

Alimentația în timpul și după chimioterapie



În timpul chimioterapiei și după aceasta organismul este imunosupresat - sistemul tau imun nu mai poate lupta împotriva infecțiilor și a celorlalte boli cu aceeași eficacitate.

Dieta în perioada de imunosupresie are scopul de a reduce conținutul bacterian al alimentelor pe care le consumi. Unele alimente conțin la suprafața sau în interiorul lor un număr mare de bacterii, care în mod normal nu sunt dăunătoare, însă pot cauza infecții atunci când sistemul nostru de apărare este slăbit.

În perioada în care sistemul tău imunitar e scăzut, tot ce mănânci trebuie să fie bine preparat termic și proaspăt.

O astfel de dietă trebuie să ofere o varietate sănătoasă de alimente, deoarece o bună stare de nutriție va crește puterea de luptă a organismului în timpul chimioterapiei.

După chimioterapie apare riscul infecțiilor bacteriene sau fungice din mâncare. Aceasta se întâmplă din 2 motive:

1. Celulele albe (neutrofile) care ar trebui să lupte împotriva bacteriilor sunt la nivel scăzut și pot ajunge și la nivel zero în perioada de mijloc a unei sesiuni de chimio-, după care se refac. Aceasta se numește neutropenie.
2. Mucoasa stomacală, care acționează ca o barieră între bacterii și pătrunderea lor în sânge, în timpul tratamentului este afectată mai mult sau mai puțin, în funcție de persoană.

Sfaturi

Nu încălzi frigiderul ca să poată funcționa în condiții optime, între 0-5 grade Celsius;

Congelatorul trebuie să fie verificat periodic.

Dacă ai decongelat un produs nu-l congelați iar.

Dacă mergeți în oraș evitați să mâncați, sau verificați cum a fost gătit sau preparat ceea ce ati comandat.

Evitați locurile suspicioase.

Informații suplimentare

Este permisă consumarea primei porții dintr-un produs ambalat sau conservă, restul se va consuma de familie sau se va arunca.

Sunt permise doar alimente foarte bine gătite, conservate / sterilizate la temperatură înaltă, alimente preambalate, sigilate.

Orice conservă care prezintă capacul îndoit trebuie aruncată.

Sunt de preferat alimentele ambalate din fabrică în porții mici (pentru a fi mâncate o dată).

Verifică datele de valabilitate!

Orice pachet deschis trebuie consumat în timp scurt.

Sticlele de suc/ cutiile de lapte trebuie reînchise, păstrate în frigider și consumate în cel mult 24 de ore.

Alimentele gătite acasă vor fi consumate în cel mai scurt timp, proaspete. Dacă trebuie să fie transportate, aceasta se va face în genți termoizolante (frigorifice).

Apa de preferință să fie înbuteliată în sticle de 500 ml și să nu stea deschisă mai mult de 12 ore.

Alimente permise

Lactate

Lapte și derivate din lapte pasteurizate, ambalate în vid

Vegetale

Legume bine gătite

Conserve de legume

Sucuri pasteurizate de legume

Doar în afara perioadei de aplazie:

Legume crude care au fost foarte bine spălate în prealabil (lăsate în apă cu bicarbonat 30 min și dacă se poate, spălate cu periuță)

Fructe

Orice fructe bine fierte, coapte sau la conservă (compoturi)

În timpul perioadei de aplazie:

Doar fructe crude cu coaja groasă: citrice (exceptând grapefruit), banane, pepene. Coaja acestora se va spăla foarte bine înainte de a fi îndepărtată

Orice suc de fructe pasteurizat sau îmbuteliat

Gemuri, piureuri de fructe preparate termic

Doar în afara perioadei de aplazie:

Fructe crude care au fost foarte bine spălate în prealabil și apoi decojite

Produse de panificație, cereale

Pâine din făină albă sau integrală

Produse de patiserie bine coapte, ambalate (brioșe, covrigi, biscuiți, sărățele)

Pâine prăjită

Spaghete, paste, macaroane fierte sau la cuptor

Orez fiert sau la cuptor

Carne și alte surse de proteine

Pește sau carne (de porc / vită / pui / curcan / miel) foarte bine gătită

Ouă foarte bine gătite (în orice fel, fierte tari)

Tocănițe din diferite alimente permise

Macaroane cu brânză

Supe

Orice supă proaspăt gătită sau de la conservă

Grăsimi

Margarină și unt (ambalate în porții mici, ținute la frigider)

Uleiuri vegetale

Dressinguri preambalate pentru salate

Deserturi

În cantități moderate:

Dulciuri preparate termic (biscuiți, budinci de gris, orez cu lapte, etc.)

Jeleu gem, marmeladă, dulceață

Tort și prăjituri făcute în casă doar când sunt proaspăt făcute, consumate în max. 6 ore de la pregătire

Condimente

Sare, piper, ketchup, oțet

Condimente iuți cu prudență!

