



MAITINIMOSI REKOMENDACIJOS SERGANT ONKOLOGINE LIGA



Kuriamo
Lietuvos ateljė
2014-2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
atlygio programa



POLA

Pagalbos onkologiniams
ligoniams asociacija



ŠIS LEIDINYS SKIRTAS PACIENTAMS
2020 m.

Turinys

Dietos tikslai sergant onkologine liga ir bendrybės.....	1
Bendros maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga.....	4
Maisto ruošimo, pirkimo ir sandėliavimo rekomendacijos.....	9
Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui.....	12
Maitinimosi rekomendacijos esant blogam apetitui.....	16
Maitinimosi rekomendacijos esant uoslės ir skonio pasikeitimams.....	18
Maitinimosi rekomendacijos esant burnos gleivinės pažeidimams ar rijimo sutrikimams.....	20
Maitinimosi rekomendacijos esant pykinimui ir vėmimui.....	22
Maitinimosi rekomendacijos esant viduriavimui.....	24
Maitinimosi rekomendacijos esant vidurių užkietėjimui.....	27
Maitinimosi rekomendacijos svoriui didėjant.....	29
Priedai.....	33
Literatūros sąrašas.....	39



Dietos tikslai sergant onkologine liga ir bendrybės

ENERGIJA IR BALTYSMAI. Ligos metu dėl medžiagų apykaitos pasikeitimų, sąlygotų pačios ligos, jos gydymo ar komplikacijų, padidėja energijos (kalorijų) ir maistinių medžiagų, ypač baltymų poreikis. Todėl ligos metu svarbiausias tikslas organizmą aprūpinti pakankamu energijos ir baltymų kiekiu.



MITYBOS NEPAKANKAMUMAS. Kiekviena onkologinė liga yra susijusi su mitybos nepakankamumo rizika. Mitybos nepakankamumas (išsekimas) – tai būklė, kai mažėja svoris ir keičiasi kūno sudėtis, tai yra mažėja raumeninės, riebalinės masės bei skysčių. Dėl tokių pasikeitimų silpnėja organizmo gebėjimas kovoti su liga ir jos komplikacijomis bei blogiau toleruojamas gydymas. Todėl siekiant sėkmingesnio ir lengvesnio gydymo itin svarbu ligos metu išlaikyti kiek įmanoma stabilesnį kūno svorį bei neprarasti raumeninės masės.

KŪNO SVORIS. Reguliariai bent 1 kartą per savaitę matuokite ir registruokite kūno svorį. Stenkitės išlaikyti kūno masės indeksą (KMI) 18,5-24,9 kg/m² ribose (žr. 1 lentelę). Kai kuriuose šaltiniuose rekomenduojamos normos ribos yra 20,0-24,9 kg/m². Esant antsvoriui ar nutukimui ligos metu dėl svorio korekcijos rekomenduojama konsultuotis su gydytoju dietologu.



NĖRA SPECIALIOS VĖŽIO DIETOS. Maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga paremtos sveikos subalansuotos mitybos rekomendacijomis – 2/3 raciono turėtų sudaryti augalinės kilmės produktai: grūdai ir kruopos, daržovės, vaisiai ir uogos, riešutai ir sėklos, o 1/3 raciono turėtų tekti gyvūninės kilmės produktams: paukštienai, žuviai, mėsai, pieno produktams, kiaušiniams. Griežtai nerekomenduojamos mokslškai vėžio gydymui nepagrįstos nesubalansuotos dietos: protarpinis badavimo, bado dietos, šarminančios dietos, ketogeninės dietos ir pan.

MAISTO ĮVAIROVĖ. Rinkitės kuo įvaresnį ir įvairiai paruoštą maistą tam, kad su kuo platesniu maisto produktų racionu užtikrintumėt pagrindinių maistinių medžiagų, vitaminų ir mineralinių medžiagų bei antioksidantų poreikį. Vadovaukitės pateikiamomis maitinimosi rekomendacijomis, tačiau taip pat svarbu, kad maistas pagal jūsų individualų skonį būtų mėgiamas ir patrauklus.

PAŠALINIŲ REIŠKINIŲ VALDYMAS. Maitinimosi rekomendacijos gali skirtis priklausomai nuo ligos eigos ar jos gydymo sukeltų pašalinių reiškinių, simptomų (pvz. mažėjantis svoris, blogas apetitas, pykinimas, viduriavimas). Tuo atveju svarbiausias tikslas palengvinti lydinčius pašalinius simptomus ir kai jie bus suvaldyti, bus galima grįžti prie kasdieninės subalansuotos dietos principų. Todėl maitinimosi rekomendacijos ligos ar gydymo sukeltų simptomų valdymui gali ne visada sutapti su sveikos subalansuotos mitybos rekomendacijomis.

FIZINIS AKTYVUMAS. Stenkitės pagal individualias galimybes būti fiziškai aktyviu: mankštintis, vaikščioti, užsiimti buitine veikla. Fizinis aktyvumas padeda efektyviau išsaugoti kūno raumenų masę ligos ir jos gydymo metu, dėl ko pats gydymas taip pat gali būti lengvesnis ir sėkmingesnis. Kiekviename ligos etape pasitarkite apie fizinio aktyvumo galimybes su savo gydytoju ar šios srities specialistu.

RŪKYMAS IR ALKOHOLIS. Ligos gydymo metu nerūkykite ir nevartokite alkoholio. Gydymui pasibaigus ir siekiant sumažinti ligos atsinaujinimo galimybę tikslinga visiškai atsisakyti rūkymo ir alkoholio vartojimo.



MAISTO PAPILDAI. Su jus gydančiu gydytoju arba gydytoju dietologu pasitarkite dėl maisto papildų: žuvų taukų (omega-3 riebalų rūgščių), D vitamino, baltymų papildų ir papildomo maitinimo gėrimų, vitaminų ir mineralinių medžiagų papildų, probiotikų vartojimo.

GYDYTOJO DIETOLOGO KONSULTACIJOS. Rekomenduojama gydytojo dietologo konsultacija ir esant reikalui priežiūra kiekvienam pacientui, kuriam diagnozuota onkologinė liga. Gydytojo dietologo konsultacija ir priežiūra būtina tiems onkologine liga sergantiesiems pacientams, kurie serga gretutinėmis ligomis (pvz. cukriniu diabetu) ar turi specialios mitybos poreikį (pvz. vegetarai). Apie gydytojo dietologo ambulatorinės konsultacijos galimybę teiraukitės savo ar kituose pirminės sveikatos priežiūros centruose (poliklinikose). Gydytojo dietologo ambulatorinei konsultacijai reikalingas šeimos gydytojo ar kito gydytojo specialisto (pvz. gydytojo onkologo) siuntimas.

KITŲ SPECIALISTŲ KONSULTACIJOS. Pasitarkite su jus gydančiu gydytoju ar gydytoju dietologu dėl kitų specialistų konsultacijų: gydytojo rehabilitologo, kineziterapeuto, psichologo.





Bendros maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga

VALGYMO REŽIMAS IR PORCIJA. Valgykite 4-6 kartus per dieną jums įprastomis porcijomis. Stebėkite suvalgomos porcijos dydį – porcijai mažėjant stenkitės vartyti dar dažniau (pvz. kas 2 valandas) siekiant suvalgyti įprastą jums dienos maisto kiekį.

ENERGIJA. Paciento energijos (kalorijų) poreikis turėtų būti įvertinamas individualiai. Stabilus svoris – pagrindinis indikatorius nurodantis, ar suvartojamos energijos (kalorijų) kiekis adekvatus esamam jos poreikiui. Energijos (kalorijų) kiekis dienos maisto racione priklauso nuo valgyimo dažnio, porcijos dydžio ir energijos tankio esančio porcijoje. Siekiant padidinti energijos (kalorijų) suvartojimą tikslinga valgyti dažniau, kiek didesnėmis porcijomis ir prioritetą teikti didesnį energijos tankį turintiems maisto produktams (pvz. rinktis riebesnius pieno produktus vietoje liesų) bei patiekalams (pvz. virti košę ne vandenyje, o piene).

Daugiau apie būdus, kaip praturtinti patiekalus kalorijomis žiūrėkite skyriuje „Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui“.

BALTYMAI. Paciento baltymų poreikis turėtų būti įvertinamas individualiai. Baltymų gausius produktus (žr. 2 lentelę) stenkitės valgyti kiekvieno valgyimo metu. Bent 4 valgyimuose per dieną turėtų vyrauti aukštos biologinės vertės baltymai gaunami valgant gyvūninės kilmės produktus: mėsą, žuvį, pieno produktus, kiaušinius.

PAUKŠTIENA, TRIUŠIENA, RAUDONA MĖSA pasižymi gausiu didelės biologinės vertės baltymų, B12 vitamino, geležies kiekiu. Prioritetą teikite baltai mėsai: vištienai, kalakutienai ir triušienai. Rečiau valgykite raudoną mėsą: liesą jautieną, veršieną, kiaulieną, įvairią žvėrieną. Tokia mėsa kaip avienu, ėrienu, ožkiena, žąsiena, antiena, strutiena – gali būti pasirenkama epizodiškai.

Ruošiant paukštieną ir kitą mėsą atsakingai vadovaukitės toliau aprašytomis maisto ruošimo taisyklėmis skyriuje „Maisto ruošimo, pirkimo ir sandėliavimo rekomendacijos“.



PERDIRBTA MĖSA pasižymi itin dideliu druskos kiekiu bei perdirbimo procesų metu susidaranciais įvairiais cheminiais junginiais siejamais su onkologinių ligų rizika. Atsakingai venkite arba atsisakykite visos perdirbtos mėsos ir jos gaminių: rūkytų (pvz. rūkytas kumpis), sūdytų (pvz. sūdyti lašiniai), vytintų (pvz. vytintos dešrelės), konservuotų (pvz. mėsos konservai).

ŽUVIS IR JŪROS GĖRYBĖS pasižymi gausiu didelės biologinės vertės baltymų, B12 vitamino, fosforo, seleno kiekiu, o jūrinė žuvis itin svarbiomis omega – 3 riebalų rūgštimis. Bent 2-3 kartus per savaitę valgykite žuvis, prioritetą teikiant omega – 3 riebalų rūgštimis gausioms jūrinėms žuvims (žr. 3.1 lentelę). Atsakingai venkite arba atsisakykite rūkytos žuvis. Žuvis patiekalus pajvairinimui galite pakeisti jūros gėrybių patiekalais. Nevalgykite termiškai neapdorotų jūros gėrybių (pvz. austrių).

Ruošiant žuvį ir jūros gėrybes atsakingai vadovaukitės toliau aprašytomis maisto ruošimo taisyklėmis skyriuje „Maisto ruošimo, pirkimo ir sandėliavimo rekomendacijos“.

