



Digestive Cancers Europe

# Mitybos rekomendacijos sergantiesiems stemplės ar skrandžio vėžiu

# Ižanga

**Tiems iš mūsų, kuriems buvo diagnozuotas stemplės ar skrandžio vėžys ir atlikta ezofagoektomija (stemplės pašalinimo operacija), didžiausias iššūkis – kaip užtikrinti, kad mūsų mityba būtų tinkama, nes mūsų mitybos poreikiai nuolat ir iš esmės keičiasi visą laiką, kol taikomas vėžio gydymas.**

Rinkoje trūksta savipagalbos knygų, skirtų stemplės ir skrandžio vėžiu sergantiems žmonėms, ypač tokių, kurios padėtų mums ilgame sveikimo po operacijos kelyje. Po ezofagoektomijos operacijos, – nors aš gavau įprastas mitybos rekomendacijas, kaip ir ką valgyti ir gerti, – man nepavyko rasti tokio išsamaus vadovo kaip šis, kuris padėtų man įveikti išbandymus, kylančius dėl skausmo ir mitybos sunkumų. Kiekvienas pacientas skirtingai toleruoja ir reaguoja į vartojamą maistą, tai gali turėti didelės įtakos paciento gyvenimo kokybei. Kai pacientui pasireiškia labai daug simptomų ir gydymo šalutinis poveikis, sunku suprasti, kokie maisto produktai galėtų palengvinti vieną ar kitą simptomą.



Ši brošiūra – tai dar viena informatyvi ir naudinga priemonė, skirta padėti spręsti pacientų mitybos problemas ir apimanti visus pacientų mitybos poreikių aspektus – nuo pasirengimo operacijai iki sveikimo po jos laikotarpio, kai itin svarbu užtikrinti paciento energijos lygio augimą. Šioje brošiūroje taip pat aptariamas svarbiausias aspektas – kaip pasiekti ir išlaikyti sveikatai palankų kūno svorį tiek prieš operaciją, tiek po jos.

Ši Europos virškinamojo trakto vėžio organizacijos DiCE parengta mokomoji brošiūra yra išties informatyvi ir naudinga dietologams, pacientams bei jais besirūpinantiems artimiesiems.

*Dr Daksha Trivedi*

**Dr Daksha Trivedi, UK**

Stemplės vėžį įveikusi knygos „Now Living the Dream: A tale of surviving cancer“ (liet. Dabar aš gyvenu taip, kaip noriu. Pasakojimas, kaip įveikti vėžį) ([www.survivingcancer.co.uk](http://www.survivingcancer.co.uk) autorė)

Centrinio Bedfordšyro (Jungtinė Karalystė) vėžio paramos grupės pirmininkė  
Bedfordo, Lutono ir Milton Keinsio (BLMK, Jungtinė Karalystė) skubiosios vėžio diagnostikos paslaugų iniciatyvinės grupės narė  
BLMK vėžio aljanso integruotos priežiūros paslaugų programos pacientų forumo narė  
Nacionalinio vėžio tyrimų instituto su vėžio diagnoze susijusių mokslinių tyrimų grupės narė

# Turinys

<b>Įžanga</b>	<b>5</b>
<b>Apie šią brošiūrą</b>	<b>5</b>
<b>Kaip pasikeičia mityba išgirdus stemplės ir skrandžio vėžio diagnozę?</b>	<b>6</b>
<b>Kodėl mityba svarbi?</b>	<b>8</b>
<b>Į ką kreiptis patarimo?</b>	<b>9</b>
<b>Kūno svoris yra svarbus. Ar jis turi įtakos vėžio gydymo rezultatams?</b>	<b>10</b>
Ar nieko tokio, jeigu paciento kūno svoris nepakankamas arba jis nevalingai mažėja?	10
Ar nieko tokio turėti antsvorio?	12
<b>Dieta ir onkologinis gydymas</b>	<b>14</b>
<b>Dieta ir operacija</b>	<b>15</b>
Mitybos optimizavimas prieš operaciją	15
Pagrindiniai patarimai ruošiantis operacijai	16
Valgymas ir gėrimas po operacijos	17
Pagrindiniai patarimai dėl valgymo po operacijos	21
Ilgalaikė perspektyva	22
Mitybos iššūkiai po operacijos	22
Kaip stebėti savo kūno svorį	24
Pagrindiniai patarimai, kaip kontroliuoti dumpingo sindromą	24
Pagrindiniai patarimai, kaip kontroliuoti refliuksą	25
Pagrindiniai patarimai, ką valgyti po stemplės ir skrandžio operacijos, kai valgote ne namuose	28
<b>Ką ir kaip valgyti sergant pažengusios stadijos liga?</b>	<b>29</b>
Stemplės arba prievartčio stentavimas	29
Kaip ir ką valgyti ir gerti po stentavimo procedūros?	30

# Turinys

<b>Praktiniai patarimai, kaip pagerinti savo mitybą</b>	<b>31</b>
Kaip priaugti svorio, kai kūno svoris nepakankamas arba mažėja	31
Pagrindiniai patarimai, kaip padidinti su maistu gaunamų kalorijų kiekį	32
Kaip numesti svorio turint antsvorį?	36
Pagrindiniai patarimai, kaip pasiekti sveiką kūno svorį	36
Apetito sumažėjimas ar ankstyvas sotumo jausmas	37
Pagrindiniai patarimai, kaip padėti sau, jeigu nesinori valgyti	37
Skonio jutimo pokyčiai	38
Pagrindiniai patarimai, ką daryti pasikeitus skonio jutimui	38
Rijimo sutrikimas (disfagija)	39
Minkšta, sutrinama arba sutrupanti tekstūra	39
Pykinimas arba vėmimas	41
Pagrindiniai patarimai, kaip padėti sau, jeigu pykina	41
Pagrindiniai patarimai, kaip padėti sau, jei vemiate	41
Skausminga arba išsausėjusi burna	42
Pagrindiniai patarimai, ką daryti skaudant arba džiūstant burnai	42
Tuštinimosi įpročių pokyčiai	42
Pagrindiniai patarimai, kaip palengvinti vidurių užkietėjimą	42
Pagrindiniai patarimai, ką daryti viduriuojant	43
Nuovargis	44
Pagrindiniai patarimai, ką daryti pavargus ir kaip sumažinti nuovargį	44
Specialūs mitybos poreikiai	44
Pagrindiniai patarimai, kaip padidinti su maistu gaunamų kalorijų kiekį laikantis vegetariškos ar veganiškos dietos	44
„Alternatyvios“ dietos	45

# Apie šią brošiūrą

Šios brošiūros tikslas – padėti Jums tinkamai maitintis prieš pradėdant Jums paskirtą stemplės ir skrandžio vėžio gydymą, taip pat gydymo laikotarpiu ir jį užbaigus.

Mes valgome ir geriamo kiekvieną savo gyvenimo dieną, iš esmės niekada apie tai nesusimąstydami. Tai yra mūsų kūno ir proto kuras, kurio mums reikia tam, kad funkcionuotume, bet taip pat tai – maloni, bendrauti skatinanti ir džiaugsmo teikianti mūsų gyvenimo ir kasdienybės dalis. Šiuo atžvilgiu stemplės ir skrandžio vėžio sukelti simptomai arba gydymo šalutinis poveikis gali stipriai paveikti kai kurių pacientų gyvenimą. Jums gali tekti rinktis valgyti kitokį maistą ir keisti mitybos įpročius arba gerai apgalvoti tai, ką valgysite, ir gerai pagalvoti, jei ketinate suvalgyti daugiau, negu įprastai.

Jums gali kilti sunkumų valgant įprastą maistą, bet jeigu Jūsų mityba pagerės ir Jūs gausite pakankamai maisto medžiagų, Jūsų organizmas geriau reaguos į gydymą ir greičiau atsigaus gydymą užbaigus.

Šioje brošiūroje pateikiama praktinių patarimų ir pasiūlymų, ką daryti pasireiškus tam tikriems simptomams ir šalutiniam poveikiui, ir kaip gauti kuo daugiau naudos iš to, ką galite valgyti.

Atminkite, kad visi esame skirtingi. Kiekvienas žmogus turi skirtingus poreikius, teikia pirmenybę skirtingiems maisto produktams ir dėl mitybos jiems kyla skirtingų problemų, todėl svarbu suprasti, kas tinka būtent Jums. Šiame vadove pateikiamos rekomendacijos ir patarimai tėra pasiūlymai ir bendrieji principai. Konkretesnes rekomendacijas Jums pateiks Jūsų **sveikatos priežiūros specialistų komanda**.

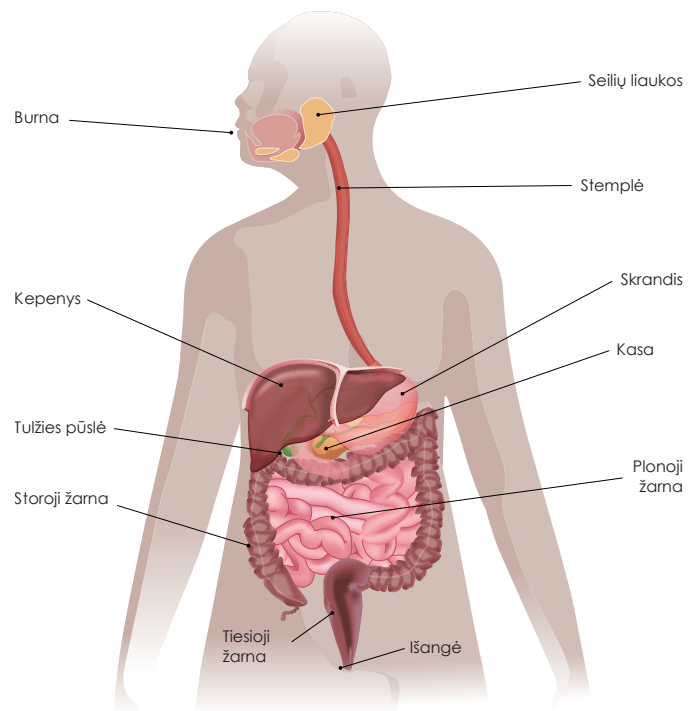
**Valgymą reikėtų vertinti taip pat rimtai, kaip ir bet kokią kitą Jums paskirtą gydymo priemonę ar vaistą. Siekiant, kad gydymas praeitų kuo sklandžiau ir kad kuo greičiau pasveiktumėte, būtina tinkamai maitintis ir pasirūpinti geresne savo mityba.**



# Kaip pasikeičia mityba išgirdus stemplės ir skrandžio vėžio diagnozę?

**Stemplė ir skrandis** yra svarbios virškinimo sistemos, dar vadinamos virškinamuoju traktu, dalys. Stemplė – tai krūtinės viduriu einantis vamzdelis, kuriuo suvalgytas maistas ir gėrimai patenka iš burnos į skrandį. Skrandis yra tarytum maišelis, į kurį surenkamas ir kuriame laikomas maistas, kol jis susimaišo su rūgštimi ir yra suskaidomas, prieš jam iškeliaujant į plonąjį žarnyną. Skrandis veikia kaip rezervuaras, tad galite suvalgyti didelį patiekalą, o tas maišelis išsiplečia tiek, kad jame telpa visas maistas.

Vėžys sutrikdo stemplės arba skrandžio veiklą. Jeigu stemplė susiaurėja, maistas nebegali lengvai nukeliauti į skrandį, ir gali apimti jausmas, kad maistas stringa gerklėje. Kartais maistas gali pakilti atgal į gerklę. Jeigu maišelis (skrandis) negali išsitempti ir sutalpinti maisto, sotumo jausmas apima suvalgius mažesnę maisto kiekį arba pradeda pykinti.



Anatominė virškinimo sistemos iliustracija

**Stemplės ir skrandžio vėžio simptomai, dėl kurių gali atsirasti valgymo sutrikimų:**



rijimo sutrikimas  
**(disfagija)**



skausmas ryjant  
**(odinofagija)**



sotumo jausmas suvalgius  
mažesnę nei įprastai maisto kiekį  
**(ankstyvas sotumo jausmas)**



apetito sumažėjimas  
**(anoreksija)**



pykinimas **(šleikštulys)**  
arba vėmimas

Šie sutrikimai gali reikšti, kad Jums nebegalima valgyti tiek pat ir tokio paties maisto, kokį valgėte anksčiau. Gali būti, kad Jums teks valgyti mažesnėmis porcijomis arba pakeisti valgomo maisto tekstūrą. Taip pat maistas gali pradėti teikti mažiau malonumo, o valgymas – kelti tam tikrų sunkumų.

Gydant stemplės arba skrandžio vėžį, taikoma **chemoterapija, spindulinė terapija, chirurgija** arba taikomas šių gydymo būdų derinys. Nors šiais gydymo būdais siekiama padėti kontroliuoti arba pašalinti vėžį, jie taip pat gali sukelti simptomus, turinčius dar didesnį poveikį mitybai ir galimybei mėgautis maistu. Dėl šalutinio poveikio, pvz., skonio jutimo pokyčių, pykinimo, skausmo ryjant (odinofagijos) arba sumažėjusio apetito, gali būti labai sunku užtikrinti, kad Jūsų organizmas gautų pakankamai **maisto medžiagų**.

Stemplės ir skrandžio vėžys ir jo gydymas turės įtakos tam, kaip ir ką Jūs valgote. Savo ruožtu tai gali pakenkti Jūsų kūno svoriui, fiziniam pajėgumui, gebėjimui išverti gydymą, tuo pačiu ir Jums taikomo vėžio gydymo sėkmei.



**Nevalingas kūno svorio mažėjimas yra dažnas stemplės ir skrandžio vėžio simptomas. Mokslinių tyrimų duomenimis, prieš gydymą, gydymo laikotarpiu arba po jo pacientų kūno svoris sumažėja 60–85 proc.**

# Kodėl mityba svarbi?

Mityba turi didelę įtaką tam, kaip lengvai ir sėkmingai Jums pavyks ištvirti gydymą ir atsigauti po jo. Tai, ką valgote ir kiek suvalgote, gali padėti Jums geriau jaustis gydymo laikotarpiu ir po jo.

## Kaloringumo ir maisto medžiagų atžvilgiu tinkamai subalansuota mityba gali padėti Jums:

- jaustis stipresniems ir sukaupti pakankamai energijos ir jėgų, kad kūnas būtų pasiruošęs gydymui ar operacijai;
- geriau toleruoti vėžio gydymą ir patirti mažiau šalutinio poveikio reiškinių;
- išvengti vaistų dozių mažinimo ir gydymo atidėliojimo vėlesniam laikui;
- apsisaugoti nuo infekcijų;
- greičiau atsigauti po gydymo ir geriau apsisaugoti nuo komplikacijų rizikos;
- praleisti mažiau laiko ligoninėje ir sumažinti slaugos ir pagalbos poreikį išėjus iš ligoninės;
- pagerinti gyvenimo kokybę.

## Ką reiškia „tinkamai maitintis“?

„Tinkamai maitintis“ reiškia kasdien valgyti kuo įvairesnių ir maistingesnių maisto produktų, kurie suteikia pakankamai energijos ir užtikrina tinkamą baltymų ir kitų maisto medžiagų pusiausvyrą, siekiant išlaikyti sveiką kūno svorį ir padėti savo organizmui ištvirti gydymą bei atsigauti po jo.

Pajutus vėžio sukeltus simptomus arba gydymo šalutinį poveikį, gali tekti rinktis kitus maisto produktus ir pakeisti savo valgymo įpročius. Jeigu nepavyksta išlaikyti kūno svorio, tai gali reikšti, kad į savo mitybą turite įtraukti daugiau didelio kaloringumo maisto produktų. Jeigu Jums sunku nuryti kietą maistą, galbūt turėtumėte valgyti minkštesnės konsistencijos maisto produktus. Nėra tokios dietos, kuri tiktų visiems, be to, gydymo laikotarpiu ir atsigaunant po jo, veikiausiai pastebėsite, kad Jūsų mitybos poreikiai keičiasi.

**Sutelkus dėmesį į tinkamą mitybą, Jums gali būti lengviau ištvirti gydymą ir greičiau pasveikti. Dėl to padidėtų Jūsų galimybės išgyventi.**



# Į ką kreiptis patarimo?

Jei Jums sudėtinga tinkamai maitintis arba išlaikyti kūno svorį, pasitarkite su savo **sveikatos priežiūros specialistų komanda** arba **dietologu**. Jie gali duoti Jums konkrečių patarimų, kaip su maistu gauti daugiau maisto medžiagų ir išlaikyti kūno svorį.

## Dietologai

Dietologai – tai profesionalūs specialistai, galintys įvertinti sergančių žmonių mitybos poreikius. Jie gali peržiūrėti Jūsų racioną, taip pat atsižvelgti į visus mitybos reikalavimus, kurių Jums buvo nurodyta laikytis. Jie gali patarti, kurie maisto produktai Jums tinka labiausiai ir ar nereikėtų kitų priemonių mitybai pagerinti, pvz., vartoti mitybos papildų arba maitintis per zondą.

Jei galite, kreipkitės į tokį dietologą, kuris dirba būtent su vėžiu sergančiais pacientais arba žmonėmis, kuriems diagnozuotas stemplės ir skrandžio vėžys, nes jis gali suteikti būtent Jūsų poreikius atitinkančią pagalbą, atsižvelgdamas į problemas, kurios susijusios su Jums diagnozuota liga.

Kai kuriose Europos šalyse gali būti vartojami terminai „dietologas“ arba „mitybos specialistas“. Kiekvienoje Europos šalyje dietologų ir mitybos specialistų profesijų reglamentavimas skiriasi. Pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda, kur rasti tinkamą pagalbą.

