

The SHAPE Steering Committee:

- **Chair:** Professor Alberto Sobrero, San Martino Hospital, Italy (oncologist)
- Dr Alexander Stein, University Cancer Centre, Germany (oncologist)
- Claire Taylor, St Mark's Hospital, UK (oncology nurse)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Germany (oncology specialist hospital pharmacist)
- Zorana Maravic, Acting CEO, Digestive Cancers Europe (patient advocacy leader)

Thank you to our partner in patient perspectives and insight – Digestive Cancers Europe (DiCE) – and its members for their collaboration.

The MyFood brochure is part of the Support Harmonized Advances for better Patient Experience (SHAPE) initiative that is funded by an unrestricted grant from Servier.



პროგრამა MyFood

კვება

კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის
კიბოს დროს





შინაარსი

კეთილი იყოს თქვენი მობრძანება პროგრამაში MyFood	2
დიეტა, კვება და კიბოსთან ერთად თქვენი თანაცხოვრება	4
თქვენი დიეტის შეცვლა კიბოსთან ადაპტაციისთვის	6
თქვენი დიეტის ადაპტირება მკურნალობისთვის ქიმიოთერაპია / სხივური თერაპია	8
ქირურგია	10
სტომის პროცედურა	12
დაქვეითებული მადა ან შემცირებული ენერჯია ყლაპვის გაძნელება	14
18	
კიბოს დიაგნოზის დასმის შემდეგ საკვებისგან სიამოვნების მიღება	20
პაციენტების გამოცდილება - კვება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბოს დროს	22
24	
კითხვები ექსპერტს	24
MyFood დღიური	28
ლექსიკონი	30
რესურსები	31
ლიტერატურა	32

კეთილი იყოს თქვენი მობრძანება პროგრამაში MyFood

MyFood არის Support Harmonized Advances for Patient Experiences (SHAPE) პროგრამის ნაწილი: საერთაშორისო მრავალმხრივი ინიციატივა, რომელიც მიზნად ისახავს შეცვალოს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბოს მქონე პაციენტების ცხოვრება.

ეს ინსტრუქცია თქვენთვისაა

კუჭ-ნაწლავის (იგივე საჭმლის მომწელებელი) ტრაქტის კიბოს დიაგნოზის დადგენის შემდეგ, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ შეინარჩუნოთ ჯანსაღი და ბალანსირებული დიეტა, დარწმუნდეთ, რომ მიიღებთ საკვები ნივთიერებებისა და კალორიების სასურველ დოზას, რაც დაგეხმარებათ იყოთ ძლიერი მკურნალობისა და გამოჯანმრთელების პერიოდის განმავლობაში. ეს შეიძლება თქვენთვის ნამდვილ გამოწვევად იქცეს, იმის გათვალისწინებით, რომ თქვენ მოგიწევთ კიბოსა და მის მკურნალობასთან გამკლავება. კუჭ-ნაწლავის კიბო მოიცავს კოლორექტულ კიბოს, პანკრეასის კიბოს და კუჭის კიბოს.

კიბოს სიმპტომებმა ან მკურნალობის გვერდითმა მოვლენებმა შეიძლება იმოქმედოს თქვენს მადაზე, და თქვენ შეიძლება ისე აღარ ისამოვნოთ ჭამით, როგორც ადრე. თქვენი წონა ან ნაწლავების მოქმედება შეიძლება შეიცვალოს. ეს ეფექტები ხშირია და არსებობს გზები, რომელთა საშუალებითაც და სწორი მხარდაჭერით თქვენ შეძლებთ მათ გადალახვას.

ფიზიკურ აქტივობასთან ერთად, კარგმა კვებამ შეიძლება გააუმჯობესოს თქვენი ცხოვრების ხარისხი და კეთილდღეობა, ასევე შეიძლება გავლენა იქონიოს თქვენს რეაქციაზე მკურნალობასა ან

ოპერაციაზე. თქვენ შეგიძლიათ საკვებისგან ისამოვნებაც კი მიიღოთ კიბოს მკურნალობის პერიოდის განმავლობაში.

MyFood ბროშურა შექმნილია იმისთვის, რომ საჭმლის მომწელებელი ტრაქტის სიმსივნით ცხოვრების განმავლობაში დაგეხმაროთ თქვენს მდგომარეობასთან საკვების სწორად ადაპტაციასა და საკვებისგან ისამოვნების მიღებაში.

შედგენილია შემდეგი პირების უშუალო მონაწილეობით:

- დრ. ალექსანდერ შტაინი, ონკოლოგი, გერმანია
- კლერ ტეილორი, ონკოლოგიის მედდა, გაერთიანებული სამეფო
- ლუსი ელდრიჯი, ონკოლოგიის კვებისა და დიეტოლოგიის სპეციალისტი, გაერთიანებული სამეფო
- ჯენი ტამინენ-სირკია, პაციენტის ინტერესების დამცველი, DiCE-ს საბჭოს წევრი და Colores-ის აღმასრულებელი დირექტორი
- იგა რივაცკა, პაციენტის ინტერესების დამცველი, DiCE-ს ვიცე-პრეზიდენტი და საბჭოს წევრი და პოლონეთის EuropaColon ვიცე-პრეზიდენტი
- მარია ტროინა, პაციენტის ინტერესების დამცველი, ადამიანი, რომელიც ცხოვრობს კუჭის გარეშე, იტალია.

*ეს ბროშურა განხილული იქნა კიბოს დიეტოლოგის მიერ, პაციენტის ნარმომადგენლების, მომვლელების და ჯანდაცვის სპეციალისტების ჩართულობით. ტერმინების ლექსიკონი შეგიძლიათ იხილოთ ბროშურის ბოლოს.



რა შემიძლება გავაკეთო იმისათვის, რომ გავაუმჯობესო ჩემი დიეტა და კვება კიბოს მკურნალობის პერიოდის განმავლობაში

გავლენას ახდენს თუ არა ჩემი დიეტა კიბოს მიმდინარეობაზე?

დიეტა და კვება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბოს მქონე ადამიანებისთვის. სწორი ხელმძღვანელობითა და მხარდაჭერით, თქვენს დიეტასა და კვებაში ცვლილებამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს:

- კიბოს განვითარებაზე
- მკურნალობასა ან ოპერაციაზე თქვენს პასუხზე
- სიმპტომებზე
- თქვენი ცხოვრების ხარისხსა და კეთილდღეობაზე

იცოდით, რომ კიბოთი დაავადებული 10-დან 8 ადამიანი არასაკმარისად იკვებება?^{1,2}

ხშირად სიმსივნით დაავადებულები არასაკმარისად იკვებებიან, რაც იწვევს არასრულფასოვან ნაკვებობას (კახექსია არის ტერმინი, რომელიც ზოგჯერ გამოიყენება ავადმყოფობის (კიბოს) გამო სხეულის სისუსტისა და დაღლილობის აღსაწერად). ეს ნიშნავს იმას, რომ ისინი საკმარისად არ იღებენ საჭირო საკვებ ნივთიერებებს ან კალორიებს. კვლევებმაც აჩვენა, რომ კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბოს მქონე ადამიანები შეიძლება აღმოჩნდნენ არასაკმარისად ნაკვები^{2,3} თქვენს კვებაზე დაფიქრება დაგეხმარებათ დარწმუნდეთ იმაში, მიერთდეთ თუ არა თქვენი ორგანიზმისთვის საჭირო საკვებს.

თქვენ შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ იმავე საკვებს ვერ ჭამთ კიბოს მკურნალობის შემდეგ

ყველა პაციენტის კიბოს მკურნალობის გზა განსხვავებულია, ამან შეიძლება იმოქმედოს საკვებზე, რომლის ჭამა შეგიძლიათ ან გსურთ. თქვენს დიეტაში ცვლილებების შეტანა დაგეხმარებათ გააგრძელოთ კარგად კვება, სანამ მკურნალობას ან პროცედურებს გადიხართ, ან თუ გაქვთ გარკვეული სიმპტომები.