KIAUŠINIAI pasižymi gausiu didelės biologinės vertės baltymų, fosforo, seleno kiekiu. Valgykite 2-4 kiaušinius per savaitę. Įprastus vištų kiaušinius galite keisti įvairių kitų paukščių kiaušiniiais (pvz. putpelių). Nevalgykite žalių kiaušinių ar jų pagrindu gamintų patiekalų.

Ruošiant kiaušinius ir jų patiekalus atsakingai vadovaukitės toliau aprašytomis maisto ruošimo taisyklėmis skyriuje „Maisto ruošimo, pirkimo ir sandėliavimo rekomendacijos“.

PIENO PRODUKTAI pasižymi gausiu didelės biologinės vertės baltymų, kalcio, fosforo kiekiu. Rinkitės įvairius pieno produktus: pieną, kefyrą, rūgpienį, pasukas, natūralius jogurtus, varškę, įvairūs sūrius. Esant laktozės netoleravimo požymiams (pvz. pilvo pūtimui, viduriavimui), rinkitės pieno produktus be laktozės. Nevalgykite nepasterizuoto pieno ir iš jo gamintų pieno produktų (pvz. rūgpienio).



KRUOPOS pasižymi gausiu sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, įvairių vitaminų, mineralinių medžiagų ir antioksidantų kiekiu. Valgykite įvairias viso grūdo kruopas: skrudintus ir neskrudintus grikius, avižų kruopas, perlines kruopas, rugių kruopas, kviečių kruopas bei pilno grūdo avižinius, miežinius, ruginius, kvietinius dribsnius. Taip pat racioną pajvairinkite įvairių spalvų ryžiais, bolivinėmis balandomis ir kitokiomis kruopomis. Kruopas stenkitės valgyti bent 1 kartą per dieną: ryte kaip košę, per pietus garnyrui ar sriuboje arba vakare patiekalą su kruopomis.

DUONA, DUONOS GAMINIAI, MILTAI pasižymi gausiu sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, įvairių vitaminų, mineralinių medžiagų ir antioksidantų kiekiu. Rinkitės viso grūdo miltų duoną ir jos gaminius praturintus įvairiomis sėklomis, skaldytais grūdais. Perkant duoną atkreipkite dėmesį į jos sudėtį: skaidulinių medžiagų turėtų būti >5 g/100 g, cukraus <5 g/100 g ir druskos kiekį <1 g/100g. Kepiniams ir patiekalams ruošti naudokite viso grūdo įvairių kultūrų miltus (pvz. kvietinius, ruginius, miežinius, avižinius, grikių, įvairių daržovių, riešutų miltus).

RIEŠUTAI IR SĖKLOS pasižymi gausiu baltymų, nesočiųjų riebalų rūgščių, sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, mangano, magnio, fosforo, cinko kiekiu. Racioną pajvairinkite įvairiais riešutais ir sėklomis (pvz. moliūgų sėklomis, linų sėmenimis). Riešutais ir sėklomis galite pagardinti patiekalus arba rinktis juos užkandžiams. Perkant riešutus ir sėklas, jeigu įmanoma prioritetą teikite tiems, kurie parduodami su kevalais. Venkite sūdytų, cukrutų riešutų ir sėklų. Neužmirškite nuplauti riešutus prieš valgant.

DARŽOVĖS pasižymi gausiu sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, įvairių vitaminų, mineralinių medžiagų ir antioksidantų kiekiu. Rinkitės įvairias sezonines bei įvairiai paruoštas daržoves: šviežias, virtas, troškintas, ruoštas garuose, raugintas, šaldytas. Ypač vertingos daržovės pasižyminčios antioksidacinėmis savybėmis: kryžmažiedės (kopūstinės), raudonos ir oranžinės spalvos bei tamsiai žalios spalvos daržovės. Rekomenduojamas daržovių kiekis per dieną – 200-500 g.



ANKŠTINĖS DARŽOVĖS pasižymi gausiu baltymų, sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, folio rūgšties, geležies, fosforo kiekiu. Rekomenduojama bent 2-3 kartus per savaitę racioną pajvairinti įvairiomis ankštinėmis daržovėmis: žirniais, pupomis, pupelėmis, lęšiais, avinžirniais, bei patiekalais iš jų.

VAISIAI IR UOGOS pasižymi gausiu sudėtinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, įvairių vitaminų, mineralinių medžiagų ir antioksidantų kiekiu. Rinkitės įvairius sezoninius bei įvairiai paruoštus vaisius ir uogas: šviežius, šaldytus, džiovintus, įvairiai termiškai apdorotus. Vaisiai ir uogos gali tapti patiekalų sudėtine dalimi ar užkandžiais. Rekomenduojamas vaisių ir uogų kiekis per dieną – 200-300 g. Džiovintų vaisių ir uogų – 30 g.



PRIESKONIAI pasižymi įvairiomis antioksidacinėmis savybėmis ir geru skoniu. Ruošiamą maistą skaninkite įvairiais jums patinkančiais prieskoniais: šviežiomis, džiovintomis ar šaldytomis prieskoninėmis žolelėmis, prieskoninėmis daržovėmis: česnakais, svogūnais ir jų laiškais, krienais, įvairiais kitais prieskoniais: pipirais, garstyčiomis, kmynais, kuminu, paprikomis, ciberžole, imbieru, cinamonu, muskatu, kardamonu, gvazdikėliais ir t.t. Atsakingai ribokite druską ir ja gausius produktus: rūkytus, sūdytus, vytintus, konservuotus, įvairius padažus, duonos gaminius ir pan.



RIEBALAI pasižymi dideliu energijos tankiu, skirtingomis riebalų rūgštimis ir antioksidantais. Prioritetą teikite augaliniams riebalams, kurie gausūs polinesočiosiomis riebalų rūgštimis, ypač omega-3 riebalų rūgštimis (pvz. linų sėmenų ir rapsų aliejai) (žr. 3.2 lentelę) ir antioksidantais (pvz. alyvuogių aliejus). Į racioną įtraukite aliejingus vaisius: avokadus ir alyvuoges. Saikingai vartokite sviestą, lydytą sviestą, įvairius riebius padažus: majonezą, grietinę ir grietinėlę. Atsisakykite taukų, margarino, riebalų mišinių, kokosų ir palmių riebalų.

SALDUMYNAI pasižymi dideliu energijos tankiu ir gausiu paprastų angliavandenių kiekiu. Sergant onkologine liga saldumynai nėra draudžiami, bet rekomenduojama sukurti saldumynų valgymo taisykles (pvz. valgyti 1-2 kartus per savaitę) prioritetą teikiant namuose ruoštiems žinomos sudėties desertams. Gaminant saldžius patiekalus įprastą cukrų galima keisti pernokusiais, džiovintais, šaldytais vaisiais ar uogomis, saldesnėmis daržovėmis: morkomis, moliūgais, burokėliais, saldžiosiomis bulvėmis ar cukraus pakaitalais: medumi, klevų sirupu, agavų sirupu ar natūraliu saldikliu stevija.

SKYSČIAI ligos metu ypač svarbūs sklandžiam vaistų metabolizmui bei inkstų, virškinamojo trakto, širdies ir kraujagyslių sistemos veiklai. Paciento skysčių poreikis turėtų būti įvertinamas individualiai. Paprastai rekomenduojama išgerti 1,5-2,0 l vandens ar nesaldintos arbatos per dieną. Filtruota kava taip pat gali būti geriama - 1-2 puodelius per dieną.





Maisto ruošimo, pirkimo ir sandėliavimo rekomendacijos

MAISTO KONSISTENCIJA. Rinkitės jums priimtinos konsistencijos maistą. Bet nesant burnos gleivinės pažeidimo ar rijimo sutrikimo venkite skystos ar košės konsistencijos (išskyrus įprastas kruopų ar daržovių košes) maisto. Patiekalai, kurių reikšmingą dalį sudaro skysčiai pasižymi mažesniu energijos tankiu.

MAISTO IR JO RUOŠIMO TEMPERATŪRA. Rinkitės jums priimtinos temperatūros maistą. Taip pat vadovaukitės maisto produktų ruošimo temperatūros rekomendacijomis (žr. 4 lentelę). Gaminant maistą visada produktus ar patiekalą dėkite tik į pilnai iki rekomenduojamos temperatūros įkaitintą puodą, keptuvę arba orkaitę.

MAISTO PARUOŠIMO BŪDAI. Maisto ruošimui naudokite įvairius gaminimo būdus: virkite, troškinkite, ruoškite garuose, kepkite orkaitėje, rečiau keptuvėje ar grilyje. Į racioną gali būti įtraukti ir šaldyti produktai: daržovės, ankštinės daržovės, prieskoninės žolelės, vaisiai, uogos, taip pat įvairūs namuose pagaminti šaldyti gaminiai (pvz. varškėčiai, virtinukai) ar net šviežio naminio maisto nesuvalgyti likučiai.

NAMINIS MAISTAS. Prioritetą teikite namuose ruoštam šviežiam žinomos sudėties maistui. Nesant galimybės valgyti namuose ruošimą maistą, rinkitės šviežiai paruoštą kavinių maistą, bet galite pasiteirauti patiekalo recepto, ruošimo būdo ir pan. Venkite maisto iš greito maisto užkandinių, kioskų, vagonėlių, turgaviečių, prekybos centrų kulinarijos skyrių, taip pat bet kur perkamų pramoninių pusgaminių.





MAISTO PRODUKTŲ PIRKIMAS.

Perkant maisto produktus prekybos centruose ar kitose prekyvietėse tikrinkite perkamų produktų galiojimo laiką. Venkite produktų, kurių galiojimas baigiasi pirkimo dieną, griežtai nepirkite tų, kurių galiojimo laikas pasibaigęs. Taip pat nepirkite produktų, kurių pakuotės yra pažeistos ar atrodančios neįprastai (pvz. pakilęs stiklainio dangtelis). Produktus, kurių galiojimo laikas nėra nurodomas, rinkitės vizualiai šviežiai atrodančius ir turinčius gerą kvapą, be puvėsio ar pelėsio ar kitų pažeidimų.

MAISTO LAIKYMAS. Užtikrinkite tinkamą temperatūrą šaldytuve (0-5oC) ir šaldiklyje (žemesnę nei -18oC). Prižiūrėkite, kad ant šaldytuvo ar šaldiklio sienelių nesudarytų ledo sluoksnis, nes dėl to gali blogėti šaldymo funkcija. Šviežių termiškai neapdorotą greičiau gendantį maistą sudėtą į atskirus uždarus indus laikykite lentynoje arčiausiai šaldymo kameros (pvz., jei šaldymo kamera apačioje, tokį maistą laikykite apatinėje lentynoje). Šaldytus produktus atšildykite šaldytuve, bet ne kambario temperatūroje ar šiltame vandenyje. Griežtai nerekomenduojama iš naujo užšaldyti jau kartą atšildytą maistą. Į šaldytuvą nedėkite šilto maisto – pirmiau atvėsinkite kambario temperatūroje ir tik tada dėkite į šaldytuvą. Visą šviežių greitai gendantį maistą, taip pat ir kiaušinius laikykite tik šaldytuve.

