimit tuaj të kancerit. Shpjegon se si të përfshish kaloritë, proteinat dhe lëngjet në dietën tuaj. Gjithashtu shpjegon se si trajtimet e ndryshme të kancerit mund të ndikojnë në zakonet tuaja të ushqyerjes dhe çfarë mund të bëni për të menaxhuar efektet anësore.

Ushqyerja gjatë trajtimit tuaj të kancerit

Një ushqyerje e shëndetshme është shumë e rëndësishme. Ka disa gjëra që mund të ndryshoni tani që do t'ju ndihmojnë gjatë trajtimit tuaj. Filloni duke ndjekur një dietë të shëndetshme. Një dietë e shëndetshme gjatë trajtimit do të thotë të hani ushqime që i japin trupit tuaj lëndët ushqyese që i nevojiten. Kjo mund t'ju bëjë më të fortë, t'ju ndihmojë të ruani një peshë të shëndetshme dhe të luftoni infeksionet. Mund t'ju ndihmojë gjithashtu të parandaloni ose të menaxhoni disa nga efektet anësore të trajtimit..

Gjatë trajtimit, mos ndiqni dieta kufizuese ose dieta të modës. Nëse keni ndonjë pyetje rreth ushqimeve që duhet t'i shmangni, konsultohuni me dietologun-nutricionistin tuaj të regjistruar (RDN).

Për të lënë një takim me RDN, telefononi 212-639-7312. Mund të rezervoni një takim personalisht, me telefon ose përmes telemedicinës.

Këshilla për të ngrënë më lehtë

1. Përpiquni të hani 6 deri në 8 vakte të vogla dhe ushqime të lehta (rreth madhësisë së grushtit tuaj) gjatë gjithë ditës. Kjo mund të jetë

më e lehtë për t'u menaxhuar sesa tre vakte të bollshme.

2. Zgjidhni ushqime të gatshme (të paketuar paraprakisht) ose vakte që nuk kërkojnë gatim ose përgatitje të gjatë.
3. Zëvendësoni ujin me pije që përmbajnë kalori dhe proteina. Lëngjet e frutave zakonisht janë të lehta për t'u pirë dhe mund të hapin oreksin për ushqime të tjera. Ju gjithashtu mund të provoni pije ushqyese ose smoothie.
4. Mos hezitoni të kërkoni ndihmë. Lejoni që miqtë dhe familja juaj t'ju gatuajnë vakte ose të bëjnë pazarin për ju. Thoni atyre nëse ka ndonjë ushqim të veçantë që e tretni me vështirësi ose që nuk ju pëlqen. Sigurohuni që udhëzimet e duhura për sigurinë ushqimore të ndiqen gjatë përgatitjes, dorëzimit dhe ruajtjes. Pyesni RDN tuaj për shërbimet e dorëzimit në shtëpi. Për më shumë informacion lexoni *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
5. Lëvizni sa më shumë që të jetë e mundur, brenda kufijve të vendosur nga mjeku juaj. Mund të provoni të ecni, të bëni streçing, stërvitje me rezistencë, të merreni me kopshtari, ose të uleni jashtë për të marrë pak rreze dielli.

Këshilla për t'u siguruar që konsumoni mjaftueshëm kalori dhe proteina

RDN juaj mund t'ju rekomandojë ushqime të caktuara për t'ju ndihmuar të rrisni sasinë e marrjes së kalorive dhe proteinave ose për ta bërë ngrënien më të lehtë. Disa nga këto ushqime mund të duken si zgjedhje më pak të shëndetshme, por të gjitha ushqimet mund të kontribuojnë në ushqyerjen tuaj. Më poshtë janë disa këshilla se si të rrisni sasinë e kalorive dhe proteinave në dietën tuaj.

Hani ushqime që janë të pasura me kalori dhe yndyrë.

- Shto vaj ulliri ose gjalpë në receta dhe vakte.
- Përdorni produkte bulmetore me yndyrë të plotë (të tilla si qumështi me yndyrë të plotë, djathi ose salcë kosi)
- Provoni avokado, gjalpe arrash (si gjalpi i kikirikut ose gjalpi i bajames) dhe arra të tjera. Gjithashtu mund të provoni të përdorni arra (të tilla si pistakë, kashu, fara kungulli ose fara hampi)
- Përdorni Qumësht të Dyfishtë (receta më poshtë) në vend të qumështit të zakonshëm ose ujit.

Pini pije me kalori të shtuar

- Nektarë ose lëngje frutash
- Qumësht ose zëvendësuesit e qumështit
- Përzierje të përgatitura në shtëpi
- Smoothie-t
- Pije të gatshme me kos ose kefir

Hani ushqime të pasura me proteina

- Pulë, peshk, mish derri, mish lope ose qengj
- Vezët
- Qumështi
- Djathi
- Fasule
- Arra ose gjalpe arrash
- Ushqimet me sojë
- Lëng kockash të pasterizuar për supa dhe gjellë me perime

Shijoni ëmbëlsirat

- Pandispanjë
- Puding
- Krem pastiçerie
- Cheesecakes
- Shtoni sipër krem të rrahur për një shtesë kalorish.