თუ თქვენ ახლახანს დაგისვეს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბოს დიაგნოზი, თქვენ შეგიძლიათ დიეტის შესახებ რჩევისთვის მიმართოთ თქვენს მკურნალ ექიმებს გუნდს. თქვენი დიეტური მოთხოვნები რეგულარულად უნდა განიხილებოდეს თქვენი მკურნალი გუნდის მიერ და, საჭიროების შემთხვევაში, თავიდან დაბალანსდეს.

ბროშურაში ჩვენ შევითანეთ ყველა შესაძლო რჩევა, რაც დაგეხმარებათ სხვადასხვა სიტუაციაში. MyFood ბროშურის ნაკითხვისას შეიძლება დაფიქრდეთ მოცემულ რჩევებზე და იმაზე, თუ როგორ შეიძლება ის დაგეხმაროთ.

შეგესაბამებათ რომელიმე მათგანი?

- თქვენ შეიძლება დაგჭირდეთ დიეტის შეცვლა სიმპტომების გამო, რომლებიც დამოკიდებულია კიბოს ტიპზე (მაგ. კუჭის, ნაწლავის, პანკრეასის ან საყლაპავის კიბო) და რამდენად პროგრესირებს თქვენი კიბო
- მკურნალობამ, როგორცაა ქიმიოთერაპია და სხივური თერაპია, შეიძლება შეცვალოს საკვების გემო და ასევე იმოქმედოს თქვენს მადაზე.
- თქვენ შესაძლოა ამზადებდეთ სხეულს ოპერაციისთვის, ამას ეწოდება „პრეპაბილიტაცია“
- თქვენ შეიძლება შეცვალოთ დიეტა პროცედურების გამო, მაგალითად, შეიძლება გქონდეთ სტომა (ლიობი, რომელიც საშუალებას იძლევა ორგანიზმიდან ნარჩენების ამოღების) ან მილი, რომელიც გეხმარებათ კვებაში
- ზოგიერთ სპეციფიკურ შემთხვევაში, შეიძლება დაგჭირდეთ კვებითი დანამატები თქვენი კიბოს ტიპის მიხედვით. თქვენი ჯანდაცვის სპეციალისტი აგისნით ყველაფერს.
- ყოველთვის დაელაპარაკეთ თქვენს მკურნალ გუნდს, სანამ გადამწყვეტ დამატებითი ვიტამინების, დანამატების ან პრობიოტიკების მიღებას, რადგან მათ შეიძლება იმოქმედონ თქვენს მკურნალობაზე
- თქვენმა ასაკმა, სხეულის წონამ, აქტიურობის დონემ, გუნება-განწყობამ ასევე შეიძლება გავლენა იქონიოს თქვენს დიეტაზე.

რჩევა შეეცადეთ იზოვოთ საკვები, რომელიც მოგწონთ და მოგიხდებათ. ეს დამოკიდებული იქნება თქვენს მდგომარეობაზე. შეგიძლიათ დაამატოთ კვებითი ღირებულების მქონე საკვები თქვენთვის სასურველ დიეტაში.

შეიძლება თუ არა ჩემს დიეტაში ცვლილებები დამეხმაროს კიბოს დამარცხებაში და ასევე შეაჩეროს მისი პროგრესირება?

რა ცვლილებები შემიძლება შევიტანო დიეტაში იმისთვის, რომ გავაუმჯობესო ჩემი ზოგადი ჯანმრთელობის მდგომარეობა?

ჯანსაღი და ბალანსირებული დიეტის დაცვა მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ საერთო ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად, არამედ ის დაგეხმარებათ, ფიზიკურად და ემოციურად კარგად იგრძნოთ თავი.⁴ თუმცა ჯანსაღი კვება დამოუკიდებლად ვერ შეუშლის ხელს კიბოს პროგრესირებას, ის დაგეხმარებათ აღიდგინოთ ძალები და კარგად იგრძნოთ თავი მკურნალობის შემდეგ.⁵

რა ტიპის საკვები უნდა მივიღო, როგორც ჯანსაღი და ბალანსირებული დიეტის ნაწილი?

დიეტა, რომელიც მდიდარია ჯანსაღი ცილებით (როგორცაა ახალი ქათამი, თხა ან თევზი), ხილი და ბოსტნეული და მთლიანი მარცვლეული (როგორცაა ყავისფერი ბრინჯი).⁶ თქვენ უნდა შეეცადოთ, რომ:

- ყოველ დღე ჭამოთ ხილისა და ბოსტნეულის სახეობის მინიმუმ 5 პორცია
- კვების საფუძვლად აიღოთ მაღალი ბოჭკოვანი სახამებლის შემცველი პროდუქტები, როგორცაა კარტოფილი, პური, ბრინჯი ან პასტა
- მიირთვათ რძის პროდუქტები ან მათი ალტერნატივა (როგორცაა სოიოს სასმელები)
- მიირთვათ ლობიო, პარკოსნები, თევზი, კვერცხი, ხორცი და სხვა ცილა.
- აირჩიოთ უჯერი ზეთები და სპრედები და მიირთვით ისინი მცირე რაოდენობით
- დალიოთ ბევრი სითხე (მინიმუმ 6-8 ჭიქა დღეში)
- მაქსიმალურად შეამციროთ დამუშავებული ან წითელი ხორცის მიღება, რადგან დადასტურებულია, რომ ეს ზრდის კიბოს რისკს.
- მოერიდოთ ალკოჰოლს
- მოერიდოთ ძალიან ბევრი შემწვარი და/ან შაქრიანი საკვების ჭამას.⁶

თუ თქვენ დაგისვენს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბოს დიაგნოზი, შესაძლებელია დაგჭირდეთ საკვების მორგება თქვენს ინდივიდუალურ საჭიროებებზე, სიმპტომებიდან ან მკურნალობიდან გამომდინარე. ვიმედოვნებთ, რომ ეს ბროშურა მოგანვდით იდეებს, რომლებიც დაგეხმარებათ საჭიროების შემთხვევაში თქვენი დიეტის ადაპტაციაში.



რჩევა

ფრთხილად იყავით გარკვეულ „სუპერ საკვებთან“ და კიბოს საწინააღმდეგო დიეტებთან მიმართებაში, რომელსაც არა აქვს სანდო სამეცნიერო მტკიცებულება.⁷ ყოველთვის ესაუბრეთ თქვენს მკურნალ გუნდს თქვენს დიეტაში შეტანილი ცვლილებების შესახებ, ვინაიდან გარკვეული საკვები ან დანამატები შეიძლება არ იყოს თავსებადი თქვენს მკურნალობასთან.



შენიშვნა „სუპერ საკვების შესახებ“⁶

შესაძლოა თქვენ გაგიციათ, რომ ზოგიერთ საკვებს უწოდებენ „სუპერ საკვებს“ - როგორცაა მოცვი, ბროკოლი ან მწვანე ჩაი.