Ierburi aromatice adăugate numai în timpul gătirii alimentelor!

Scorțișoară

Cacao

Băuturi

Minim 2 litri în fiecare zi (inclusiv supe, ciorbe). Nu intră în aceasta categorie, laptele.

Apă îmbuteliată

Cafea (normală sau decofeinizată), ceai, cacao cu lapte (pasteurizat sau fiert) - dacă nu se ia ciclosporină

Băuturi carbo-gazose

Limonada, sucuri de fructe sau legume, îmbuteliate, sterilizate

Alimente nerecomandate**Lactate**

Lapte nefiert, iaurt și brânză nepasteurizate, înghețată nesigilată

Brânzeturi cu mușegai (Roquefort, Brie, etc.)

Vegetale

Legume și verdețuri nespălate

Legume gătite în stil chinezesc

Fructe

Grapefruit

Toate fructele crude nedecojite

Sucuri de fructe nepasteurizate (fresh-uri)

Fructe deshidratate, uscate (prune, stafide, curmale, etc.)

Produse de panificație, cereale

Pâine cu semințe

Produse de patiserie cu cremă nepreparată termic

Carne și alte surse de proteine

Pește sau fructe de mare crude

Carne crudă sau „în sânge”

Ouă crude sau gătite „moi”

Fast-food (McDonalds, KFC, etc.)

Alimente gătite în stil chinezesc (fript rapid în tigaie)

Alune sau nuci în coajă, neprăjite

Supe

Supe nepreparate termic, „raw” (ex: Gazpacho)

Grăsimi

Frișcă făcută în casă

Avocado

Brânză cu mușegai (inclusiv în dressingul pentru salate)

Deserturi

Înghețată nesigilată

Dulciuri cu cremă nepreparată termic

Miere

Ciocolată cu alune, fructe deshidratate (stafide), cu crema de orice fel

Praline

Napolitane

Condimente

Ierburi aromatice (pătrujel, leuștean, mărar, etc.) adăugate după ce alimentele au fost gătit

Băuturi

Minim 2 litri în fiecare zi (inclusiv supe, ciorbe). Nu intră în această categorie, laptele.

Apă de la robinet

Băuturi făcute cu apă care nu e pură, sterilă

Fresh-uri de fructe nepasteurizate

Băuturi alcoolice

Cafea, ciocolată, cacao, dacă se iau anumite medicamente (ciclosporină).

Igienă personală zilnică

Camera în care stai trebuie să fie cât mai curată!

Spală mâinile cât mai des posibil, mai ales înainte de a pregăti sau a servi masa!

Fă duș în fiecare zi!

Folosește prosoape diferite pentru diferitele părți ale corpului!

Ai grijă ca dinții și gingiile să fie în permanență curate!

Spală-te pe dinți dimineața și seara, iar apoi utilizează apă de gură pe bază de clorhexidină; Se pot folosi pansamente îmbibate în soluție de bicarbonat (1 linguriță la 1 l apă) cu care se șterge toată cavitatea bucală (gingii, dinți, cerul gurii, interiorul obrajilor, limbă) cu delicatețe, până când pansamentul rămâne curat. Se repeta operațiunea cu apă de gură sau tantum verde.

Ai grijă la modul în care îți îngrijești unghiile de la mâini și picioare! Taie-ți unghiile astfel încât să nu se infecteze și să nu permiți creșterea unghiilor încarnate.

Schimbă zilnic lenjeria intimă, pijama și celelalte haine ce vin direct în contact cu pielea și calcă-le cu fierul mai fierbinte.

Obiectele personale cu care intri des în contact trebuie să fie curățate și dezinfectate frecvent: telefon, computer, veselă, tacâmuri, pahar, etc.

Evită pe cât posibil contactul cu animale, cu dejecțiile lor sau cu firele de păr ale acestora.

Evită pe cât posibil contactul cu copiii.

E necesar să renunți la toate plantele în ghiveci din încăperea, deoarece pământul acestora ar putea găzdui bacterii și ciuperci posibil letale pentru pacientul imunodeprimat. De asemenea, grădinăritul este interzis

Toate sursele de mușcături din locuință trebuie îndepărtate!

Cât timp ești imunodeprimat, încearcă să intri în contact cu cât mai puține persoane, evită spațiile închise și aglomerate (mijloacele de transport în comun, săli de spectacol, baruri, restaurante etc), animalele, plantele, piscinele, apa de mare.

Poartă mască de protecție ori de câte ori ieși în comunitate / spații publice.

Important!

Recomandările de mai sus sunt orientative, ele trebuind a fi adaptate toleranței individuale și bolilor asociate de care suferă fiecare pacient în parte.