Kombino frutat dhe perimet me proteinat.

- Feta molle me gjalpë kikiriku
- Shkopinj karrote me shkop djathi
- Bukë pita dhe hummus

Përmirësoni recetat tuaja me një shtesë të ushqyeshme

- Shtoni pluhur proteine pa shije në supa kremoze, patate të shtypura, smoothies dhe ushqime të pjekura.
- Hani një meze me fruta të thata, arra dhe fara.
- Shtoni embrione gruri, arra të copëtuara, fara chia ose fara liri të bluar në drithërat e mëngjesit, në pjekje dhe në kos.
- Shto salcë kosi, qumësht kokosi, qumësht të skremuar dhe krem ose krem për gatim në recetat për patate të shtypura, torta dhe biskota. Mund ta shtoni në brumin e pankejkut, në salca, në lëngje mishi, në supa dhe në pjekje.
- Përgatitni perime ose makarona me salca me bazë kremi, ose spërkatni pak vaj ulliri mbi këto pjata para se t'i hani.

Menaxhimi i simptomave dhe efekteve anësore përmes dietës

Simptomat mund të ndryshojnë nga personi në person. Mund të keni një ose më shumë, ndërsa të tjerët mund të mos kenë asnjë fare.

Ky seksion ofron disa këshilla të dobishme lidhur me:

- Humbja e oreksit
- Kapsllëku (të kesh më pak jashtëqitje se zakonisht)
- Diarreja (jashtëqitje e lëngshme ose ujore)
- Gojë e thatë
- Dhimbje në gojë ose fyt
- Ndryshimet e shijes
- Ngopje e hershme (një ndjenjë e ngopjes pak pasi filloni të hani)
- E përziera (ndjenja e dëshirës për të vjellë) dhe vjellja (veprimi i vjelljes)
- Refluksi
- Lodhje (ndiheni më të lodhur ose më të dobët se zakonisht)

Para se të ndiqni këto këshilla, informojeni ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor nëse keni ndonjë nga simptomat e përmendura më sipër.

Ndryshimi i dietës mund t'ju ndihmojë të menaxhoni efektet anësore, por mund t'ju duhet gjithashtu të merrni ilaçe. Nëse ju përshkruhet ndonjë ilaç, sigurohuni ta merrni ashtu siç ju ka udhëzuar ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor.

Humbja e oreksit

Humbja e oreksit është një ulje e dëshirës për të ngrënë. Është një efekt anësor shumë i zakonshëm i trajtimeve të kancerit.

Më poshtë janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të menaxhoni humbjen e oreksit përmes dietës.

Këshilla thelbësore

- Hani sasi të vogla ushqimi disa herë në ditë, në vend që të hani tre vakte të bollshme.
- Hani duke ndjekur një plan. Për shembull, hani rreth çdo 2 orë, në vend që të prisni derisa të ndiheni të uritur.
- Përdorni kohëmatës ose alarme si kujtesë për kohën e vakteve dhe të ushqimeve të lehta.
- Zgjidhni ushqime që janë të pasura me kalori dhe proteina. Për disa shembuj, shihni seksionin me titullin 'Marrja e mjaftueshme e kalorive dhe proteinave' në këtë broshurë.
- Nëse një vakt duket tepër i rëndë, zgjidhni përzierje qumshti, smoothie ose pije të tjera me sasi të larta kalorish e proteinash.
- Rekomandohet të shmangni pirjen e sasive të mëdha (më shumë se 120–180 ml) të lëngjeve gjatë vakteve. Kjo mund t'ju bëjë të ndiheni tepër të ngopur.
- Lëvizni sa më shumë të jetë e mundur. Aktivitet fizik i lehtë mund të ndihmojë në stimulimin e oreksit tuaj.

Të përziera dhe të vjella

E përziera mund të shkaktohet nga radioterapia, kimioterapia ose operimi. Gjithashtu mund të shkaktohet nga dhimbja, ilaçet, infeksionet ose stresi.

Nëse ndiheni sikur po ju vjen për të vjellë, përpiquni të ndiqni sa më shumë të jetë e mundur këshillat në këtë seksion. Sigurohuni që të hidratoheni mirë duke pirë pije të pasura me elektrolite. Për disa shembuj, lexoni seksionin 'Qëndroni të hidratuar' më lart në këtë udhëzues.

Pyeni ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor nëse keni nevojë për një antiemetik (një ilaç për të parandaluar ose trajtuar të përzierën dhe të vjellën). Më poshtë janë disa këshilla se si të menaxhoni të përzierën përmes dietës.