MAISTO GAMINIMO HIGIENA. Prieš gaminant ar valgant atsakingai po tekančiu šaltu vandeniu nuplaukite daržoves, prieskonines žoleles, vaisius ir uogas. Taip pat rekomenduojama po šaltu tekančiu vandeniu nuplauti ir paukštieną, žuvį, mėsą, kiaušinius prieš juos ruošiant. Naudokite skirtingas pjaustymo lenteles skirtingų grupių produktams: šviežiai mėšai, šviežiai žuviai, daržovėms ir vaisiams, duonos gaminiams, termiškai apdorotiems produktams. Prieš atidarant stiklainius ar skardines pirmiau jas nuplaukite ir sausai nuvalykite.



VIRTUVĖS PRIEŽIŪROS HIGIENA. Gaminant maistą atsakingai rūpinkitės rankų, gaminimo paviršių, įrankių ir indų švara. Rekomenduojama periodškai dezinfekuoti maisto gaminimo paviršius. Tam gali pasitarnauti virtuvėje randami produktai (pvz. actas) arba cheminės virtuvės gaminimo paviršių valymui skirtos priemonės. Reguliariai keiskite arba skalbkite aukštoje temperatūroje virtuvinius rankšluosčius, indų plovimo plaušines, paviršių valymo šluostes. Neleiskite naminiams gyvūnams kontaktuoti su gaminimo paviršiais, indais, įrankiais ir maistu.

Supportan®

Vienintelis Lietuvoje specialios medicininės paskirties maisto produktas, pritaikytas vėžiu sergančių pacientų medžiagų apykaitos pokyčiams



SAVYBĖS (1 buteliuke):

- 300 kcal
- 20 g baltymų
- 1g omega-3 iš natūralių žuvų taukų
- su skaidulomis
- be gliūto, laktozės, konservantų

DOZAVIMAS:

- 2 buteliukai/parą bent 10 dienų

REKOMENDACIJOS:

- gerti iš lėto (buteliuką suvartoti per 2-3 val.)
- skaniausias atšaldytas
- tinka vaikams nuo 3 metų

LAIKYMAS:

- kambario t°, atidarytas iki 24 val. šaldytuve

NUSIPIRKTI:

- vaistinėje

PAGAMINTAS:

- Vokietijoje

Esant poreikiui rekomenduoja Lietuvos dietologų draugija





Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui

VALGYMO REŽIMAS IR PORCIJA. Valgykite 5-6 kartus per dieną, stenkitės valgyti kiek didesnėmis nei jums įprasta porcijomis. Jeigu porcijos padidinti nepavyksta, stenkitės valgyti ne mažiau nei 6 kartus per dieną (pvz., kas 2 valandas arba dar dažniau) siekiant suvalgyti didesnį maisto kiekį. Žinokite kiek maisto Jums reikia suvalgyti per dieną.

ENERGIJA. Prioritetą teikite didesnį energijos tankį turintiems maisto produktams bei patiekalams. Būdai, kaip praturinti maistą papildomomis kalorijomis ir padidinti patiekalų energijos tankį:

- **Paukštiena, triušiena, žuvis, mėsa.** Rinkitės riebesnę paukštieną (pvz., šlauneles vietoje krūtinėles), riebesnę žuvį (pvz., lašišą vietoje jūros lydekos), riebesnę mėsą (pvz., kiaulienos sprandinę vietoje kumpio mėsos). Šių produktų patiekalus ruoškite su papildomais padažais: aliejumi, grietinėle, grietine, įvairiais sūriais.
- **Pieno produktai.** Vietoje liesų ar vidutinio riebumo rinkitės riebius pieno produktus. Jais gardinkite įvairius patiekalus. Tam puikiai tinka grietinė, grietinėlė, sviestas, įvairūs sūriai.
- **Kruopos.** Jeigu įmanoma kruopas virkite ne vandenyje, o piene arba augaliniame piene. Ruošiant kruopas ar jų košes papildomai įdėkite riebalų: sviesto, aliejaus, pagardinkite įvairiais sūriais, mėsa, žuvimi, riešutais ar riešutų sviestu, sėklomis ar chalvos gabalėliais, uogiene, šokolado gabalėliais ir pan.
- **Duona.** Rinkitės duoną gausią saulėgrąžomis ir moliūgų sėklomis. Taip pat į racioną įtraukite įvairius duonos pakaitalus: duoniukus, duonos lazdeles, trapučius. Stenkitės duoną ar jos pakaitalus valgyti prie su jais derančių kitų patiekalų ir užkandžiams. Papildomai duoną galima pagardinti užtepant sviesto, riešutų sviesto, sūrio.
- **Riešutai ir sėklos.** Košes, troškinius, salotas, kokteilus, padažus praturtinkite įvairiais trintais ar kitaip smulkintais riešutais, saulėgrąžų ar moliūgų sėklomis, migdolų ar kokosų drožlėmis, įvairių riešutų sviestu, chalva.



- **Daržovės ir ankštinės daržovės.** Kai reikia didinti svorį, ribokite daržovių iki 200 g per dieną. Daržovės – produktas, kurio energijos tankis nedidelis. Daržoves ir jų patiekalus gardinkite aliejumi, grietine, grietinėle, įvairiais sūriais, avokadais ir alyvuogėmis, riešutais ir sėklomis. Bulvių košę ruoškite naudojant grietinėlę arba grietinę, sviestą ir/ar kietąjį sūrį.
- **Vaisiai ir uogos.** Kai reikia didinti svorį, ribokite vaisių ir uogų kiekį iki 200 g per dieną. Vaisius ir uogas valgykite derinant juos su kitais kaloringais produktais: pieno produktais, riešutais ir sėklomis, riešutų sviestu. Vaisiai ir uogos gali būti pateikiami kokteilių, desertų, namuose gamintų ledų pavidalu. Vaisių ir uogų sultys gali būti geriamos vietoje vandens. Nerekomenduojama užkandžiams valgyti tik vaisius ar uogas (maišykite juos su riešutais, sėklomis ir pan.), todėl kad tokiu būdu bus suvartojamas sąlyginai nedidelis energijos (kalorijų) kiekis, o sotumo jausmas priešingai – per daug stiprus.
- **Riebalai.** Patiekalus gardinkite įvairiais riebalais: aliejais, sviestu, lydytu sviestu, riešutų sviestu. Riebalų kiekis turėtų būti toks, kuris išlaiko gerą patiekalo skonį, nesukelia fizinio diskomforto ir neslopina apetito.
- **Saldumynai.** Mažėjant svoriui ar esant mitybos nepakankamumui saldumynai yra reikšmingas papildomos energijos šaltinis. Todėl siekiant stabilizuoti svorio kritimą ir pasiekti teigiamą jo dinamiką, tikslinga desertą valgyti dažniau nei 2 kartus per savaitę.
- **Skysčiai.** Vietoje vandens ir arbatos gerkite kaloringus skysčius: pieną, kefyrą, pasukas, jogurtus, sultis, pieno produktų ir vaisių ar uogų kokteilius, kavos gėrimus (pvz. late kavą), sultinį. Šiuo atveju, pastarieji skysčiai vertinami (skaičiuojami) kaip vanduo ir arbata.

KŪNO SVORIS. Reguliariai 1 kartą per dieną tomis pačiomis sąlygomis (ryte, be drabužių, pasituštinus, nevalgius ir negėrus) matuokite ir registruokite kūno svorį. Stenkitės išlaikyti kūno masės indeksą (KMI) 18,5-24,9 kg/m² ribose (žr. 1 lentelę). Kai kuriuose šaltiniuose rekomenduojamos normos ribos yra 20-24,9 kg/m².



BALTYMAI. Paciento baltymų poreikis turėtų būti vertinamas individualiai. Baltymų poreikis sergant onkologine liga įprastai didesnis nei sveiko žmogaus, o mažėjant svoriui ar esant mitybos nepakankamumui poreikis dar didesnis. Baltymų gausius produktus (žr. 2 lentelę) stenkitės valgyti kiekvieno valgymo metu. Bent 4 valgymuose per dieną turėtų vyrauti didelės biologinės vertės baltymai gaunami valgant gyvūninės kilmės produktus: mėsą, žuvį, pieno produktus, kiaušinius.

PRIORITETAS SOČIAUSIAI PATIEKALO DALIAI. Valganti įvairius patiekalus prioritetą porcijoje teikite sočiausiai daliai. Tai yra jei pietų patiekalą sudaro mėsa, kruopos ir daržovės, svarbiausia suvalgyti visą mėsos kiekį, tada kruopas ir mažiausia šiuo atveju svarbu suvalgyti daržoves. Jei pietus sudaro ne tik antrasis patiekalas, bet ir sriuba, pirmiau rekomenduojama valgyti antrąjį patiekalą ir tik po to sriubą. Valgant atvirkščiai sriuba gali suteikti per stiprų sotumo jausmą ir maistine prasme vertingesnis antrasis patiekalas bus suvalgytas ne visas arba iš viso jo bus atsisakoma.

SRIUBOS. Venkite skaidrių vandeningų daržovių sriubų. Šiame etape rekomenduojamos sočios sriubos turinčios didelį energijos (kalorijų) tankį. Tai yra nepermatomos konsistencijos tirštos, gali būti trintos savo konsistencija primenančios skystą košę paukštienos, žuvies, mėsos, kruopų, bulvių sriubos. Jų paruošimui turėtų būti naudojami papildomi riebalai, grietinė, grietinėlė, įvairūs sūriai, sultinys.



MĖGSTAMAS MAISTAS. Kai onkologine liga sergančiam pacientui mažėja kūno svoris arba diagnozuojamas mitybos nepakankamumas, pirminis tikslas yra stabilizuoti svorio kritimą ir suvaldyti mitybos nepakankamumą. Todėl šiuo atveju, prioritetas turėtų būti teikiamas individualiai tuo metu pageidaujama ir mėgstama, bet nebūtinai didelės maistinės vertės maistui. Šiuo atveju svarbu gauti kalorijų, todėl gali būti įtraukiama į racioną ir „greito maisto“ ar kito, panašaus maisto. Būklei pagerėjus bus galima grįžti prie subalansuotos sveikos dietos rekomendacijų.

MAISTO PAPILDAI. Nedelsiant su jus gydančiu gydytoju arba gydytoju dietologu pasitarkite dėl maisto papildų: papildomo maitinimo gėrimų, baltymų papildų, žuvų taukų (omega-3 riebalų rūgščių), D vitamino, vitaminų ir mineralinių medžiagų papildų vartojimo.

