

תזונה בזמן טיפולי קרינה או אחריהם - מידע והנחיות

הפניה בלשון זכר אך מתייחסת לנשים וגברים כאחד

רקע

- בזמן טיפולי קרינה או אחריהם, עלולות להופיע תופעות לוואי הנמשכות לעיתים גם לאחר סיום הטיפולים
- הטיפול המיטבי בתופעות הלוואי, הוא שילוב של הנחיות תזונה עם טיפול תרופתי מתאים בהנחיית רופא משפחה או אונקולוג
- לפניכם הנחיות תזונה שניתן להיעזר בהן ועשויות להקל על תופעות הלוואי המתוארות בהמשך
- ההנחיות מחולקות לאזורי ההקרנה בגוף
- כאשר צריכת המזון שלך אינה מספקת- ניתן לקבל תחליפי מזון נוזליים בהתייעצות עם רופא המשפחה או דיאטן/ית
- ההנחיות אינן תחליף ליעוץ דיאטני אישי ומומלץ לפנות לדיאטנית בקופת החולים או במכון האונקולוגי
- לסוכרתיים, לטבעונים, לצמחוניים ולבעלי רגישויות או אלרגיות למזון מומלץ לקבל יעוץ דיאטני אישי מדיאטן/ית

אזור ההקרנה - ראש וצוואר (מוח, פה, ושט ובלוטת התריס)	
תופעות לוואי אפשריות	הנחיות והמלצות להתמודדות
חוסר תיאבון	<ul style="list-style-type: none"> • לבחור מאכלים עשירים בקלוריות כמו: חמאת אגוזים או בוטנים טבעית, טחינה, אבוקדו, שמנת 27%. • ניתן להעשיר מזון בשמן זית וטחינה, לדוגמה: תוספת שמן זית לגבינה לבנה או קוטגי וטבילת ירקות בטחינה • לבחור מאכלים עשירים בחלבונים כמו ביצים, בשר בקר, הודו, עוף, דגים, טופו ומוצרי חלב • לאכול ארוחות קטנות ותכופות במהלך היום. לדוגמה: לאכול כל שעתיים כמה כפיות של שמנת • אם אין תחושת רעב כלל, יש לקבוע מראש מועדי ארוחות תכופים, למשל כל שעתיים • לסיוע בהגברת הרצון לאכול: יש לגוון את נראות המזון ולאכול בסביבה נעימה, כמו בחברת חברים או בני משפחה.
תשישות ועייפות	<ul style="list-style-type: none"> • ניתן להשתמש בארוחות קפואות ומוכנות מראש • בימים שבהם מרגישים טוב יותר, כדאי לבשל ולהקפיא חלק מהמזון לשימוש בימים שבהם מרגישים עייפים יותר • מומלץ להיעזר בחברים או בבני משפחה בהכנת האוכל • מומלץ להשתמש בחומרי גלם קפואים כדי לקצר את זמן הכנת האוכל, כמו: בקטניות ובירקות קפואים ובבשר קפוא לא מעובד • מומלץ לשמור בהישג יד מזון כמו: פירות יבשים, גבינות, קרקרים, מעדני חלב, טונה בשימורים, דגים מעושנים וחיפוי בריאות שיכולים לשמש כחטיפים בין הארוחות.
צרבת	<ul style="list-style-type: none"> • רצוי לחתוך את המזון לחתיכות קטנות וללעוס היטב לפני הבליעה. • מומלץ לבחור במזון רך כמו ביצים מקושקשות, גבינות רכות וחביתיות, או במזון מרוסק או נוזלי כמו: דייסות, גלידה ומרקים • ניתן גם להוסיף למזון נוזלים או רטבים כדי להפוך אותו לרך יותר, לדוגמה: קציצות עם רוטב • מומלץ לאכול מאכלים קרים ולשתות שתייה קרה • רצוי להימנע מאכילה לפני השינה • לאחר כל ארוחה, אין לשכב לפחות 30 הדקות הראשונות כדי למנוע עלייה של תוכן קיבה אל הושט. • להימנע משתייה או ממזון חמים מאוד, ממאכלים קשים ומתפוררים, כמו: ציפס, כעכים וקרקרים, ממאכלים מתובלים, כמו: פלפל, ציילי, טבסקו, וקארי וממזונות ושתייה המכילים קפאין, כמו: קפה, תה, קולה, ושוקולד.