Këshilla thelbësore

- Hani gjashtë vakte të vogla dhe meze në vend të tre vakteve të bollshme.
- Përpiquni të mos i anashkaloni vaktet. Një stomak bosh mund ta përkeqësojë të përzierën.
- Provo të hash disa biskota të kripura, drithëra të thata ose një fetë toste para se të ngrihesh nga shtrati në mëngjes.
- Provo të hash ushqim të ftohtë ose ushqim në temperaturë ambienti nëse era e ushqimit të nxehtë përkeqëson ndjenjën tënde të përzierjes.
- Ushqimet e rekomanduara: feta bukë të thekur, biskota të kripura, krakerë, bagelë, makarona, oriz, patate, kos, djathë, xhelatin, akullore me shkop, mish i pjekur, peshk ose shpendë, vezë dhe supë.
- Ushqimet që duhet të shmangni: ushqimet yndyrore, të skuqura, pikante ose të yndyrosura mund të përkeqësojnë ndjenjën e të përzierës.
- Pini lëngje gjatë gjithë ditës. Lëngjet e qarta janë ndoshta zgjedhja më e thjeshtë, si lëngu i mollës, xhenxhefil, lëngje mishi ose perimesh dhe çajrat bimorë me xhenxhefil ose mente.

Për më shumë informacion lexoni *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)

Kapsllëku

Kapsllëku karakterizohet nga kryerja e jashtëqitjeve më rrallë se zakonisht. Nëse vuani nga kapsllëku, jashtëqitjet tuaja mund të jenë:

- Tepër të ngurta
- Tepër të vogla
- Mezi dalin jashtë
- Më rrallë se zakonisht

Kapsllëku mund të shkaktohet nga një sërë faktorësh, përfshirë dietën, aktivitetin fizik dhe stilin e jetesës. Disa ilaçe kimioterapie dhe qetësues dhimbjesh gjithashtu mund të shkaktojnë kapsllëk.

Merrni ndonjë ilaç për kapsllëk sipas përshkrimit të ofruesit tuaj të

kujdesit shëndetësor. Më poshtë janë mënyrat për të menaxhuar kapsllëkun përmes dietës suaj.

Këshilla thelbësore
• Hani më shumë ushqime të pasura me fibra, si fasule, drithëra të plota, fruta, perime, arra dhe fara. • Pini shumë lëngje – të paktën 8–10 gota në ditë Lëngjet e nxehta, si çaji i nxehtë, mund të ndihmojnë në stimulimin e zorrëve për jashtëqitjen. • Përpiquni të hani në të njëjtën kohë çdo ditë. • Shtoni nivelin e aktivitetit tuaj fizik. Flisni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor para se ta bëni këtë.

Diarre

Diareja karakterizohet nga jashtëqitje të lëngshme ose ujore, një numër më i madh herësh se zakonisht i jashtëqitjeve, ose të dyja këto simptoma.Kjo ndodh kur ushqimi kalon shumë shpejt nëpër zorrë. Kur kjo ndodh, uji dhe lëndët ushqyese nuk thithen siç duhet nga trupi.

Diareja mund të shkaktohet nga:

- Trajtimi i kancerit dhe barnat e tjera
- Operacione kirurgjikale në stomak, zorrë ose pankreas
- Ndjeshmëria ndaj ushqimit

Merrni ilaçe kundër diarresë sipas udhëzimeve të ekipit tuaj të kujdesit shëndetësor. Më poshtë janë disa këshilla se si të menaxhoni diarrenë përmes dietës.

Këshilla thelbësore

- Pini shumë lëngje. Përpiquni të pini të paktën një filxhan lëng pas çdo jashtëqitjeje kur jashtëqitjet janë të lëngshme. Lexoni seksionin 'Qëndroni të hidratuar' për të zbuluar se cilat pije të provoni.
- Hani vakte të vogla dhe të shpeshta dhe ushqime të lehta.
- Shtrihuni për 30 minuta pas ngrënies për të ndihmuar që ushqimi juaj të tretet më ngadalë.
- Zgjidhni ushqime që mund të ndihmojnë në ngurtësimin e jashtëqitjes, si banane, oriz, puré molle, feta buke të thekur dhe biskota me kripë.
- Shmangni frutat dhe perimet e papërpunuara, arrat dhe farat.
- Shmangni ushqimet që janë të pasura me sheqer, yndyrë dhe pikante. Në vend të tyre, zgjidhni ushqime me shije të butë.
- Shmangni pijet që përmbajnë kafeinë, si kafeja, çaji, pijet me gaz dhe pijet alkoolike.
- Shmangni ushqimet dhe lëngjet e bëra me sorbitol, ksilitol ose zëvendësues të sheqerit të manitolit. Këto përfshijnë disa ëmbëlsira pa sheqer, produkte të pjekura dhe pije dietike.

Për më shumë informacion lexoni *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)

Gojë e thatë

Goja e thatë mund të shkaktohet nga:

- Kimoterapia
- Radioterapi
- Ilaçe
- Operacione kirurgjikale të kokës dhe qafës
- Infeksione

Goja e thatë mund të rrisë rrezikun e prishjes së dhëmbëve. Është e rëndësishme të mbani gojën tuaj të pastër, veçanërisht kur është e thatë.

Më poshtë janë disa këshilla se si të menaxhoni gojën e thatë përmes dietës.