## Pacientų organizacijos

Yra keletas vietos ir nacionalinių pacientų organizacijų, padedančių žmonėms, kuriems diagnozuotas stemplės ir skrandžio vėžys arba kiti virškinamojo trakto vėžiniai susirgimai; pacientams šios organizacijos teikia informaciją, praktinę pagalbą ir emocinę paramą. Žmonės, kurie jau susidūrė su vėžiu ir gydymu, kuris šiuo metu taikomas arba netrukus bus pradėtas taikyti Jums, gali būti vertingas informacijos šaltinis ir jie gali duoti Jums patarimų, kaip išgyventi sunkiais gydymo laikotarpio momentais.

Pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda arba peržiūrėkite organizacijas, kurios yra Europos virškinamojo trakto vėžio organizacijos DiCE [narės](#), – ten rasite informacijos apie pacientams skirtas vietas grupes ir atitinkamus kontaktinius duomenis.

# Kūno svoris yra svarbus. Ar jis turi įtakos vėžio gydymo rezultatams?

## Ar nieko tokio, jeigu paciento kūno svoris nepakankamas arba jis nevalingai mažėja?

Žmonėms, kurių kūno svoris nepakankamas arba nevalingai (be jokių pastangų) mažėja, paprastai pasireiškia daugiau vėžio gydymo šalutinio poveikio reiškinių ir reikia daugiau laiko pasveikti. Taip pat kūno svorio mažėjimas gali sukelti neigiamų emocijų ir nuolat priminti Jums apie Jūsų ligą.

Trumpai tariant, kūno svoris mažėja, kai organizmas negauna pakankamai „kuro“ savo energijos ištekliams papildyti.

Paprasčiausia išeitis – padidinti su maistu gaunamų **kalorijų** kiekį. Tačiau dėl vėžio sukeltų simptomų ir gydymo šalutinio poveikio, neretai tai nėra taip paprasta padaryti ir gali priminti kovą su vėžio malūnais.

Tikslus energijos (arba kalorijų) kiekis, kurį žmogus turi gauti kiekvieną dieną, skiriasi priklausomai nuo jo aktyvumo lygio, amžiaus, kūno sudėjimo ir gydymo etapo. Suaugusiam vyrui reikia maždaug 2 500 kalorijų, o suaugusiai moteriai – maždaug 2 000 kalorijų. Negavęs pakankamai energijos, Jūsų organizmas naudos savo energijos atsargas ir atims energiją iš raumenų, todėl Jūsų kūno svoris mažės ir Jums kils **mitybos nepakankamumo** pavojus.

## Kas yra mitybos nepakankamumas?

Vėžiu sergantiems žmonėms **mitybos nepakankamumas** išsivysto, kai su maistu pacientas gauna mažiau nei reikia energijos ir baltymų. Prasta mityba gali lemti kūno svorio mažėjimą, silpnumą dėl raumenų masės mažėjimo, **nuovargį**, nuotaikos svyravimus ir (arba) vitaminų bei mineralinių medžiagų trūkumą. Šie sutrikimai gali turėti neigiamą poveikį Jūsų gyvenimo kokybei, dėl jų gali tekti laikinai nutraukti gydymą ir gali prireikti daugiau laiko pasveikti.

## Mitybos nepakankamumo priežastys

Stemplės ir skrandžio vėžiu sergantiems žmonėms mitybos nepakankamumas gali išsivystyti dėl įvairių priežasčių, pvz.:

- dėl vėžio sukeltų arba po operacijos įvykusių **virškinimo** ir **metabolizmo** pokyčių, pvz., stemplės obstrukcijos;
- dėl gydymo šalutinio poveikio, pvz., pykinimo, pakitusio skonio jutimo, pasikeitusių tuštinimosi įpročių arba skausmo burnos ertmėje, kuris gali turėti įtakos Jūsų apetitui arba gebėjimui valgyti;
- dėl vėžio sukeltos organizme vykstančios molekulių gamybos, dėl kurių gali sumažėti apetitas, raumenų masė ir sutrikti fizinė funkcija;
- dėl depresijos, susijusios su vėžio diagnoze, dėl kurios gali nebelikti motyvacijos valgyti;
- dėl netinkamai arba neprižiūrint specialistams pakeistos mitybos, pvz., **maidingos greito poveikio dietos** arba **eliminacinės dietos**.

## Stenkitės išvengti mitybos nepakankamumo

Mitybos nepakankamumas gali išsivystyti bet kokio sudėjimo ar kūno svorio žmogui – net nutukusiems suaugusiesiems – ir gali rimtai pakenkti Jūsų sveikatai ir gydymui. Mitybos nepakankamumas gali išsivystyti per tam tikrą laiką, kai valgoma nepakankamai.

Pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda ar dietologu apie mitybos nepakankamumą, jeigu:

- per pastarąjį laikotarpį be jokių pastangų sumažėjo Jūsų kūno svoris;
- sumažėjo Jūsų apetitas;
- dėl kokios nors priežasties Jums sunku valgyti;
- jaučiate silpnumą arba nuovargį;
- turite problemų dėl patinimo ar skysčių kaupimosi.

Mitybos nepakankamumas nėra neišvengiama vėžio pasekmė. Gaudami tinkamą pagalbą ir pakeitę savo mitybą, sumažinsite nevisavertės mitybos poveikį Jūsų ligos gydymo veiksmingumui ir greičiau sveiksite.

Praktinių patarimų ir pasiūlymų rasite skyriuje „**Kaip sveikai priaugti svorio, jeigu kūno svoris nepakankamas arba mažėja.**”



## Ar nieko tokio turėti antsvorį?

Antsvoris žalingas Jūsų sveikatai ir gali turėti įtakos vėžio gydymui, pvz., gali prireikti sudėtingesnės operacijos. Jei turite antsvorį, tinkamais būdais numetus svorio, gali pagerėti Jūsų gydymo rezultatai.

Apskaičiavę **kūno masės indeksą (KMI)** ir pamatavę liemens apimtį, galite nustatyti, ar Jūsų dabartinis kūno svoris yra probleminis.

### KMI klasifikacija

#### Apskaičiuokite savo KMI.

KMI apskaičiuojamas dalijant kūno svorį (kilogramais) iš ūgio (metrais) kvadratu.

$KMI = \text{kūno svoris (kg)} / \text{ūgis (m)}^2$

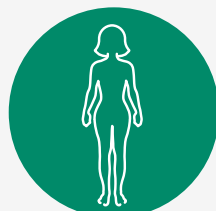
*Pavyzdžiui, jeigu esate 175 cm (1,75 m) ūgio ir 75 kg svorio, savo KMI galite apskaičiuoti taip:*

$$75 \text{ kg} / (1,75 \text{ m})^2 = 24,5 \text{ kg/m}^2$$



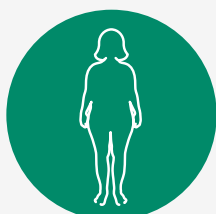
#### Nepakankamas kūno svoris

Mažiau kaip 18,5



#### Normalus svoris

18,5–24,9



#### Antsvoris

25–29,9

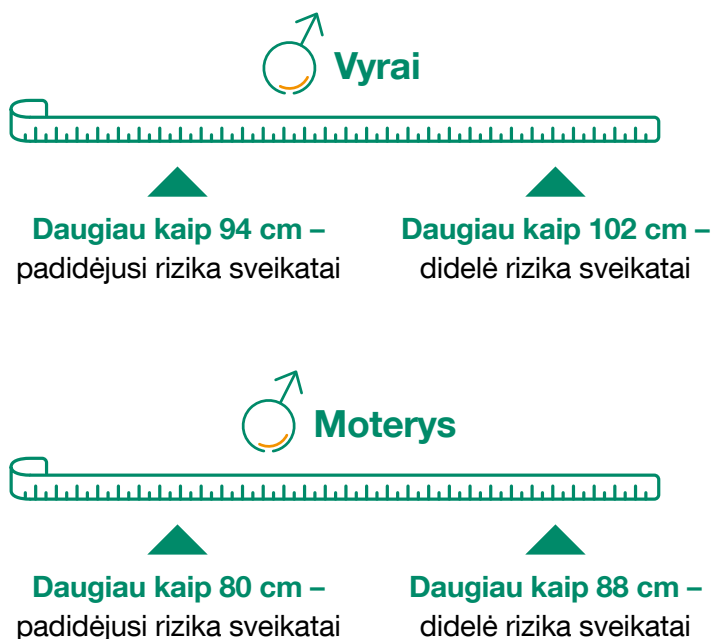
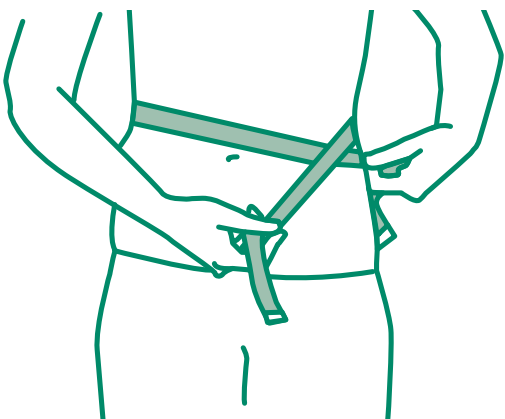


#### Nutukimas

30 ir daugiau

## Liemens apimtis

Lanksčia matavimo juosta išmatuokite juosmens apimtį per vidurį tarp apatinių šonkaulių ir viršutinio klubikaulio krašto. Matuodami savo juosmens apimtį, turite kvėpuoti.



Sužinojus savo KMI ir liemens apimtį, galima atitinkamai pakeisti savo mitybą, tačiau nevalingai netekus daug kūno svorio, gali sumažėti raumenų masė ir stiprumas, todėl to reikėtų vengti.

**Jeigu patenkate į antsvorį turinčių ar nutukusių asmenų kategoriją arba Jūsų juosmens apimtis rodo, kad rizika Jūsų sveikatai yra padidėjusi ar didelė, reikėtų stengtis sveikai sumažinti kūno svorį, nes tai turėtų teigiamos įtakos Jūsų sveikatai**

Praktinių patarimų ir pasiūlymų rasite skyriuje **“Kaip sveikai numesti svorio turint antsvorį.”**

Jeigu Jums pasireikštų gydymo šalutinis poveikis, dėl kurio pradėtų mažėti kūno svoris, Jums gali tekti pakoreguoti mitybą, į racioną įtraukiant daugiau didelės energetinės vertės ir baltymingų maisto produktų. Jeigu pajustumėte kokius nors Jums pasireiškiančių simptomų pokyčius, pasitarkite su savo dietologu arba sveikatos priežiūros specialistų komanda. Pasinaudokite toliau šioje brošiūroje pateikiamais pasiūlymais, kad Jums būtų lengviau kontroliuoti Jums pasireiškiančius simptomus ir pavyktų optimizuoti savo mitybą.

**Jeigu Jūs patenkate į normalų kūno svorį turinčių asmenų kategoriją, štai keletas patarimų Jums:**

- stenkitės išlaikyti savo kūno svorį prieš gydymą ir po jo, nuosekliai laikydamiesi sveikos, **subalansuotos mitybos** principų;
- kasdien suvalgykite ne mažiau kaip penkias porcijas įvairių vaisių ir daržovių;
- į savo maisto racioną įtraukite pakankamai **angliavandenių**, baltymų ir pieno produktų (arba pieno produktų pakaitalų);
- stenkitės išlikti fiziškai aktyvūs;
- jei gydymo laikotarpiu (nevalingai) sumažėtų Jūsų kūno svoris, peržiūrėkite patarimus, pateiktus skyriuje **„Kaip priaugti svorio, jeigu kūno svoris nepakankamas arba mažėja?“**.

# Dieta ir onkologinis gydymas

Vėžio gydymo priemonės, tokios kaip chemoterapija ir radioterapija, veikia sustabdydamos arba sulėtindamos sparčiai augančių ir besidalijančių vėžinių ląstelių augimą. Tačiau šie gydymo būdai taip pat gali pakenkti sveikoms ląstelėms, kurios paprastai taip pat sparčiai auga ir dalijasi, pvz., burnos ir žarnyno gleivinės ląstelės. Žalingas poveikis sveikoms ląstelėms gali pasireikšti šalutiniu poveikiu, dėl kurio valgymas ir gėrimas gali tapti tikru iššūkiu. Kai kurie šalutinio poveikio reiškiniai yra laikini ir palengvėja užbaigus gydymą; kiti gali tęstis ilgesnį laiką.

## Šalutinis poveikis, dėl kurio atsiranda valgymo sutrikimų:

- apetito sumažėjimas (anoreksija);
- pykinimas (šleikštulys) arba vėmimas;
- skonio jutimo pokyčiai;
- **viduriavimas;**
- **vidurių užkietėjimas;**
- skausmas ryjant (odinofagija);
- skausminga arba džiūstanti burna.

Beveik visi pacientai bent kelias dienas dėl jiems taikomo gydymo šalutinio poveikio mažiau nori valgyti arba suvalgo mažiau maisto. Tačiau toks šalutinis poveikis retai trunka ilgesnį laiką; dažniausiai pacientai netrukus pasijunta geriau.

Daugiau patarimų, kaip kontroliuoti šiuos simptomus ir šalutinį poveikį, rasite skyriuje „**Praktiniai patarimai, kaip pagerinti savo mitybą**“.

Vėžio gydymo priemonės taip pat gali turėti tam tikrą teigiamą poveikį simptomams, kurių gali pasireikšti Jums dėl vėžio. Jeigu Jums buvo sunku nuryti (disfagija) arba jautėtės sotūs suvalgę nedidelį maisto kiekį (ankstyvas sotumo jausmas), galbūt pastebėjote, kad pradėjus chemoterapiją šie simptomai palengvėjo. Kai kurie žmonės pajunta skirtumą per porą dienų, kitiems gali tekti šiek tiek ilgiau palaukti tokių pokyčių.

Atminkite, kad, pasireiškus gydymo šalutiniam poveikiui, turite apie tai pasakyti savo sveikatos priežiūros specialistų komandai. Jiems gali tekti koreguoti Jums paskirtą vaisto dozę arba išrašyti papildomų vaistų.

# Dieta ir operacija

Stemplės ir skrandžio vėžio operacija yra sudėtinga ir ilgai trunkanti chirurginė procedūra, kurios metu pašalinama visa stemplė arba jos dalis (atliekama totalinė arba dalinė **ezofagoektomija**) ir (arba) visas skrandis arba jo dalis (atliekama totalinė ar dalinė **gastrektomija**).

Atliekant šias procedūras siekiama pašalinti vėžį, bet taip pat jos gali turėti poveikį virškinamojo trakto funkcijai. Jūsų gydytojas turėtų paaiškinti Jums apie šias chirurgines procedūras, visus galimus šalutinio poveikio reiškinius bei alternatyvas, o Jūs užduokite jam visus iškilusius klausimus. Pastebėsite, kad po operacijos maisto ir gėrimų kiekis, kurį galėsite suvalgyti ar išgerti vienu sykiu, yra mažesnis nei prieš operaciją. Gali sumažėti Jūsų apetitas, maisto skonis gali pasirodyti kitoks, taip pat gali pasikeisti Jūsų tuštinimosi įpročiai.

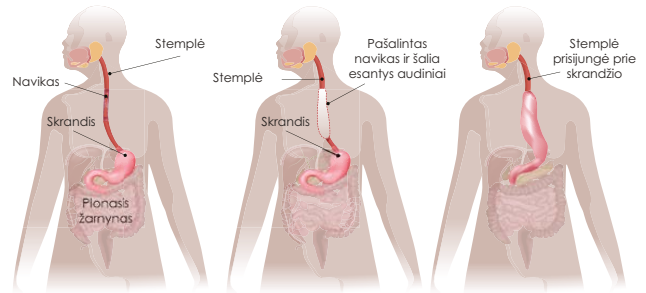
Po operacijos Jums ir Jūsų kūnui prireiks laiko atsigauti ir prisitaikyti prie šių pokyčių. Jums teks pakoreguoti savo mitybos įpročius, tačiau ilginiui veikiausiai galėsite toliau mėgautis dauguma maisto produktų, kuriuos valgėte prieš operaciją, tik mažesniais porcijomis.

Jūsų sveikatos priežiūros specialistų komanda ir dietologas turėtų būti pasirenę padėti Jums padaryti mitybos pakeitimus. Taip pat Jums gali būti naudinga pasikalbėti su kitais žmonėmis, kuriems buvo atlikta tokia pat operacija. Patarimų ir pagalbos kreipkitės į vietos pacientų paramos grupę.

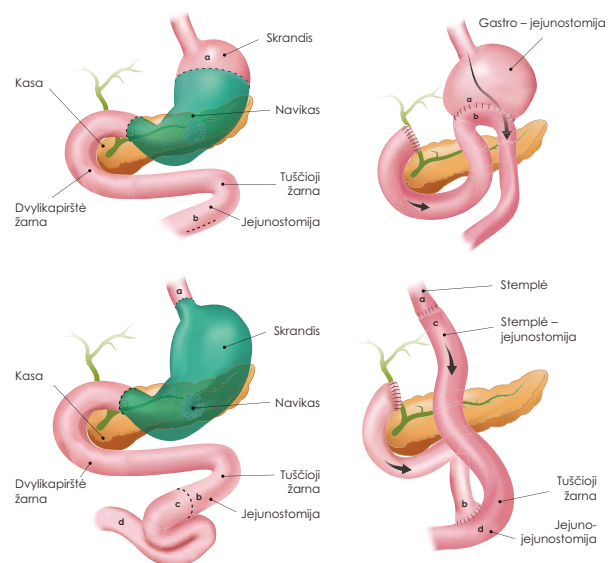
## Mitybos optimizavimas prieš operaciją

Prieš operaciją svarbu jai tinkamai pasiruošti. Pasistenkite būti kuo sveikesni ir kuo geresnės fizinės būklės. Mityba yra svarbi šio pasiruošimo dalis. Tinkama ir subalansuota mityba likus kelioms savaitėms ar mėnesiams iki operacijos padės greičiau atsigauti po operacijos.

