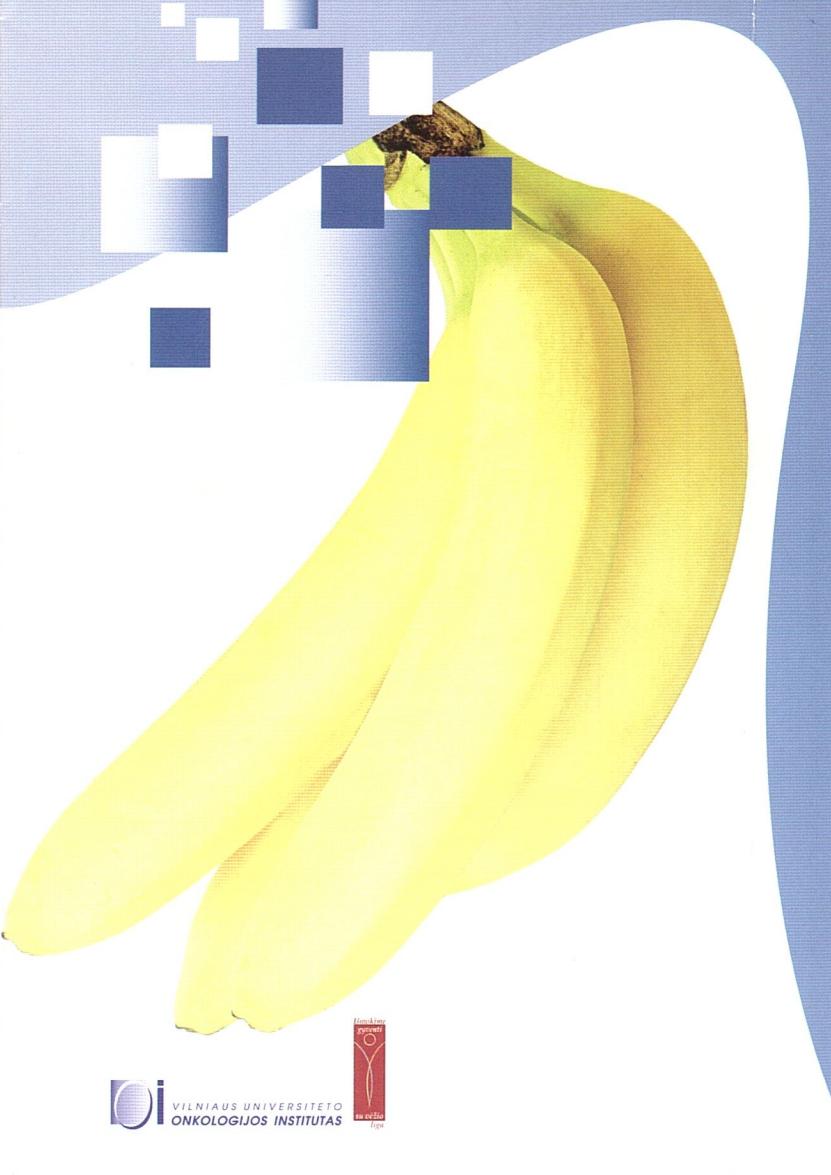


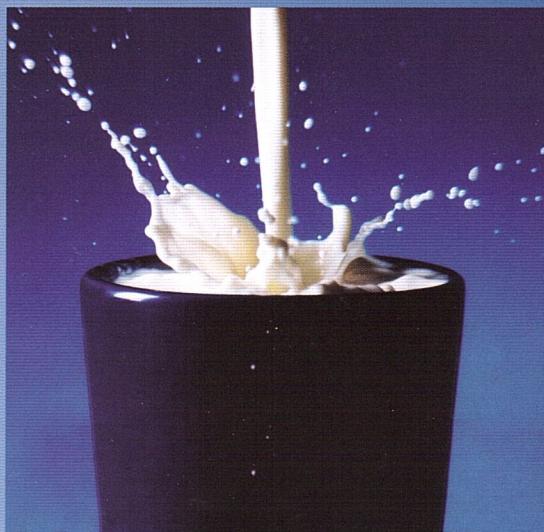
# Sergančiųjų galvos ir kaklo navikais maitinimasis radioterapijos metu



