

TÁPLÁLKOZÁS DAGANATOS BETEGSÉGBEN — A CSALÁDNAK

Azoknak, akik főznek, bevásárolnak és együtt ülnek asztalhoz a beteggel

Az onkológiai kezelés alatt a cél nem egy különleges diéta, hanem az, hogy **ne vesszen el izomtömeg**. A fogyás növeli a mellékhatásokat, és a kezelés halasztásához vezethet. A központi szabály egyszerű: **elegendő fehérje és energia, még a rossz napokon is** — nem „rákellenes” ételek.

Hat szabály, ami számít

- **Kis, gyakori étkezések** — napi 6–8, kis adagok kis tányéron. A „három nagy étkezés” nem működik, ha rossz az étvágy.
- **Fehérje minden étkezéshez:** tojás, tehéntúró, zsíros joghurt, darált hús, hal, hüvelyesek. A szokásos cél **napi 1,2–1,5 g/ttkg** — 70 kg-nál ez körülbelül 85–105 g.
- **Dúsítson anélkül, hogy nőne az adag:** olívaolaj vagy vaj a pürébe és a levesbe, tejföl, tejpor a tejbe, reszelt sajt, egy felvert tojás a meleg ételbe.
- **Folyadék étkezések között, ne közben.** Az étkezéshez ivott víz megtölti a gyomrot, és csökkenti az elfogyasztott mennyiséget.
- **Használja ki a jó napokat:** főzzön többet, és fagyasszon le kis adagokat a rossz napokra.
- **Élelmiszer-higiénia** a csökkent immunitás időszakában: nyers hús, tojás és hal nélkül, pasztörizált tejtermék nélkül; a gyümölcsöt és zöldséget alaposan mossa meg.

Amikor nem megy az evés — mi segít

- **Nincs étvágy:** kis adagok, szem előtt lévő étel, közös étkezés. Ne erőltesse a mennyiséget — az erőltetés csökkenti a bevittet, nem növeli.
- **Hányinger:** hideg vagy szobahőmérsékletű ételek, kevés szag, szellőztesse ki a konyhát, száraz keksz még felkelés előtt.
- **Fémes vagy semmilyen íz:** műanyag evőeszköz, savanykás ízek (citrom, savanyúság), fűszerek és zöldfűszerek; a vörös húst váltsa csirkére, tojásra, halra vagy sajtra.
- **Szájszárazság vagy szájszék:** puha, nedves ételek, szós mindenhez, szívószál, jeges víz; kerülje a citrusféléket, a sósat, a szárazat és a csípőset.
- **Hasmenés:** sós folyadék, rizs, banán, burgonya, főtt sárgarépa; kávé, alkohol és szorbitos édesítő nélkül.
- **Székrekedés:** elegendő folyadék, oldható rost (zabpehely, sült alma), rövid séták; hashajtó csak orvosi javaslatra.
- **Két falat után jóllakik:** kezdje az étkezést a legfehérebb, legkönnyebb étellel, a folyadékot hagyja a végére.

AMI NEM SEGÍT — ÉS AMI ÁRTHAT

- Böjt vagy ketogén étrend a kezelés alatt
- „Cukor nélkül, hogy ne tápláljuk a daganatot” — nem így működik, a megszorítás pedig fogyáshoz vezet
- Méregtelenítő kúrák, nagy dózisu vitaminok és antioxidánsok az onkológus tudta nélkül
- Levek, teák vagy „alternatív terápiák” a kezelés helyett
- Nyomásgyakorlás az asztalnál: „egyél még egy kicsit”. Konfliktust szül, nem bevittet.

HÍVJA AZ ORVOST, HA

- a testsúlya több mint 5%-át elvesztette (80 kg-nál ez kb. 4 kg) az elmúlt hónapokban
- 3–5 napnál régebben a szokásos mennyiség felénél kevesebbet eszik
- a hányás vagy a hasmenés 24 órán belül nem áll el
- nem tud folyadékot meginni
- 38 °C feletti láza van
- a szájszék megakadályozza a nyelést

Mérje meg a testsúlyát hetente egyszer, reggel, mindig ugyanazon a napon. Ez a legegyszerűbb korai véjelzés.

INGYENES ANYAGOK A VICTUSMED.RO OLDALON

Teljes onkológiai táplálkozási útmutató
victusmed.ro/taplalkozas-rak-eseten-utmutato

Táplálja-e a cukor a rákot? Mit mondanak a bizonyítékok
victusmed.ro/taplalja-e-a-cukor-a-rakot

Táplálkozás kemoterápia és sugárkezelés alatt, tünetenként
victusmed.ro/taplalkozas-kemoterapia-mellekhatasok

„Alternatív” terápiák: mit mondanak a bizonyítékok
victusmed.ro/alternativ-rakterapiak

Nemes Levente

Okleveles dietetikus · a Romániai Dietetikusok Kollégiumának tagja · több mint 5.000 páciens, 9 év gyakorlat

0740 645 785 · victus@victusmed.ro · victusmed.ro

1918. December 1. sugárút 92., 1/A, Marosvásárhely

Konzultáció magyarul, románul és angolul · rendelőben vagy online



Részletek és időpont
victusmed.ro/onkológiai-
taplalkozas