Esant nepakankamam kūno svoriui arba jam (nevalingai) mažėjant, gali padidėti su operacija susijusi rizika, po operacijos gali prireikti daugiau laiko atsigauti. Ruošiantis didelei operacijai, pacientų apetitas neretai sumažėja. Jūs galite imti nerimauti dėl operacijos arba vis dar jausti kai kuriuos vėžio simptomus, dėl kurių Jums gali būti sunku suvalgyti tiek pat maisto, kiek suvalgydavote anksčiau.



Ezofagoektomijos anatinė iliustracija. Tikslios operacijos ir rekonstrukcijos detalės gali skirtis nuo šio piešinio; chirurgas Jums visa tai paaiškins.



Dalinės gastrektomijos (viršuje) ir totalinės gastrektomijos (apačioje) anatinė iliustracija. Tikslios operacijos ir rekonstrukcijos detalės gali skirtis nuo šio piešinio; chirurgas Jums visa tai paaiškins

Jeigu Jūsų kūno svoris nepakankamas arba jis mažėja, svarbu imtis priemonių, kad iki operacijos jis padidėtų. Patarimų ir pasiūlymų rasite skyriuje **„Kaip priaugti svorio, jeigu kūno svoris nepakankamas arba mažėja.“**

Dėl antsvorio ar nutukimo taip pat gali padidėti operacijos keliamo rizika ir padidėti krūtinės srities infekcijų, kvėpavimo sutrikimų, trombų susidarymo, žaizdų infekcijos ir prasto žaizdų gijimo tikimybė. Jeigu turite antsvorį, prieš operaciją numetus bent šiek tiek svorio, tam tikrais aspektais ši rizika sumažės.

Jeigu iki operacijos Jums liko keli mėnesiai, skirkite šį laiką tam, kad laikydamiesi subalansuotos mitybos principų ir šiek tiek sportuodami sveikais būdais numestumėte svorio. Reikėtų vengti spartaus kūno svorio mažėjimo likus kelioms savaitėms iki operacijos, nes dėl to gali sumažėti raumenų masė.

Jeigu turite antsvorį arba esate nutukęs (-usi), pasiūlymų ir patarimų rasite skyriuose **„Ar nieko tokio turėti antsvorį?“** ir **„Kaip numesti svorio turint antsvorį?“**.

## Pagrindiniai patarimai ruošiantis operacijai

- Užduokite savo sveikatos priežiūros specialistų komandai kuo daugiau klausimų. Tiksliai žinodami, kas bus atliekama operacijos metu, kokį poveikį tai turės Jums, kiek laiko Jums reikės likti ligoninėje ir kiek greitai galima tikėtis vėl atsistoti ant kojų, būsite geriau pasirengę operacijai ir mažiau nerimausite.
- Jei rūkote, kuo greičiau meskite rūkyti iki operacijos; Jūsų sveikatos priežiūros specialistų komanda gali padėti Jums tai padaryti.
- Jeigu vartojate alkoholį, likus mėnesiui iki operacijos stenkitės sumažinti išgeriamą alkoholio kiekį arba visiškai atsisakyti alkoholio.
- Šiek tiek sportuojant ir pagerinus sveikatos būklę iki operacijos, Jūsų raumenys sustiprės ir greičiau sveiksite; net 30 minučių trukmės pasivaikščiojimas kas antrą dieną yra gera pradžia.
- Jeigu Jūs jau turite kokių nors sveikatos sutrikimų, pvz., sergate diabetu, pasikalbėkite su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda, kad tie sveikatos sutrikimai būtų optimaliai kontroliuojami; pasiteiraukite, ar šiuo atžvilgiu Jums nereikėtų imtis kokių nors priemonių, pvz., pakoreguoti vaistų vartojimą.
- Iš anksto pasirūpinkite savo grįžimu į namus. Pagalvokite, kas galėtų paimiti Jus iš ligoninės, ir paprašykite draugų ar giminaičių, kad jie padėtų Jums pirmas kelias savaites atlikti tam tikrus darbus, pvz., apsipirkti, paruošti maisto ir susitvarkyti namus.

Jeigu iki operacijos Jums reikia pagerinti savo mitybą, priaugti svorio, numesti svorio arba kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje, pasiteiraukite savo sveikatos priežiūros specialistų komandos dėl siuntimo pas dietologą, kuris, atsižvelgdamas į Jūsų poreikius, parengs Jums mitybos planą, kad Jums būtų lengviau pasiekti savo tikslų.



## Valgymas ir gėrimas po operacijos

### Valgymas ir gėrimas ligoninėje

Po operacijos iš pradžių Jums bus paskirta vadinamoji **sausą dieta** arba Jums bus galima tik mažais gurkšneliais gerti skysčius, kol chirurgas įsitikins, kad stemplės jungtis, dar vadinama **anastomozė**, gyja. Paprastai jau po kelių dienų galima normaliai gerti. Tada Jūsų chirurgai ir dietologai patars Jums, kaip ir kada galite padidinti suvartojamo maisto kiekį.

Valgyti pradeda dar gulint ligoninėje, paprastai – nuo tyrėlės arba minkštos konsistencijos maisto produktų. Jums gali būti rekomenduojama vartoti tokį maistą kelias savaites. Palaipsniui galėsite vėl pradėti valgyti kietos konsistencijos maisto produktus.

Stemplei ir skrandžiui gyjant ir prisitaikant prie operacijos metu įvykusių pokyčių, Jūs iš lėto vėl galėsite pradėti valgyti ir gerti. Jums teks laikytis skirtingų dietų, nes galėsite gerti ir valgyti vis daugiau maisto produktų.

- **Skaidrių skysčių dieta.** Laikantis šios dietos, galima gerti tik skaidrius (permatomus) skysčius, kaip antai vandenį, arbatą ar kavą be pieno arba sultinį.
- **Skysčių dieta:** Laikantis šios dietos, galima gerti visus skysčius, kuriuos leidžiama gerti laikantis skaidrių skysčių dietos, taip pat tirštesnius arba neskaidrius skysčius.
- **Trinto maisto dieta.** Laikantis šios dietos, galima valgyti tirštos arba tyrės tekstūros maistą.
- **Minkštos konsistencijos maisto produktų dieta.** Laikantis šios dietos, galima valgyti minkštos konsistencijos maisto produktus. Tai reiškia, kad maistą reikia mažiau kramtyti, kad jis taptų glotnios tekstūros ir jį būtų lengva nuryti.



## Maitinimas per zondą arba vamzdelį po operacijos

Tuo laikotarpiu, kol galėsite suvalgyti tik labai nedidelį maisto kiekį, Jūs galite būti maitinamas (-a) per **maitinimo zondą**, įvestą į plonąją žarną (enterinė mityba), arba per vamzdelį, įvestą tiesiai į kraujotaką (parenterinė mityba).

Jei chirurgas operacijos metu įves maitinimo zondą tiesiai į plonąją žarną (jejunostominį zondą), Jūsų dietologas paskirs Jums maitinimą skystu maistu, kurį plonasis žarnynas pajėgs suvirškinti ir įsisavinti.

Zondinis maitinimas gali būti tęsiamas ir Jus išrašius iš ligoninės, siekiant papildyti mitybą Jums sveikstant namuose. Tai padės Jūsų organizmui gauti visus sėkmingai sveikti būtinus baltymus ir kalorijas.

Prieš išeinant iš ligoninės, Jūsų dietologas pasakys, kokio mišinio ir reikmenų Jums reikės, ar patars, kaip užsisakyti jų į namus. Jums parodys, kaip reikia naudoti zondinio maitinimo pompą ir prižiūrėti zondą. Prieš Jus išrašant iš ligoninės, įsitinkite, kad Jūs ir Jumis besirūpinantis artimasis gerai suprantate, kaip viskas veikia.

### **Kol būsite ligoninėje, dietologas pasirūpins, kad Jūsų mityba būtų tinkama.**

Dietologas:

- įsitikins, kad gaunate pakankamai maisto medžiagų;
- paaiškins Jums, kaip ir kodėl Jums reikia pakeisti savo mitybą ir valgymo įpročius;
- sudarys maitinimo grafiką ir stebės, kaip Jums sekasi laikantis tokio grafiko;
- pasikalbės su Jumis apie maitinimo zondo naudojimą namuose ir kaip tai daroma;
- pasikalbės su Jūsų šeimos nariais apie dietą ir mitybos reikmenis, kurių Jums reikės namuose;
- bus pasirengęs pasikalbėti su Jumis ir atsakyti į Jūsų klausimus.

## Dažnas valgymas nedidelėmis porcijomis

Po operacijos valgydamas (-a) Jūs daug greičiau pasijusite sotus(-i) nei kad būdavo anksčiau. Pamėginęs (-usi) suvalgyti pernelyg daug maisto, Jūs galite pastebėti, kad Jums skauda ar pučia pilvą arba pykina.

Kad vis tiek gautumėte pakankamai maisto medžiagų ir sparčiau sveiktumėte, Jums reikės valgyti mažesnėmis porcijomis, bet dažniau. Iš pradžių tai gali būti sunku, bet pabandykite valgyti šešis kartus per dieną, maždaug kas 2 valandas.

Kai tik pradėsite valgyti, gali būti, kad lengvai sykiu pajėgsite suvalgyti tik labai nedidelę maisto porciją (½–1 puodelį (~100–250 g)). Laikui bėgant Jūs galėsite suvalgyti vis didesnę maisto porciją, bet iš pradžių valgykite po nedaug. Iš pradžių gali pasirodyti, kad valgote visą dieną, bet netrukus priprasite prie šios naujos rutinos.

Toliau pateikiamas planas, kuriame parodyta, kaip galima išdėstyti patiekalus per visą dieną.



## Valgymo plano „Mažai, bet dažnai“ pavyzdys

<b>Nedideli pusryčiai</b>	Nedidelis dubenėlis avižų košės, paruoštos naudojant nenugriebtą pieną (arba pieno pakaitalą). Įmaišykite šaukštą medaus arba riebios grietinės ir ½ banano.
<b>Priešpiečiai</b>	Du krekeriai su žemės riešutų sviestu arba minkštu sūriu
<b>Nedideli pietūs</b>	Nedidelė žuvies pyrago su daržovėmis ir ant viršaus užtarkuotu sūriu porcija
<b>Pavakariai</b>	Gabalėlis kekso
<b>Nedidelė vakarienė</b>	Plaktas kiaušinis su dviem šaukštais keptų pupelių ir tarkuotu sūriu
<b>Naktipiečiai</b>	Du krekeriai su sviestu ir paštetu
<b>Prieš einant miegoti</b>	Pieno gėrimas su keliais šokolado gabalėliais

Artėjant valgymo laikui, tiek Jūs, tiek Jūsų šeimos nariai galite pradėti nerimauti. Jums gali nesinorėti valgyti to, kas Jums paruošta, arba Jums gali atrodyti, kad pasikeitė maisto skonis. Galite būti išsekęs (-usi) ir kol kas negalėti savarankiškai pasiruošti maisto. Jeigu Jūs esate tas žmogus šeimoje, kuris paprastai ruošia maistą, gali būti keista atsitraukti nuo tokių darbų ir perduoti vairą kitam.

Jūsų šeima ir draugai gali mėginti padėti Jums, patardami, ką valgyti, arba paruošdami maistą, kuris, jų manymu, Jums turėtų patikti. Jums gali atrodyti, kad nuvylėte juos, supratę, kad negalite suvalgyti to, ką jie paruošė.

Nesijauskite kaltas (-a); galite pasakyti, kad pats (-i) įsidėsite sau maisto į lėkštę arba pasakykite jiems, kad Jūs stengiatės valgyti po nedaug, bet dažnai. Stenkitės pernelyg nespausti savęs. Stenkitės teigiamai nusiteikti dėl to, ką Jums pavyko suvalgyti, o ne jaudintis dėl to, ko nesuvalgėte. Laikui bėgant, Jums bus lengviau.

### Kaip gauti kuo daugiau naudos iš to, ką valgote

Kadangi dabar Jūs galite valgyti tik nedidelėmis porcijomis, stenkitės gauti kuo daugiau naudos iš to, ką galite valgyti. Rinkitės didelio kaloringumo maisto produktus. Tai gali būti maisto produktai, kurie neretai vertinami kaip nesveiki, pvz., pyragai ir sausainiai, sviestas ir nenugriebtas pienas. Rinkdamasis (-asi) šiuos didesnio kaloringumo maisto produktus, greičiau pasveiksite ir užkirsite kelią kūno svorio mažėjimui.

Daugiau patarimų rasite skyriuose „**Mitybinės maisto vertės didinimas**“ ir „**Maistingų užkandžių idėjos**“.

#### Maisto produktai, kurių reikėtų vengti

Maisto produktus, kurių neįmanoma sutrinti šakute, arba kurių negalima sutrupinti, gali būti sunkiau sudoroti Jūsų naujajai sistemai. Tokių maisto produktų pavyzdžiai:



duona ir tankios tekstūros pyragaičiai;



nesumalta mėsa, pvz., kepsnys, kiaulienos pjausnys arba šoninė;



nevirtos žalios daržovės, kieti riešutai, kukurūzai ar kiti kietos konsistencijos maisto produktai;



maisto produktai, kuriuose yra sunkiai sukramtomų skaidulų (pvz., salotos, šparaginės pupelės ir saliero kotai);



maisto produktai su kietą odele ar žievele (pvz., orkaitėje keptos neluptytų bulvių puselės su įdaru).

## Kada Jums nebereikės zondinio maitinimo?

Jūsų dietologas dažnai susisieks su Jumis, norėdamas pasiteirauti, kiek kalorijų Jūs gaunate su maistu ir gėrimais. Jis padės Jums iš lėto sumažinti per zondą suvalgomo maisto kiekį, nes Jūs pats (-i) pajėgsite vis daugiau suvalgyti ir išgerti.

Pagrindinis tikslas yra visiškai nutraukti maitinimą per zondą ir pasiekti, kad visas Jums reikalingas kalorijas gautumėte nedidelėmis porcijomis, bet dažnai valgydamas (-a) minkštos tekstūros maisto produktus. Paprastai tam reikia kelių mėnesių, bet tai gali užtrukti ilgiau, jeigu Jums bus būtinas tolesnis gydymas, pvz., **dilatacija** (dėl **anastomozės striktūros**) arba chemoterapija.

Kai pajėgsite suvalgyti tiek, kad Jums nebereikės papildomos pagalbos, zondas bus ištrauktas.

**Atminkite, kad visi esame skirtingi ir sveikstame nevienodu tempu.**

### Pagrindiniai patarimai dėl valgymo po operacijos

- Valgykite dažnai nedidelėmis porcijomis – po pusę ar visą puodelį maisto kas 2 valandas.
- Pagrindinius patiekalus dėkite į mažesnę lėkštelę.
- Valgykite iš lėto. Taip Jūs nepersivalgysite ir išvengsite nemalonių pojūčių.
- Gerai sukramtykite maistą. Kuo labiau susmulkinsite maistą dantimis, tuo lengviau jis pereis per naująją sistemą.
- Didžiausią Jums reikalingų skysčių dalį išgerkite likus ne mažiau kaip valandai iki valgio arba praėjus valandai po jo. Tai padeda išvengti per didelio sotumo jausmo ir apsaugo nuo dehidratacijos.
- Stenkitės išgerti po 8–10 nedidelių stiklinių skysčių per dieną, bet gurkšnokite juos iš lėto.
- Atsisėskite kuo tiesiau, kad maistas galėtų kuo lengviau judėti žemyn.
- Prieš valgydamas (-a) desertą, suvalgęs (-usi) pagrindinį patiekalą, palaukite ne mažiau kaip 30 minučių.
- Pajutęs (-usi) sotumą, nebevalgykite.

## Ilgalaikė perspektyva

Virškinimo sistemai gali prireikti metų ar daugiau laiko prisitaikyti po operacijos. Valgymas ir gėrimas bus kas kita, nei buvo prieš operaciją. Tačiau, kai pasveiksite, kai Jūsų kūno svoris stabilizuosis ir būsite geresnės fizinės formos ir fiziškai aktyvesnis (-ė), Jums veikiausiai bus tikslingiau vėl pradėti valgyti mažiau didelio kaloringumo maisto produktų ir skirti daugiau dėmesio tam, kad Jūsų mityba būtų subalansuota.

Jūsų racione turėtų būti daug skaidulingų maisto produktų, kuriuose nedaug sočiųjų riebalų, taip pat daugiau vaisių ir daržovių. Jums vis tiek gali tekti laikytis dažno valgymo nedidelėmis porcijomis principų. Jums taip pat gali būti rekomenduojama toliau vartoti vitaminų ir mineralų papildus.

Gyvenimui po truputį grįžtant į normalias vėžes, gali greitai pasimiršti, kad reikia valgyti dažnai, bet po nedaug. Jums gali tekti šiek tiek kruopščiau planuoti tai, kada Jūs galėtumėte atsitraukti nuo darbų ir suvalgyti savo užkandžius.

Jeigu Jums vis dar sunkiai sekasi išlaikyti savo kūno svorį arba jo priaugti, Jums ir toliau reikia rinktis didelio kaloringumo maisto produktus.

## Mitybos iššūkiai po operacijos

Stemplės ir skrandžio vėžio operacijos tikslas – pašalinti vėžį, bet jos metu taip pat visam laikui pasikeičia paciento virškinimo sistemos veikla. Dėl tokių pokyčių gali kilti įvairių sunkumų, pvz. gali pasireikšti:

- **apetito sumažėjimas (anoreksija);**
- **kūno svorio mažėjimas;**
- **dempingo sindromas;**
- **skonio jutimo pokyčiai;**
- **tuštinosi pokyčiai, pvz., viduriavimas (skystos arba vandeningos išmatos) arba vidurių užkietėjimas (kietos, sunkiai pasišalinančios išmatos);**
- **malabsorbcija (kai organizmas negali suskaidyti ar įsisavinti maiste esančių maisto medžiagų);**
- **vitaminų ir mineralų trūkumas;**
- **refliuksas (kai skrandžio turinys pakyla atgal į gerklę);**
- **rijimo sutrikimas (disfagija).**

## Kaip stebėti vartojamą maistą ir galinčius pasireikšti sutrikimus

Jeigu užsirašysite tai, ką suvalgote, ir simptomus ar sutrikimus, kurie vėliau pasireiškia, tai padės Jums užtikrinti, kad gautumėte pakankamai kalorijų, ir nustatyti, kodėl kyla vienokių ar kitokių sunkumų.