**Radioterapija – tai vėžio gydymo jonizuojančiaisiais spinduliais metodas. Šis gydymo metodas gali sukelti šalutines reakcijas. Radioterapijos sukeltų šalutinių reakcijų intensyvumas priklauso nuo švitinamos kūno vietas, švitinamų audinių apimties, realizuotos jonizuojančiųjų spindulių dozės, švitinimo trukmės, paciento bendrosios sveikatos būklės, jo mitybos, kitų gydymo būdų, pvz., chemoterapijos taikymo kartu su radioterapija ir kt.**

**Pagrindinės galvos ir kaklo srities navikų švitinimo sukeliamas šalutinės reakcijos:**

- **Apetito pablogėjimas**
- **Burnos gleivinės skausmingumas – burnoje, gerklėje vystosi spindulių sukeltas gleivinės uždegimas, gleivinė, dantenos parausta, gali išopėti, skauda kramtant ir ryjant**
- **Burnos sausumas (kserostomija) – seilių liaukos gamina mažiau seilių**
- **Skonio jutimo burnoje iškrypimas arba praradimas**



# PATARIMAI, KAIPI GALIMA PALENGVINTI ŠALUTINES REAKCIJAS

## Pablogėjus appetitui

*Rekomenduojama:*

- valgyti malonaus skonio ir kvapnų maistą
- valgyti po nedaug, iš lėto, 6–10 kartų per dieną
- rinktis kaloringus ir baltymingus produktus – mėsą (paukštieną, jautieną, kiaulieną ir kt.), žuvį, daržoves (bulves, pupas, žirnius, alyvuoges ir kt.), pieną (jei šis produktas toleruoja mas apskritai) ir jo produktus (pieno kokteilius, plaktą grietinę, jogurtą, ledus, saldžius varškés sūrelius), uogienes
- maistą papildyti kalorijomis – pridėti sviesto, pieno miltelių, medaus
- tarp pagrindinių valgymų užkandžiauti kaloringais užkandžiais ir gérimais (varškés sūreliais, riešutų sviestu, pieno kokteiliu ir kt);

## Esant skausmingai burnos gleivinei

*Rekomenduojama:*

- maitintis maistu, kurį lengva kramtyti ir nuryti – susmulkintu, trintu, košės konsistencijos; tinkা jvairios košės su sviestu ar pienu, makaronai su sūriu, kiaušinienė, omletas, pudingai, pieno kokteiliai, bananai, persikai, kepti obouliai ir kt.
- valgyti šaltą ar kambario temperatūros maistą, nes karštasis ar šiltasis maistas gali sudirginti burnos gleivinę
- valgyti maistą su padažais
- ypač kruopščiai rūpintis burnos higiena – išsivalyti dantis ir išsisiskauti burną po kiekvieno valgio ir prieš miegą vandeniu ar gleivinės nedirginančia medikamentine burnos priežiūros priemonė, nuolat drékinti burną
- atsigerti vartoti vandenį ar kitą burnos gleivinės nedirginantį (pvz., pieno kokteilių) gérimą
- išsigerti 6–8 stiklines skysčių per dieną
- gerti per šiaudelį
- burnoje, kol ištirps, laikyti ledo gabaliukus – šaltis malšina skausmą

*Vengti:*

- karšto maisto, karštų ar labai šaltų gérimų, aštrių prieskoniių
- sūraus, rūgštaus (pvz., citrinų, apelsinų ar jų sulčių), rauginčio (pvz. raugintų kopūstų), marinuoto (pvz., agurkų) maisto
- šiurkštaus, sauso maisto (rupaus malimo miltų duonos, bulvių traškučių, kukurūzų spragėsių, skrebučių)
- gazuotų gérimų
- tabako rūkymo, alkoholio