Këshilla thelbësore
• Shpëlani gojën para dhe pas ngrënies.   ○ Përdorni një shpëlarës goje pa alkool, si Biotene®. Gjithashtu mund të përdorni një larës goje të bërë në shtëpi duke tretur 1 lugë çaji sodë buke dhe 1 lugë çaji kripë në 1 litër (4 gota) ujë të vakët. • Zgjidhni ushqime të buta, si pjekje, vezë, peshk dhe gjellë me perime. • Përdorni më shumë salca, lëngje, vajra, gjalpë dhe salca të trasha për ta bërë ushqimin më të lëngshëm. • Shmangni ushqimet krokante, të thata dhe të forta, si pretzels, patatina dhe biskota të kripura. • Sigurohuni të pini shumë lëngje gjatë gjithë ditës – të paktën 8–10 gota. Këto përfshijnë ujë, ujë me gaz, lëngje frutash dhe lëng mishi apo perimesh.

Plagë në gojë dhe fyt

Plagët në gojë dhe fyt mund të shkaktohen nga disa trajtime me kimioterapi. Ato gjithashtu mund të shkaktohen nga rrezatimi në kokë ose në qafë. Plagët në gojë ose fyt mund ta vështirësojnë ngrënien.Merrni çdo mjekim të përshkruar për gojën dhe fytin sipas udhëzimeve të ekipit tuaj të kujdesit shëndetësor.

Më poshtë janë disa mënyra për të ndihmuar në menaxhimin e plagëve në gojë dhe fyt përmes dietës.

Këshilla thelbësore

- Gatuani ushqimin derisa të jetë i butë dhe i shkrifët. Shtypni ose përzieni ushqimin për ta bërë më të lehtë ngrënien.
- Shmangni ushqimet që mund të shkaktojnë dhimbje. Këto përfshijnë ushqime pikante, të kripura, të tharta ose acide.
- Shtoni më shumë salca, lëngje, vajra, gjalpë dhe salca të trasha. Këto mund të shtojnë lagështinë në ushqim.
- Pini me një pipë nëse e keni më të lehtë.
- Shpëlani gojën shpesh.
  - Përdorni një shpëlarës goje pa alkool, si Biotene®. Gjithashtu mund të përdorni një larës goje të bërë në shtëpi duke tretur 1 lugë çaji sodë buke dhe 1 lugë çaji kripë në 1 litër (4 gota) ujë të vakët.

Ndryshimet e shijes

Ndjesia e shijes mund të ndikohet nga kimioterapia, radioterapia dhe disa mjekime.

Shija përbëhet nga pesë ndjesi themelore: e kripur, e ëmbël, me shije, e hidhur dhe e thartë. Shijet ndryshojnë nga personi në person. Simptomat më të zakonshme përfshijnë një shije të hidhur, metalike në gojë. Ndonjëherë, ushqimi mund të duket pa shije. Këto ndryshime shpesh zhduken sapo trajtimi të përfundojë.

Më poshtë janë disa këshilla se si të menaxhoni ndryshimet në shije përmes dietës.

Këshilla thelbësore

- Shpëlani gojën para dhe pas ngrënies.
  - Përdorni një shpëlarës goje pa alkool, si Biotene® ose një larës goje të bërë në shtëpi duke tretur 1 lugë çaji sodë buke dhe 1 lugë çaji kripë në 1 litër (4 gota) ujë të vakët.
- Nëse ushqimi është pa shije
  - Përdorni më shumë erëza dhe barishte, për sa kohë që nuk të shkaktojnë asnjë shqetësim.
  - Ndryshoni konsistencën dhe temperaturën e ushqimit.
- Nëse ushqimi ka shije të hidhur ose metalike
  - Shmangni përdorimin e enëve metalike; përdorni enë plastike ose prej bambuje.
  - Shmangni ushqimet në kanaçe; zgjidhni në vend të tyre produkte të paketuar në plastikë ose xham.
  - Zgjidhni ushqime të pasura me proteina si pula, vezë, produkte bulmetore, tofu, arra ose bishtajka.
  - Pini pije të ëmbla ose të tharta si limonadë, lëng molle ose lëng boronice.
- Nëse ushqimi ka shije tepër të ëmbël
  - Shtoni kripë ose erëza të kripura.
  - Hollojini lëngjet me ujë ose shërbejini me akull.
  - Provoni të shtoni më shumë ushqime të tharta, si limon.
- Nëse ushqimi ka shije ose erë të ndryshme nga zakonisht
  - Shmangni ushqimet me erë të fortë dhe të pasura me proteina, si mishi i viçit dhe peshku. Provoni mish pule, vezë, tofu ose produkte bulmetore në vend të tyre.
  - Zgjidhni ushqime që mund të hahen të ftohta ose në temperaturë ambjenti.
- Hapni dritaret ose përdorni një ventilator ndërsa gatuani.