**Sekite visus maisto produktus, kuriuos suvalgote, ir visus skysčius, kuriuos išgeriate. Užsirašykite:**

- laiką, kada valgėte ar gėrėte;
- kokie tai buvo maisto produktai ar gėrimai, ir jų kiekį (porcijos dydį);
- kalorijų kiekį maiste ar gėrime.

**Užsirašykite, kokių simptomų ar sutrikimų pasireiškė pavalgius ar išgėrus.**

- Ar jaučiate per didelį sotumo jausmą?
- Ar jaučiate spaudimą krūtinės srityje?
- Ar Jums pasireiškia refluksas?
- Ar jaučiate pilvo skausmą?
- Ar viduriuojate (skystos arba vandeningos išmatos)?

Informaciją apie kalorijų kiekį supakuotuose maisto produktuose rasite peržiūrėję etiketėje pateiktą maistingumo informaciją.

Pasidalinkite šiuo sąrašu su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda arba dietologu; jie padės Jums suprasti problemos priežastis ir padaryti atitinkamus pakeitimus.

## Apetito sumažėjimas (anoreksija)

Visai įprasta vienu ar kitu momentu po operacijos nebenorėti valgyti ir prarasti susidomėjimą maistu. Tai gali tęstis kelias savaites, kartais – metus. Apetitas yra sudėtingas reiškinys, bet iš dalies jį kontroliuoja skrandyje gaminami hormonai. Gali būti, kad pašalinus dalį skrandžio, Jūs nebegausite tų pačių „žinučių galvos smegenims“, kad Jūs esate alkanas (-a).

Tai, kad nesijaučiate alkanas (-a), dar nereiškia, kad Jums nereikia pavalgyti. Galvokite apie maistą kaip apie kurą, kurio reikia Jūsų kūnui tam, kad jis funkcionuotų. Stenkitės valgyti pagal laikrodį (kas 2 valandas), o ne laukti, kol išalksite. Jums gali tekti nusistatyti priminimą, žadintuvą telefone arba varnele pasižymėti lapą ant šaldytuvo.

Daugiau patarimų rasite skyriuje „**Praktiniai patarimai, kaip pagerinti savo mitybą**“ (apetito sumažėjimas).

Laikui bėgant Jūsų apetitas turėtų pagerėti ir Jūs turėtumėte vėl galėti mėgautis maistu; tiek Jūs, tiek Jūsų šeima priprasite prie naujų Jūsų mitybos įpročių.

## Kūno svorio mažėjimas

Dauguma žmonių tam tikru momentu netenka tam tikro kūno svorio, ir po operacijos gali būti labai sunku vėl jo priaugti. Kai kuriems žmonėms niekada nebepavyksta pasiekti to paties kūno svorio, kokio jie buvo prieš susirgdami, bet jiems pavyksta stabilizuoti savo naują svorį. Vis dėlto, būtų gerai, jei pasistengtumėte išlaikyti savo kūno svorį, kad greičiau pasveiktumėte. Valgant nedidelėmis porcijomis, bet dažnai, ir renkantis maistingus didelio kaloringumo maisto produktus, organizmas turėtų gauti pakankamai kalorijų. Nepamirškite, kad svarbus kiekvienas kąsnis.

Daugiau patarimų rasite skyriuje „**Kaip priaugti svorio, kai kūno svoris nepakankamas arba mažėja**“.

## Kaip stebėti savo kūno svorį

Po operacijos svarbu stebėti savo kūno svorį. Pasisverkite maždaug kas 3–5 dienas. Geriausia svertis kiekvieną dieną tuo pačiu laiku. Stebėkite, ar kaskart esate apsirengęs panašiai.

Jeigu sunerimtumėte dėl savo kūno svorio arba po 6 mėnesių jis toliau mažėtų, kreipkitės į savo dietologą arba sveikatos priežiūros specialistų komandą.

## Dempingo sindromas

Nors Jūs esate skatinamas (-a) valgyti ir gerti, kartais per daug vienu sykiu suvalgyto maisto ar išgertų skysčių gali sukelti tam tikrų sunkumų. Atlikus stemplės ir skrandžio operaciją, pakinta įprasta skrandžio struktūra ir funkcija. Iš dalies suvirškintas maistas gali per greitai patekti į plonąją žarną, dėl to į ją taip pat gali patekti daug vandens, dėl kurio gali pasikeisti gliukozės (cukraus) kiekis kraujyje. Dėl šios priežasties gali pablogėti Jūsų savijauta; tai vadinama **dempingo sindromu**.

Yra dviejų tipų dempingo sindromas – ankstyvasis ir vėlyvasis. Ankstyvasis dempingo sindromas pasireiškia iš karto po valgio, paprastai tokiais simptomais, kaip pykinimas, vėmimas, pilvo pūtimas, mėšlungiškas pilvo skausmas ir viduriavimas. Vėlyvasis dempingas įvyksta per 1–3 valandas po valgio ir paprastai pasireiškia silpnumu, prakaitavimu ir galvos svaigimu.

### Pagrindiniai patarimai, kaip kontroliuoti dempingo sindromą

- Nepamirškite laikytis dažno valgymo mažomis porcijomis principų. Stenkitės pernelyg neapkrauti savo naujos sistemos.
- Valgykite iš lėto ir gerai sukratykite maistą.
- Gerkite tarp valgių, o ne valgio metu.
- Venkite tų maisto produktų ir gėrimų, kuriuose daug cukraus, pvz., gaiviųjų gėrimų, pyragaičių ir sausainių.
- Užsirašykite, kurie maisto produktai sukelia problemų ir venkite jų.

Paprastai laikui bėgant simptomai palengvėja. Jeigu jie nepalengvėtų, pasitarkite su savo dietologu, kuris gali padėti Jums pakoreguoti savo patiekalus arba valgių ruošimo ypatumus, kad simptomai palengvėtų. Jeigu tie simptomai vis tik nepraeitų, kreipkitės į savo sveikatos priežiūros specialistų komandą dėl galimybės pasikonsultuoti su gydytoju specialistu, pvz., endokrinologu.



## Skonio jutimo pokyčiai

Po stemplės ir skrandžio operacijos pacientai neretai pajunta, kad pasikeitė tai, kokie skoniai ir maisto produktai jiems skaniausi. Nežinia, kokia tokių pokyčių priežastis, bet Jūs pastebėsite, kad kai kurie maisto produktai, kurie Jums anksčiau patiko, dabar atrodo neskanūs, o kai kurie iš tų maisto produktų, kurie Jums anksčiau nepatiko, staiga tapo skanūs. Eksperimentuokite su įvairiais maisto produktais ir skoniais – galbūt atrasite kažką naujo, kas Jums patiks.

Daugiau patarimų rasite skyriuje „**Praktiniai patarimai, kaip pagerinti savo mitybą. Skonio jutimo pokyčiai**“.

## Tuštini mosi įpročių pokyčiai

Tai, kad pirmosiomis dienomis po operacijos pakinta tuštini mosi funkcija, yra normalu. Vienas iš esminių operacijos, kuri Jums bus atliekama (jau atlikta), elementų yra nervo, vadinamo nervu klajokliu, nupjovimas. Viena iš šio nervo funkcijų – kontroliuoti tuštini mosi funkciją, ir gali prireikti šiek tiek laiko, kol ją „perims“ kiti nervai ar kiti kontrolės mechanizmai. Viduriavimas, kuris neretai pasireiškia ryte, yra dažnas reiškinys. Mažai tikėtina, kad tai lemia Jūsų valgomas maistas ar zondinis maitinimas, nebent suvalgote per daug, arba tai sukelia pirmiau minėtas dempingo sindromas.

Taip pat gana įprasta keletą dienų ar savaitių tuštintis normaliai, o vėliau dieną ar dvi viduriuoti. Jei viduriavimas Jums kelia sunkumų, pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda arba vaistininku, kad jie patartų Jums dėl vaistų šiam šalutiniam poveikiui kontroliuoti.

Daugiau patarimų rasite skyriuje „**Praktiniai patarimai, kaip pagerinti savo mitybą. Viduriavimas**“.

Kai kuriems žmonėms po operacijos gali užkietėti viduriai. Jeigu Jums toliau reikės vartoti nuskausminamuosius arba **vaistus nuo vėmimo**, dar vadinamus **antiemetikais**, Jums kils didesnė vidurių užkietėjimo rizika. Išspręsti šią problemą galima geriant daugiau skysčių, į mitybą įtraukiant **maistinių skaidulų**, pvz., bananų, avižų ir pupelių, ir daugiau judant. Jeigu nesituštinate daugiau kaip dvi dienas, pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda, kad jie patartų Jums dėl **laisvinamųjų vaistų**.

Daugiau patarimų rasite skyriuje „**Praktiniai patarimai, kaip pagerinti savo mitybą. Vidurių užkietėjimas**“.



## Malabsorbcija

Kartais po stemplės ir skrandžio vėžio operacijos pacientų išmatos būna blyškios, plūduriuoja vandens paviršiuje arba sunkiai nusiplauna tualete. Tai gali būti ženklas, kad maistas netinkamai suvirškinamas.

Tiksliai nežinoma, kodėl taip nutinka. Gali būti, kad organas, vadinamas kasa, nepakankamai stimuliuojamas, todėl sumažėjęs **kasos sulčių** kiekis. Kasos sultyse yra **virškinimo fermentų**, kurie padeda Jūsų organizmui suskaidyti ir įsisavinti maisto medžiagas, tokias kaip riebalai, angliavandeniai ir baltymai. Trūkstant virškinimo fermentų, maistas pereina per virškinimo sistemą nesuskaidytas ir neįsisavintas. Jūsų organizmas negali panaudoti kalorijų iš maisto, kurį suvalgote, todėl tikėtina, kad Jūsų kūno svoris sumažės. Tai vadinama malabsorbcija arba **kasos egzokrininės funkcijos nepakankamumu**.

### Galimi malabsorbcijos požymiai:

- apetitas geras, suvartojama pakankamai maisto, bet kūno svoris nuolat mažėja;
- blyškios išmatos, skleidžiančios stiprų kvapą ir sunkiai nuplaunamos tualete. Taip pat pacientas gali tuštintis dažniau ir skystesnėmis nei įprasta išmatomis; tai vadinama **steatorėja**;
- pilvo pūtimas ir pilvo skausmas pavalgius;
- stiprus **vidurių pūtimas** (dujų susidarymas).

Jeigu Jums pasireikštų šie simptomai, aptarkite tai su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda ir dietologu. Jie gali pasiūlyti Jums atlikti vadinamąjį **elastazės kiekio išmatose** tyrimą. Nusprendus, kad šiuos sutrikimus sukelia kasos egzokrininės funkcijos nepakankamumas, jie gali rekomenduoti Jums vaistus (kasos fermentų papildus), kurie padeda virškinti maistą ir įsisavinti maisto medžiagas.

Jūs neturėtumėte stengtis sumažinti suvalgomo riebalų kiekio, nes taip sumažėtų su maistu gaunamų kalorijų kiekis ir Jūsų kūno svoris toliau mažėtų.

## Vitaminų ir mineralų trūkumas

Vitaminai ir mineralai yra tos maisto dalys, kurių reikia Jūsų organizmui tam, kad Jūs išliktumėte sveikas (-a). Vitaminų ar mineralų trūkumas nustatomas tada, kai organizme nepakanka vieno ar daugiau vitaminų ar mineralų tam, kad jis gerai funkcionuotų.

Atlikus stemplės ir skrandžio operaciją, organizmui sunkiau iš valgomo maisto įsisavinti visus jam reikalingus vitaminus ir mineralus. Tokius pokyčius lemia tiek operacija, tiek kai kurie vaistai, kuriuos Jūs galbūt vartojate.

Mineralai, kuriuos Jūsų organizmui gali būti sunkiau įsisavinti:

- **geležis** – dėl sumažėjusio geležies kiekio Jums gali išsivystyti anemija, dėl kurios Jūs galite jaustis labiau nei įprastai pavargęs (-usi) ir galite būti imlesnis (-ė) infekcijoms. Optimizuokite su maistu gaunamą geležies kiekį, į mitybą įtraukdami maisto produktus, kuriuose daug geležies, pvz., raudoną mėsą, kiaušinius, vitaminais ir mineralais papildytus sausus pusryčius ir riebią žuvį. Pabandykite valgydamas (-a) daug geležies turinčius maisto produktus gerti sultis su daug vitamino C (pvz., apelsinų sultis), nes tai gali padėti Jūsų organizmui įsisavinti geležį;
- **kalcis** – trūkstant kalcio, gali susilpnėti kaulai. Į savo kasdienę mitybą įtraukite daug kalcio turinčius maisto produktus ir gėrimus, kaip antai pieną, jogurtą, sūrį ir kalciumu papildytą sojų pieną;
- **vitaminas B12** – jeigu buvo pašalinta didesnė Jūsų skrandžio dalis, Jūsų organizmas nebegali įsisavinti šio vitamino iš valgomo maisto. Visą likusį gyvenimą Jums reikės švirkšti vitaminą B12 kas tris ar keturis mėnesius.

Daugumai žmonių bus rekomenduota kasdien vartoti multivitaminų ir mineralų papildus, kad jų organizmas gautų jiems reikalingus vitaminus ir mineralus. Jūsų sveikatos priežiūros specialistų komanda gali rekomenduoti Jums atlikti įprastinius kraujo tyrimus, kad iširtų vitaminų ir mineralų kiekį Jūsų kraujyje ir galėtų atitinkamai pakoreguoti Jūsų vartojamus papildus.

## Refliuksas

**Refliuksas**, dar vadinamas **rėmeniu** arba **dispepsija**, pasireiškia, kai maistas arba skysčiai, kuriuos nuryjate, arba virškinimo skysčiai, pvz., skrandžio sultys arba tulžis, per ryklę pakyla atgal į burną. Taip nutinka dėl to, kad operacijos metu pašalinamas skrandį nuo stemplės skiriantis vožtuvas. Tai yra dažna problema, su kuria susiduria pacientai, kuriems atlikta stemplės ir skrandžio operacija; dažniausiai refliuksas pasireiškia naktį arba anksti ryte. Galimi refliuksos simptomai – deginimo jausmas krūtinėje ar gerklėje, nemalonūs skonis burnoje arba kosulys atsibudus.

### Pagrindiniai patarimai, kaip kontroliuoti refliuksą

- Jums gali padėti papildomos pagalvės, pleištinė pagalvė, reguliuojama atkaltė arba naudojant medines kalades arba plytomis maždaug 10-15 cm pakeltas galvūgalis. Po keliais pakišta pagalvė gali padėti Jums naktį nenuslysti žemyn.
- Pavalgius vakare, naktį gali atsirasti nemalonių pojūčių ir padidėti refliuksas. Stenkitės nevalgyti 1–2 valandas prieš einant miegoti, daugiau valgykite dieną.
- Vakare išgerkite refliuksą mažinančių vaistų.
- Pavalgęs (-iusi) ar atsigeręs (-usi), ne mažiau kaip 30 minučių nesigulkite ant nugaros ir nesilenkite žemyn.
- Lenkdamasis (-asi) žemyn, stenkitės sulenkti kelius, o ne lenktis per juosmenį.
- Dėvėkite juosmens nespaužiančius drabužius.

Jeigu pasinaudojus pirmiau pateiktais patarimais simptomai nepalengvėja, pasakykite apie tai savo sveikatos priežiūros specialistų komandai, nes šiuo klausimu Jums gali padėti vaistai.

## Rijimo sutrikimas (disfagija)

Po operacijos dėl randinio audinio likusios stemplės dalies ir skrandžio jungties (anastomozės) vietoje Jums gali būti sunku nuryti kietą maistą arba gali atrodyti, kad gerklėje įstrigęs kąsnis. Tai vadinama **anastomozės striktūra**. Jums tai gali kelti nerimą ir priminti pirminius vėžio simptomus, bet paprastai tai nėra atsinaujinusio vėžio požymis. Toks sutrikimas gydomas ištempiant (išplečiant) jungtį endoskopijos metu. Tai yra įprasta procedūra, bet ją gali tekti atlikti daugiau nei vieną kartą. Pernelyg ilgai nedelskite spręsti šią problemą – susisieki su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda, kad jie susitartų dėl endoskopijos, ir kreipkitės į dietologą konsultacijos dėl mitybos.

## Kaip ir ką valgyti restorane ir visuomeninių renginių metu

Maistas yra pagrindinis daugelio visuomeninių renginių akcentas, ir nėra nė vienos priežasties, dėl kurios Jūs neturėtumėte toliau jais mėgautis. Draugai ir šeima turėtų žinoti, kad Jūs galite valgyti tik mažomis porcijomis. Vis dėlto, leisdami laiką geroje draugijoje, neretai mes net nepastebėdami suvalgome daugiau maisto nei įprastai, dėl šios priežasties po stemplės ir skrandžio operacijos, su draugais ir šeimos nariais valgant ne namuose, reikia būti ypač atidiems.