ხშირად აღნიშნავენ, რომ მათ ჯანმრთელობისთვის განსაკუთრებული სარგებელი მოაქვთ, ან თუნდაც კიბოს განკურნების უნარი აქვთ. თუმცა, მიუხედავად იმისა, რომ ჯანსაღი, ბალანსირებული დიეტა მთლიანობაში ეხმარება ადამიანს კიბოს განვითარების რისკის შემცირებაში, ამჟამად არ არსებობს მტკიცებულება, რომელიც მიუთითებს იმაზე, რომ კონკრეტული საკვები დამოუკიდებლად უზრუნველყოფს კიბოს პრევენციას ან მკურნალობას.⁷



რჩევა

მოემზადეთ კარგი კვებისთვის წინასწარ! შეავსეთ მაცივარი, კარადა და საყინულე ჯანსაღი საკვებით და მოიმარაგეთ ისეთი საკვები, რომელსაც საერთოდ არ სჭირდება, ამ სჭირდება მცირე დრო მოსამზადებლად. შესაძლოა, კერძები წინასწარ მოამზადოთ და გაყინოთ. თქვენ შეგიძლიათ მოამზადოთ ნოყიერი კერძები ნახევარფაბრიკატების გამოყენებით, როგორცაა გაყინული ან გაყინებული კერძები, ან დაკონსერვებული თევზი და ხორცი, მზა სალათები, წინასწარ დაჭრილი ბოსტნეული და სენდვიჩები.⁸

თემა ფიქრისთვის: ჩემი დიეტის ადაპტაცია მკურნალობისთვის, ოპერაციისთვის ან მნიშვნელოვანი პროცედურებისთვის

ჯანსაღი დიეტის დაცვა მნიშვნელოვანია ნებისმიერი მკურნალობის დაწყებამდე

ჯანსაღი და ბალანსირებული დიეტა და სხეულის წონის შენარჩუნების მცდელობა დაგეხმარებათ იყოთ ძლიერი და შეამციროთ ინფექციის რისკი. ის ასევე დაგეხმარებათ, უკეთ გაუმკლავდეთ მკურნალობის გვერდით მოვლენებს, ჩაიტაროთ მკურნალობა დაუგეგმავი შესვენებების გარეშე და აღიდგინოთ ძალები მკურნალობის შემდეგ.⁵

როგორ უნდა მოვახდინო დიეტის ადაპტაცია...

ქიმიოთერაპიამდე / სხივურ თერაპიამდე?



თქვენს პირველ ინტრავენურ გადასხმაზე მისვლამდე შეგიძლიათ შეჭამოთ.

- მიირთვით მსუბუქი საჭმელი 2-3 საათით ადრე და შეარჩიეთ მაღალბოჭკოვანი საკვები
- მოერიდეთ ცხიმოვან, მსუქან ან ცხარე საკვებს
- თუ თქვენ არ იტარებთ ინტრავენურ გადასხმას, მაინც უნდა სცადოთ მიირთვათ ნოყიერი, კარგად ბალანსირებული დიეტა, რომ გაძლიერდეთ.

ქიმიოთერაპიის / სხივური თერაპიის შემდეგ?



თქვენ შესაძლებელია გინდოდეთ მიირთვათ საკვების მცირე ულუფები (5-6 კვება მცირე ულუფით, ვიდრე 3 კვება დიდი ულუფით), იმ სხვადასხვა საკვების შემცველობით, რომელიც მოგწონთ, მათ შორის:

- ენერგიით მდიდარი საკვები
- ცილებით მდიდარი საკვები
- ხილი და ბოსტნეული⁹

შემიძლია ისევ მივიღო ალკოჰოლი?



- უსაფრთხოა თუ არა ალკოჰოლის დალევა მკურნალობის დროს, დიდწილად დამოკიდებულია კონკრეტულ წამლებზე, რომელსაც იღებთ.
ზოგადად, რეკომენდებულია, რომ შეწყვიტოთ ალკოჰოლის სმა მკურნალობის დროს.
- თქვენი მკურნალი გუნდი შეძლებს გაცნობოთ, უსაფრთხოა თუ არა ალკოჰოლის დალევა მკურნალობასთან ერთად.

ქიმიოთერაპიამ/სხივურმა თერაპიამ შეიძლება გამოიწვიოს ისეთი სიმპტომები, როგორიცაა გულისრევა, დიარეა და გემოს ცვლილებები, რამაც შეიძლება გავლენა მოახდინოს თქვენს მადაზე და საკვების ტიპებზე, რომლის მიღებაც გასურთ/შეგიძლიათ.^{4,8,10}

რა შემთხვევაში გავაკეთო, თუ მაქვს ქიმიოთერაპიულ მკურნალობასთან დაკავშირებული გვერდითი მოვლენები, რომლებიც გავლენას ახდენს ჩემს კვებაზე?

- თუ გრძნობთ ტკივილს პირის ღრუში, შეგიძლიათ სცადოთ რბილი საკვების მიღება.
- თუ გული გერევით, პიტნის ან ჯანჯაფილის ჩაი შევებას მოგცემთ. ასევე შეიძლება დაგენიშნოს გულისრევის საწინააღმდეგო მედიკამენტები. მოერიდეთ ცხიმოვან ან ძმადფრი სუნის მქონე საკვებს - თუ შესაძლებელია, მოერიდეთ სამზარეულოს საჭმლის მომზადების დროს.
- თუ თქვენი გემოს შეგრძნება შეიცვალა, სცადეთ ექსპერიმენტები უარესად არომატიზებული საკვებით - გამოიყენეთ სანელებლები, მარინადები, ძმარი, მწნილები ან ლიმონის წვენი. ან გამოიყენეთ კონტრასტული ტემპერატურა, როგორცაა ცხელი ღვებელი ცივი ნაყინით. გამოიყენეთ ხილის ჩაი კლასიკური ჩაის/ყავის ნაცვლად. დაამატეთ საკვებს ტექსტურა, როგორცაა პურის ნამცეცები ან დაჭრილი თხილი.
- პირის კანდიდოზური სტომატიტი - პირის ღრუს და ყელის სოკოვანი ინფექცია - ქიმიოთერაპიის ხშირი გვერდითი მოვლენაა. თეთრი ლაქები, რომლებიც ფარავს პირს, ენას, ლოყების შიგნითა და ყელის უკანა მხარეს, არის კანდიდოზური სტომატიტის სიმპტომები. მას შეუძლია ჭამა არასასიამოვნო გახადოს, მაგრამ ის განკურნებადია, ამიტომ თუ შეამჩნევთ ამ სიმპტომებს, უნდა მიმართოთ ექიმს.
- არ დაგავიწყდეთ ბევრი წყლის დალევა, იმისთვის, რომ დარჩეთ ჰიდრატირებული

შენიშვნა: აუცილებლად დაელაპარაკეთ თქვენს ექიმს, თუ გაქვთ რომელიმე ზემოთ აღწერილი გვერდითი მოვლენა, თუ თქვენი მადა ან წონა მნიშვნელოვნად იცვლება მკურნალობის დროს და სანამ თქვენს დიეტაში ცვლილებებს შეიტანთ.

როგორ შევცვალო ჩემი დიეტა...

ოპერაციამდე?

შესაძლოა თქვენ დაგჭირდეთ თქვენი სხეულის მომზადება ოპერაციისთვის, რასაც „პრეპაბილიტაცია“ ეწოდება. ეს ნიშნავს კვების გაუმჯობესებას ან ჯანსაღი ქცევის დანერგვას.¹¹ საკვები, რომელიც დაგეხმარებათ გამოჯანმრთელების პროცესში, მოიცავს პროდუქტებს:

- ქათამი, კვერცხი ან თევზი, რომლებიც მდიდარია ცილებით
- ენერგიით მდიდარი მთლიანი მარცვლეულის პროდუქტი, როგორცაა პასტა, პური და ბრინჯი
- დამატებითი სასმელები (ჩვეულებრივ, თქვენი სამედიცინო გუნდის მიერ დანიშნული).

თქვენ ასევე დაგჭირდებათ სხეულის მომზადება გარკვეული მნიშვნელოვანი პროცედურების დაწყებამდე. მაგალითად, კოლონოსკოპიამდე დაგჭირდებათ ნაწლავის შიგთავსის დაცლა. ნებისმიერ ასეთ პროცედურამდე მოიძიეთ მეტი ინფორმაცია თქვენს მკურნალ სპეციალისტთა გუნდთან

ოპერაციის შემდეგ?