Ngopje e hershme

Flasim për ngopje të hershme kur, gjatë ngrënies, ndiheni të ngopur më shpejt se zakonisht. Për shembull, mund të ndiheni sikur nuk mund të hani më shumë, kur keni mbaruar vetëm gjysmën e vaktin tuaj.

Ngopja e hershme mund të shkaktohet nga:

- Ndërhyrje kirurgjikale në stomak
- Kapsllëku
- Disa mjekime
- Ngarkesa tumorale

Më poshtë janë disa këshilla se si të menaxhoni ngopjen e hershme përmes dietës.

Këshilla thelbësore
• Hani vakte të vogla dhe të shpeshta dhe ushqime të lehta. • Pini shumicën e lëngjeve tuaja para dhe pas vakteve. • Përfshini në vaktet tuaja ushqime me kalori të larta dhe të pasura me proteina (shihni seksionin 'Marrja e mjaftueshme e kalorive dhe proteinave' në këtë broshurë). • Nëse është e mundur, bëni veprimtari të lehtë fizike pas ngrënies. Flisni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor para se ta bëni këtë.

Refluksi

GERD (sindroma e refluksit gastroezofageal) ndodh kur përmbajtja e stomakut kthehet mbrapsht në ezofag. Disa ilaçe kimioterapie, radioterapia dhe mjekime të tjera, si steroidet, mund të shkaktojnë refluks.

Ekipi juaj i kujdesit shëndetësor mund t'ju përshkruajë mjekime për t'ju ndihmuar të menaxhoni refluksin tuaj. Më poshtë janë disa këshilla se si të menaxhoni refluksin acid me anë të dietës.

Këshilla thelbësore

- Hani vakte të lehta dhe ushqime të vogla të shpeshta në vend të vakteve të bollshme.
- Kufizoni ose shmangni ushqimet e skuqura dhe të yndyrshme, si hot dog-et, proshutë dhe salsiçet.
- Shmangni alkoolin, çokollatën, hudhrën, qepët, ushqimet pikante, borzilokun dhe ëmbëlsirat nëse ato përkeqësojnë refluksin tuaj.
- Qëndroni drejt të paktën 2 orë pas ngrënies.
- Nëse vuani nga refluksi gjatë natës, ngrini kokën e shtratit tuaj.

Lodhje

Lodhja është kur ndiheni më të lodhur apo më të dobët se zakonisht. Është efekt anësor më i zakonshëm i kancerit dhe trajtimeve të kancerit. Mund t'ju pengojë të kryeni aktivitetet tuaja normale të përditshme. Mund të ndikojë gjithashtu në cilësinë e jetës suaj dhe ta bëjë më të vështirë përballimin e trajtimit.

Këshilla thelbësore
• Në ditët kur ndiheni më energjikë, përgatitni porcione më të bollshme.   ◦ Ngrini porcione individuale ushqimi në mënyrë që të keni një vakt gati për t'u konsumuar në ditët kur nuk keni dëshirë të gatuani. • Kërkoni ndihmë familjes dhe miqve për të bërë pazar dhe për të përgatitur ushqimet. • Kur ndiheni pa energji, blini vakte të gatshme. • Shfrytëzoni shërbimet e dorëzimit të ushqimit ose të vakteve. • Hani vakte të vogla e të shpeshta me kalori të larta ose ushqime të lehta. • Kryeni veprimtari të lehta fizike aq sa mundeni.Bisedoni më parë me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor.

Për më shumë informacion, lexoni *Managing Your Chemotherapy Side Effects* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) dhe *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

Suplementet dietike

Suplementet dietike përfshijnë vitamina, minerale dhe suplemente bimore.

Shumica e njerëzve arrijnë të marrin lëndët ushqyese që u nevojiten nga një dietë e ekuilibruar. Disa suplemente dietike mund të ndërveprojnë gjithashtu me trajtime mjekësore dhe me ilaçe të tjera. **Nëse po mendoni të merrni suplemente dietike ose keni ndonjë pyetje rreth tyre, ju lutemi flisni me mjekun, infermierin ose RDN tuaj.**

Siguria e ushqimit

Gjatë trajtimit të kancerit, trupi e ka të vështirë të luftojë infeksionet. Është e rëndësishme të siguroheni që ushqimi që hani të jetë i sigurt. Kjo do të ndihmojë në reduktimin e rrezikut nga sëmundjet e shkaktuara nga ushqimi (helmim nga ushqimi) dhe infeksione të tjera. Për më shumë informacion lexoni *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Qëndroni të hidratuar

Është shumë e rëndësishme të qëndroni të hidratuar (pini mjaft lëngje) gjatë trajtimit të kancerit. Gjithashtu mund të rehidratoheni me pije të tjera përveç ujit. Më poshtë vijojnë disa shembuj:

- Pini supa, lëng mishi, konsomé ose lëng perimesh.
- Pini ujë të gazuar, lëngje frutash dhe perimesh, pije hidratuese si Gatorade ose Pedialyte, çaj, qumësht ose smoothie (shih këshillat më poshtë) ose çokollatë të nxehtë.
- Gjithashtu, hani ushqime që nxisin marrjen e lëngjeve, të tilla si xhelatina (Jell-O), akullore me shkop, akullore ose ëmbëlsira të ngrira.