### Pagrindiniai patarimai, ką valgyti po stemplės ir skrandžio operacijos, kai valgate ne namuose

- Kaip pagrindinį patiekalą rinkitės maistą iš užkandžių meniu arba užsisakykite vaikišką porciją.
- Rinkitės tokį restoraną, kuriame galite paprašyti pritaikyti Jūsų užsakomą patiekalą, arba savitarnos restoraną, kuriame galima pačiam pasirinkti maistą.
- Užsisakykite maistą pirmas (-a). Išgirdus, ką užsisako kiti, gali būti sunku laikytis savo plano.
- Nelyginkite savo porcijos dydžio su užsisakytomis kitų.
- Paprašykite sudėti patiekalo likučius pasiimti su savimi. Paprašykite sudėti likučius į dėžutę ir suvalgykite juos pietums kitą dieną.
- Nepamirškite, kad draugija svarbiau už valgymą. Mėgaukitės draugija ir pokalbiais – kuo daugiau kalbėsite, tuo lėčiau valgysite.



# Ką ir kaip valgyti sergant pažengusios stadijos liga?

Pažengusios stadijos stemplės ir skrandžio vėžys diagnozuojamas, kai vėžys išplinta už stemplės ar skrandžio ribų. Vėžys gali būti išplitęs į **limfmazgius** ar kitas kūno dalis, pvz., kepenis, plaučius ar kaulus.

Jei Jums diagnozuotas pažengusios stadijos stemplės ir skrandžio vėžys arba Jūsų sveikatos priežiūros specialistų komandos nuomone, chirurginės intervencinės priemonės Jums netinka, jie gali aptarti su Jumis kitus galimus gydymo būdus. Onkologinio gydymo būdai, kaip antai chemoterapija ar radioterapija, gali būti naudojami siekiant sulėtinti vėžio augimą ir palengvinti simptomus, o ne siekiant jį išgydyti. Tai gali būti vadinama **paliatyviuoju gydymu**.

Vėžiui progresavus, gali atsirasti valgymo ir gėrimo sunkumų arba gali pasidaryti dar sunkiau valgyti ir gerti. Neretai **pažengusios stadijos vėžiu** sergančių pacientų apetitas sumažėja. Dažnu atveju tai lemia kūno svorio sumažėjimą ir mitybos nepakankamumą. Kontroliuojant su mityba susijusius simptomus, galima išsaugoti gyvenimo kokybę. Šiuo laikotarpiu pakanka sutelkti dėmesį į tai, kad valgytumėte tuos maisto produktus, kurie Jums teikia malonumą, ir reikėtų mažiau jaudintis dėl valgymo nustatytu laiku ar vadinamosios sveikos mitybos.

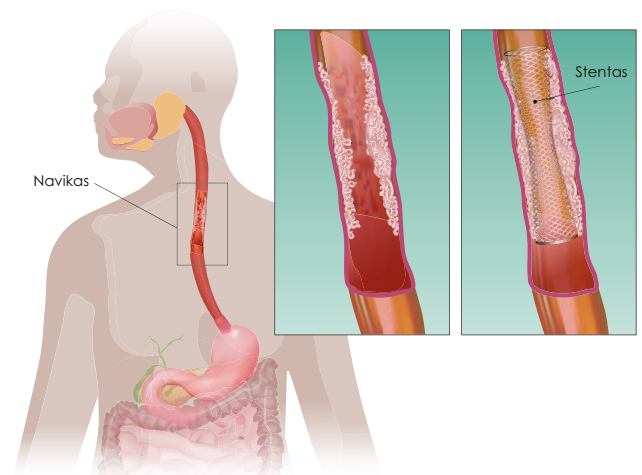
Daugiau patarimų ir pasiūlymų rasite skyriuje „**Praktiniai patarimai, kaip pagerinti savo mitybą**“.

## Stemplės arba prievartio stentavimas

Jeigu Jums sunku ryti dėl stemplės susiaurėjimo arba Jus pykina ir Jūs vemiate dėl obstrukcijos, dėl kurios skrandis negali išsituštinti, Jūsų sveikatos priežiūros specialistų komanda gali pasiūlyti Jums atlikti **stentavimo** procedūrą. Jūsų gydytojas turėtų paaiškinti procedūrą, visus galimus jos šalutinio poveikio reiškinius ir alternatyvas, o Jūs – pasiruošę/-usi užduoti visus Jums kilusius klausimus.

Stentas – tai įtaisas, įvestas į atitinkamą vietą, kurioje yra susiaurėjimas arba obstrukcija, išsiplečia (išsiskleidžia) ir virsta vamzdeliu, padedančiu išlaikyti tą kanalą atvirą. Stentas gali būti įvedamas į stemplę arba per įėjimo į skrandį ar išėjimo iš jo angas. Įstačius stentą, pacientui tampa lengviau nuryti maistą ir gerti.

Stentai gaminami iš metalinio arba plastikinio tinklelio. Dažniausiai stentas įstatomas ligoninėje, endoskopijos ar rentgeno skyriuje. Paprastai tai trunka maždaug 30 minučių, ir dauguma pacientų gali grįžti į namus tą pačią dieną, bet Jums gali tekti nakčiai likti ligoninėje.



Stemplės stento (viršuje) ir prievartio stento (apačioje) anatomicinė iliustracija

## Kaip ir ką valgyti ir gerti po stentavimo procedūros?

Stentai išsiplečia per kelias dienas, tad Jūs galėsite laipsniškai didinti suvalgomo maisto kiekį ir vis mažiau jį susmulkinti. Dauguma pacientų gali pradėti gerti skysčius praėjus vos kelioms valandoms po procedūros, bet turi laikytis skysčių dietos pirmas 24 valandas (gerti, pvz., vandenį, arbatą, pieną ir sultis). Jei skysčiai gerai toleruojami, galima pereiti prie tokių maisto produktų, kaip sriuba ar ledai arba tyrės konsistencijos maisto, vėliau – prie minkštos konsistencijos maisto produktų.

### Pagrindiniai patarimai, kaip ir ką valgyti ir gerti po stentavimo procedūros

- Supjaustykite maistą mažais gabaliukais, valgykite nedideliais kąsniais ir gerai sukramtykite maistą prieš jį nurydami.
- Venkite kietos mėsos gabalų, tšios konsistencijos duonos ir vaisių bei daržovių, kuriuose yra kietų skaidulų (pvz., apelsinų ir salierų).
- Stenkitės neryti maisto dideliais kiekiais ar dideliais kąsniais, išspjaukite maisto produktus, kurių negalite gerai sukramtyti.
- Naudokite daug padažų, užpilų ir sviesto maistui sudrėkinti.
- Valgydami ir po valgio gurkšnokite maistingus skysčius, kad stentas neužsikimštų. Kai kurie žmonės sako, kad putojantys gėrimai gali padėti stentui neužsikimšti, o kitų nuomone – jie gali padidinti refliuksą ar raugėjimą.
- Neskubėkite, atsipalaiduokite, valgykite iš lėto ir sau priimtinu tempu.
- Jei nešiojate dantų protezus, įsitikinkite, kad jie yra tinkamo dydžio.
- Valgykite sėdėdami tiesiai ir stenkitės likti vertikaloje padėtyje bent pusvalandį po valgio.
- Valgykite dažnai ir nedidelėmis porcijomis. Gali būti, jog pastebėsite, kad šešis mažesnius patiekalus, užkandžius ar mažesnes maistingo gėrimo stiklines Jums lengviau suvalgyti (išgerti), ypač jeigu Jūsų apetitas prastas, vargina nevirškinimas arba refliuksas.

Stentui plečiantis, gali atsirasti nemalonių pojūčių arba galite pajusti skausmą. Dauguma atvejų tai praeina per 24–48 valandas; jeigu šie simptomai nepalengvėtų, kreipkitės į savo sveikatos priežiūros specialistų komandą.

### Ką daryti, jeigu stentas užsikimštų?

Jeigu Jums atsinaujino simptomai, gali būti, kad užsikimšo Jūsų stentas. Nieko nebevalgykite, atsistokite ir kelis kartus gurkštelėkite gėrimo; pamėginkite atsigerti šilto arba gazuoto gėrimo. Jeigu nepavyktų išspręsti šios problemos, kreipkitės į savo sveikatos priežiūros specialistų komandą.

# Praktiniai patarimai, kaip pagerinti savo mitybą

Dėl stemplės ir skrandžio vėžio simptomų arba vėžio gydymo šalutinio poveikio Jums gali būti sunku valgyti įprastą maistą, išlaikyti savo kūno svorį ir neprarasti fizinės jėgos. Čia rasite patarimų ir pasiūlymų, kaip gauti kuo daugiau naudos iš to maisto, kurį valgote, ir kaip pagerinti savo mitybą, nepaisant šių iššūkių.

Valgymas ir gėrimas – tai ne tik mityba; tai svarbi mūsų socialinių ryšių dalis ir neatsiejama gyvenimo dalis, apie kurią sukasi visa mūsų diena. Jeigu Jums sunku normaliai valgyti, Jums gali nesinorėti valgyti šalia kitų žmonių arba Jūs galite stengtis visiškai nevalgyti. Galbūt pastebėsite, kad tai veikia Jūsų nuotaiką ir gyvenimo kokybę. Pasikalbėkite su savo šeima, draugais arba sveikatos priežiūros specialistų komanda – jie padės Jums rasti būdų, kaip veiksmingiau kovoti su šiais iššūkiais.

Tęsiant gydymą, Jums gali pasireikšti įvairių simptomų ir šalutinio poveikio reiškinių. Eksperimentuokite, kad sužinotumėte, kurie iš šių patarimų yra veiksmingi.

## Kaip priaugti svorio, kai kūno svoris nepakankamas arba mažėja

Jei Jūsų kūno svoris nepakankamas, Jums sunku išlaikyti savo kūno svorį arba jis nevalingai mažėja, tai reiškia, kad Jūsų organizmas gauna nepakankamai kalorijų.

**Yra keletas būdų padidinti su maistu gaunamų kalorijų kiekį:**

- vartojamo maisto „patobulinimas“ – peržiūrėkite tai, ką Jums galima valgyti ir gerti, ir pagalvokite, kaip į tuos maisto produktus būtų galima „įterpti“ daugiau kalorijų;
- mitybos papildai – vartokite rinkoje parduodamus baltymingus ir didelio kaloringumo produktus;
- zondinis maitinimas – vartokite maistą per zondą, kad kalorijos patektų tiesiai į virškinimo sistemą.



## Su kiekvienu kąsniu – kuo daugiau kalorijų

Geriausias būdas sustabdyti kūno svorio mažėjimą – pasirūpinti, kad su viskuo, ką valgote, į organizmą patektų kuo daugiau kalorijų. Tai gali reikšti, kad Jums reikės pakeisti suvartojamų maisto medžiagų pusiausvyrą ir rinktis daugiau kalorijų ir baltymų turinčius maisto produktus. Tai gali būti maisto produktai, kurių Jūs anksčiau vengėte arba kuriuos laikėte nesveikais. Tačiau atminkite, kad Jūsų trumpalaikis prioritetas yra užkirsti kelią kūno svorio mažėjimui, turinčiam neigiamą poveikį Jūsų gydymo rezultatams.

Kai Jūsų kūno svoris stabilizuosis ir ligos simptomai taip nebevargins, stenkitės grįžti prie labiau subalansuotos mitybos.

### Pagrindiniai patarimai, kaip padidinti su maistu gaunamų kalorijų kiekį

- Valgykite ir užkandžiaukite nedidelėmis porcijomis, bet dažnai. Pamiškite sąvokas „pusryčiai“, „pietūs“ ir „vakarienė“ – stenkitės suvalgyti po nedidelį patiekalą arba užkandį kas 2 valandas.
- Galbūt ilgą laiką nesveika valgyti kaloringus užkandžius, kaip antai sausainius, pyragą, traškučius ir ledus, bet tai yra geras būdas gauti tiek energijos, kiek Jums dabar reikia.
- Rinkitės užkandžius, kurie yra kaloringi ir baltymingi, bet lengvai paruošiami, pvz., saują riešutų, krekerius su žemės riešutų sviestu, kietai virtus kiaušinius, dubenėlį sausų pusryčių.
- Vaisius ir daržoves reikėtų laikinai „nustumti į antrą planą“. Jie gali būti gana sotūs, bet juose nedaug kalorijų.
- Nepersistenkite – pakanka 100–200 papildomų kalorijų ir 10–20 papildomų gramų baltymų per parą, kad situacija iš esmės pasikeistų.
- Pradėkite skaityti maisto produktų etiketes. Venkite neriebių ar vadinamųjų dietinių produktų ir ieškokite kaloringiausio produkto, kurį norėtumėte nusipirkti, varianto.
- Gerkite ne tik vandenį; gerdami vandenį užtikriname, kad organizmui nepitrūktų skysčių, bet pienas, vaisių ar daržovių sultys ir sriubos ne tik aprūpins organizmą skysčiais, bet ir papildys jį maisto medžiagomis.



## Mitybinės maisto vertės didinimas

**Mitybinės maisto vertės didinimas** – tai ne kas kita, o patiekalų papildymas daug energijos turinčiais maisto produktais, kad organizmas gautų daugiau kalorijų. Tai paprastas būdas padidinti suvartojamų kalorijų kiekį nedidinant porcijų.



### Norėdami papildyti patiekalą 100–150 kalorijų:

- į pudingus ar avižų košę įmaišykite du arbatinius šaukštelių uogienės arba medaus;
- sriuboje, bulvių košėje ar makaronuose ištirpdykite sutarkuoto sūrio;
- į bulvių košę, daržoves ar kitus maisto produktus įmaišykite šaukštą aliejaus, sviesto ar margarino;
- į karštą gėrimą įmaišykite arba ant pudingo užpildykite šaukštą riebios grietinėlės;
- į makaronus ar bulvių košę įmaišykite šaukštą žaliojo pesto;
- sausų pusryčius, jogurtą arba pudingą pabarstykite smulkintais riešutais arba džiovintais vaisiais.



### Norėdami papildyti patiekalą 150–200 kalorijų:

- į avižų košę arba jogurtą įmaišykite šaukštą kokoso drožlių;
- į pieno kokteilį įmaišykite arba ant sausainių užtepkite šaukštą riešutų sviesto arba šokoladinio užtepo;
- į sriubą įmaišykite šaukštą minkšto sūrio;
- į desertą įmaišykite šaukštą sutirštintos grietinėlės;
- į bulvių košę įmaišykite arba su kiaušiniaus suvalgykite šaukštą majonezo ar majonezinio salotų užpilo.

### Maistingų (didelio kaloringumo, baltymingų) užkandžių idėjos:

- sūris ir krekeriai;
- žemės riešutų sviestas ant skrebučio;
- sutrinto banano ir žemės riešutų sviesto mirkalas su duonos lazdelėmis;
- gvakamolė (avokadų trintinys) ir juodosios pupelės arba pupelių užtepėlė su tortilijų traškučiais;
- kiaušiniai su sūriu ant skrebučio;
- avokadas ant beigelio (riestainio);
- tortilija su sūriu arba pupelėmis;
- kumpio arba saliamio griežinėlis;
- humusas su duonos lazdelėmis;
- saldaus pieno varškės sūris su konservuotais persikais;
- sauja riešutų mišinio arba riešutų batonėlių;
- puodelis kremo arba ryžių pudingo;
- keksas su kremu;
- mini šokoladiniai batonėliai arba sausainiai.

## Naminių kokteilių idėjos:

Sumaišykite sudedamąsias dalis rankiniu maišytuvu arba šluotele. Įmaišykite pieno arba baltymų miltelių, kad kokteilyje būtų daugiau baltymų. Jei reikia, pieno produktus galite pakeisti alternatyviais produktais.

- vaniliniai ledai su žemės riešutų sviestu ir šaldytais vaisiais;
- šokoladiniai ledai su šviežiomis braškėmis ir šokolado užtepu;
- natūralus jogurtas su avižomis ir mėlynėmis;
- pienas su šaldytais bananais ir medumi;
- pienas su ananasais ir vaisių jogurtu.

**Jeigu sergate diabetu, Jums nustatytas padidėjęs cholesterolio kiekis, diagnozuota alergija maisto produktams ar kitas sveikatos sutrikimas, dėl kurio praeityje Jums teko keisti mitybą, pasikalbėkite su savo dietologu apie tai, kurie iš pirmiau pasiūlytų užkandžių ir kokteilių Jums tiktų labiausiai.**

## Mitybos papildai

Yra daug komerciniais tikslais gaminamų didelio kaloringumų baltymingų produktų, kurie neretai yra papildyti vitaminais ir mineralais. Jais galima papildyti savo dabartinę mitybą arba juos galima vartoti kaip vienintelį maisto medžiagų šaltinį, jei negalite valgyti ar gerti nieko kito.

Mitybos papildų rūšys:

- **pieno papildai – jie gali būti gatavi arba ruošiami naudojant šviežią pieną;**
- **sulčių papildai – gatavi gėrimai;**
- **sriubos;**
- **gatavi pudingai;**
- **riebieji arba baltyminiai skysčiai, kuriuos galima vartoti nedidelėmis dozėmis arba įmaišyti į maistą.**

Papildai gali būti įvairių skonių ir įvairių gamintojų. Jei pamėginote vienus papildus ir jie Jums nepatiko, išbandykite kitokį skonį arba kito gamintojo papildus. Jūsų dietologas arba sveikatos priežiūros specialistas gali padėti Jums.

Dauguma įmonių taip pat parengia informacinius lapelius su receptais ir idėjomis, į kokius maisto produktus galima įmaišyti tų papildų. Peržiūrėkite jų interneto svetainėse pateikiamus patarimus.

Kai kuriuos produktus galima įsigyti vaistinėje ar prekybos centre arba, pateikus receptą, galima gauti jų iš savo sveikatos priežiūros specialistų komandos.

**Jeigu sergate diabetu arba Jums diagnozuota alergija maisto produktams, prieš išmėginami komercinius mitybos papildus, pasitarkite su dietologu.**

## Maitinimas per zondą

Nepaisant visų Jūsų pastangų, Jums gali nepavykti gauti pakankamai kalorijų valgant maistą ir vartojant mitybos papildus. Tokiu atveju Jūsų sveikatos priežiūros specialistų komanda gali aptarti su Jumis galimybę papildyti Jūsų mitybą naudojant maitinimo zondą.