FIZINIS AKTYVUMAS. Mažėjant svoriui nėra rekomenduojama atsisakyti fizinio aktyvumo, bet tikslinga jį apriboti daugiau dėmesio skiriant raumenų lavinimo pratimams ir lengvam buitiniam fiziniam aktyvumui.

GYDYTOJO DIETOLOGO KONSULTACIJOS. Mažėjant svoriui ar esant mitybos nepakankamumui būtina skubi gydytojo dietologo konsultacija ir ilgalaikė priežiūra. Apie gydytojo dietologo ambulatorinės konsultacijos galimybę teiraukitės savo ar kituose pirminės sveikatos priežiūros centruose (poliklinikose). Gydytojo dietologo ambulatorinei konsultacijai reikalingas šeimos gydytojo ar kito gydytojo specialisto (pvz., gydytojo onkologo) siuntimas.





Maitinimosi rekomendacijos esant blogam apetitui

VALGYMO REŽIMAS IR PORCIJA. Valgykite ne mažiau nei 6 kartus per dieną (pvz., kas 2 valandas arba dar dažniau) siekiant suvalgyti įprastą maisto kiekį. Stenkitės kaip įmanoma didesnes maisto porcijas suvalgyti bent tada, kai esate pailsėję (pvz., ryte). Prieš valgį pabandykite atsipalaiduoti, pakvėpuoti grynu oru, pasivaikščioti, lengvai pasimankštinti. Jeigu turite galimybę valgykite su artimaisiais ar draugais, o jei tai neįmanoma valgant klausykite muzikos, žiūrėkite televizorių.

VALGYKITE DAR NEATSIKĖLUS IŠ LOVOS. Prie lovos turėkite padėtų sausų užkandžių: duonos lazdelių, duoniukų, trapučių ir pan., tam kad užkąstumėte dar neatsikėlus iš lovos arba bet kada, kai kiltų noras užvalgyti.

PATAIKAUKITE ALKIUI. Visada su savimi turėkite užkandžių ir kai tik pajuntate norą valgyti stenkitės nedelsiant jį patenkinti. O jei yra galimybė, valgykite ne užkandžius, o didelės maistinės vertės patiekalus. Patraukliau maistas atrodo mažesnėse lėkštėse, todėl didelės lėkštes pakeiskite kiek mažesnėmis.

VALGYKITE NAKTIPIEČIUS. Įprastomis sąlygomis rekomenduojama nebevalgyti likus kelioms valandom iki miego, bet šiuo atveju, siekiant padidinti energijos suvartojimą ir jei nejaučiate fizinio diskomforto (pvz., rėmens) suvalgykite nakti piečius prieš pat miegą.

KEISKITE PATIEKALŲ PATEIKIMO FORMĄ. Kartais apetitas pagerėja keičiant patiekalų pateikimo formas. Pavyzdžiui, vietoje mėsos gabalėlio pateikti mėsos kukulius ar vietoje virtos mėsos pateikti švelniai pakeptą mėsą. Keiskite maisto pateikimo temperatūrą – kartais tas pats šaltas patiekalas suvalgomas su didesniu apetitu nei karštas. Patys ar su artimųjų pagalba eksperimentuokite virtuvėje, kad atrastumėte maisto produktus, patiekalus, jų paruošimo ar pateikimo būdus, kurie sužadintų jūsų apetitą ir taip pavyktų suvalgyti reikalingą maisto kiekį.



KEISKITE APLINKĄ. Jeigu turite galimybę, keiskite valgymo vietą: svetainėje, balkone, terasoje. Pakeitus aplinką, ypač valgant gryname ore taip pat yra didesnė tikimybė, jog valgysite su didesniu apetitu ir malonumu.

NEVARGINKITE SAVĘS MAISTO RUOŠA. Jeigu turite galimybę, pasinaudokite artimųjų pagalba ir mažiau maisto gaminkite patys bei nebūkite erdvėje, kurioje gaminamas maistas. Šiuo atveju taip pat rekomenduojama išnaudoti ir patikimas viešojo maitinimo įstaigas, kuriose galėtumėte išsirinkti jums patinkantį patiekalą.

RINKITĖS MĖGSTAMĄ MAISTĄ. Kai onkologine liga sergančiam pacientui pablogėja apetitas, mažėja kūno svoris arba diagnozuojamas mitybos nepakankamumas, pirminis tikslas, kad pacientas tiesiog valgytų ir to pagalba galima būtų stabilizuoti svorio kritimą ir suvaldyti mitybos nepakankamumą. Todėl šiuo atveju, prioritetas turėtų būti teikiamas individualiai tuo metu pageidaujama ir mėgstama, bet nebūtinai aukščiausios maistinės vertės maistui (pvz., greitam maistui). Būklei pagerėjus bus galima grįžti prie subalansuotos sveikos dietos rekomendacijų.

PRIESKONIAI IR DRUSKA. Gardinkite maistą įvairiais mėgstamais prieskoniais, kurie galėtų sužadinti apetitą. Šiuo atveju, nevenkite ir gausnesnio druskos vartojimo, kadangi pagal individualų skonį pasūdytas maistas neretai valgomas su didesniu malonumu.

FIZINIS AKTYVUMAS. Esant blogam apetitui rekomenduojama individualiai pasirinkta lengva fizinė veikla, ypač gryname ore (pvz., vaikščiojimas).

MAISTO PAPILDAI. Nedelsiant su jus gydančiu gydytoju arba gydytoju dietologu pasitarkite dėl maisto papildų: žuvų taukų (omega-3 riebalų rūgščių) galinčių pagerinti apetitą vartojimo bei dėl papildomo maitinimo gėrimų, baltymų papildų, D vitamino, vitaminų ir mineralinių medžiagų papildų vartojimo.

Žiūrėkite maitinimosi rekomendacijas nurodytas skyriuje „Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui“.





Maitinimosi rekomendacijos esant uoslės ir skonio pasikeitimams

RŪGŠTAUS IR AITRAUS SKONIO MAISTAS. Išbandykite rūgštų ir aitrų maistą bei rūgščius gėrimus, kurie galėtų numalšinti nemalonius juntamus skonius arba jei valgomas maistas jums atrodo beskonis. Išbandykite geltoną citriną ir jos sultis, obuolių, vyno ar balzaminį actą, garstyčias, krienus, čili padažą.

SŪRAUS SKONIO MAISTAS. Kai maistas atrodo beskonis ar atsiranda nemalonūs skoniai burnoje, sūresnis maistas gali numalšinti šiuos pojūčius. Todėl šiuo atveju, pagardinkite maistą papildomu druskos kiekiu, išbandykite soją ir pomidorų padažus.

SALDAUS SKONIO MAISTAS. Kai kuriais atvejais saldus ar papildomai pasaldintas maistas taip pat gali būti malonesnio ir išraiškingesnio skonio bei numalšinti nemalonius skonius juntamus burnoje. Išbandykite saldžiu skoniu ir įvairiais poskoniais pasižyminčius: medų, melasą, klevų ir agavų sirupą, juodą šokoladą.

PRIESKONIAI IR ŽOLELĖS. Gardinkite maistą įvairiais mėgstamais prieskoniais, kurie galėtų paryškinti patiekalų skonį ir numalšinti juntamus nemalonius skonius burnoje. Išbandykite žolelių arbatas: mėtų, pipirmėčių, melisų, imbierų.



ŠALTAS ARBA VĒSUS MAISTAS. Jei erzina nemalonus skonis ir kvapai, pabandykite valgyti šaltą arba vėsų maistą vietoje šilto.

NEVARGINKITE SAVĘS MAISTO RUOŠA. Jeigu turite galimybę, pasinaudokite artimųjų pagalba ir mažiau maisto gaminkite patys bei nebūkite erdvėje, kurioje gaminamas maistas. Šiuo atveju taip pat rekomenduojama išnaudoti ir patikimas viešojo maitinimo įstaigas, kuriose galėtumėte išsirinkite jums patinkantį patiekalą.

BURNOS HIGIENA. Atsakingai rūpinkitės burnos higiena: reguliariai valykite dantis naudojant jums malonaus skonio dantų pastą, burnos skalavimo skysčius, su dantų siūlu valykite tarpdančius. Išbandykite mėtines kramtomas gumas, pastiles.

Jei Jūsų kūno svoris stabilus žiūrėkite maitinimosi rekomendacijas skyriuje „Bendros maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga“, jei svoris mažėja ar diagnozuotas mitybos nepakankamumas žiūrėkite rekomendacijas skyriuje „Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui“.





Maitinimosi rekomendacijos esant burnos gleivinės pažeidimams ar rijimo sutrikimams

VALGYMO REŽIMAS IR PORCIJA. Valgykite ne mažiau nei 6 kartus per dieną (pvz., kas 2 valandas arba dar dažniau) siekiant suvalgyti įprastą maisto kiekį.

BALTYMAI. Paciento baltymų poreikis turėtų būti vertinamas individualiai. Baltymų poreikis sergant onkologine liga įprastai didesnis nei sveiko žmogaus, o pasireiškiant komplikacijoms, kaip šiuo atveju gleivinės pažeidimas, poreikis dar didesnis. Baltymų gausius produktus (žr., 2 lentelę) stenkitės valgyti kiekvieno valgymo metu. Bent 4 valgymuose per dieną turėtų vyrauti didelės biologinės vertės baltymai gaunami valgant gyvūninės kilmės produktus: mėsą, žuvį, pieno produktus, kiaušinius.

MAISTO KONSISTENCIJA. Pasirinkite geriausiai toleruojamą maisto konsistenciją: maltą maistą, košės konsistencijos, lengvai trintą ar net tyrelės vienalytės konsistencijos maistą. Gaminant maistą naudokite įvairią virtuvinę techniką: elektrinį maisto trintuvą, grūstuvę, trintuvę, smulkintuvą ir pan.



MAISTO TEMPERATŪRA. Venkite karštų ir labai šaltų patiekalų ir gėrimų. Rinkitės geriau toleruojamus vidutinės ar vėsios temperatūros patiekalus ir gėrimus.

MAISTO RUOŠIMO BŪDAI. Lengviau toleruojamas virtas, troškintas ir garuose ruoštas drėgnas maistas, įskaitant daržoves ir vaisius. Kad patiekalai būtų kuo drėgnesni, juos praturtinkite įvairiais sultinio, grietinėlės, grietinės padažais. Venkite sauso, kieto, grubaus, apskrudusio, lipnios konsistencijos maisto.

VALGYMAS IR GĖRIMAS. Pabandykite maistą valgyti mažu šaukšteliu, o skysčius gerkite pro šiaudelį. Tai padės mažiau dirginti pažeistą burnos gleivinę ir išvengti skausmo. Nevalgykite maisto šakute.