Bëj smoothie-n ose përzierjen tënde me qumësht.

Smoothie-t janë një mënyrë e shkëlqyer për të plotësuar dietën tuaj kur nuk mundni ose nuk keni dëshirë të hani ushqim të ngurtë. Ju ose kujdestari juaj mund të përdorni informacionin më poshtë për të përgatitur një pëzierje me qumësh ose smoothie të personalizuar në shtëpi.

Për më shumë informacion, lexoni *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).

Kërkoni këshilla nga RDN juaj për atë që duhet të shtoni në smoothie-n tuaj. Mund t'i përshtatni smoothie-t sipas shijes suaj. Ja disa këshilla:

Hapi 1: Zgjidhni bazën tuaj (lëngun)
• Qumësht i plotë ose qumësht gjysmë i skremuar • Pije e fortifikuar me bazë bimore (si qumështi i sojës, qumështi i tërshërës, qumështi i kokosit ose qumështi i bajameve) • Kefir • Lëng portokalli ose ndonjë lëng tjetër • Pije shtesë ushqimore orale (siç janë Ensure, Orgain ose Kate Farms)
Hapi 2: Zgjidhni proteinën tuaj
• Kos • Gjizë • Tofu i butë • Pluhur proteinik • Maja ushqyese
Hapi 3: Shtoni ngjyrën

• Fruta të konservuara, të ngrira ose të lara mirë, të tilla si banane, mango, ananas, mollë ose manaferra • Perime të konservuara, të ngrira ose të larë mirë, si spinaq, karrota, patate të ëmbla ose xhenxhefil
Hapi 4: Shtoni më shumë lëndë ushqyese
• Gjalpë kikiriku, gjalpë bajamesh, gjalpë luledielli • Fara, të tilla si fara luledielli, kungulli ose chia • Avokado

Për të bërë një smoothie, së pari hidhni lëngun në përzierës. Në këtë pikë, shtoni të gjithë përbërësit e tjerë dhe përzieni derisa të jetë shkriftuar mirë.

Qumësht i dyfishtë

Përbërësit dhe udhëzimet	Vlerat ushqyese
• 1 litër qumësht të plotë • 1 bustinë (afërsisht 240 ml) qumësht pluhur i skremuar (për të përgatitur 1 litër produkt) Përziejini në pajisjen përzierëse dhe vendosini në frigorifer.	Për porcion prej 8 ons: • 230 kalori • 16 gramë proteina

Meny shembuj për një dietë të ekuilibruar

Vakti	Meny shembull për një dietë të ekuilibruar
Mëngjesi	• 4 ons nektar dardhe • 1 fetë bukë e thekur franceze me ¼ filxhan arra të grira, gjalpë dhe shurup

Ushqim i lehtë në mes të mëngjesit	• 5 ons kos pjeshke me musli • 4 ons qumësht me çaj vanilje (shikoni *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
Drekë	• ½ filxhan makarona me djathë e me pak djathë të grirë • ½ filxhan lulelakër me bukë të grirë të skuqur në gjalpë • 4 ons nektar kajsie
Ushqim i lehtë pasdite	• 6 sanduiçe me gjalpë kikiriku dhe biskota • 4 ons Qumësht i Dyfishtë (receta më sipër)
Darka	• 2 ons biftek • ½ filxhan fasule të gjelbra të skuqura me bajame të prera në copa • ½ filxhan pure patatesh • 4 ons lëng rrushi
Ushqim i lehtë në mbrëmje	• 1 fetë (2 inç) kek me mollë • ½ filxhan akullore

Vakti	Meny shembull për një dietë të ekuilibruar
Mëngjesi	• 1 omëletë me vezë, djathë dhe spinaq të skuqura në gjalpë • 4 ons lëng portokalli
Ushqim i lehtë paradite	• ½ filxhan kikirikë të pjekur • ¼ filxhan fruta të thata • 4 ons çokollatë e nxehtë e bërë me qumësht
Drekë	• 1 sanduiç me ton dhe majonezë • 4 ons nektar mango

Ushqim i lehtë pasdite	• 10 patatina tortilla me guacamole • 4 ons çaj të ftohtë të ëmbël
Darka	• Pite me pulë 6 oz • 4 ons lëng boronice
Ushqim i lehtë në mbrëmje	• ½ filxhan puding orizi i mbuluar me krem të rrahur dhe manaferra • 4 ons çokollatë e nxehtë e përgatitur me qumësht