Nors tai gali būti itin svarbu siekiant padėti Jums išlikti sveikam (-ai) ir toliau gyventi aktyviai vėžio gydymo laikotarpiu ir po jo, mintis apie maitinimo zondo naudojimą gali labai gąsdinti. Jei dėl ko nors nerimaujate, pasikalbėkite su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda. Jus visi labai palaikys; dauguma žmonių savarankiškai naudojami zonda ir maitinimo pompa namuose.

Maitinimo zondas gali būti rekomenduojamas, jeigu:

- dėl vėžio sukeltų simptomų ar gydymo šalutinio poveikio sunku gauti pakankamai maisto medžiagų iš suvalgomo maisto, pvz., dėl disfagijos arba pykinimo;
- tikėtina, kad planinis gydymas, kaip antai radioterapija ar chirurginė procedūra, turės įtakos Jūsų mitybai, pvz., sukels skausmą ir rijimo sutrikimą, dėl to tam tikrą laiką Jūs negalėsite suvalgyti pakankamai maisto.

Yra keletas skirtingų rūšių zondų, ir jo pasirinkimas priklausys nuo Jūsų gydymo plano bei gydymo etapo.

Jūsų dietologas ir sveikatos priežiūros specialistų komanda aptars su Jumis, kaip naudoti zondą ir maitinimo įrangą. Jums bus paskirtas maitinimas skystu maistu, kurį per zondą galima suleisti į skrandį ar plonąjį žarnyną. Tam gali būti naudojama pompa arba švirkštas.

Jei negalėsite nieko valgyti ar gerti, per maitinimo zondą galėsite gauti visas reikiamas maisto medžiagas ir skysčius. Taip pat per maitinimo zondą galima maisto medžiagomis papildyti tai, ką pacientas suvalgo ir išgeria. Tai netrukdytų Jums valgyti ar gerti, jei galite tai daryti.

Kiek laiko Jums reikės zondo, priklausys nuo Jūsų individualių poreikių – jo gali reikėti trumpam, pvz., kol Jums taikomas tam tikras gydymas, arba ilgam laikui, jeigu neįmanoma pašalinti pagrindinės priežasties, dėl kurios reikalingas toks maitinimas. Galbūt Jūsų sveikatos priežiūros specialistų komanda galės suteikti Jums daugiau informacijos apie tai, kiek laiko Jums reikės tokio maitinimo. Tačiau tai gali būti sunku prognozuoti, ir gali reikėti nuolat peržiūrėti šį klausimą.

Kai vėl pradėsite normaliai valgyti ir gerti arba jeigu Jūs ir Jūsų sveikatos priežiūros specialistų komanda nuspręstumėte, kad maitinimo zondas sukelia daugiau sunkumų, nei duoda naudos, tada zondinis maitinimas gali būti nutrauktas, o zondas – išimtas.

**Turėkite omenyje, kad šie zondai paprastai naudojami laikinai.** Tai tik dar viena priemonė, skirta padėti Jums išverti gydymą ir kuo geresniems gydymo rezultatams pasiekti. **Maitinimo zondą lengva ištraukti, kai jo nebereikia.**

## Kaip numesti svorio turint antsvorį?

Jei turite antsvorį ar esate nutukęs (-usi), Jūsų sveikatos priežiūros specialistų komanda gali rekomenduoti Jums pabandyti numesti šiek tiek svorio. Tą reikėtų daryti renkantis sveikus maisto produktus ir didinant savo fizinį aktyvumą.

### Pagrindiniai patarimai, kaip pasiekti sveiką kūno svorį

- Stenkitės laikytis sveikos subalansuotos mitybos principų.
- Valgykite daug viso grūdo produktų, ankštinių augalų, vaisių ir daržovių, taip pat liesos mėsos, žuvies ir liesesnių pieno produktų (arba pieno produktų pakaitalų).
- Kiekvieną dieną suvalgykite bent penkias porcijas įvairių vaisių ir daržovių.
- Vartokite mažiau maisto produktų ir gėrimų, kuriuose daug pridėtinio cukraus ar sočiųjų riebalų, tokių kaip sviestas, grietinėlė ir sūris.
- Valgykite mažiau greitojo maisto ir perdirbtų maisto produktų, kuriuose daug riebalų ar cukraus.
- Valgykite mažesnėmis porcijomis. Pabandykite valgyti iš mažesnės lėkštės ar dubenėlio.
- Negalima visiškai atsisakyti valgio. Valgant reguliariai, kalorijos deginamos efektyviau ir mažėja noras užkandžiauti.
- Gerkite daug vandens ir venkite didelio kaloringumo skysčių bei alkoholio.
- Skaitykite informaciją maisto produktų etiketėse. Suprantant maisto produktų etiketėse pateikiamą informaciją, Jums bus paprasčiau išsirinkti sveikesnius maisto produktus.
- Bet koku atveju venkite greito poveikio dietų svoriui numesti (kai kūno svoris sumažėja daugiau nei 1–2 kg per savaitę), nes laikantis tokių dietų galima netekti pernelyg daug raumenų masės.
- Stenkitės pagerinti savo fizinę būklę. Jums gali padėti bet kas – reguliarus vaikščiojimas, važinėjimas dviračiu, namų ruošia ir sodininkystė.



## Apetito sumažėjimas ar ankstyvas sotumo jausmas

Alkio (ar apetito) jausmas yra sudėtingas procesas, priklausantis nuo daugelio fiziologinių ir psichologinių veiksnių. Jūs galite nenorėti valgyti tiek, kiek valgote įprastai, arba galite visiškai nejaušti alkio. Jūs taip pat galite patirti ankstyvą sotumo jausmą ar jaustis sotus (-i), suvalgęs (-iusi) mažesnį maisto kiekį.

Susigrąžinti apetitą nelengva. Valgyti nenorint gali būti labai sunku. Kartais Jums teks pažvelgti į maistą kaip į vaistą, ir susitaikyti su tuo, kad Jums reikia kažką suvalgyti, net jei tas maistas nelabai Jums patinka.

### Pagrindiniai patarimai, kaip padėti sau, jeigu nesinori valgyti

- Didelės porcijos gali veikti atstumiančiai. Užuot ilgai sėdėjęs (-usi) prie didelės maisto porcijos, pabandykite valgyti nedidelėmis porcijomis, bet dažnai, o tarp valgių suplanuokite laiką užkandžiams ir maistingiems gėrimams.
- Rinkitės didelio kaloringumo arba daug energijos turinčius maisto produktus. Nedideliame kiekyje maisto produktų, kuriuos paprastai vertiname kaip nesveikus, pvz., šokolado, pyrago ir sausainių, gali būti daug kalorijų ir jie puikiai tinka, kai nėra apetito.
- Venkite liesų ir dietinių maisto produktų. Rinkitės riebius produktus, pvz., nenugriebtą pieną ir natūralų (ne liesą) jogurtą.
- Nusistatykite priminimo signalą telefone arba rankiniame laikrodyje arba susidarykite dienos planą su laikais, kada Jūs turėtumėte pavalgyti. Nejučiant alkio, visai nesunku per visą dieną net neprisiminti, kad reikia kažką suvalgyti.
- Laikykite gatavus užkandžius šalia savo kėdės, lovos arba kišenėje.
- Įmaišykite papildomų kalorijų į savo maistą, pvz., cukraus, sviesto ir grietinėlės. Patarimų rasite skyriuje „Mitybinės maisto vertės didinimas“.
- Nebijokite valgyti pusgaminių. Gatavi patiekalai gali padėti Jums sutaupyti laiko ir energijos. Jei porcija per didelė, padalinkite ją į dvi dalis ir palikite vieną dalį kitam kartui.
- Gerkite skysčius tarp valgių, o ne valgydami, kad nepasisotintumėte vien skysčiais.
- Rinkitės ne vandenį, o maistingus skysčius, pvz., pieną, pieno kokteilius ar jogurto gėrimus.
- Jums kvėpiančių maisto produktų ruošimas gali padėti paskatinti Jūsų apetitą; paskrudinta viso grūdo duonos riekelė gali būti puikus pasirinkimas.
- Jei galite, išeikite į lauką – grynas oras neretai paskatina norą valgyti. Išeikite trumpam pasivaikščioti arba tiesiog šiek tiek pasėdėkite lauke. Taip pat gali būti naudinga valgyti gerai vėdinamoje patalpoje.
- Neretai draugai ir šeimos nariai labai nori padėti; paprašykite, kad kas nors paruoštų Jums patiekalų, kuriuos galėtumėte pasidėti šaldiklyje, arba kad padėtų Jums apsipirkti.
- Pabandykite valgyti kartu su draugu ar šeimos nariu. Valgydami kartu, suaugusieji paprastai suvalgo daugiau.

## Skonio jutimo pokyčiai

Vėžys ir vėžio gydymas gali sukelti skonio jutimo pokyčius. Saldūs arba sūrūs maisto produktai gali pasirodyti saldesni ar sūresni, arba galite visiškai prarasti skonio pojūtį. Dažnai žmonės, kuriems taikoma chemoterapija, maiste jaučia stiprų metalo skonį.

Svarbu, kad stengtumėtės valgyti kuo normaliau, net jei maisto skonis atrodo keistas. Dėl pakitusio skonio praleidus vieną ar kitą valgį, kūno svoris gali imti mažėti.

Skonio jutimo pokyčiai gali atsirasti ir vėl pradingti. Geriausia bandyti valgyti tai, ko tuo metu norisi. Venkite maisto produktų, kurie Jums nepatinka, bet paragaukite jų dar kartą po kelių dienų ar savaitių, nes tikėtina, kad Jūsų skonio pojūtis ir toliau keisis ir kad Jūs vėl galėsite jais mėgautis.

### Pagrindiniai patarimai, ką daryti pasikeitus skonio jutimui

- Stenkitės išlaikyti gaivų burnos kvapą ir reguliariai valykitės dantis.
- Pakramtykite gumos, sučiulpkite mėtinuką ar citrininį dražė.
- Jeigu visas maistas atrodo beskonis, išmėginkite aštresnius skonius; įmaišykite į maistą žolelių ir prieskonių.
- Ryškių skonių maisto produktai, kaip antai citrinų sultys, gali padėti stimuliuoti skonio svogūnėlius.
- Kai kuriems žmonėms šaltas maistas skanesnis už karštą. Taip pat neretai šaltas maistas – jeigu jo kvapas atstumiantis – skleidžia ne tokį stiprų kvapą.
- Gali pasirodyti, kad pasikeitė ir kavos ar arbatos skonis. Vietoj jų išmėginkite vaistažolių arbatas arba vaisvandenius.
- Jei burnoje jaučiate metalo skonį, galite pamėginti naudoti plastikinius stalo įrankius.
- Jeigu atrodo, kad gėrimas pernelyg stipraus skonio, gerkite per šiaudelį.
- Eksperimentuojant su įvairiais maisto produktais ir skoniais, gali pavykti rasti kažką naują, kas Jums patiks.

## Rijimo sutrikimas (disfagija)

Stemplės vėžiu sergantiems žmonėms neretai sunku nuryti maistą. Jums gali atrodyti, kad maistas įstrigo gerklėje. Jūs galite atryti maistą arba tirštas baltas gleives. Jums gali būti sunkiau nuryti tam tikrų rūšių maistą, pvz., tokį, kuris nesusikramto, arba yra grūdėtos tekstūros.

Svarbu pakeisti savo mitybą, kad ir toliau gautumėte pakankamai maisto medžiagų, taip pat užkirsti kelią kūno svoriui ir fizinei jėgai mažėti. Jums gali tekti rinktis minkštesnius, sutrinamus ar trupiančius maisto produktus arba pakeisti valgomo maisto konsistenciją, jį supjaustant, sumalant ar sutrinant.

### Minkšta, sutrinama arba sutrupanti tekstūra

Kai kuriems žmonėms lengviau nuryti tuos maisto produktus, kuriuos galima sutrinti šakute arba kurie kramtomi sutrupa.

#### Pagrindiniai patarimai, ką daryti laikantis minkštų maisto produktų dietos

- Valgykite iš lėto, mažais kąsniais ir gerai sukramtykite. Gerai nurykite kiekvieną kąsnį prieš įsidėdami kitą kąsnį į burną.
- Sutelkite visą dėmesį į valgymą. Jeigu Jus kažkas blaško arba Jūs kalbatės su kitais, galite nuryti maistą, jo gerai nesukramtę (-čiusi).
- Po kiekvieno kęsni gurkštelėkite skysčių. Tačiau stenkitės negerti per daug skysčių, nes priešingu atveju jausitės sotesnis (-ė), nors dar nespėjote nieko daug suvalgyti.
- Venkite maisto produktų, kuriuos reikia ilgai kramtyti ir kuriuos sunku nuryti, pvz., minkštos tąšios konsistencijos duonos, žalių vaisių ir daržovių bei mėsos.
- Venkite sausų maisto produktų – į savo patiekalus įsipilkite daugiau padažo.

Kai neįmanoma normaliai valgyti, gali kilti sunkumų dėl vidurių užkietėjimo. Jei Jums užkietėtų viduriai, gerkite daugiau vaisių sulčių, valgykite daugiau trintų daržovių arba virtų ar konservuotų vaisių, pvz., slyvų ir abrikosų. Jeigu Jums nepavyksta išspręsti šios problemos, aptarkite tai su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda.

Tęsiant gydymą, gali keistis maisto, kurį pajėgsite suvalgyti, tekstūra. Pajutę (-usi), kad maistą lengviau nuryti, paeksperimentuokite su skirtingomis tekstūromis.

### Trintų maisto produktų dieta

Trintas maistas – tai maistas, kurio nereikia kramtyti. Paprastai jie sutrinami (trintuvu arba virtuviniu kombainu) iki glotnios tekstūros. Kai kurie maisto produktai natūraliai yra tyrės konsistencijos, pvz., tyrsiubė, kremas arba jogurtas. Kitus maisto produktus galima sutrinti iki tyrės konsistencijos naudojant kokteilinę, virtuvinę kombainą arba rankinį trintuvą. Jums taip pat gali prireikti sietelio, kad galėtumėte pašalinti likusius mažus gabaliukus.

## Kaip sutrinti maistą?

1. Pašalinkite odelę, sėklas, šerdį, kaulą, kietas membranas ir kitas nevalgomas maisto dalis.
2. Troškinkite, virkite arba kepkite maisto produktus, kuriuos reikia apdoroti karščiu, kad jie suminkštėtų.
3. Supjaustykite mažais gabalėliais.
4. Nedideliais kiekiais sudėkite maistą į kokteilinę arba trintuvą.
5. Jei reikia, įpilkite skysčio. Norėdami pagerinti skonį ir padidinti maistinę vertę, vietoj vandens įmaišykite nenugriebto pieno, kreminės sriubos arba daržovių sulčių.
6. Jeigu maistas atvėso, pašildykite jį iki norimos temperatūros.

Svarbu paruošti trintą maistą taip, kad jis keltų apetitą. Pabandykite atskirai pateikti skirtingas patiekalo dalis, pvz., atskirkite trintą troškintą mėsą nuo daržovių ir bulvių. Spalva taip pat svarbi; su bulvių koše ir trinta vištiena pamėginkite patiekti ryškesnės spalvos daržoves, pvz., morkas.

Pasidomėkite, galbūt yra galimybė užsisakyti šviežio ar užšaldyto gatavo trinto maisto į namus. Pažiūrėkite internete arba pasikalbėkite su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda, kokiomis galimybėmis galėtumėte pasinaudoti ten, kur gyvenate.

Jeigu Jums pasidarytų sunku nuryti piliulę ar tabletę, paprašykite savo gydytojo išrašyti Jums skystos formos vaistą, jeigu yra tokia galimybė. Arba pasiteiraukite vaistininko, ar Jums paskirtus vaistus galima susmulkinti.



**Jei negalite nieko nuryti, nedelsdami kreipkitės į savo sveikatos priežiūros specialistų komandą ligoninėje.**



## Pykinimas arba vėmimas

Pykinimas (šleikštulys) arba vėmimas gali būti vėžio simptomas arba gydymo šalutinis poveikis. Neretai kartu su vaistais nuo vėžio pacientams taip pat skiriami vaistai nuo vėmimo, ir svarbu, kad Jūs juos vartotumėte taip, kaip nurodyta.

### Pagrindiniai patarimai, kaip padėti sau, jeigu pykina

- Stenkitės suvalgyti kažką kas 1–2 val.; jeigu valgysite rečiau, pykinimas gali sustiprėti.
- Kai kurie žmonės jaučiasi geriau valgydami prėsą maistą, o kitiems kaip tik labiau patinka sūresni maisto produktai. Paeksperimentuokite, kad suprastumėte, kas jums tinka labiausiai.
- Jums gali padėti sausi užkandžiai, pvz., paprasti sausainiai, krekeriai, riestainiai ar skrudinta duona.
- Gali padėti ir imbieras arba pipirmėtė. Išmėginkite imbierinius sausainius, imbierinį alų arba pipirmėčių arbatą.
- Jei Jus pykina nuo verdamo maisto kvapų, pabandykite valgyti šaltus maisto produktus. Jei labiau mėgstate karštą maistą, paprašykite, kad maistą Jums paruoštų kas nors kitas. Taip pat galite rinktis kepti mikrobangų krosnelėje arba orkaitėje skirtus patiekalus, tad Jums nereikės būti virtuvėje, kol jie ruošiami.
- Pasirūpinkite, kad patalpa, kurioje valgote, būtų gerai vėdinama. Atidarykite langus, kad joje neliktų maisto kvapų.
- Riebūs ir keptuvėje kepti maisto produktai, kaip ir aštrūs maisto produktai, pasunkina simptomus.
- Stiprus pykinimas retai kada trunka ilgą laiką. Pernelyg neverskite savęs, jeigu tikrai nenorite valgyti. Bet pasistenkite atsigriebti tomis dienomis, kai jaučiatės geriau.
- Gerkite vaistus nuo vėmimo, kaip rekomenduota, ir kreipkitės į chemoterapijos skyrių ar sveikatos priežiūros specialistų komandą pasiteirauti, ką toliau daryti, jeigu Jūsų būklė negerėtų.