PRIESKONIAI IR DRUSKA. Naudokite neutralius prieskonius: prieskonines žoleles, nedidelį kiekį pipirų ir druskos. Venkite rūgščių, aitrių, aštrių prieskonių ir jais gardintų patiekalų bei itin sūraus maisto.

BURNOS SAUSUMAS. Esant gleivinės pažeidimams dažnai vargina ir burnos sausumas, todėl tam palengvinti taip pat rekomenduojama drėgnas, padažais gausus švelnios konsistencijos maistas, valgant papildomai galima gurkšnoti skysčius. Kartais burnos sausumas atsiranda ir be skausmą sukeliančių gleivinės pažeidimų. Tokiu atveju, be ankstesnių rekomendacijų taip pat pabandykite rūgštų, sūrų ir saldų maistą bei gėrimus – šie skoniai paskatins seilių gamybą.

PAPILDOMOS PRIEMONĖS. Išbandykite dirbtines seiles ir naudokite lūpų balzamą, kuris apsaugos nuo lūpų sausumo ir galimų pažeidimų.

Žiūrėkite maitinimosi rekomendacijas nurodytas skyriuje „Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui“.





Maitinimosi rekomendacijos esant pykinimui ir vėmimui

VALGYMO REŽIMAS IR PORCIJA. Valgykite ne mažiau nei 6 kartus per dieną (pvz., kas 2 valandas arba dar dažniau) siekiant suvalgyti įprastą maisto kiekį.

VALGYKITE DAR NEATSIKĖLUS IŠ LOVOS. Prie lovos turėkite sausų užkandžių: duonos lazdelių, duoniukų, trapučių ir pan., tam kad užkąstumėte dar neatsikėlus iš lovos. Pats savaime alkis gali provokuoti pykinimą, o valgymas sėkmingai jį nuslopinti.

MAISTO TEMPERATŪRA. Karštas ir šiltas maistas bei gėrimai gali provokuoti pykinimą ir vėmimą, todėl rinkitės šaltus ar vėsius patiekalus ir gėrimus.

RŪGŠTAUS SKONIO MAISTAS IR GĖRIMAI. Išbandykite rūgštų maistą ir gėrimus, kurie galėtų numalšinti pykinimą ir vėmimą. Tam taip pat gali pasitarnauti geltonos spalvos citrinos ir jų sultys, obuolių, vyno ar balzaminį actas.

SŪRAUS SKONIO MAISTAS IR GĖRIMAI. Sūresnis maistas ir gėrimai gali numalšinti pykinimą, todėl šiuo atveju, pagardinkite maistą papildomu druskos kiekiu, sojų ar pomidorų padažu. Gerkite pomidorų sultis ir mineralinį vandenį. Taip pat išbandykite karčiu skoniu pasižyminčią karčiųjų kiejų (pelynų) arbatą, nealkoholinį alų.

IMBIERAS. Imbieras pasižymi pykinimą ir vėmimą slopinančiomis savybėmis, todėl išbandykite imbierinę arbatą, kitus imbierinius gėrimus.



NEVARGINKITE SAVĘS MAISTO RUOŠA. Jeigu turite galimybę, pasinaudokite artimųjų pagalba ir mažiau maisto gaminkite patys bei nebūkite erdvėje, kurioje gaminamas maistas. Šiuo atveju, taip pat rekomenduojama išnaudoti ir patikimas viešojo maitinimo įstaigas, kuriose galėtumėte išsirinkite jums patinkantį patiekalą.

KEISKITE APLINKĄ. Jeigu turite galimybę, keiskite valgymo vietą: svetainėje, balkone, terasoje. Pakeitus aplinką, ypač valgant gryname ore taip pat yra didesnė tikimybė, jog jausite mažesnę pykinimą.



SKYSČIAI. Gerkite pakankamai skysčių. Skysčių vartojimas slopina pykinimą, o esant vėmimui būtina atstatyti prarastų skysčių balansą. Varginant pykinimui prioritetą teikite šaltam ar vėsiam vandeniui ir nesaldintai arbatai. Vanduo gali būti mineralinis vanduo ir bet koks gazuotas vanduo, jei pastarasis neprovokuoja vėmimo. Be to, rūgštūs, sūrūs ir kartūs gėrimai taip pat gali padėti malšinti pykinimą.

FIZINIS AKTYVUMAS. Pasireiškiant pykinimui ir vėmimui rekomenduojama individualiai pasirinkta lengva fizinė veikla, ypač gryname ore (pvz., vaikščiojimas).

BURNOS HIGIENA. Atsakingai rūpinkitės burnos higiena: reguliariai valykite dantis naudojant jums malonaus skonio dantų pastą, burnos skalavimo skysčius, valykite tarpdačius. Išbandykite mėtinės kramtomas gumas, pastiles.

Jei Jūsų kūno svoris stabilus žiūrėkite maitinimosi rekomendacijas skyriuje „Bendros maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga“, jei svoris mažėja ar diagnozuotas mitybos nepakankamumas žiūrėkite rekomendacijas skyriuje „Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui“.



Maitinimosi rekomendacijos esant viduriavimui

VALGYMO REŽIMAS IR PORCIJA. Valgykite ne mažiau nei 6 kartus per dieną (pvz., kas 2 valandas arba dar dažniau) siekiant suvalgyti įprastą maisto kiekį. Jeigu kiekvienas valgymas provokuoja viduriavimą, valgymų skaičių galima sumažinti iki 3-4 kartų per dieną, bet porcijos turėtų būti didesnės nei įprastos siekiant suvalgyti reikalingą maisto kiekį.

SKAIDULINĖS MEDŽIAGOS. Ribokite maisto produktus gausius maistinėmis skaidulinėmis medžiagomis:

- **Kruopas.** Vietoje viso grūdo kruopų rinkitės rafinuotas (valytas) kruopas. Grikius pakeiskite grikių dribsniais, avižų kruopas – avižų dribsniais, perlines ar smulkintas miežines kruopas – miežių dribsniais, kviečių ar smulkintas kvietines kruopas – kviečių dribsniais, manais, kuskuso kruopomis, rudus, raudonus, juodus ir laukinius ryžius – baltais ryžiais ar jų dribsniais. Galima įtraukti kukurūzų kruopas ar jų dribsnius, greito paruošimo kruopas be jokių priedų. Ruošiant kruopas jas pilnai termiškai apdorokite, nevenkite net pervirti.
- **Duoną ir duonos gaminius, miltus.** Vietoje viso grūdo miltų duonos rinkitės rafinuotų miltų vienalytės konsistencijos duoną be skaldytų grūdų ir sėklų. Atkreipkite į nurodytą skaidulinių medžiagų kiekį duonos gaminiuose – rinkitės kaip įmanoma mažesnį. Ruošiant patiekalus naudokite aukščiausios rūšies labiausiai rafinuotus miltus. Rinkitės įprastus rafinuotų miltų makaronus vietoje viso grūdo miltų makaronų. Venkite alternatyvių įvairių daržovių pagrindu pagamintų makaronų.
- **Daržoves ir ankštines daržoves.** Daržovių kiekį ribokite iki 200 g per dieną. Prioritetą teikite termiškai apdorotoms daržovėms ir jeigu įmanoma, nulupkite odeles. Valgykite virtas arba orkaitėje keptas bulves be lupenos. Viduriavimo metu bulvės vertingos dėl didelio kalio kiekio ir jo balanso organizme palaikymo. Venkite kryžmažiedžių daržovių: kopūstų, brokolių, kalafijorų, brokolių, kininių kopūstų, taip pat česnakų, svogūnų, svogūnų laiškų, ankštinių daržovių. Taip pat nerekomenduojamos bet kokių daržovių sultys.



- **Vaisius ir uogas.** Vaisių ir uogų kiekį ribokite iki 200 g per dieną. Prioritetą teikite termiškai apdorotiems vaisiams ir uogoms ir, jeigu įmanoma, nulupkite odeles. Venkite šviežių neluptytų obuolių, kriaušių, persikų, nektarinų, slyvų, abrikosų, taip pat pernokusių bananų, trešnių, vyšnių, bet kokių džiovintų vaisių ir uogų. Taip pat nerekomenduojamos bet kokių vaisių sultys, ypač obuolių.
- **Riešutus ir sėklas.** Venkite riešutų ir įvairių sėklų: saulėgrąžų, moliūgų sėklų, linų sėmenų, įvairių sėlenų, čija sėklų. Renkantis duonos gaminius įvertinkite, ar jie nėra praturtinti šiomis sėklomis. Šiuo periodu venkite bet kokios rūšies granolos.

PIENO PRODUKTAI. Išbandykite neriebius pieno produktus be laktozės ir alternatyvas – riešutų ar sojų gėrimus.

RIEBALAI. Venkite riebaus ir riebaluose ruošto maisto. Prioritetą teikite liesai mėesai, žuviai, neriebiems pieno produktams.

SALDUMYNAI IR CUKRUS. Saldumynai ir bet kokia forma cukrus ar jo pakaitalai įvairiuose gaminiuose gali paskatinti viduriavimą, todėl šiuo periodu rekomenduojama jų vengti. Taip pat nerekomenduojami ir dirbtiniai saldikliai, ypač sorbitolis ir ksilitolis bei jo turintis maistas (pvz., becukriai ledinukai).

PRIESKONIAI. Patiekalus gardinkite įvairiomis prieskoninėmis žolelėmis, saikingai pipirais bei didesniu nei įprastai druskos kiekiu. Venkite aštrių prieskonių.



SKYSČIAI. Gerkite pakankamai skysčių. Jei pastebėsite, kad didesnis skysčių kiekis taip pat provokuoja viduriavimą, stenkitės gerti nedideliais kiekiais, bet itin dažnai. Rekomenduojamas mineralinis negazuotas vanduo arba rehidraciniai vaistinėje įsigijami specialūs tirpalai, taip pat nesaldintos žolelių arbatos. Venkite kofeino turinčių gėrimų: kavos, stiprios juodos ir žalios arbatos, energinių gėrimų bei visų saldžių gėrimų: sulčių, ypač obuolių, limonadų ir kitų gaiviųjų gėrimų, sulos, alkoholio.



MAISTO TEMPERATŪRA. Rinkitės vidutinės temperatūros maistą ir gėrimus. Venkite karšto ir šalto maisto ir gėrimų, nes temperatūrų skirtumas gali aktyvinti žarnyno peristaltiką ir dar labiau pabloginti viduriavimą.

GLITIMAS. Viduriavimui užsitęsęs pabandykite iš savo dietos eliminuoti glitimo turinčius produktus: kvietinių, ruginių ir miežinių grūdų ir jų miltų gaminius bei makaronus, kvietines, miežines, perlines, manų, kuskuso kruopas.

Žiūrėkite maitinimosi rekomendacijas nurodytas skyriuje „Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui“.