ოპერაციამ შეიძლება შეანელოს საჭმლის მონელება (სხეულის მიერ საკვების გამოყენება) და ასევე შეიძლება გავლენა იქონიოს თქვენს კვებაზე. ოპერაციის შემდეგ შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ გარკვეული დრო დაგჭირდებათ იმისათვის, რომ დაუბრუნდეთ თქვენს ჩვეულ კვების რეჟიმს, რაც სავსებით ნორმალურია.⁵

თქვენი მკურნალი გუნდი დაგეხმარებათ ინდივიდუალური კვების რჩევებით. როდესაც ჭამას დაუბრუნდებით, სცადეთ მცირე ულუფებით, ჭამეთ ნელა და კარგად დალეჭეთ საკვები. დალიეთ ბევრი წყალი იმისთვის, რომ დარჩეთ ჰიდრატირებული.

ოდესმე გაუმჯობესდება ჩემი კვების პრობლემები?

თქვენი კვება შეიძლება დაუბრუნდეს ნორმალურ მდგომარეობას რამდენიმე თვის შემდეგ. ზოგიერთ პაციენტს ამისთვის შეიძლება ცოტა მეტი დრო დასჭირდეს და მაინც შენარჩუნდეს განსხვავება ჩვეულ კვებასთან.¹² თუ ოპერაცია გაგიკეთეს კუჭის ან ნაწლავების ნაწილის ამოკვეთის მიზნით, მაშინ კვების მხრივ გამოწვევები თქვენი ცხოვრების ნაწილად დარჩება, მაგრამ თქვენ აუცილებლად მიიღებთ რჩევას თქვენი სამედიცინო გუნდისგან, თუ როგორ უნდა მართოთ ეს. შეგიძლიათ გადახვიდეთ ბროშურის შემდეგ გვერდზე, სადაც კონკრეტულად ვსაუბრობთ თქვენი დიეტის ადაპტირებაზე სტომის პროცედურის შემდეგ.



რჩევა

ოპერაცია ზრდის კარგი კვების საჭიროებას.

თუ სუსტად ხართ ან დაბალი წონა გაქვთ, ოპერაციამდე დაგჭირდებათ ცილოვანი, მაღალკალორიული დიეტა.

თემა ფიქრისთვის: საკვების ადაპტაცია სტომის პროცედურის შემდეგ

რა არის სტომა?

კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბოს მქონე პაციენტებს ხშირად სჭირდებათ სტომა - ლიობი მუცლის არეში, რომელიც გამოიყენება ორგანიზმიდან ნარჩენების მოსაშორებლად. თუ თქვენ გჭირდებათ სტომა, აუცილებლად დაგეხმარებიან სპეციალიზებული კვების რჩევებით.

არსებობს სხვადასხვა სახის სტომის პროცედურა. კოლოსტომია აკავშირებს მსხვილ ნაწლავს მუცლის კედელთან, ხოლო ილევოსტომია აკავშირებს წვრილი ნაწლავის ნაწილს (ილევუს) მუცლის კედელთან. სტომა შეიძლება იყოს მუდმივი ან დროებითი.¹³

რა და როგორ უნდა ვჭამო და დავლიო სტომის დადების შემდეგ?

შესაძლოა დაგჭირდეთ დაბალბოჭკოვანი დიეტის დაცვა, რადგან ორგანიზმს შეიძლება გაუჭირდეს საკვებში არსებული ბოჭკოს მონელება. თქვენ უნდა შეძლოთ ნორმალურ კვებაზე დაბრუნება დაახლოებით 8 კვირის შემდეგ. თუმცა ყველა ადამიანი ინდივიდუალურია და ზოგიერთს შეიძლება დასჭირდეს 2 წლამდე, და შესაძლებელია დარჩეს გარკვეული საკვები, რომლისთვისაც თავის არიდება ხანგრძლივად დაგჭირდებათ.^{12,14}

ნორმალურ კვებაზე დაბრუნებისთვის მომზადების მიზნით, ბოჭკოვანი საკვების მიღება მცირე რაოდენობით უნდა განაახლოთ და თანდათან გაზარდოთ

თავდაპირველად, ნარჩენების კონსისტენცია თქვენს სტომაში შეიძლება იყოს უფრო ფხვიერი, ვიდრე ჩვეულებრივი - ამიტომ ეცადეთ, კარგად დაღეჭოთ საკვები. როდესაც გამოჯანმრთელდებით, მიზნად უნდა დაისახოთ ჯანსაღი, კარგად ბალანსირებული დიეტა, რომელიც მოიცავს უამრავ ახალ ხილსა და ბოსტნეულს,¹⁴ მიირთვით მცირე ულუფებით და დალიეთ ბევრი წყალი.

თუ გსურთ შეიტანოთ ახალი საკვები თქვენს დიეტაში, ეს უნდა გააკეთოთ ნელა, ყოველ კვებაზე ერთი ტიპის საკვების დამატებით. ეს მოგცემთ საშუალებას დაინახოთ, თუ როგორ მოქმედებს კონკრეტული საკვები თქვენს საჭმლის მომნელებელ სისტემაზე.¹⁴ კარგად დაღეჭეთ საკვები ზედმეტი გაზების წარმოქმნის თავიდან ასაცილებლად.

მომდევნო ფურცელზე იხილეთ საკვები პროდუქტების ჩამონათვალი, რომლებიც უნდა მიირთვათ დაბალბოჭკოვანი დიეტის დროს - ეს შეიძლება თქვენთვის სასარგებლო იყოს მაშინაც კი, თუ სტომა არ გქონიათ.

დაბალბოჭკოვანი საკვების ჩამონათვალი

შეგიძლიათ აარჩიოთ:



ყველანაირი ხორცი, თევზი, მაღალცილოვანი სოიოს ალტერნატივები, მაგრამ მოერიდეთ ზედმეტად მოხარშულ და ცხიმოვან ხორცს



თეთრი ფქვილისგან გაკეთებული პროდუქტები - პური, ორცხობილა, ბრინჯის ნამცხვრები



ნამცხვრები და ორცხობილა ჩირისა და თხილის გარეშე



დაბალბოჭკოვანი ნახშირწყლები - თეთრი ბრინჯი, პასტა, ლაფშა, კუსკუსი, დაბალბოჭკოვანი საუზმის მარცვლეული



გახეხილი ან მოხარშული ხილი და ბოსტნეული - მოერიდეთ თესლებს და გულს



ეს საკვები შეიძლება უფრო ადვილად მოსანელებელი იყოს თქვენი სხეულისთვის და შეამციროს ისეთი სიმპტომებით გამოწვეული დისკომფორტი, როგორიცაა შებერილობა ან გაზები.

რჩევა

შესაძლოა მოისურვოთ კვების დღიურის წარმოება, რათა გაუზიაროთ თქვენს ექიმს. ასეთი დღიური შეგიძლიათ იხილოთ ბროშურის ბოლოს.

თემა ფიქრისთვის: ჩემი დიეტის ადაპტაცია, თუ მაქვს დაქვეითებული მადა ან დაბალი ენერჯია

მე ნამდვილად არ მაქვს კარგი მადა, როგორ უნდა დავრწმუნდე, რომ მაინც მივიღებ საკმარის კალორიებს?