### Pagrindiniai patarimai, kaip padėti sau, jei vemiate

- Gerkite skysčius kuo dažniau ir mažais gurkšneliais. Pabandykite gerti sausą imbierinį alų, šaltą vandenį su citrinų sultimis, gazuotą vandenį, gaiviuosius gėrimus (pvz., Lucozade®) arba atšaldytas pomidorų sultis. Galite čiulpti ledinukus arba susmulkintus ledo kubelius – tai gali padėti sumažinti pykinimą.
- Jeigu išgėręs (-usi) skysčių vemiate arba vemiate daugiau kaip 24 valandas, apsilankykite pas savo gydytoją arba kreipkitės į savo chemoterapijos skyrių, nes Jums gali išsivystyti dehidracija.
- Vėmimui praėjus, po truputį pradėkite gerti skysčius, pvz., praskiestus sulčių gėrimus, jautienos ekstraktą (pvz., Bovril®), skaidrų sultinį ir silpną arbatą.
- Jeigu vėmimą pavyko sustabdyti, nedideliais kiekiais pradėkite valgyti neaštrius maisto produktus. Pabandykite valgyti džiovintus vaisius, riestainius, skrudintą duoną arba duoną, želė, virtus ryžius ir minkštus virtus vaisius, pvz., obuolius, kriaušes ar persikus.
- Palaipsniui didinkite suvalgomo maisto kiekį, kol vėl valgysite tiek, kiek valgote įprastai.

## Skausminga arba išsausėjusi burna

Išsausėjus burnos gleivinei, burnoje gali susikaupti daug bakterijų, kurios gali sukelti infekcijas, pvz., pienligę. Svarbu dažnai valyti dantis ir naudoti burnos skalavimo skystį be alkoholio. Jei Jūsų liežuvis pasidengęs stora balta arba gelsva plėvele, aptarkite tai su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda, kurie galės išrašyti Jums burnos skalavimo skystį arba vaistus šiai problemai išspręsti.

### Pagrindiniai patarimai, ką daryti skaudant arba džiūstant burnai

- Stenkitės per dieną išgerti ne mažiau kaip 2 litrus (8–10 puodelių) skysčių. Tai gali būti vanduo, arbata ir kava, vaisvandeniai, vaisių sultys ir pieno gėrimai. Nuolat gurkšnokite skysčius.
- Gali padėti šalti gėrimai, šaldytų sulčių ledai ir susmulkintas ledas.
- Rinkitės minkštos konsistencijos maisto produktus. Juos bus lengviau sukramtyti ir nuryti.
- Ant maisto užsipilkite padažo.
- Venkite sausų ir šiurkštų paviršių turinčių maisto produktų, kaip antai krekerių, duonos, žalių daržovių ir kietų sausų pusryčių.
- Kramtykite be cukrų kramtomąją gumą arba valgykite čiulpiamus saldainius. Tai gali padėti stimuliuoti seilių gamybą.

## Tuštinosi įpročių pokyčiai

### Vidurių užkietėjimas

Jeigu Jūs tuštinatės rečiau nei įprastai ir Jūsų išmatos kietos, jos sunkiai arba skausmingai pasišalina, gali būti, kad Jums išsivystė vidurių užkietėjimas. Vidurių užkietėjimas yra dažnas vėžio gydymo šalutinis poveikis, bet jį taip pat gali sukelti vaistai nuo vėmimo ir nuskausminamieji. Jums taip pat gali pasireikšti mėšlungiškas pilvo skausmas, pykinimas (šleikštulys) arba pilvo pūtimas ir skausmas juosmens (pilvo) srityje.

### Pagrindiniai patarimai, kaip palengvinti vidurių užkietėjimą

- Stebėkite, kaip tuštinatės, kad būtų galima kuo greičiau pastebėti iškilusias problemas.
- Stenkitės išgerti ne mažiau kaip 2 litrus (8–10 puodelių) skysčių per parą. Tai gali būti vanduo, arbata ir kava, vaisvandeniai, vaisių sultys ir pieno gėrimai.
- Lengva mankšta gali padėti stimuliuoti žarnyną. Visą gydymo laikotarpį stenkitės išlikti fiziškai kuo aktyvesnis (-ė).
- Galbūt Jums reikėtų įtraukti daugiau skaidulų į savo mitybą. Atkreipkite dėmesį į tai, kad skaidulingų maisto produktų dieta tinka ne visiems. Pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda arba dietologu, jei nesate tikras (-a), kiek skaidulų turėtumėte suvalgyti.
- Iš lėto didinkite skaidulingų maisto produktų kiekį savo mityboje ir stenkitės gerti kuo daug skysčių, kad nepūstų pilvo ir nevargintų mėšlungiškas pilvo skausmas.
- Neignorukite noro pasituštinti. Nuėję į tualetą, praleiskite ten tiek laiko, kiek Jums reikia, niekur neskubėkite.

## Paprasti būdai, kaip su maistu gauti daugiau skaidulų

- Rinkitės sausus pusryčius, kuriuose daug skaidulų, pvz., nesaldintus viso grūdo kviečių kvadratėlius (pvz., Weetabix®), nesaldintus viso grūdo duonius (pvz., Shredded Wheat®) arba avižų košę, nes jose taip pat daug skaidulų.
- Rinkitės vaisius ir daržoves, kuriuose daug skaidulų, pvz., uogas, kriaušes, melionus, saldžiuosius kukurūzus, morkas ar brokolius.
- Į kokteilius, sausus pusryčius, jogurtą arba avižų košę įmaišykite kviečių sėlenų, avižų sėlenų arba linų sėklų.
- Į sriubas ar troškinius pridėkite ankštinių augalų, pvz., pupelių, lęšių ar avinžirnių.
- Rinkitės viso grūdo maisto produktus, pvz., ruduosius ryžius, viso grūdo kviečių duoną ir bolivinę balandą.
- Užkandžiams rinkitės šviežius vaisius, daržovių lazdeles, ruginius krekerius, avižinius sausainius ir nesūdytus riešutus ar sėklas.
- Į racioną įtraukite natūralius vidurius laisvinančius maisto produktus, kaip antai slyvas, slyvų sultis, papajas, kriaušes, obuolius, džiovintus abrikosus ar rabarbarus.

Siekiant palengvinti vaistų sukeltą vidurių užkietėjimą, gali nepakakti pakeisti mitybą. Jums gali prireikti vidurius laisvinančių vaistų. Jeigu nesituštinote daugiau kaip tris dienas, pasitarkite su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda.

## Viduriavimas

Viduriavimas (skystos vandeningos išmatos) yra dažnas daugelio vaistų nuo vėžio šalutinio poveikio reiškinys, kuris gali tęstis tol, kol bus užbaigtas gydymas. Mažai tikėtina, kad tai lemia paciento valgomas maistas. Pasakykite savo sveikatos priežiūros specialistų komandai, jeigu viduriuojate daugiau kaip du ar tris kartus per parą. Jie gali išrašyti Jums tinkamus vaistus viduriavimui palengvinti ar gali rekomenduoti atlikti išsamesnius tyrimus.

Viduriavimas taip pat gali būti infekcijos požymis. Pasimatuokite temperatūrą ir įspėkite savo sveikatos priežiūros specialistų komandą, jei nerimaujate dėl Jums pasireiškiančių simptomų.

Viduriuojant svarbu daug gerti, nes gali būti, kad Jūs netenkate daug skysčių.

## Pagrindiniai patarimai, ką daryti viduriuojant

- Stenkitės išgerti bent 1,5–2 litrus (6–8 puodelius) skysčių per parą. Tai gali būti vanduo, vaisvandeniai, vaisių sultys, sriuba ar žolelių arbata. Gerkite kuo mažiau gėrimų su kofeinu ar alkoholiu.
- Paprastai viduriavimą sukelia gydymas, ir dažniausiai iš mitybos nereikia išbraukti jokių konkrečių maisto produktų.
- Stenkitės valgyti dažnai, bet nedidelėmis porcijomis, ir užkandžiaukite. Stenkitės visą dieną valgyti kas 2–3 valandas, kad nepradėtų mažėti kūno svoris.
- Atsargiai vartokite šiuos maisto produktus, nes jie gali pasunkinti viduriavimą: riebius ir keptuvėje keptus maisto produktus, putojančius gėrimus, maisto produktus, kuriuose yra dirbtinio saldiklio sorbitolio, pvz., kramtomąją gumą, ir dietinius arba nekaloringus maisto produktus.
- Jei viduriuojate stipriai ir ilgą laiką, Jums gali prireikti sportuojantiems skirtų izotoninių gėrimų (pvz., Powerade®, Lucozade sport®, Gatorade®) ir rehidracijai skirtų vaistų (pvz., Dioralyte®).

## Nuovargis

Kai jaučiatės labai pavargęs (-usi), gali būti sunku apsipirkti, pasigaminti maisto ir pavalgyti. Vienas iš geriausių būdų sumažinti nuovargį – kasdien šiek tiek pasimankštinti. Įrodyta, kad tai padeda išlaikyti energijos lygį. Trumpai pasivaikščiokite po savo gyvenamąjį kvartalą, šiek tiek pasitvarkykite namuose arba padarykite kokius nors nedidelius darbus sode.

### Pagrindiniai patarimai, ką daryti pavargus ir kaip sumažinti nuovargį

- Šaldyti, konservuoti ir gatavi patiekalai gali padėti tomis dienomis, kai jaučiatės pavargęs (-usi). Jie gali būti tokie pat maistingi kaip naminiai valgiai, tik daug lengviau paruošiami.
- Planuokite iš anksto. Tomis dienomis, kai jaučiatės gerai, pripildykite spinteles ir šaldiklį lengvai paruošiamų patiekalų ir užkandžių.
- Leiskite šeimai ir draugams padėti Jums apsipirkti ir paruošti maistą.
- Jei esate pernelyg pavargęs (-usi), kad rimtai pavalgytumėte, suvalgykite sumuštinį, užkandį arba išgerkite maistingo gėrimo, pvz., karšto šokolado, pieno kokteilio ar glotnučio. Atsispirkite norui nueiti miegoti nepavalgius, nes atsibudęs (-usi) jausitės daug silpniau, ir Jūsų savijauta bus dar prastesnė.

## Specialūs mitybos poreikiai

Yra keletas priežasčių, dėl kurių Jūs galite nuspręsti arba Jums gali reikėti laikytis specialios dietos:

- alergija tam tikriems maisto produktams ir maisto produktų netoleravimas (tokiu atveju laikomasi, pvz., mitybos be pieno produktų, žuvies ir jūrų gėrybių, be riešutų ir be maisto produktų su glutimu principų);
- specialūs mitybos poreikiai (jei žmogus – vegetaras, peskovegetaras (žuvį valgantis vegetaras) ir veganas (valgo tik augalinės kilmės maistą);
- religinės ar kultūrinės priežastys (valgomas tik košerinis ir halalinis maistas).

Laikantis specialios dietos, visai nesunku palaikyti tinkamą kūno svorį, tačiau gali tekti skirti šiek tiek daugiau dėmesio ir būti atidesniems, kad Jūsų organizmas gautų pakankamai kalorijų ir maisto medžiagų, ypač jei pasireiškia vėžio simptomai arba gydymo šalutinis poveikis.

Jeigu Jums iškiltų kokių nors klausimų, pasitarkite su dietologu – jis gali duoti Jums konkrečių patarimų, atsižvelgdamas į Jūsų poreikius.

### Pagrindiniai patarimai, kaip padidinti su maistu gaunamų kalorijų kiekį laikantis vegetariškos ar veganiškos dietos

Paprastai laikantis vegetariškos ir veganiškos dietos, vartojami nedidelio kaloringumo maisto produktai, bet atidžiai renkantis maisto produktus ir taikant tam tikrus maistinės vertės didinimo metodus, Jums pavyks padidinti su maistu gaunamų kalorijų kiekį.

Valgant daugiausia augalinius maisto produktus, taip pat gali būti sunku gauti pakankamai baltymų. Veganai turėtų į savo mitybą įtraukti tofu, pupeles, lęšius, avinžirnius, riešutus ir sėklas. Vegetarai galėtų papildyti savo mitybą kai kuriais pieno produktais ir kiaušiniais.

Laikantis veganiškos mitybos principų, organizmas gali gauti per mažai kalcio, geležies ir vitamino B12. Šių vitaminų ir mineralų yra žaliose lapinėse daržovėse, migdoluose, džiovintuose vaisiuose ir ankštiniuose augaluose arba vitaminais ir mineralais papildytuose produktuose, pvz., sausuose pusryčiuose, duonos gaminiuose ir kai kuriuose pieno pakaitaluose.

- **Riešutai** puikus būdas užtikrinti, kad organizmas gautų daugiau kalorijų, baltymų ir naudingų riebalų. Makadamijos ir graikiniai riešutai yra ypač daug energijos suteikiantys maisto produktai. Jei Jums sunku nuryti, riešutus galima sumalti į miltelius ir įmaišyti į kitus patiekalus.
- **Sėklose** gali būti daug riebalų, ir tai yra geras skaidulų šaltinis. Maltas linų sėklas galima įmaišyti į kepinis, sriubas arba glotnučius. Moliūgų sėklas galima valgyti kaip užkandį, jų galima įberti į salotas arba įmaišyti į karštą košę.
- Įvairių rūšių **riešutų ir sėklų svieste**, pvz., žemės riešutų svieste, migdolų svieste ir sezamų pastoje, yra daug maisto medžiagų; šiuos didelio kaloringumo maisto produktus galima derinti su beveik visais patiekalais ar užkandžiais. Įmaišykite žemės riešutų sviesto į avižų košę, glotnučius, tepkite ant skrebučio, dėkite ant ledų ir vaisių.
- **Avokaduose** yra daug kalorijų, ir juos galima vartoti labai įvairiais būdais. Avokadu galite papildyti bet kokį pikantišką patiekalą arba galite sutrinti ir užtepti jo ant skrebučio. Pasinaudokite avokado kremine konsistencija gamindami desertą ar glotnutį, arba tiesiog perpjaukite jį perpus ir išvalgykite šaukštu; galite paskaninti jį prieskoniais arba žolelėmis.
- **Pieno produktų pakaitalų** galima rasti daugumoje prekybos centrų. Jie labai skiriasi vienas nuo kito savo kaloringumu. Ieškokite informacijos jų etiketėse. Sojų ir avižų gėrimai yra tarp kaloringiausių augalinių pieno pakaitalų. Kitas puikus galimas variantas – įmaišyti riebaus kokosų pieno ar kokosų kremo į glotnučius, avižų košę, kavą, sriubas ar karius.
- **Aliejai ir daržovių užtepai** gaminami iš augalinės kilmės aliejų, pvz., sojų, žemės riešutų, kukurūzų ir avokadų aliejaus. Jie yra puikus būdas padidinti kalorijų kiekį verdant ar kepanč; įmaišykite šiek tiek žemės riešutų sviesto į padažą ar salotų užpilą arba, prieš patiekdami patiekalą, pašlakstykite jį alyvuogių aliejumi.

## „Alternatyvios“ dietos

Esama daug informacijos, ypač internete, apie dietas, kurios padeda kovoti su vėžiu arba galimai išgydo vėžį. Neretai laikantis tokių dietų būtina apriboti tam tikrų grupių maisto produktų vartojimą arba reikia vartoti neįprastus maisto produktų derinius. Tačiau nėra jokių mokslinių įrodymų, kuriais remiantis būtų galima patvirtinti, kad, laikantis kurios nors iš tų dietų, galima „išsigydyti“ vėžį arba kad tokių dietų galima laikytis vietoj taikomo vėžio gydymo.

Nesant būtinybės apribojus tam tikrų grupių maisto produktų vartojimą, paciento organizmui gali pradėti trūkti tam tikrų maisto medžiagų ir gali sumažėti jo kūno svoris, o tai gali pakenkti vėžio gydymo rezultatams.

Sveikatos priežiūros specialistai rekomenduoja laikytis subalansuotos ir džiaugsmą teikiančios mitybos principų, taikant atitinkamus būdus padidinti su maistu gaunamų kalorijų ar baltymų kiekį, jeigu kūno svoris mažėja. Vis dėlto, prieštaringos rekomendacijos dėl mitybos gali sukelti tam tikros painiavos, ir Jūs pastebėsite, kad kiekvienas turi savo nuomonę. Jeigu nuspręstumėte laikytis tam tikros specialios dietos, pasikalbėkite savo sveikatos priežiūros specialistų komanda arba dietologu, kad įsitikintumėte, jog Jūsų pasirinkta mityba yra pilnavertė maistinės vertės atžvilgiu ir joje netrūksta jokių svarbių maisto medžiagų.

# Stemplės ir skrandžio vėžiu sergančių pacientų mityba Nuo A iki Z

## A

**Anastomozė** – chirurginė dviejų vamzdelių jungtis, pvz., jungianti skrandį su stemple arba stemplę su plonuoju žarnynu.

**Anastomozės striktūra** – dėl randinio audinio susiformavęs anastomozės susiaurėjimas. Jums gali būti sunku nuryti kietą maistą arba gali atrodyti, kad Jūsų gerklėje įstrigęs kąsnis.

**Anemija (mažakraujystė)** – sumažėjęs raudonųjų kraujo ląstelių kiekis, kuris, be kitų simptomų, gali sukelti ir nuovargį.

