

Mitybos pritaikymas siekiant sumažinti šalutinį chemoterapijos poveikį

Chemoterapijos šalutinis poveikis gali paveikti Jūsų apetitą.

Pakeitus mitybą, tai gali palengvėti.

Jūsų gydytojas patars Jums dėl mitybos.



Gerkite daug skysčių

Jei praradote apetitą¹ arba Jus pykina, vemiate,² vargina burnos³ ar odos sausumas⁴ išgerkite mažiausiai **8** stiklines skysčių per dieną, jei viduriuojate,⁵ užkietėjo viduriai,⁶ sutriko šlapinimasis⁷ arba išsivystė anemija⁸



Valgykite maistą, kuriame yra natrio ir kalio

Jei viduriuojate ar vemiate^{5,9}



Valgykite maistą, kuriame gausu skaidulų

Jei Jums vidurių užkietėjimas⁶



Valgykite daug baltymų turintį maistą

Jei Jums anemija⁸ arba jaučiate didelį nuovargį¹⁰



Venkite pikantiško maisto

Jei skauda gerklę ar burną,³ pykina,² viduriuojate,⁵ arba turite šlapinimosi sutrikimų⁷



Venkite sūraus maisto

Jei skauda gerklę ar burną³ arba jei yra edema¹¹



6 kartus per dieną valgykite nedidelėmis porcijomis

Jei praradote apetitą,¹ viduriuojate⁹ arba jaučiate nuovargį¹⁰



Venkite alkoholio

Jei skauda gerklę ar burną,³ jaučiate didelį nuovargį,^{10,12} arba vargina šlapinimosi sutrikimai⁷



Daug nevalgykite ir negerkite prieš miegą

Jei turite miego sutrikimų¹³

Nuorodos

1. National Cancer Institute. [Appetite Loss](#). Accessed November 2015.
2. National Cancer Institute. [Nausea](#). Accessed November 2015.
3. National Cancer Institute. [Mouth and Throat Problems](#). Accessed November 2015.
4. National Cancer Institute. [Skin and Nail Changes](#). Accessed November 2015.
5. NHS Choices. [Diarrhoea - Treatment](#). Accessed November 2015.
6. National Cancer Institute. [Constipation](#). Accessed November 2015.
7. National Cancer Institute. [Urinary and Bladder Problems](#). Accessed November 2015.
8. National Cancer Institute. [Anaemia](#). Accessed November 2015.
9. National Cancer Institute. [Diarrhoea](#). Accessed November 2015.
10. National Cancer Institute. [Fatigue](#). Accessed November 2015.
11. National Cancer Institute. [Edema](#). Accessed November 2015.
12. NHS Choices. [Self-help tips to fight fatigue](#). Accessed November 2015.
13. National Cancer Institute. [Sleep Problems](#). Accessed November 2015.