Maitinimosi rekomendacijos esant vidurių užkietėjimui

VALGYMO REŽIMAS IR PORCIJA. Valgykite ne mažiau nei 6 kartus per dieną (pvz., kas 2 valandas arba dar dažniau) siekiant suvalgyti įprastą maisto kiekį. Pats valgyimo procesas gali provokuoti tuštinimąsi.

SKAIDULINĖS MEDŽIAGOS. Įprastomis sąlygomis rekomenduojama suvartoti ne mažiau nei 38 g skaidulinių medžiagų vyrams ir 25 g moterims. Esant vidurių užkietėjimui rekomenduojama padidinti skaidulinių medžiagų kiekį bent 15 g (žr. 5 lentelę).

Rinkitės maisto produktus gausius maistinėmis skaidulinėmis medžiagomis:

- **Kruopas.** Vietoje rafinuotų (valytų) kruopų rinkitės viso grūdo kruopas. Avižinius dribsnius pakeiskite avižinėmis kruopomis, kviečių dribsnius, manus, kuskuso kruopas – kviečių ar smulkintomis kvietinėmis kruopomis, baltus ryžius - rudais, raudonais, juodais ir laukiniais ryžiais, grikių dribsnius – džiovintomis ir nedžiovintomis grikių kruopomis. Venkite greito paruošimo kruopų. Gaminant kruopas jų nepervirkite. Kruopas, kurios gali pilnai išbrinkti vandenyje be virimo (pvz. grikius), galima tik mirkinti (pvz. šaltame vandenyje per naktį).
- **Duoną ir duonos gaminius, miltus.** Vietoje rafinuotų miltų duonos rinkitės viso grūdo miltų duoną praturtintą skaldytais grūdais ir sėklomis. Atkreipkite į nurodytą skaidulinių medžiagų kiekį duonos gaminiuose – rinkitės kaip įmanoma didesnį. Ruošiant patiekalus naudokite viso grūdo miltus. Rinkitės viso grūdo miltų makaronus vietoje įprastų rafinuotų miltų makaronų. Į racioną įtraukite alternatyvių įvairių daržovių pagrindu pagamintų makaronų.
- **Daržoves ir ankštines daržoves.** Daržovių valgykite daugiau nei 200 g per dieną. Prioritetą teikite termiškai neapdorotoms daržovėms, nenulupkite odelių. Dalį daržovių galite pakeisti šviežiais spaustomis daržovių sultimis, ypač morkų, burokėlių, moliūgų. Jeigu jaučiate pilvo pūtimą, venkite kryžmažiedžių daržovių: kopūstų, brokolių, kalafijorų, brokolių, kininių kopūstų, taip pat česnakų, svogūnų, svogūnų laiškų, ankštinių daržovių.



- **Vaisius ir uogas.** Vaisių ir uogų valgykite daugiau nei 200 g per dieną. Prioritetą teikite termiškai neapdorotiems vaisiams ir uogoms, nelupkite odelių. Dalį vaisių galite pakeisti šviežiai spaustomis jų sultimis. Jeigu jaučiate pilvo pūtimą, venkite šviežių obuolių, kriaušių, persikų, nektarinų, slyvų, abrikosų, taip pat pernokusių bananų, trešnių, vyšnių, bet kokių prieš valgant nemirkintų džiovintų vaisių ir uogų.

- **Riešutus ir sėklas.** Maistą pagardinkite riešutais ir ypač įvairiomis sėklomis: saulėgrąžų, moliūgų sėklomis, linų sėmenimis, įvairiomis sėlenomis, čija sėklomis. Rinkitės duonos gaminius praturtintus šiomis sėklomis. Išbandykite įvairių rūšių granolą. Jeigu jaučiate pilvo pūtimą, prieš valgant leiskite sėkloms ar granolai gerai išbrinkti.

MAISTO TEMPERATŪRA. Prioritetą teikite saikingai karštam arba šiltam maistui bei gėrimams.

SKYSČIAI. Gerkite didesnę nei įprastą skysčių kiekį, dažniau rinkitės šiltus skysčius. Išbandykite vaisių ir daržovių sultis. Kai kuriais atvejais kava taip pat gali išprovokuoti tuštinimąsi.

TUŠTINIMOSI RITUALAS. Susikurkite tuštinimosi režimą – įpraskite tuštintis arba stengtis tuštintis tuo pačiu metu tam, kad susiformuotų tuštinimosi refleksas. Daliai žmonių tuštinimosi refleksas kyla iš karto po valgio, todėl nei šiuo atveju, nei jokia kitu stenkitės nenuslopinti net menkausio noro tuštintis. Stenkitės tuštintis ramioje aplinkoje, venkite dirgiklių iš aplinkos, atsipalaiduokite, prieš tuštinantis galite kelias minutes pamasažuoti pilvą.

FIZINIS AKTYVUMAS. Stenkitės pagal individualias galimybes būti fiziškai aktyviu: mankštinti pilvo ir juosmens raumenis, vaikščioti ar užsiimti kita reguliaria fizine veikla.

Jei Jūsų kūno svoris stabilus žiūrėkite maitinimosi rekomendacijas skyriuje „Bendros maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga“, jei svoris mažėja ar diagnozuotas mitybos nepakankamumas žiūrėkite rekomendacijas skyriuje „Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui“.



Maitinimosi rekomendacijos svoriui didėjant

VALGYMO REŽIMAS IR PORCIJA. Valgykite 4-6 kartus per dieną nedidelėmis porcijomis. Valgykite 3 pagrindinius valgymus ir 1-3 užkandžius proporcingai išsidėstytus tarp pagrindinių valgymų. Nepraleiskite pusryčių ir stenkitės didesnę maisto dalį suvalgyti pirmoje dienos pusėje, o mažesnę – antroje.

ENERGIJA. Paciento energijos (kalorijų) poreikis turėtų būti įvertinamas individualiai. Siekiant sumažinti energijos (kalorijų) suvartojimą tikslinga valgyti ne dažniau nei kas 2 valandas, valgyti mažesnėmis porcijomis ir prioritetą teikti mažesnį energijos tankį turintiems maisto produktams: kruopoms, daržovėms, vaisiams, paukštienos krūtinėlei, triušienai ir žuviai bei liesiems pieno

BALTYMAI. Paciento baltymų poreikis turėtų būti įvertinamas individualiai. Baltymų gausius produktus (žr. 2 lentelę) stenkitės valgyti pagrindiniams valgymams. Bent 3 valgymai per dieną turėtų pasižymėti didelės biologinės vertės baltymais, kurie gaunami valgant: paukštieną, triušieną, žuvį, liesą mėsą, liesus pieno produktus, kiaušinius.

KRUOPOS. Bent 1 kartą per dieną valgykite kruopų: ryte kaip košę, per pietus garnyrui ar sriuboje arba vakare patiekalą su kruopomis. Rinkitės įvairias viso grūdo kruopas: skrudintus ir neskrudintus grikius, avižų kruopas, perlines kruopas, rugių kruopas, kviečių kruopas bei pilno grūdo avižinius, miežinius, ruginius, kvietinius dribsnius. Taip pat racioną pajvairinkite įvairių spalvų ryžiais, bolivinėmis balandomis ir kitokiomis kruopomis. Kruopas virkite vandenyje ir pagardinkite mėgiamais prieskoniais, vaisiais, uogomis, daržovėmis, liesais pieno produktais.



DUONA, DUONOS GAMINIAI, MILTAI. Prioritetą valgant patiekalus teikite, ne duonai, o kruopoms. Rinkitės viso grūdo miltų duoną ir jos gaminius praturtintus įvairiomis sėklomis, skaldytais grūdais.

Perkant duoną atkreipkite dėmesį į jos sudėtį: skaidulinių medžiagų turėtų būti >5 g/100 g, cukraus <5 g/100 g ir druskos kiekį <1g/100g, taip pat įvertinkite pateiktą duonos energinę vertę (kalorijas). Kepiniams ir patiekalams ruošti naudokite viso grūdo įvairių kultūrų miltus (pvz. kvietinius, ruginius, miežinius, avižinius, grikių, įvairių daržovių, riešutų miltus). Venkite įvairių riebių ir / ar saldžių miltinių

DARŽOVĖS IR ANKŠTINĖS DARŽOVĖS. Rekomenduojamas daržovių kiekis per dieną – 400-500 g. Rinkitės įvairias sezonines bei įvairiai paruoštas daržoves: šviežias, virtas, troškintas, ruoštas garuose, raugintas, šaldytas, saikingai marinuotas. Rekomenduojama bent 2-3 kartus per savaitę racioną pajvairinti įvairiomis ankštinėmis daržovėmis: žirniais, pupomis, lęšiais, avinžirniais, sojų pupelėmis ar jų produktais bei patiekalais iš jų. Ribokite aliejaus kiekį ruošiant daržovių patiekalus, taip pat venkite kitų riebių padažų: grietinės, grietinėlės, majonezo. Daržoves pagardinkite citrinos sultimis, obuolių, vyno ar balzaminio actu, jogurtu.

VAISIAI IR UOGOS. Rekomenduojamas vaisių ir uogų kiekis per dieną – 200-300 g. Džiovintų vaisių ir uogų porcijos dydis – iki 30 g. Vaisiai ir uogos gali būti valgomi suplanuotiems užkandžiams. Rinkitės įvairius sezoninius bei įvairiai paruoštus vaisius ir uogas: šviežius, šaldytus, džiovintus, įvairiai termiškai apdorotus.

PAUKŠTIENA, TRIUŠIENA, RAUDONA MĖSA. Prioritetą teikite liesai baltai mėsei: vištienos ir kalakutienos krūtinėlei bei triušienai. Rečiau valgykite liesą raudoną mėsą: liesą jautieną, veršieną, kiaulieną bei įvairių žvėrieną. Tokia mėsa kaip aviiena, ériena, ožkiena, žąsiena, antiena, strutiena – gali būti pasirenkama epizodiškai.

PERDIRBTA MĖSA. Atsakingai venkite arba atsisakykite visos perdirbtos mėsos ir jos gaminių: rūkytų (pvz., rūkytas kumpis), sūdytų (pvz., sūdyti lašiniai), vytintų (pvz., vytintos dešrelės), konservuotų (pvz., mėsos konservai).

ŽUVIS IR JŪROS GĖRYBĖS. Bent 2-3 kartus per savaitę valgykite žuvies, prioritetą teikiant omega-3 riebalų rūgštimis gausioms jūrinėms žuvims (žr. 3.1 lentelę). Venkite riebios ir mažai vertingos žuvies: šarmo, karpio, unгурio. Atsakingai ribokite arba atsakykite rūkytos žuvies. Žuvies patiekalus pajvairinimui galite pakeisti termiškai apdorotų jūros gėrybių patiekalais.