**Angliavandeniai** – viena iš pagrindinių maisto medžiagų rūšių. Virškinimo sistemoje angliavandeniai pavirsta į gliukozę (cukrų kraujyje). Organizmas naudoja šį cukrų kaip ląstelių, audinių ir organų energijos šaltinį. Nesunaudotas cukrus saugomas kepenyse ir raumenyse tol, kol jo prireikia. Yra dviejų rūšių angliavandeniai – paprastieji ir kompleksiniai. Paprastieji angliavandeniai – tai natūralus ir pridėtinis cukrus. Kompleksiniai angliavandeniai – tai viso grūdo duonos gaminiai ir sausi pusryčiai, krakmolingos daržovės (pvz., bulvės, saldžiosios bulvės ir saldieji kukurūzai) bei ankštiniai augalai (pvz., pupelės, avinžirniai, lęšiai ir sojų pupelės).

**Ankstyvas sotumo jausmas** – sotumo jausmas, juntamas suvalgius mažesnę nei įprastai maisto kiekį.

**Anoreksija (nevalgumas)** – apetito arba susidomėjimo maistu sumažėjimas. Išgirdę žodį „anoreksija“, kai kurie žmonės pagalvoja apie valgymo sutrikimą, vadinamąjį nervinę anoreksiją. Tačiau šie du sveikatos sutrikimai skiriasi vienas nuo kito. Nervinė anoreksija nesukelia apetito sumažėjimo. Žmonės, sergantys nervine anoreksija, tikslingai vengia maisto, kad nepadidėtų jų kūno svoris. Žmonių, kuriuos vargina anoreksija (sumažėjęs apetitas), susidomėjimas maistu sumažėja be jokių sąmoningų pastangų. Apetito sumažėjimą neretai sukelia kažkokia pagrindinė liga, kuria pacientas serga.

**Apetitas** – alkio jausmas arba noras valgyti. Apetitas priklauso nuo keleto tiek fiziologinių, tiek psichologinių veiksnių, kaip antai depresijos, nerimo ir streso.

## B

**Baltymai** – viena iš pagrindinių maisto medžiagų, kurios reikia organizmui tam, kad jis galėtų atsistatyti ir didinti raumenų masę. Geri baltymų šaltiniai: mėsa, žuvis, kiaušiniai, pieno produktai, grūdų produktai (pvz., duona), sojų produktai, riešutai ir ankštiniai augalai.

## C

**Chemoterapija** – gydymas vaistais nuo vėžio, kuriais naikinamos vėžinės ląstelės arba neleidžiama joms daugintis. Chemoterapiniai vaistai gali būti tablečių arba tiesiai į veną lašinamo skysčio formos.

**Chirurginė operacija** – chirurgo atliekama operacija, kurios metu pašalinama arba sutvarkoma tam tikra kūno dalis.

## D

**Dempingo sindromas** – sutrikimas, kuris gali išsivystyti po stemplės ir skrandžio operacijos. Dempingo sindromas, kuris dar vadinamas greitu skrandžio išsituštinimu, pasireiškia, kai maistas, ypač cukrus, pernelyg greitai juda iš skrandžio į plonąją žarną.

**Diabetas** – sutrikimas, kai organizmas nepajėgia tinkamai įsisavinti cukraus, nes kasoje pagaminama nepakankamai tam būtino hormono (insulino), arba kai organizmas tampa atsparus insulino poveikiui. Diabetas gali būti kai kurių rūšių vėžio rizikos veiksnys. Optimizavus cukraus kiekio kraujyje kontrolę, paprasčiau kontroliuoti vėžio gydymo šalutinį poveikį ir greičiau sveikstama.

**Dietologas** – kvalifikaciją universitete įgijęs sveikatos priežiūros specialistas, kuris padeda pacientams ir šviečia juos mitybos, taip pat dietos gydymo ir sveikimo laikotarpiu klausimais.

**Dilatacija** – procedūra stemplės susiaurėjimui išplėsti. Paprastai ji atliekama su sedacija endoskopijos metu.

**Disfagija** – stemplės susiaurėjimo sukeltas rijimo sutrikimas.

**Dispepsija** – žr. „Refliuksas“.

## E

**Elastazės kiekis išmatose** – Elastazė – tai kasoje gaminamas fermentas. Matuojant elastazės kiekį išmatų éminiuose, galima įvertinti, ar Jūsų kasos veikla nesutrikusi, ir diagnozuoti kasos egzokrininės funkcijos nepakankamumą arba atmesti šio sutrikimo galimybę.

**Eliminacinės dietos** – dietos, kuriomis siekiama iš mitybos pašalinti maisto produktus, kurie galimai sukelia nepageidaujamą poveikį arba daro poveikį vėžinėms ląstelėms, arba apriboti jų vartojimą.

**Energija** – maistinė energija skaičiuojama kalorijomis (kcal) arba kilodžauliais (kJ) ir veikia kaip kuras mūsų kasdinei veiklai. Energija gaunama iš maisto ir gėrimų. Maisto produktai skiriasi juose esančiu energijos kiekiu; kai kuriuose jos daug, kituose – mažai.

**Enterinė mityba** – mityba, kai pacientas visas maisto medžiagas, kurių kasdien reikia jo organizmui, arba jų dalį gauna per maitinimo zondą, įvestą į virškinamąjį traktą.

**Ezofagoektomija (dar vadinama stemplės rezekcija)** – chirurginė procedūra, kurios metu pašalinama dalis stemplės (dalinė ezofagoektomija) arba visa stemplė (totalinė ezofagoektomija) ir dalis skrandžio.

## G

**Gastrektomija** – chirurginė procedūra, kurios metu pašalinamas visas skrandis (totalinė gastrektomija) arba jo dalis (dalinė gastrektomija).

## H

**Hormonai** – žmogaus organizme gaminamos mažos molekulės, kurios, be kita ko, kontroliuoja įvairius procesus, pvz., augimą, apetitą, reprodukciją, nuotaikos pokyčius, virškinimą.

## I

**Išmatos (fekalijos)** – atliekų masė, pasišalinanti iš organizmo per išangę.

## J

**Jejunostominis vamzdelis** – į plonąjį žarnyną (tuščiąją žarną) įvedamas maitinimo vamzdelis, per kurį suleidžiamos maisto medžiagos ir skysčiai.

## K

**Kalorija** – su maistu gaunamos energijos matavimo vienetas. Dar vadinama kilokalorija (kcal) arba kilodžauliu (kJ).

**Kasos egzokrininės funkcijos nepakankamumas** – negalėjimas tinkamai suvirškinti maistą dėl virškinimo fermentų stokos.

**Kasos sultys** – virškinimo sistemos organo kasos gaminamas skystis. Jame yra virškinimo fermentų – specialių molekulių, kurios suskaido maisto medžiagas, kaip antai riebalus, baltymus ir angliavandenius, į mažesnes dalis, kad jas galėtų įsisavinti žarnynas.

**Kūno masės indeksas (KMI)** – standartizuotas kūno svorio ir ūgio santykis, kuris dažnai naudojamas kaip bendras sveikatos rodiklis. KMI galima apskaičiuoti kūno svorį (kilogramais) padalijus iš ūgio (metrais), padauginto kvadratu. Dauguma atvejų nuo 18,5 ir 24,9 laikomas normaliu suaugusio žmogaus KMI. Didesnis KMI gali reikšti, kad žmogus turi antsvorį arba yra nutukęs.

## L

**Laisvinamieji** – vaistai, skatinantys žarnyno judrumą ir palengvinantys vidurių užkietėjimą.

## M

**Madingos greito poveikio dietos** – mitybą labai suvaržančios dietos, kurių laikantis leidžiama valgyti vos kelis maisto produktus arba valgomi neįprasti maisto produktų deriniai, kurių laikomasi trumpą laiką ir kuriomis siekiama labai greitai numesti svorio.

**Maistingas** – toks maistas, kuris yra geras energijos ir (arba) baltymų, taip pat vitaminų ir mineralų šaltinis.

**Maisto medžiagos** – maiste esantys junginiai, kuriuos organizmas naudoja tam, kad galėtų tinkamai funkcionuoti ir išlikti sveikas. Maisto medžiagomis vadinami, pvz., baltymai, riebalai, angliavandeniai, vitaminai ir mineralai.

**Maistinės skaidulos** – nesuvirškinama valgomų augalų dalis. Maisto produktai, kuriuose yra skaidulų: viso grūdo sausi pusryčiai ir duonos gaminiai, vaisiai ir daržovės, pupelės, riešutai ir sėklos. Didžioji dalis skaidulų yra išoriniame grūdo sluoksnyje, todėl jis gali būti pašalintas rafinavimo ir perdirbimo procesų metu. Maistinės skaidulos padeda palaikyti tuštinimosi reguliarumą ir užkirsti kelią viduriams užkietėti.



**Maitinimo zondas** – plonas lankstus plastikinis vamzdelis, naudojamas maistui įvesti tiesiai į skrandį arba plonąją žarną, jeigu žmogus negali pats valgyti. Zondą galima įvesti per nosį arba tiesiai per odą.

**Malabsorbcija** – kai organizmas nepajėgia suskaidyti maisto ar panaudoti jame esančių maisto medžiagų.

**Metabolizmas (medžiagų apykaita)** – procesas, kurio metu Jūsų organizmas gauna arba gamina energiją iš maisto, kurį suvalgote.

**Mineralai** – maisto sudedamosios dalys, kurios yra būtinos organizmui ir kurių žmogaus organizmas negali pats pagaminti (kaip ir vitaminų). Mineralais vadinama, pvz., geležis, kalcis ir magnis.

**Mitybinės maisto vertės didinimas** – maisto produkto arba skysčio papildymas maisto medžiagomis, kaip antai maisto produktų pagerinimas vitaminais ir mineralais, pvz., sausų pusryčių papildymas geležimi ir folio rūgštimi. Taip pat šis metodas gali būti naudojamas siekiant padidinti kalorijų ir (arba) baltymų kiekį maiste, pvz., kai į sriubą įmaišoma grietinėlės arba į avižų košę – medaus.

**Mitybos nepakankamumas** – energijos, baltymų ar kitų maisto medžiagų pusiausvyros sutrikimas organizme, kuris gali turėti įtakos sveikatai ir tam, kaip organizmas reaguoja į vėžio gydymą ir atsigauna po jo.

## N

**Navikas (auglys)** – kūno paviršiuje ar viduje susiformavęs naujas arba nenormalus audinio darinys. Navikas gali būti gerybinis (nekenksmingas) arba piktybinis (vėžys).

**Nevirškinimas** – žr. „Refliuksas“.

**Nuovargis** – jausmas, kuris apima, kai esi labai pavargęs ir visiškai neturi energijos.

## O

**Odinofagija** – ryjant juntamas skausmas.

## P

**Paliatyvusis gydymas** – pažengusios stadijos vėžiu sergančių žmonių gydymas, siekiant padėti kontroliuoti skausmą ir kitus fizinius bei emocinius vėžio sukeltus simptomus. Taikant tokį gydymą, gali būti naudojama radioterapija, chemoterapija arba įvedamas stentas. Tai yra svarbi palaikomosios slaugos dalis.

**Parenterinė mityba** – kalorijų ir maisto medžiagų suleidimas tiesiai į kraujotakos sistemą.

**Pažengusios stadijos vėžys** – vėžys, kurio veikiausiai nebepavyks išgydyti. Jis gali apimti tik tą lokalizaciją, kurioje jis buvo nustatytas pirmą kartą (pirminis vėžys), arba gali būti išplitęs į kitas kūno dalis (antrinis ar metastazinis vėžys). Toks vėžys gali būti kontroliuojamas atitinkamu gydymu, bet jo nepavyks visiškai sunaikinti.

**Pilvo pūtimas** – nemalonius pojūčius sukeliantis pilnumo jausmas pilve (skrandžio srityje).

**Pykinimas** – pojūtis, kad tuoj vems, arba noras vemti.

**Plonasis žarnynas (dar vadinamas plonąja žarna)** – vidurinė virškinamojo trakto dalis, į kurią patenka maistas iš skrandžio ir kuriame įsisavinamos maisto medžiagos. Jis sudarytas iš trijų dalių: dvylikapirštės žarnos, tuščiosios žarnos ir klubinės žarnos.

## R

**Radioterapija (spindulinė terapija)** – taikant radioterapiją, siekiant sunaikinti vėžines ląsteles arba neleisti joms daugintis, naudojami didelės energijos spinduliai, pvz., rentgeno spinduliai, gama spinduliai arba protonai.

**Refliuksas (dar vadinamas rėmeniu arba nevirškinimu)** – veržimo ar deginimo pojūtis krūtinėje. Refliuksą sukelia į stemplę ir gerklę pakilusios skrandžio sultys. Neretai tai nutinka nakties metu; pabudus ryte, iš burnos gali skliti nemalonas kvapas arba galite sausai kosėti.

**Rėmuo** – žr. „Refliuksas“.

**Riebalai** – tam tikros rūšies maisto medžiaga, kuri yra svarbus energijos ir tam tikrų pagrindinių maisto medžiagų šaltinis. Riebalai turi daugiau kalorijų, nei kitos maisto medžiagos. Laikantis sveikos subalansuotos mitybos principų, riebalų vartojimą reikėtų riboti, bet tais atvejais, kai būtina padidinti su maistu gaunamų kalorijų kiekį, riebesni maisto produktai gali būti naudingi.

## S

**Sausa dieta (nieko į burną)** – kai negalima nei valgyti, nei gerti tam tikrą laiką, pvz., prieš operaciją arba po jos.

**Simptomai** – ligos arba gydymo sukelti juntami arba matomi kūno pokyčiai; tai gali būti skausmas, nuovargis, išbėrimas arba pilvo skausmas.

**Skrandis** – stemplės pabaigoje ir plonojo žarnyno pradžioje esantis iš raumeninio audinio sudarytas maišelis, kuriame sukaupiamas ir skaidomas maistas.

**Skrandžio vėžys** – piktybinis skrandžio audinių navikas (auglys).

**Steatorėja** – sutrikimas, kai išmatose susidaro pernelyg didelis riebalų kiekis. Išmatos gali būti balkšvos, sunkiai nuplaunamos tualete ir gali plūduriuoti vandenyje.

**Stemplė** – vamzdelis, kuriuo maistas iš gerklės patenka į skrandį.

**Stemplės vėžys** – stemplėje randamas navikas.

**Stemplės ir skrandžio vėžys** – navikas stemplėje ir (arba) skrandyje.

**Stentas** – iš vielos tinklelio sudarytas vamzdelis, kuris įvedamas į užblokuotą organą, pvz., stemplę arba skrandį, siekiant suformuoti kanalą, kuriuo galėtų judėti maistas ir skysčiai.

**Subalansuota mityba** – mityba, į kurią įtraukta daug įvairių maisto produktų, iš kurių organizmas gauna energijos, baltymų, vitaminų ir mineralų, kurie yra būtini siekiant išlikti sveikiems.

**Sveikatos priežiūros specialistų komanda** – sveikatos priežiūros specialistų grupė, atsakinga už sergančio asmens gydymą. Komandą gali sudaryti chirurgai, onkologai, slaugytojai (slaugos specialistai), dietologai ir fizioterapeutai. Taip pat gali būti vadinama daugiadisciplinė komanda

## Š

**Šalutinis poveikis** – nepageidaujamas vaisto ar gydymo poveikis.

## V

**Vaistai nuo vėmimo (dar vadinami antiemetikais)** – vaistai, padedantys kontroliuoti pykinimą ir vėmimą.

**Vėžys** – liga, kuria susergama, kai normalios ląstelės pakinta ir pradeda nekontroliuojamai augti. Vėžinės ląstelės gali išplisti iš vieno organo į kitą.

**Viduriavimas** – dažnesnis nei įprastai tuštinimasis. Išmatos gali būti skystos arba vandeningos.

**Vidurių pūtimas** – susidariusio dujų pertekliaus pašalinimas per išeinamąją angą.

**Vidurių užkietėjimas** – reguliaraus arba dažno tuštinimosi sutrikimas. Išmatos gali būti kietos ir sunkiai pašalinti per išeinamąją angą.

**Virškinimas** – procesas, kuriam vykstant organizmas suskaido maistą į maisto medžiagas. Organizmas naudoja maisto medžiagas kaip energijos šaltinį, taip pat augimui ir ląstelėms atkurti.

**Virškinimo fermentai** – molekulės, kurios padeda Jūsų organizmui suskaidyti ir įsisavinti maisto medžiagas, kaip antai riebalus, angliavandenius ir baltymus.

**Virškinimo sistema (dar vadinama virškinamuoju traktu)** – organizmo sistema, kuri apdoroja maistą ir gėrimus, įsisavina maisto medžiagas ir pašalina iš organizmo kietąsias atliekas.

**Virškinamasis traktas** – nuo burnos iki išangės einantis kanalas, dėl kurio žmogaus organizmas pajėgia suvirškinti maistą ir pašalinti atliekas. Viršutinė virškinamojo trakto dalis apima stemplę, skrandį ir plonąją žarną (plonąją žarnyną). Apatinė virškinamojo trakto dalis apima storąją žarną, tiesiąją žarną ir išangę.

**Vitaminai** – maiste esančios svarbios medžiagos, kurių organizmas negali pats pagaminti. Vitaminų reikia tam, kad organizmas galėtų deginti energiją, atkurti audinius, kovoti su infekcijomis, taip pat tam, kad jame vyktų medžiagų apykaita.

**Dizaineriai** Paskutiniame brošiūros puslapyje nurodykite šią informaciją:

© Digestive Cancers Europe, 2021 m.

Šią brošiūrą rengė Fiona Hardy, „Macmillan“ stemplės ir skrandžio ligomis sergančių pacientų mitybos srities specialistė dietologė, Jungtinės Karalystės Karališkoji Sario grafystės ligoninė ir Šv. Luko vėžio centras

Nurodžius šaltinį, šį dokumentą ir jo turinį galima nemokamai atgaminti, minėti ir išversti.

Daugiau informacijos rasite:

[www.digestivecancers.eu](http://www.digestivecancers.eu)