## Esant burnos sausumui

*Rekomenduojama:*

- valgant sausesnį maistą (pvz., sausą duoną), ji užgerti skysčiu
- valgyti grietinės tiršumo minkštą maistą – jvairias košės, sriubas, mėsos ir žuvies maltinius
- gerti pieną, pieno kokteilius, sultinius, sultis, gazuotus gérimus
- gerti mažais gurkšneliais; gérimai, sultiniai turi būti nekaršti
- gurkšnoti dažnai, geriausia per šiaudelį; rekomenduojama išgerti 6–8 stiklines skysčių per dieną
- prieš valgant burną suvilkstyti lašeliu aliejaus arba sausą maistą (pvz., duoną) pamirkstyti aliejuje
- vaisius ir daržoves valgyti sutrintus arba valgyti tik jų minkštima
- nuolat kramtyti nesaldžią kramtomają gumą ar čiulpti ledinukus – tai gali padėti atsirasti seilėms ir sudrékinti burną
- valyti dantis ir skalauti burną po kiekvieno valgymo ir prieš miegą
- kai kuriais atvejais naudoti specialias dirbtines seiles, burnos drékinimo priemones

*Vengti:*

- labai saldaus maisto ir gérimų
- aštraus ir sauso maisto
- burnos skalavimo priemonių, kurių sudėtyje yra alkoholio

## Iškrypus skoniui:

*Rekomenduojama:*

- dažnai skalauti burną sūriu vandens tirpalu
- kramtyti kramtomają gumą be cukraus arba čiulpti kietus saldainius, jei burnoje jaučiamas metalo skonis
- vengti mėsos (ypač jautienos), jei burnoje jaučiamas kartumas; vietoj mėsos rekomenduojama žuvis, kiaušiniai, pieno produktai
- naudoti plastmasinius stalą įrankius
- vartoti vaisių, sirupą, uogienę vietoj cukraus, jei pakito cukraus skonis
- valgyti kvapnų, patrauklų, išvaizdų, spalvingų, jvairios konsistencijos maistą
- naudoti prieskones žoles – krapus, melisą ir kt. patiekalo kvapui pagerinti
- valgyti vėsų maistą, gerti šaltus gérimus, valgyti ledus ar čiulpti paprastą ledo gabalėlį
- valgyti reguliarai, po nedaug

*Vengti:*

- sunkiai įsisavinamo maisto: šokolado, mėsos
- maisto produktų, kurių kvapas nepatinka
- karšto maisto
- rūgščių maisto produktų, citrusinių vaisių, jų sulčių, marinatų, pagamintų naudojant actą

# REKOMENDUOJAMŲ IR VENGTINŲ MAISTO PRODUKTŲ GAMINIŲ LENTELĖ:

Produktų grupė	Rekomenduojamieji gaminiai	Vengtiniai gaminiai
Duonos ir pyrago gaminiai. Kruopų ir makaronų gaminiai	Šviežia minkšta kvietinė duona, švieži pyrago gaminiai Piene virtos kruopų košės. Makaronai, vermišeliai, spagečiai Kepti patiekalai iš kruopų ir makaronų	Rupiai maltų miltų duona Vakarykštė arba sudžiūvusi duona
Mėsa, paukštiena, žuvis	Malta virta mėsa (jautiena, veršiena, kiauliena, triušiena) ar paukštiena (vištiena, kalakutiena), šaltiena iš jautienos, kiaulienos Malta virta žuvis	Kepta, konservuota, rūkyta mėsa, žuvis Rūkytos, džiovintos dešros, dešrelės
Pienas ir jo produktai	Pienas ir jo produktai (kefyras, pieno kokteilis, jogurtas, grietinė, grietinėlė, varškė, ledai), jei pienas toleruojamas apskritai	
Daržovės	Bulvių tyrės, košė, išvirtos ir sutrintos jvairios daržovės	Konservuoti, kepti daržovių patiekalai
Vaisiai ir uogos	Trinti nerūgštūs švieži ir virti vaisiai bei uogos, jų sultys. Citriną naudoti patiekalo kvapui gerinti	Citrusiniai vaisiai (apelsinai, ananasai, greipfruktai ir kt.), jų sultys