KIAUŠINIAI. Valgykite 2-4 kiaušinius per savaitę. Įprastus vištų kiaušinius galite pakeisti įvairių kitų paukščių kiaušiniiais (pvz., putpelių). Prioritetą teikite virtiems kiaušiniams arba liesam ometui. Kiaušinius gardinkite krienais, garstyčiomis, bet venkite majonezo. Taip pat venkite kiaušinių patiekalų, su gausiu kiekiu sviesto, aliejaus, šoninės ar lašinių.

PIENO PRODUKTAI. Rinkitės įvairius liesus ir nesaldintus pieno produktus. Negerkite pieno, kefyro, pasukų vietoje vandens.

RIEŠUTAI IR SĖKLOS. Riešutus ir sėklas galite rinktis suplanuotiems užkandžiams, kai porcijos dydis – iki 30 g. Venkite sūdytų, cukrutų riešutų ir sėklų.

RIEBALAI. Ribokite bet kokios kilmės riebalus ir prioritetą teikite augaliniams riebalams (pvz., linų sėmenų, rapsų, alyvuogių aliejams). Saikingai valgykite sviestą, lydytą sviestą, grietinėlę, grietinę. Saikingai valgykite aliejingus vaisius: avokadus ir alyvuoges. Atsakykite taukų, margarino, riebalų mišinių, kokosų ir palmių riebalų.

PRIESKONIAI. Ruošiamą maistą skaninkite įvairiais jums patinkančiais prieskoniais. Atsakingai ribokite druską ir ja gausius produktus: rūkytus, sūdytus, vytintus, konservuotus, įvairius padažus, duonos gaminius ir pan.



SALDUMYNAI. Ribokite saldumynus iki 1-2 kartų per savaitę prioritetą teikiant namuose gamintiems desertams. Saldų skonį gaminant įvairius desertus pabandykite išgauti naudojant įvairius kitokius produktus vietoje įprasto cukraus: pernokusius vaisius, džiovintus vaisius ir uogas, burokėlius, morkas, moliūgus, saldžiąsias bulves. Stenkitės neturėti saldumynų savo aplinkoje: namuose, darbe.

SKYSČIAI. Paciento skysčių poreikis turėtų būti įvertinamas individualiai. Paprastai rekomenduojama išgerti 1,5-2,0 l vandens ar nesaldintos arbatos per dieną. Filtruota kava taip pat gali būti geriama (iki 2 puodelių per dieną). Venkite kavos gėrimų pieno pagrindu, kakavos, sulčių ir saldžiųjų gėrimų.

FIZINIS AKTYVUMAS. Užsiimkite reguliaria individualiai pasirinkta fizine veikla. Pakankamas fizinis aktyvumas padės sustiprinti raumenis bei nepriaugti nepageidaujamo svorio.



GYDYTOJO DIETOLOGO KONSULTACIJOS. Didėjant svoriui tikslinga gydytojo dietologo konsultacija. Gydytojo dietologo ambulatorinės konsultacijos galimybę teiraukitės savo ar kituose pirminės sveikatos priežiūros centruose (poliklinikose).

Gydytojo dietologo ambulatorinei konsultacijai reikalingas šeimos gydytojo ar kito gydytojo specialisto (pvz., gydytojo onkologo) siuntimas.



Priedai

1 lentelė. Kūno masės indekso (KMI) apskaičiavimas ir rezultatų interpretacijos

Kūno masės indeksas (KMI) = svoris (kg) / ūgis (m) ²	
Normalus (sveikas) svoris	18,5 – 24,9
Antsvoris	25 – 29,9
I laipsnio nutukimas	30 – 34,9
II laipsnio nutukimas	35 – 39,9
Morbidinis nutukimas	≥ 40

2 lentelė. Baltymų kiekis maisto produktuose

Produktas (100 g)	Baltymų kiekis (g)
Paukštiena, žuvis ir mėsa	
Vištiena / kalakutiena (krūtinėlė)	23-24
Vištiena / kalakutiena (kitos dalys)	16-20
Triušiena	20
Žvėriena	20-23
Jautiena (liesa)	20
Jautiena (riebi)	16-17
Kiauliena (liesa)	20
Kiauliena (riebi)	9-17
Žuvis (jūros)	18-20
Žuvis (gėlių vandenių liesa) (pvz.: lydeka)	18-19
Žuvis (gėlių vandenių riebi) (pvz.: karpis, šamas)	16-18
Pienas ir pieno produktai	
Pienas/ kefyras/ rūgpienis/ pasukos/ jogurtas/ grietinė/ sojų pienas	3-4
Graikiškas jogurtas	4-9
Airanas	1-2

Varškė (birios konsistencijos)	15-20
Varškė (grūdėta)	10-15
Varškė (tepamos konsistencijos)	5-10
Varškės sūriai (kietos konsistencijos)	18-22
Varškės sūriai (tepamos konsistencijos)	3-10
Kiti baltieji sūriai (pvz.: feta, mocarela, ožkos)	10-20
Geltonieji sūriai (pvz.: fermentinis, kietasis)	23-35
Išrūgos (skystos)	iki 1
Išrūgos (milteliai)	11-14
Išrūgų izoliatas (koncentruoti milteliai)	70-90
Kiaušiniai (1 vnt.)	
Vištos (didelis, visas)	6,3
Vištos (didelis, baltymas)	3,6
Putpelės	1,2
Žąsies	20,0
Anties	9,0
Kalakuto	10,8
Grūdai, kruopos, riešutai, sėklos, ankštinės daržovės	
Grikių, avižų, miežių, kviečių ir rügių kruopos	9-15
Ryžiai	7-9
Bolivinės balandos	14
Kitos kruopos (pvz. kukurūzų, manų, kuskuso, sorų, sorgo, bulguro)	9-13
Makaronai	12-14
Žirniai, pupos, lęšiai, avinžirniai (džiovinti)	19-25
Sojų pupelės (džiovintos)	30-40
Sojų pupelės (šviežios/ konservuotos/ šaldytos)	11-12
Sojų produktai (pvz.: sūris, mėsa, faršas)	7-22



3.1 lentelė. Omega-3 riebalų rūgščių eikozapentaeno (EPR) ir dokozaheksaeno (DHR) kiekis žuvyse ir jūros gerybėse

Produktas (100 g)	EPR (g)	DHR (g)
Lašiša, atlantinė, laukinė	0,321	1,115
Lašiša, atlantinė, fermoje	0,862	1,104
Silkė, atlantinė	0,709	0,862
Menkė, atlantinė	0,064	0,12
Menkė, juodadėmė	0,042	0,089
Menkė, ledjūrio, Polokas	0,049	0,116
Upėtakis, vaivorykštinis, laukinis	0,167	0,42
Upėtakis, vaivorykštinis, fermoje	0,217	0,516
Skumbrė, Atlantinė	0,898	1,401
Sardinės, Atlantinės, aliejuje	0,473	0,509
Karpis	0,238	0,114
Otas, Atlantinis	0,066	0,128
Vėgėlė	0,07	0,096
Kardžuvė	0,108	0,648
Tilapija	0,005	0,086
Lydeka, upinė / ežerų	0,033	0,074
Lydeka, geltonoji	0,086	0,225
Šamas, laukinis	0,13	0,234
Šamas, fermoje	0,017	0,057
Jūros ešerys	0,062	0,153
Rykllys	0,316	0,527
Eršketas	0,194	0,093
Tunas, paprastasis	0,283	0,89
Tunas, konservuotas aliejuje	0,066	0,178
Tunas, konservuotas vandenyje	0,233	0,629
Plekšnė	0,137	0,108

Krevetės	0,03	0,031
Krabas, mėlynasis	0,17	0,15
Austrės	0,177	0,136
Midijos	0,188	0,253

3.2 lentelė. Omega-3 riebalų rūgščių daugiausiai alfa-linolenolio riebalų rūgštis (ALR) kiekis augaliniuose produktuose

Produktas (100 g)	Omega-3 riebalų rūgštys (daugiausiai ALR) (g)
Aliejai	
Linų sėmenų	53,3
Graikinių riešutų	10,4
Rapsų	7,4
Riešutai ir sėklos	
Linų sėmenys	22,8
Kanapių sėklos	10,0
Graikiniai riešutai	9,0
Pilkieji graikiniai riešutai	8,7

4 lentelė. Produktų ruošimo temperatūra

Produktas	Ruošimo temperatūra (°C)
Jautiena, ėriena, veršiena, kiauliena	72
Kalakutiena, vištiena	74
Kiaušinis	Ruošti, kol baltymas ir trynys bus kieti
Patiekalai iš kiaušinių, tokie kaip omletas, suflė, frittata	72
Žuvis, tokia kaip lašiša, paltusas, tunas, skumbrė, šamas	63 (kol kūnas taps nebepermatomas)
Krevetės, omaras, krabas	Kol mėsa nebepermatoma, perlo spalvos
Moliuskai, austrės, midijos	Gaminkite, kol atsidarys kriauklės; neatsidariusias – išmeskite
Šukutės	Gaminkite, kol bus pieno baltumo spalvos, neperšviečiamos ir tvirtos

5 lentelė. Skaidulinių medžiagų kiekis maisto produktuose

Produktas (100 g)	Skaidulinės medžiagos (g)
Grūdai ir kruopos	
Grikliai	10
Avižos ir avižiniai dribsniai, viso grūdo	10-12
Miežių, perlinės kruopos ir miežių dribsniai, viso grūdo	7-13
Speltos kruopos	8
Kviečių kruopos	12-13
Manų kruopos	3-4
Kuskusas	5
Rugių kruopos	15
Bolivinė balanda	7
Ryžiai, balti	1-3
Ryžiai, rudi	3-4
Ryžiai, laukiniai	6
Makaronai	3
Makaronai, viso grūdo	7-10
Duona	3-10
Batonas	2-3
Miltai, rafinuoti	2-3
Miltai, viso grūdo	10-17
Daržovės ir ankštinės daržovės	
Pastarnokai, baklažanai, saldžiosios bulvės	3-4
Kopūstai, brokoliai, kalafijorai, briuselio kopūstai, kininiai kopūstai, morkos, špinatai, baltos bulvės su lupena	2-3
Salotos, salierai, ridikai, ropės, baltos bulvės be lupenos	1-2
Moliūgai, cukinijos	0,5-1
Pomidorai, agurkai	0,5



Vaisiai ir uogos	
Persikai, nektarinai, slyvos, mandarinai, greipfrutai, vynuogės, ananasas, mango	1-2
Obuoliai, kriaušės, abrikosai, apelsinai, vyšnios, braškės	2-3
Persimonai, agrastai, serbentai, kivi	3-5
Avietės, avokadai, džiovinti vaisiai ir uogos	5-10
Melionai, arbūzai	<1
Riešutai ir sėklos	
Migdolai, lazdyno, graikiniai, penkano, makadamijų, pistacijų, brazilinė bertoletija, sezamo sėklos, sėl	7-12
Anakardžiai, kedro	3
Sėlenos	43
Sėmenys	27
Čija sėklos	38