- ეცადეთ ჭამოთ, როცა ენერჯია გაქვთ – და ხელთ გქონდეთ მაღალ ენერგეტიკული ხემსები
- შესაძლებელია გინდოდეთ მიირთვათ ხშირად მცირე პორციებით მარტივი საკვები რაც შეიძლება მეტი კვებითი ღირებულებით – მაგალითად, საკვები, რომელიც ნელ-ნელა გამოყოფს ენერჯიას, როგორცაა მთლიანი მარცვლეული. თქვენ ასევე შეგიძლიათ დაამატოთ თქვენს რაციონში მეტი რკინა მწვანე, ფოთლოვანი ბოსტნეულის, ხორცის, ოსპის და ლობიოს ჩართვით
- ასევე შეგიძლიათ სცადოთ დალიოთ მაღალკალორიული საკვების შემცველი სასმელი ან მოამზადოთ ცილოვანი კოქტეილი.
- ეცადეთ იპოვოთ საკვები, რომლის ჭამა მოგწონთ და გსიამოვნებთ. ეს შეიძლება დაგეხმაროთ, რომ კერძები უფრო მიმზიდველად გამოიყურებოდეს თეფშზე.
- წყალი მცირე ყლუპებით დალიეთ ჭამის დროს, რათა თავიდან აიცილოთ ნაადრევი სიმაძღრის შეგრძნება (თუ ძლიერი პირის სიმშრალე არ გაქვთ)

არ ვარ აქტიური და არ მძინავს საკმარისად

მიუხედავად იმისა, რომ შეიძლება რთულად მოგეჩვენოთ, შეეცადეთ იყოთ მაქსიმალურად აქტიური, რადგან ეს დაგეხმარებათ მაღის გაუმჯობესებაში.⁵ გაისეირნეთ, ლიფტის ნაცვლად გამოიყენეთ კიბეები, ჩამოდით ავტობუსიდან ერთი გაჩერებით ადრე და ფეხით გაიარეთ დარჩენილი გზა. თუ ხშირად ხართ სახლში, ბევრი გზა არსებობს, რომ სახლშიც დარჩეთ აქტიური.

იხილეთ MyMove ბროშურა სახლისთვის მორგებული ვარჯიშებისთვის.

დარწმუნდით, რომ საკმარისად გძინავთ, რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია თქვენი ფიზიკური და ემოციური აღდგენისთვის. იხილეთ MyMood ბროშურა რჩევებისთვის.



რჩევა

იმის ნაცვლად, რომ იკვებოთ დღეში სამჯერ დიდი ულუფებით (საუზმე, სადილი და ვახშამი), შესაძლებელია დაგჭირდეთ ხუთი ან ექვსი კვება უფრო მცირე ულუფით, სამი ნახემსების ჩართვით (დილით, შუადღეს და საღამოს). შეეცადეთ მიირთვათ იგივე რაოდენობის საკვები, რასაც ჩვეულებრივ მიირთმევდით ყოველდღიურად, მაგრამ გადაანანილეთ უფრო მეტ ჯერზე დღის განმავლობაში.

მკურნალობის დროს ვგრძნობ დაღლილობას/ ენერგიის სიმცირეს

- ზემოთ მოყვანილი რჩევები ასევე დაგეხმარებათ თქვენი ენერგიის დონის გაუმჯობესებაში
- თუ მართლაც ცხოვრობთ და თვლით, რომ საჭმლის კეთება ან რეგულარულად მომზადება დამლულია, ყოველთვის შეგიძლიათ საჭმლის ნაწილის წინასწარ გაყინვა
- თუ სხვასთან ერთად ცხოვრობთ, შესაძლოა ის დაგეხმაროთ თქვენი საჭმლის მომზადებაში. თქვენ ასევე შეგიძლიათ დახმარება საჭმლის მომზადებაში სთხოვოთ მეგობრებს და ოჯახის წევრებს
- ესაუბრეთ ექიმს რაც შეიძლება მალე, რათა დაგეხმაროთ და მოგცეთ რჩევა

რჩევა

მოძებნეთ გზები, რომ შეინარჩუნოთ სიამოვნება ჭამის დროს - მიირთვით მარტივი კერძები, რომელიც დამზადებულია საკვებით, რომელიც ნამდვილად მოგწონთ. უფრო მეტ სიამოვნებას მიიღებთ იმისგან, რისი ჭამაც გსურთ! ჭამეთ კარგად, როცა მადა გაქვს.



მაღალი ენერგეტიკული ღირებულების / მაღალ ცილოვანი შემცველობის საკვების ჩამონათვალი

გაზარდეთ ენერგეტიკული ღირებულება/ცილა თქვენს საყვარელ რეცეპტებში რამდენიმე მარტივი ინგრედიენტის დამატებით:



ზეითუნის ზეთი ბოსტნეულში, სალათებსა და სუპებში



ერთი კოვზი ჩვეულებრივი იოგურტი, მასკარპონეს ყველი, არაჟანი, მინისთხილის კარაქი სოუსებში, სუპებსა ან ხორცის კერძებში



თხილფული, თესლეები, ნაღები, ჩვეულებრივი ბერძნული ან ნატურალური იოგურტი, შესქელებული ნაღები ან რძე დესერტებში და ნამცხვრებში



ხორცი (ძირითადად თეთრი ხორცი, როგორცაა ქათამი) და თევზი



ყველი და კვერცხი ცალკე ან დაუმატეთ სხვა კერძებს



თემა ფიქრისთვის: ჩემი დიეტის ადაპტაცია, თუ მიჭირს ყლაპვა

რა უნდა ვქნა, თუ მიჭირს ყლაპვა?

სცადეთ სველი, რბილი საკვები, როგორცაა ათქვეფილი კვერცხი, კარტოფილის პიურე, მოხარშული ხორცი, ბოსტნეული და ყველაფერი კარგად დაღეჭეთ. ასევე შეგიძლიათ დაარბილოთ საკვები სოუსების გამოყენებით. მიირთვით მცირე ულუფებით დღეში 5-6-ჯერ 3 დიდი კვების ნაცვლად.⁵

თუ გადაყლაპვა ძალიან გიჭირთ, საკვების დაბლენდერება ან დამატება სუპებში ან სმუზში შეიძლება კარგი გამოსავალი იყოს.

მე ვიკვებები კვების მილით¹⁵

რა არის კვების მილი?

კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბოს მქონე ზოგიერთ ადამიანს საკვებად უყენებენ მილს (ნაზოგასტრალური კვების მილი), რათა უზრუნველყოფილი იქნეს დამატებითი კვება. იგი მოთავსებულია კუჭში ცხვირის გავლით.

რა სახის კვების მილება შეიძლება მილით?

თქვენ მიიღებთ საკვებს თხევადი სახით, რომელიც შეიცავს თქვენი ორგანიზმისთვის აუცილებელ საკვებ ნივთიერებებს. თქვენ შეიძლება იკვებოთ მილის მეშვეობით ლამით, ან დღის განმავლობაში, ან ორივე ერთად. თქვენი სიტუაციიდან გამომდინარე (ანუ, შეგიძლიათ თუ არა გადაყლაპვა), მილთან ერთად ასევე შეგიძლიათ ჭამა და დაღეჯვა.

რჩევა

ხანდახან შეიძლება არ გქონდეთ ჭამის დიდი სურვილი - ამიტომ, როცა შიმშილს გრძნობთ, მაქსიმალურად ისარგებლეთ!

რბილი საკვების ჩამონათვალი



საუზმზე შეგიძლია სცადოთ:

- ფაფა ან მარცვლეული ცხელ რძეში
- ბერძნული იოგურტი ან ცხიმოვანი იოგურტი, ან ნაკლებად ცხიმოვანი ყველი
- რბილი ხილი, როგორცაა ბანანი, ნესვი ან ჩაშუშული ხილი; ან ხილის სმუზი იოგურტით ან ნაყინით
- მაჭკატები კარაქით, თაფლით ან სიროფით



კერძებისა და გემრიელი ნახევსებისთვის შეგიძლიათ სცადოთ:

- თევზის ღვებელები, მოხარშული თევზი სოუსში (ობრახუმის, ყველის, ჰოლანდიური სოუსი); თევზის პასტები ან მუსები
- რბილი პასტა/ლაფშა სოუსში, რიზოტო
- ათქვეფილი კვერცხი ან სუფლე



დესერტად შეგიძლიათ სცადოთ:

- რძიანი პუდინგები: თხელი კრემი, იოგურტი, ბრინჯის პუდინგი, მუსი, კარამელის კრემი, ან ნაყინი
- ჩაშუშული ხილი თხელი კრემით, შესქელებული რძით ან ნაღებით



საკვებით სიამოვნების მიღება: შემიძლია თუ არა საკვებით ვისიამოვნო მარტო ან მეგობრებთან ერთად, თუ მაქვს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბოს დიაგნოზი?