Kiaušiniai ir jų gaminiai	Virti kiaušiniai, garuose paruoštas omletas, kiaušiniénė	
Sriubos	Visokios sriubos iš rekomenduojamų produktų: pieniškos, pertrintų kruopų, skaidrios sriubos su liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ir daržovėmis	Aštros sriubos
Riebalai	Sviestas, augalinis aliejus, ypač šalto spaudimo sėmenų aliejus	
Gėrimai	Vaisių ir uogų kompotai, negazuotas vanduo, saldžios šviežios sultys, skiestos vandeniu. Gazuoti gėrimai (limonadai, gazuotas mineralinis vanduo)	Rūgščių obuolių ar uogų bei citrusinių vaisių sultys (apelisinų, greipfrutų, ananasų ir kt.) Gėrimai, turintys alkoholio, kofeino (kava, svaiginantys gėrimai ir kt.)
Saldumynai	Uogienė, medus, sirupai, pudingai, želė, cukrus	
Prieskonai	Krapai, petražolės ir kiti prieskonai, nesuteikiantys patiekalui aštrumo, sūrumo Prieskonai suteikiantys malonų kvapą ir skonių, gerinantys išvaizdą	Maistas, gausiai pagardintas pipirais, kariu, česnaku, actu, druska

## PAVYZDINIS VALGIARAŠTIS

Patiukalo pavadinimas	Kiekis (g)	Balymai	Riebalai	Angliavandenai	Kcal
PUSRYČIAI					
Tiršta ryžių kruopų košė su morkomis	200	6,256	3,596	31,365	182,851
Batonas	50	4,000	1,150	26,300	131,550
Sviestas	10	0,080	8,250	1,350	65,500
Arbata su citrina	200	0,200	0,000	15,000	58,000
IŠ VISO:		10,536	12,996	73,915	437,901
PRIEŠPIEČIAI					
Jogurtas, 2,5%	125	3,500	3,125	18,375	116,250
Bananas	~100	1,500	0,100	21,000	89,000
IŠ VISO:		5,000	3,225	39,375	205,250
PIETŪS					
Pertrinta bulvienė	250	5,395	2,721	25,949	149,864
Garuose virtas žuvies maltinis	100	14,030	1,214	7,610	95,050
Virti makaronai	150	5,100	0,570	33,800	155,300
Baltas padažas su morkomis	50	1,410	1,990	4,400	40,104
Batonas	50	4,00	1,150	26,300	131,550
Kmynų gérimas	200	0,300	0,220	9,700	40,100
IŠ VISO:		30,235	7,865	107,759	611,968
PAVAKARIAI					
Garuose pagaminta varškės suflé	100	14,600	7,800	11,220	173,900
Kakava	200	3,600	2,600	11,100	91,600
IŠ VISO:		18,200	10,400	22,320	265,500
VAKARIENĖ					
Ryžių kruopų košė su razinomis	250	6,500	5,150	40,000	231,120
Kisielius	250	0,100	0,010	28,100	106,000
IŠ VISO:		6,600	5,160	68,100	337,120
PRIEŠNAKČIAI					
Kefyras	200	5,600	6,400	8,200	112,000
IŠ VISO:		5,600	6,400	8,200	112,000
IŠ VISO:		76,131	46,046	319,669	1969,739

Iš viso – 1969,739 kcal, balymų – 76,131 g,  
riebalų – 46,046 g, angliavandeniu – 319,669 g

- Norintieji gauti daugiau informacijos gali kreiptis į VUOI gydytoją dietologę ar dietistę
- tel. 8 (5) 2786731 (639 kabinetas) arba į VUOI Vėžio informacijos centrą
- tel. 8(5)2786802, el. paštū [cancer@vuo.lt](mailto:cancer@vuo.lt)
- Parengė: gydytoja dietologė dr. L.Jasevičienė, dietistė V. Juozeliūnaitė
- Vilniaus universiteto Onkologijos institutas (VUOI)