Literatūros sąrašas

1. Nutrition Recommendations During and After Treatment | Cancer.Net [Prieiga per internetą]. [cituojama pagal 2020 m. sausio 6 d.]. Available at: <https://www.cancer.net/survivorship/healthy-living/nutrition-recommendations-during-and-after-treatment>
2. Obesity and Cancer Fact Sheet - National Cancer Institute [Prieiga per internetą]. [cituojama pagal 2020 m. sausio 6 d.]. Available at: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/obesity-fact-sheet>
3. de las Peñas R, Majem M, Perez-Altozano J, Virizuela JA, Cancer E, Diz P, et al. SEOM clinical guidelines on nutrition in cancer patients (2018). *Clin Transl Oncol*. 2019 m. sausio 25 d.;21(1):87–93.
4. Sinicrpe FA, Foster NR, Yothers G, Benson A, Seitz JF, Labianca R, et al. Body mass index at diagnosis and survival among colon cancer patients enrolled in clinical trials of adjuvant chemotherapy. *Cancer*. 2013 m. balandžio 15 d.;119(8):1528–36.
5. Shahjehan F, Merchea A, Cochuyt JJ, Li Z, Colibaseanu DT, Kasi PM. Body Mass Index and Long-Term Outcomes in Patients With Colorectal Cancer. *Front Oncol* [Prieiga per internetą]. 2018 m. gruodžio 17 d. [citujama pagal 2020 m. sausio 6 d.];8. Available at: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fonc.2018.00620/full>
6. Sarkozy C, Mounier N, Delmer A, Van Hoof A, Karsenti JM, Fleck E, et al. Impact of BMI and Gender on Outcomes in DLBCL Patients Treated with R-CHOP: A Pooled Study from the LYSA. *Lymphoma*. 2014 m.;2014:1–12.
7. FoodData Central [Prieiga per internetą]. [citujama pagal 2020 m. sausio 6 d.]. Available at: <https://fdc.nal.usda.gov/>
8. Johnston BC, Zeraatkar D, Han MA, Vernooij RWM, Valli C, El Dib R, et al. Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium. *Ann Intern Med*. 2019 m. spalio 1 d.;
9. Parsons JK, Pierce JP, Mohler J, Paskett E, Jung SH, Humphrey P, et al. A randomized trial of diet in men with early stage prostate cancer on active surveillance: Rationale and design of the Men's Eating and Living (MEAL) Study (CALGB 70807 [Alliance]). *Contemp Clin Trials*. 2014 m.;38(2):198–203.
10. Dahlberg SE, Schiller JH, Bonomi PB, Sandler AB, Brahmer JR, Ramalingam SS, et al. Body mass index and its association with clinical outcomes for advanced non-small-cell lung cancer patients enrolled on eastern cooperative oncology group clinical trials. *J Thorac Oncol*. 2013 m.;8(9):1121–7.
11. Lovincic H. A Cancer Nutrition Guide HEAL Well: A Cancer Nutrition Guide. 2011 m.; Available at: <http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/education/heal-well-guide.pdf>



POLA kortelės turėtojas POLA teikia individualias nemokamas konsultacijas:

- Teišines: atsakysime į klausimus, susijusius su sveikatos, darbo, socialinės apsaugos, draudimo, paveldėjimo teise;
- Psichologines: suteiksime Jums ar Jūsų artimajam profesionalią psichologinę paramą, kad gydymo ir sveikimo procesas būtų lengvesnis;
- Gydymo alternatyvų įvertinimo: įvertinsime retas būkles, taikomas Vilties programas, klinikinius tyrimus, galimybes gydytis užsienyje;
- Gyvensenos rekomendacijas: patarsime dėl bendros mitybos, fizinio aktyvumo, streso kontroliavimo.

POLA kortelę gali gauti bet kuris fizinis asmuo, kuriam yra diagnozuota onkologinė liga, susipažinęs su kortelės taisyklėmis ir užpildęs kortelės paraišką.

Jei onkologinė liga diagnozuota nepilnamečiam asmeniui, POLA kortelė gali būti išduodama vienam iš jo tėvų / globėjų.

POLA kortelė yra nemokama, išduodant kortelę prašoma onkologinę diagnozę įrodančio medicininio dokumento, kortelė yra vardinė su unikaliu numeriu.

Daugiau informacijos: <https://pola.lt/pola-kortele/> arba telefonu 862074646

Autoriai:

Gyd. dietologė Evelina Cikanavičiūtė
Dr. dietologė Edita Gavelienė
Dr. dietologė Rūta Petereit
Gyd. rezidentė Rasa Audickienė
Gyd. rezidentė Rasa Razgūnaitė
Gyd. rezidentė Justina Linauskaitė-Kekė
Gyd. rezidentas Antanas Ambraška



Gydytojos dietologės konsultuoja poliklinikose

Reikia turėti šeimos gydytojo arba gyd. specialisto siuntimą gyd. dietologui, pasiskambinti į registratūrą ir užsiregistruoti gyd. dietologės konsultacijai:

VILNIUS

Evelina Cikanavičiūtė, Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikos, konsultacijų poliklinika tel. (8 5) 236 5112, (8 5) 250 1743

Dalia Vaitkevičiūtė, Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikos, konsultacijų poliklinika tel. (8 5) 236 5112, (8 5) 250 1743

Justė Parnarauskienė, Vilniaus universiteto ligoninė Santaros klinikos, Vaikų ligoninės konsultacinė poliklinika, tel. (8 5) 272 0570 (konsultuoja vaikus)

Lilija Jasevičienė, Nacionalinis vėžio institutas, tel. (8 5) 278 6711

Edita Saukaitytė-Butvilė, Antakalnio poliklinika tel. (8 5) 234 2515

Karoliniškių poliklinika tel. (8 5) 216 8911

Daiva Pipiraitė Lazarevičienė, VŠĮ RVUL Konsultacijų centras, tel. (+370 5) 216 94 55 arba (+370 5) 265 81 91

Žana Antonova, Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų filialas, Vaikų poliklinika, tel. (8 5) 2720570

KAUNAS

Karolina Bauraitė, LSMUL Kauno klinikos, tel. +37037326256, +37037326068

Dr. Rūta Petereit, LSMUL Kauno klinikos, tel. +37037326256, +37037326068

Doc. Aida Žvirblienė, LSMU Kauno klinikos, tel. +37037326256, +37037326068

Auksė Gečionienė, LSMU Kauno ligoninė, Konsultacijų poliklinika, tel. +370 37 342 170, +370 37 200 401

KLAIPĖDA

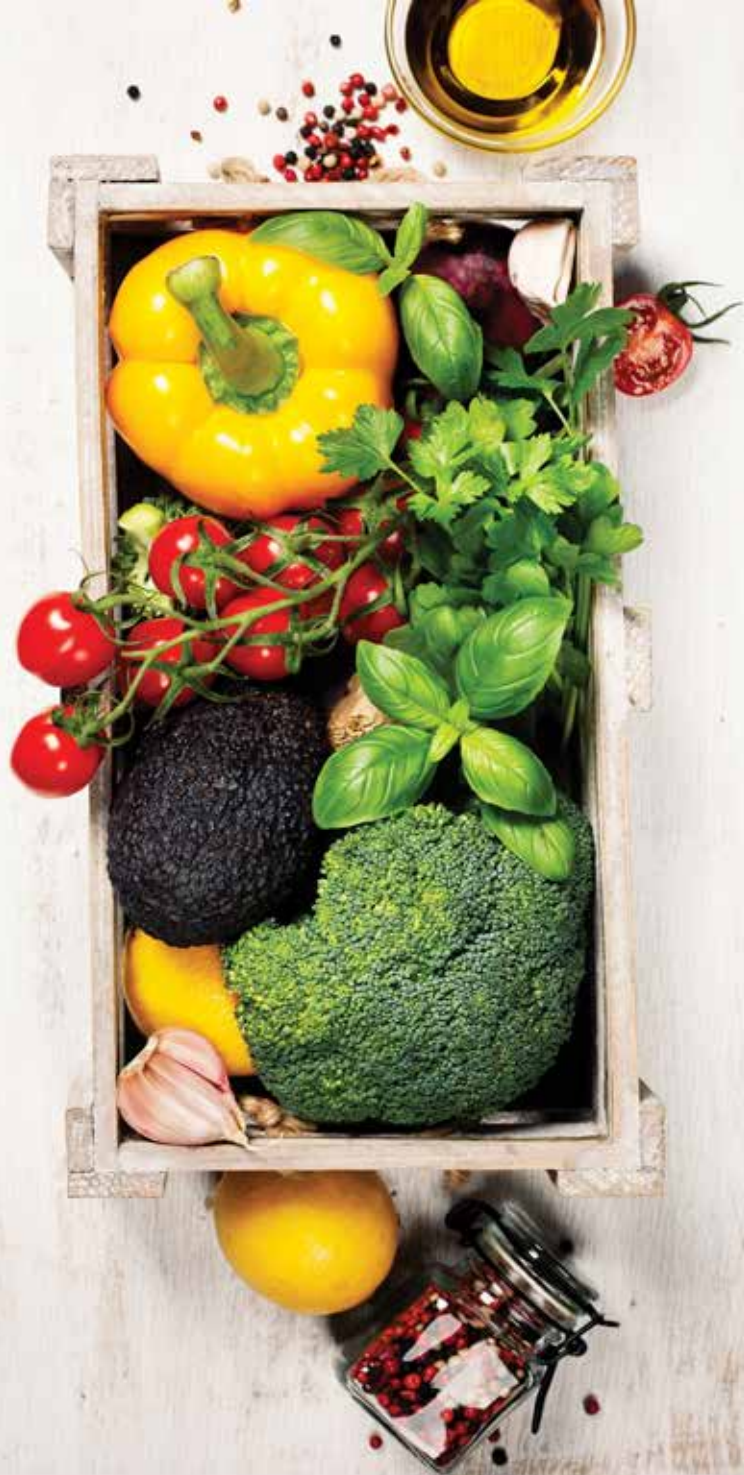
Mantė Vaitelienė, VŠĮ Klaipėdos universitetinės ligoninės ambulatorinis- konsultacinis skyrius tel. (8 46) 396523, 396568

ŠIAULIAI

Kristina Kurganovienė, Respublikinė Šiaulių ligoninės Konsultacijų poliklinika, tel. (8 41) 500 111

PANEVĖŽYS

Virginija Vilemienė, VŠĮ Panevėžio ligoninė, Konsultacijų poliklinika, tel. +370 45 50 72 62, +370 45 50 72 50



Daugiau informacijos: www.pola.lt