საკვებით სიამოვნების და ტკბობის პოვნა თქვენი დიაგნოზის შემდეგ

კიბოს დიაგნოზმა შეიძლება ბევრი თვალსაზრისით შეცვალოს სიცოცხლე. ზოგჯერ შეიძლება არ გინდოდეთ ჭამა, რადგან არ გსიამოვნებთ საჭმელი, როგორც ადრე, ან შეიძლება არ გქონდეთ მეგობრებთან ან ოჯახთან ისეთი ურთიერთობა, როგორც ადრე, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ეს ურთიერთობები მოიცავს სუფრას და კვებას. თუმცა არსებობს უამრავი გზა, რომ მოახდინოთ თქვენი კვების ადაპტაცია ისე, რომ კვლავ სიამოვნება მიიღოთ ჭამისგან, მიუხედავად იმისა, მარტო მიირთმევთ სახლში თუ გარეთ ვინმესთან ერთად.

თუ თქვენ კიბოს მკურნალობის შემდეგ გაქვთ გემოსა და ყნოსვის ცვლილებები:⁵

- შეარჩიეთ საკვები, რომელიც კარგად გამოიყურება და აქვს კარგი სუნი: მოერიდეთ საკვებს, რომელიც არ გიხიბლავთ.
- გააკეთეთ მარინადი ხორცისა და თევზის გემოს გასაუმჯობესებლად
- დაატკბეთ საკვები, თუ მარილიანია, მწარე ან მჟავე გემოს
- დაუმატეთ არომატი თქვენს საკვებს მწვანილებით და ხახვით, გამოიყენეთ სოუსები ხორცისთვის
- მოერიდეთ საკვებს და სასმელებს, რომლის სუნიც შეგანუხებთ.

საჭმელი მოამზადეთ მაშინ, როცა თავს კარგად გრძნობთ, რომ კერძების მომზადების სიამოვნება შეინარჩუნოთ. გაინებივრეთ თავი თქვენი საყვარელი საკვებით, მიირთვით დანაშაულის გრძნობის გარეშე და ისიამოვნეთ!

რჩევა

თუ ხედავთ, რომ ჭანსალი კვება ძვირი ჯდება, იქნებ სცადოთ გაყინოთ ხილი და ბოსტნეული? გაყინვა უსაფრთხო გზაა ნოყიერი საკვების შენახვის ვადის გასახანგრძლივებლად და ყოველთვის შეგიძლიათ დარწმუნებული იყოთ, რომ მიიღებთ თქვენს საყვარელ ხილსა და ბოსტნეულს, მიუხედავად იმისა, რომ მათი სეზონის აღარ არის.

მთავარი რჩევები გარეთ ან მეგობრებთან ერთად ჭამისთვის:



სურსათის უვნებლობა კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია, თუ კიბოს დიაგნოზი გაქვთ, ამიტომ კარგი იქნება წახვიდეთ კარგი რეპუტაციის მქონე რესტორნებში, ან ეწვიოთ ისეთ ადგილებს, სადაც ადრე იყავით და მოგეწონათ. ამ შემთხვევაში დარწმუნებული იქნებით, რომ რესტორანი იცავს კვების ჰიგიენის ყველა სტანდარტს.



ბევრი რესტორნის მენიუ ხელმისაწვდომია ონლაინ, შესაძლებელია რესტორანში მისვლამდე დაათვალიეროთ, რომ გადანყვიტოთ რის შეკვეთა გსურთ. მთავარი კერძის ნაცვლად შეიძლება აიღოთ სტარტერი ან გარნირი/სალათი, თუ მხოლოდ მცირე ულუფის მიღება შეგიძლიათ. იმის ცოდნა, თუ რას გთავაზობთ რესტორანი, საშუალებას მოგცემთ შეამციროთ შფოთვა, რომელსაც შეიძლება გრძნობდეთ გარეთ ჭამის დროს და დაგეხმარებათ თავი იგრძნოთ მომზადებულად.



დღესდღეობით რესტორნები ბევრ განსხვავებულ დიეტური მოთხოვნას აწყდებიან და ამიტომ ბევრი მათგანი ახდენს მენიუს ადაპტირებას. ნუ მოგერიდებათ სთხოვთ რესტორანს, მოგიმზადონ სპეციალური კერძი ან შეცვალონ რაიმე თავის მენიუში, თუ ფიქრობთ, რომ ეს თქვენ დაგეხმარებათ.



როდესაც რესტორანში მიხვალთ, კარგი იქნება, დაადგინოთ სად არის სველი წერტილი, იმ შემთხვევისთვის, თუ ვიზიტის დროს ის სასწრაფოდ დაგჭირდებათ.



თუ მეგობრის სახლში მიირთმევთ, კარგი იქნება, წინასწარ ესაუბრეთ, რა საკვების მიღება შეგიძლიათ. თქვენ ასევე შეგიძლიათ მოამზადოთ და თან წაიღოთ გარკვეული საკვები, თუ იცავთ ძალიან სპეციფიკურ დიეტას თქვენი მდგომარეობის გამო.

პაციენტების გამოცდილება: კვება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბოს დროს

“ IV სტადიის კოლორექტული კიბოს დიაგნოზი დამისვეს 2006 წელს. ჩემი მკურნალობა მოიცავდა ქიმიოთერაპიის, ბიოლოგიური და ასევე სხივური თერაპიის კომბინაციას. სერიოზულად ცუდად ვიყავი და ჩემი მკურნალობა ზემოქმედებას ახდენდა ჩემს მადაზე. ქიმიოთერაპიის შემდეგ პირში მეტალის გემო და სიმშრალე მქონდა და ვგრძობდი მის სუნს მთელს სხეულზე. მასხოვს ისეთი დაღლილობა, რომელიც არაფერს სხვას არ ჰგავდა.

ყველა ცდილობდა ჩემს დახმარებას. როგორც სოციალური არსებები, ჩვენ საკვებს პრიორიტეტების სიაში მაღლა ვაყენებთ და მასხოვს, ჩემი საყვარელი დედა სპეციალურ კერძებს მიმზადებდა. მე ვცდილობდი მისთვის მესიამოვნებინა, მაგრამ მისი კერძების ჭამა არ აღმოჩნდა კარგი იდეა და საკმაოდ ცუდად გავხდი. სანელებლების შემცირება და მცირე ულუფებით უფრო ხშირად კვება საუკეთესო გამოსავალი აღმოჩნდა ჩემთვის. მირჩიეს, არ მიმელო დაუსაბუთებელი რჩევები ინტერნეტიდან, როგორიცაა იოგურტისა და სელის ბეთის დიეტის დაცვა, რადგან ამას შეიძლება ემოქმედა ქიმიოთერაპიაზე.

მე მივიღე კიბო როგორც ჩემი სხეულის ნაწილი და არა როგორც მტერი. მე ვიღებდი რჩევებს კვების, დასვენებისა და ვარჯიშის შესახებ. მოხარული ვარ, რომ დღეს, 14 წლის შემდეგ, თავს ძალიან კარგად ვგრძობ, მაშინ როცა მხოლოდ სამი თვის პროგნოზს მიწინასწარმეტყველებდნენ. ”

ბარბარა მოსი, პაციენტების ინტერესების დამცველი, DiCE, რომელმაც დაამარცხა მეტასტაზური კოლორექტული კიბო



“ კუჭის სიმსივნესთან დაკავშირებული მემკვიდრეობითი მუტაციის დიაგნოზის შემდეგ, სიფრთხილის მიზნით, კუჭი ამომკვეთეს. ქიმიოთერაპიის გაკეთება არ მომინია.