Vakti	Meny shembull për një dietë të ekuilibruar
Mëngjesi	• 1 petull me boronica e bërë me qumësht të dyfishtë ose qumësht dhe krem, me gjalpë dhe shurup • 1 vezë • 4 ons çokollatë e nxehtë e përgatitur me qumësht
Ushqim i lehtë paradite	• 1 mollë e vogël • 2 lugë gjelle gjalpë kikiriku • 4 ons ujë të gazuar me një sasi të vogël lëngu
Drekë	• 1/2 sanduiç me djathë të pjekur në skarë në bukë gruri integral • ½ filxhan supë domatesh • 4 ons lëng boronice
Ushqim i lehtë pasdite	• 2 lugë gjelle humus dhe 10 patatina pita ose pretzel • 4 ons lëng rrushi
Darka	• 1 filxhan ziti të pjekur të bërë me gjizë dhe mocarela • ½ filxhan kunguj me hudhër dhe vaj • 4 ons ujë të gazuar dhe pak lëng
Ushqim i lehtë në mbrëmje	• ½ filxhan akullore e mbuluar me shurup çokollate, fruta të thata dhe krem të rrahur • 4 ons Qumësht i Dyfishtë (receta më sipër)

Vakti	Meny shembull për një dietë të ekuilibruar
Mëngjesi	• ⅓ filxhan mysli • ¾ filxhan kos grek • 4 ons nektar kajsie
Ushqim i lehtë paradite	• Një kek i vogël me gjalpë ose djathë krem dhe reçel • 4 ons Qumësht i Dyfishtë (receta më sipër)
Drekë	• 1 fetë pule me quesadilla (rreth 7.5 cm) dhe djathë, e mbuluar me salcë kosi, salsa dhe/ose avokado • 4 ons lëng molle
Ushqim i lehtë pasdite	• ½ filxhan arra indiane të pjekura • 1 banane • 4 ons nektar pjeshke
Darka	• 60 g peshk të pjekur në furrë me vinegret me qepë të kuqe • 1 patate e vogël e pjekur e mbuluar me salcë kosi dhe qepë të njoma • ½ filxhan me fasule jeshile dhe karrota të lyera me gjalpë • 4 ons lëng boronicash
Ushqim i lehtë në mbrëmje	• 1 fetë kek pandispanjë e zbukuruar me luleshtrydhe dhe krem të rrahur • 4 ons Qumësht i Dyfishtë (receta më sipër)

Meny shembull për një dietë vegjetariane

Vakti	Meny shembull për një dietë vegjetariane
Mëngjesi	• ¾ filxhan bollgur i gatuar me qumësht, rrush të thatë, arra, sheqer kafe dhe gjalpë • 4 ons çokollatë e nxehtë e përgatitur me qumësht
Ushqim i lehtë paradite	• 1 fetë bukë integrale e thekur me pure avokadoje • 4 ons lëng portokalli

Drekë	• Sanduiç me gjalpë kikiriku dhe pelte në bukë gruri integrale • 4 ons Qumësht i Dyfishtë (receta më sipër)
Ushqim i lehtë pasdite	• 1 filxhan me kokosha • 4 ons lëng molle
Darka	• 1 fetë (rreth 5 cm) kiçe me brokoli dhe djathë • 1 sallatë me djathë feta, ullinj, vaj ulliri dhe uthull • 4 ons ujë të gazuar me një sasi të vogël lëngu
Ushqim i lehtë në mbrëmje	• 4 lugë gjelle humus në ½ pite të pjekur • 4 ons nektar pjeshke

Vakti	Meny shembull për një dietë vegjetariane
Mëngjesi	• 1 vezë e skuqur • 1 fetë bukë integrale me gjalpë dhe reçel mjedre • 4 ons nektar kajsie
Ushqim i lehtë paradite	• 4 kajsi të thata • ¼ filxhan bajame • 4 ons smoothie me kos dhe vanilje
Drekë	• ½ sanduiç falafel me një dozë shtesë tahini • 4 ons limonatë
Ushqim i lehtë pasdite	• 4 feta bukë të thekur me 2 lugë gjelle gjalpë kikiriku • 4 ons Qumësht i Dyfishtë (receta më sipër)
Darka	• 1 porcion makarona me pesto • ½ filxhan maja shpargujsh të ftohtë me salcë djathi blu • 4 ons lëng rrushi
Ushqim i lehtë në mbrëmje	• 1 mollë e pjekur me sheqer kanelle, gjalpë dhe arra • 4 ons qumësht soje me vanilje

Meny shembull për një dietë vegane

Vakti	Meny shembull për një dietë vegane
Mëngjesi	• ½ filxhan mysli me feta pjeshke të freskëta • 4 ons qumësht soje, orizi ose bajamesh
Ushqim i lehtë paradite	• 1 mollë e vogël • ½ filxhan fistikë të pjekur • 4 oz lëng boronice
Drekë	• ½ filxhan linguine me brokoli, hudhër dhe vaj • 1 qofte vegjetariane • 4 ons qumësht orizi
Ushqim i lehtë pasdite	• 4 ons guacamole me patatina tortilla • 4 ons nektar kajsie
Darka	• ½ filxhan tavë me tofu dhe fasule të bardha • ½ filxhan oriz ngjyrë kafe • ½ filxhan spinaq i skuqur me fara pishe të pjekura • 4 ons nektar pjeshke
Ushqim i lehtë në mbrëmje	• 1 fetë (5 cm) kek me djathë dhe tofu të butë • 4 ons qumësht soje me çokollatë