ჰისტოლოგიამ აჩვენა, რომ კიბო იყო. მე გადავარჩინე ჩემი სიცოცხლე! ჩემი არჩევანი რთული, მაგრამ სწორი აღმოჩნდა. ოპერაციის შემდეგ 12 დღე არ მიჭამია. ახლაც მასხოვს ჩემი პირველი კვება ოპერაციის შემდეგ, ქათმის ნაჭერი და კარტოფილის პიურე. ერთი სული მქონდა, გამესინჯა, მაგრამ როცა გადავყლაპე, ვიგრძენი, რომ მახრჩობდა.

იმ მომენტში მივხვდი იმ სიტყვების მნიშვნელობას, რაც მოვისმინე სხვა კუჭის რეზექციის მქონე პაციენტებისგან: **ამის შემდეგ აღარაფერი იქნება იგივე.** ძველი მარია აღარ არსებობდა, იმ დღიდან საკუთარ თავს ვებრძოდი, ვცდილობდი მიმელო ის, რაც გავხდი. პირველი წელი ცვლილებებისა და ადაპტაციის პერიოდი იყო. გემო შეიცვალა, საკვების ღეჭვამ იმდენად შეცვალა მისი კონსისტენცია, ისეთი შეგრძნება მქონდა, თითქოს ნარწყვეს ვჭამდი! ღამით ვოცნებობდი საჭმელზე, დღისით ვცდილობდი ჭამას მხოლოდ გადარჩენისთვის. ოპერაციიდან ხუთი თვის შემდეგ ვიწონიდი 42 კგ-ს, დავიკელი 15 კგ. მე ვერ ვცნობდი ჩემს თავს, კანი დამინაოჭდა და ლოყები ჩამიცვივდა.

ყველა მეუბნებოდა, რომ უნდა მეჭამა, მაგრამ ჩემთვის ეს კიდევ უფრო უარესი იყო. ხორცი მიყვარდა, მაგრამ მისი დაყნოსვაც კი არ შემეძლო, თითქოს ოპერაციამ გააძლიერა სუნისა და გემოს შეგრძნებები.

ჭამის შემდეგ ხშირად მქონდა დიარეა. ექიმები მეუბნებოდნენ „უნდა ჭამო, ჭამე ცოტა და ხშირად“. მე ნამდვილად მინდოდა ჭამა და მინდოდა ხელახლა აღმომეჩინა გემოები, რომლებიც ძალიან მიყვარდა. ეს არ იყო ის, რომ არ მინდოდა, არამედ ის, რომ არ შემეძლო.

ნელ-ნელა ყველაფერი გამოსწორდა, ფალარათი გაუმჯობესდა, მაგრამ საჭმელი მაინც ჩემი სიმშრების მთავარი გმირია, იშვიათად ვახერხებ ენთუზიაზმით ჭამას. ის, რაც შეიცვალა, არის რეალობასთან ჩემი დამოკიდებულება, ცვლილების მიღება, იმის აღიარება, რომ ეს ჩემზე არ არის დამოკიდებული და არის კარგი და ცუდი დღეები.

ოპერაციას არ ვნანობ, ამას ისევ გავაკეთებდი, რადგან ცხოვრება მშვენიერია, მე კი ცხოვრება მინდა. მაღლობელი ვარ, რომ მომეცა არჩევანის საშუალება და მე სიცოცხლე ავირჩიე. მე ვამაყობ იმით, რაც გავაკეთე, რადგან მაქვს საშუალება ვუყურო როგორ გაიზრდებიან ჩემი შვილები და, თუ ისინი დადებითი იქნებიან მუტაციის მიმართ, დედა იქნება მათი მაგალითი, თუ როგორ შეგიძლია იცხოვრონ კუჭის გარეშე. ”

მარია ტრონა,

ადამიანი კუჭის გარეშე და პაციენტების ინტერესების დამცველი

მე ვარ პაციენტი



როდის უნდა ვენვიო დიეტოლოგს ან ჯანდაცვის სპეციალისტს?

- დაელოდებით ჯანდაცვის სპეციალისტს რაც შეიძლება მალე, თუ ღელავთ, რომ კიბოსთან ერთად ცხოვრება თქვენს კვებაზე გავლენას მოახდენს.
- მაგალითად, თუ შეამჩნიეთ თქვენი წონის დიდი ცვლილება (ანუ დაკარგეთ ავადმყოფობამდე თქვენი სხეულის წონის 5%-ზე მეტი 6-12 თვის განმავლობაში), ან თუ თქვენი კუჭის მოქმედება ძალიან განსხვავდება თქვენი ნორმალურისგან.

რომელი საკვები აუმჯობესებს ჩემს ენერგეტიკულ დონეს?

- სცადეთ საკვები, რომელიც უზრუნველყოფს ენერჯის ნელ-ნელა გამოთავისუფლებას. როგორცაა მარცვლეული საუმისთვის, ახალი კარტოფილი ან მთლიანი მარცვლეულის პური.
- მიირთვით ცილები, როგორცაა უცხიმო ხორცი და თევზი, თხილეული, თესლები და პარკოსნები. და დალიეთ ბევრი სითხე!

უნდა შევზღუდო თუ არა, რასაც ვჭამ?

- თქვენი მთავარი მიზანი უნდა იყოს რაც შეიძლება სრულფასოვანი დიეტა. თქვენი მკურნალი გუნდი შეგატყობინებთ, არის თუ არა საჭირო საკვების ან სასმელის, ან კალორიების მიღების შეზღუდვა, მაგრამ ამას დიდი სიფრთხილით უნდა მიაუდგეთ - განსაკუთრებით მკურნალობის დროს - და უცილებლად ექიმის მეთვალყურეობით.

მჭირდება რამე ვიტამინები, დანამატები ან პრობიოტიკები?

- შეიძლება დაგჭირდეთ ვიტამინები ან მინერალები, თუ გიჭირთ სრულფასოვანი დიეტის დაცვა, მაგრამ ეს რჩევა ყოველთვის უნდა იყოს თქვენი მკურნალი გუნდისგან.
- ზოგიერთი დანამატი ურთიერთქმედებს მკურნალობასთან, ამიტომ ყოველთვის მიჰყევით ექიმის ან დიეტოლოგის რჩევებს. ანალოგიურად, მიუხედავად იმისა, რომ არსებობს გარკვეული მტკიცებულება, რომ ჯანსაღი ნაწლავის მიკრობიომს შეიძლება ჰქონდეს დამცავი როლი კიბოს დროს, ეს ძალიან კომპლექსური სფეროა.
- ასე რომ, პრობიოტიკები უნდა მიიღოთ მხოლოდ თქვენი სამედიცინო გუნდის რჩევით და არა მკურნალობის პერიოდში.

არის ოდესმე დიეტის დანებების დრო?

- დიეტის ნებისმიერი ფორმა უნდა განიხილოთ ჯანდაცვის სპეციალისტთან. თუ კარგი მადა გაქვთ, შეეცადეთ დაიცვათ ჯანსაღი, ბალანსირებული დიეტა - მიირთვით მთლიანი მარცვლეული, ცილები, როგორცაა ხორცი, თევზი, პარკოსნები და ხილი და ბოსტნეული.
- გაითვალისწინეთ, როგორ და რას ჭამთ და შეეცადეთ ჩართოთ მოძრაობა და ვარჯიში თქვენს ცხოვრებაში იმდენად, რამდენადაც ეს შეგიძლიათ (იხილეთ MyMove ბროშურა).



ჰკითხეთ ექსპერტს: შეკითხვა დიეტოლოგს

მე ვარ მომვლელი

როგორ შემიძლია მივხედო ჩემს თავს კიბოს მქონე ადამიანზე ზრუნვისას?

- მნიშვნელოვანია, რომ მომვლელს ჰქონდეთ დრო, იფიქრონ საკუთარ კვებაზე.
- ეცადეთ ივარჯიშოთ, გაისეირნოთ სუფთა ჰაერზე და საჭიროებისამებრ დაისვენოთ. თქვენ ასევე შეგიძლიათ მოიძიოთ მხარდაჭერა და გაუზიაროთ თქვენი გამოცდილება სხვა ადამიანებს, რომლებიც მსგავს სიტუაციაში არიან.

როგორ მოვამზადო საკვები კიბოს მქონე ადამიანისთვის, როცა მას ჭამის სურვილი არ აქვს?

- მცირე რაოდენობით საკვები უფრო მარტივად იჭმევა, ამიტომ მოამზადეთ მცირე პორციები, პატარა თეფშებზე.
- მოამზადეთ მიმზიდველად და მიმართეთ ექსპერიმენტებს არომატებით. შესაძლებელია გერჩიოთ საჭმლის მომზადება პაციენტისგან მოშორებით (გარდა იმ შემთხვევისა, თუ მას დახმარება სურს!), მაგრამ ეცადეთ, რომ ერთად მიირთვათ.
- მიიღეთ ის, რომ გემო ან მადა შესაძლოა დღითიდღე იცვლებოდეს.

კვების დღიური



ორშაბათი

სამშაბათი

ოთხშაბათი

ხუთშაბათი

პარასკევი

შაბათი

კვირა

შენიშვნები

საუზმე	სადილი	ვახშამი	ნახემსება	სასმელი	როგორ გრძნობთ დღეს თავს?

შენიშვნები

ტერმინების ლექსიკონი

დიეტა	საკვების ტიპი, რასაც ადამიანი ჭამს
დიეტოლოგი:	დიეტისა და კვების ექსპერტი
კახექსია:	წონის უკიდურესი დაკლება და კუნთების გაქრობა მძიმე დაავადების გამო, როგორცაა კიბო
ქიმიოთერაპია:	კიბოს სამკურნალო ნაშალი, რომელიც იწვევს უჯრედების სიკვდილს, ან მათი ზრდისა და გამრავლების შეჩერებას
მსხვილი ნაწლავის მოშადება:	ნაწლავების შიგთავსის დაცლა კოლონოსკოპიამდე, რომელიც არის პროცედურა მსხვილი ნაწლავის შიგნიდან შესამოწმებლად
კოლოსტომია:	ნაწლავის მუცლის კედელთან შეერთების პროცედურა ორგანიზმიდან ნარჩენების ამოსაღებად
კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის კიბო:	საჭმლის მომწელებელი სისტემის კიბო, საყლაპავის, კუჭის, პანკრეასის, ნაწლავებისა და მსხვილი ნაწლავის ჩათვლით
ილუსტომია:	წვრილი ნაწლავის (ილუმის) ნაწილის მუცლის კედელთან შეერთების პროცედურა, ორგანიზმიდან ნარჩენების ამოსაღებად
კვების დარღვევა:	კრებითი ტერმინი, რომელიც აერთიანებს არასაკმარის კვებას საკვები ნივთიერებების დაქვეითებული მიღების ან ნუტრიენტების შეწოვის ჩათვლით (არასაკმარისად ნაკვები) და საკვები ნივთიერებების ჭარბ მოხმარებას (გადაჭარბებულად ნაკვები)
ნაზოგასტრალური კვების მილი:	კუჭში ჩადგმული მილი აუცილებელი კვების უზრუნველსაყოფად
ნუტრიენტი:	ნივთიერება საკვებში, რომელიც მნიშვნელოვანია ჯანმრთელობისთვის
პრეპაბილიტაცია:	სხეულის მომზადება ოპერაციამდე დიეტით
სხივური თერაპია:	კიბოს მკურნალობა რენტგენის ან მსგავსი ტიპის სხივების გამოყენებით
სტომა:	ლიბი მუცელში, რომელიც უზრუნველყოფს სხეულის ნარჩენების გამოდევნას (იხ. ილუსტომია ან კოლოსტომია)

რესურსები

რჩევა

პაციენტთა დახმარების ჯგუფები წარმოადგენს პაციენტთა მხარდაჭერის და მათთვის რჩევის მიცემის მნიშვნელოვან წყაროს, თავის ვებგვერდზე ისინი ხშირად აქვეყნებენ მნიშვნელოვან რჩევებს დიეტასთან მიმართებაში სხვადასხვა ტიპის კიბოს მქონე პაციენტებისთვის

The Eatwell Guide:

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide>

The Healthy Eating Plate:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

ლიტერატურა

1. RavascoPNutritionincancerpatients. *J Clin Med*2019;8(8):1211.
2. MuscaritoliMetal;PreMiOStudyGroup. Prevalenceofmalnutritioninpatients affirstmedicaloncologyvisit:thePreMiO study.*Oncotarget* .2017;8(45):79884-79896
3. KamperidisNetal.Prevalenceof malnutritioninmedicalandsurgical gastrointestinaloutpatients. *Clin Nutr ESPEN*.2020Feb;35:188-193
4. BowelCancerUK.2018.EatingWell: Aguidetodietandbowelcancer. Availableat:https://bowelcancerorguk.s3.amazonaws.com/Publications/EatingWell_BowelCancerUK.pdf(Last accessedOctober2020)
5. NationalCancerInstitute.Eating hints:before,duringandafterCancer Treatment.2018.Availableat:<https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints>(Lastaccessed December2020)
6. CancerResearchUK.2019.Does havingahealthydietreducemyrisk ofcancer?Availableat:<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-having-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer>(LastaccessedDecember2020)
7. CancerResearchUK.2016.Food controversies:superfoods.Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/food-controversies>(Last accessedDecember2020)
8. Grundherr J, et al.Impactoftasteand smelltrainingontastedisordersduring chemotherapy– TASTEtrial.*Cancer Manag. Res*2019;11:4493-4504
9. GuysandSt. Thomas'Dietaryadvice duringchemotherapy.Availableat: https://www.guysandstthomas.nhs.uk/our-services/cancer/treatment-care/patient-leaflets.aspx?GenericList_List_GoToPage=3(Lastaccessed December2020)
10. Chemocare.2020.Whatmightaffect nutrition during chemotherapy, and how shouldyouadjustyourdiet?Availableat: <http://chemocare.com/chemotherapy/health-wellness/what-might-affect-nutrition-during-chemotherapy.aspx#:~:text=Chemotherapy%20may%20cause%20side%20effects,diarrhea%2C%20and%2For%20constipation>(Lastaccessed October2020)
11. MacmillanCancerSupport. 2020.Principlesandguidancefor prehabilitation.Availableat:<https://www.macmillan.org.uk/about-us/health-professionals/resources/practical-tools-for-professionals/prehabilitation.html> (LastaccessedOctober2020)
12. CancerResearchUK.2019.Oesophageal cancer:Eating.2019.Availableat:<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/oesophageal-cancer/living-with-eating>(LastaccessedOctober2020)
13. CancerResearchUK.2019.Havinga colostomyorileostomy.Availableat: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/bowel-problems/types/having-colostomy-or-ileostomy>(LastaccessedOctober2020)
14. NHS.Livingwithanileostomy.Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/ileostomy/living-with/>(Lastaccessed December2020)
15. NHS.Nasogastrictubefeeding.Available at: <http://www.swbh.nhs.uk/wp-content/uploads/2012/07/Nasogastric-tube-feeding-ML4763.pdf>(Lastaccessed October2020)