Artikuj të tjerë të menysë:

Fruta: mollë, banane, pitaya, guava, kivi, liçi, mango, pjepër, portokall, papaja, frut pasioni, pjeshkë, ananas, banane, shegë, mandarinë, tamarind

Perima: filiza fasulesh, panxhar, pjepër i hidhur, bok choy, brokoli, lakër, lakër jeshile, karrota, maniokë, lakër jeshile, daikon, xhikama, kërpudha, bamje, rrepka, speca (speca djegës), bizele, kunguj, patate të ëmbla, gështenja uji, juka, kunguj

Drithëra: amarant, elb, bukë (përfshirë, naan, bukë, tortilja), hikërror, drithëra, kuskus, krekera, bollgur, misër, meli, makarona, kuinoa, oriz

Proteina kafshësh: viç, peshk, dhi, qengj, mish derri, shpendë, butak

Proteinat bimore: fasule, thjerrëza, arra, gjalpë arrash, fara, tempeh, tofu

Produkte bulmeti: Djathë (duke përfshirë cotija, oaxaca, paneer, queso fresco), kefir, qumësht (përfshirë qumështin pa laktozë), kos. Nëse keni intolerancë ndaj laktozës, zgjidhni produkte pa laktozë.

Burimet

Akademia e të Ushqyerit dhe Dietologjisë (AND)
www.eatright.org
AND është një organizatë profesionale për dietologë të regjistruar. Faqja e internetit ka informacion lidhur me udhëzimet dhe kërkimet më të fundit për të ushqyerit dhe mund t'ju ndihmojë të gjeni një dietolog në zonën tuaj. Akademia boton gjithashtu *Udhëzuesi i plotë i ushqimit dhe të ushqyerit*, i cili ka mbi 600 faqe me informacione mbi ushqimin, ushqyerjen dhe shëndetin.

Instituti Amerikan për Kërkime mbi Kancerin
www.aicr.org
800-843-8114
Përmban informacion mbi dietën, kërkimin dhe parandalimin e kancerit, si dhe receta.

Gatuaj për jetën
www.cookforyourlife.org
Ide të ndryshme recetash gatimi për pacientët me kancer. Recetat mund të filtrohen sipas llojit të dietës ose sipas efekteve anësore të trajtimit.

FDA - Qendra për Sigurinë Ushqimore dhe Ushqyerjen e Aplikuar
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
Ka informacione të dobishme mbi sigurinë ushqimore.

MSK - Shërbimi i Mjekësisë Integrative dhe Mirëqenies
www.msk.org/integrativemedicine
Shërbimi ynë i Mjekësisë Integrative dhe Mirëqenies ofron një gamë shërbimesh për të plotësuar (në përshtatje me) kujdesin mjekësor tradicional, duke përfshirë terapinë muzikore, terapitë mendje-trup, terapinë e vallëzimit dhe lëvizjes, yogën dhe terapinë e prekjes. Për të lënë një takim për këto shërbime, telefononi 646-449-1010.

Shërbimi i Mjekësisë Integrative dhe Mirëqenies gjithashtu ofron këshilla për ushqimin dhe suplementet dietike. Për më shumë informacion mbi suplementet bimore dhe të tjera, vizitoni faqen e internetit. www.msk.org/herbs.

Gjithashtu mund të caktoni një takim me një ofrues kujdesi shëndetësor nga Shërbimi i Mjekësisë Integrative dhe Mirëqenies. Ata do të punojnë me ju për të krijuar një plan që të keni një stil jetese të shëndetshëm dhe të mbani nën kontroll efektet anësore. Për të lënë takim, telefononi 646-608-8550.

Faqja e internetit të MSK - Shërbimet e të ushqyerit
www.msk.org/nutrition
Ndiqni planet tona të vakteve dhe recetat e gatimit për të zhvilluar zakone të shëndetshme të ushqyerjes gjatë dhe pas trajtimit të kancerit.

Institutet Kombëtare të Shëndetit Zyra e Suplementeve Dietike
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
Përmban informacione të përditësuara mbi suplementet dietike.

Të dhënat e kontaktit për shërbimet e ushqyerjes në MSK

Të gjithë pacientët e MSK janë të ftuar të rezervojnë një takim me një nga dietologët tanë klinikë për terapi ushqimore mjekësore. Dietologët

dhe nutricionistët tanë klinikë janë në dispozicion për takime në klinika të ndryshme ambulatore në Manhattan dhe në vendndodhjet rajonale të mëposhtme:

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

Për të rezervuar një takim me një dietolog-nutricionist në njërën prej qendrave tona, kontaktoni zyrën tonë të rezervimeve në 212-639-7312.

Për më shumë informacione, vizitoni www.mskcc.org/pe për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

Të gjitha të drejtat zotërohen dhe rezervohen nga Memorial Sloan Kettering Cancer Center