המשך אזור ההקרנה - ראש צוואר (מוח, פה, ושת ובלוטת התריס)	
<ul style="list-style-type: none"> • לבחור ולהכין מזונות שנראים ומריחים טוב לפי טעם אישי • לאכול מזונות קרים או בטמפרטורת החדר • להתנסות באכילת מזון קפוא, לח או מתוק כמו: כדורי מלון, ענבים, תמרים, פלחי תפוז או אשכוליות. • אם אין רגישות או כאבים בפה - לאכול ולשתות מזונות ומשקאות חמוצים, כמו: תפוזים, יוגורט, לימון או לימונדה • בהמשך להנחיה הקודמת: לעתים חמוץ ומר הופכים לטעמים יותר, מרירות ניתן לקבל מגרידת קליפות הדר, קפה וקקאו טחונים • אם טעמו של הבשר האדום אינו טעים, ניתן להחליפו בעוף, הודו, דגים, טופו, שעועית, ביצים או מוצרי חלב שלא מדיפים ריחות חזקים בהכנה ובתיבול עדינים • ניתן לטבול בשר ברטבים עשירים בטעם כמו רוטב ברביקיו, רוטב סויה • אם ריח הבישול חזק מידי או גורם לבחילה, יש לשהות בחדר אחר בעת ההכנה. חשוב לאוורר היטב את החדר שבו אוכלים ואם ניתן - לאכול ליד חלון פתוח. 	<p>שינויים בטעם ובריח</p>
<ul style="list-style-type: none"> • לצרוך מזון במרקם חלק, סמיך ובטמפרטורה קרה או פושרת כמו: דייסות, מוצרי חלב, פירה תפוחי אדמה וקציצות רכות • אם כואב, ניתן לאכול מזון קר כמו ארטיק שמסייע בשיכוך הכאב. לסוכרתיים מומלץ לבחור באפשרויות דלות סוכר • מומלץ לחתוך את המזון לחתיכות קטנות • להימנע מאלכוהול, מפירות חומציים, כמו: אשכוליות, תפוזים ולימון, ממזונות מתובלים ומומלחים, ממזונות המבוססים על עגבניות ומתבלינים חריפים. 	<p>רגישות בפה, בגרון או בלשון</p>
<ul style="list-style-type: none"> • לצרוך מזון במרקם חלק, סמיך ובטמפרטורה קרה או פושרת כמו: דייסות, מוצרי חלב, פירה תפוחי אדמה וקציצות רכות • לאכול מזון קר כמו ארטיק או גלידה • להקפיד על שתייה של לפחות שמונה כוסות נוזלים ביום • לשתות משקאות סמיכים יותר כמו: מיצי פירות, משקאות חלב ומילקשייק בטמפרטורת החדר או קרים • לצרוך משקאות ומזונות חומציים שמסייעים בייצור הרוק בפה, כמו לימונדה בכמויות קטנות • ניתן למצוץ קוביית קרח, במיוחד לפני טיפול ההקרנה • ניתן למצוץ סוכריות קשות, ענבים קפואים או קרטיבים שמסייעים בייצור הרוק בפה. (לסוכרתיים מומלץ לפנות להתאמה בייעוץ אישי) • מומלץ להימנע מאלכוהול. 	<p>יובש בפה</p>
<ul style="list-style-type: none"> • להקפיד על שתיית לפחות שמונה כוסות נוזלים ביום, בין הארוחות ולא במהלכן • לצרוך משקאות בטמפרטורת החדר ולא קרים מאוד או חמים מאוד • להעדיף נוזלים סמיכים כמו שייק פירות, משקאות חלב ומרקים • להשתמש בבלנדר או בחיתוך מזון כדי להקל על הבליעה • להוסיף רטבים למזונות יבשים כדי להקל על הבליעה. 	<p>קשיים בבליעה</p>

אזור ההקרנה - בטן (קיבה, כבד, לבלב, שלפוחית שתן, כליה, שד, ריאות)	
תופעות לוואי אפשריות	הנחיות והמלצות להתמודדות
<p>חוסר תיאבון</p> <ul style="list-style-type: none"> • לבחור מאכלים עשירים בקלוריות כמו: חמאת אגוזים או בוטנים טבעית, טחינה, אבוקדו, שמנת 27%. • ניתן להעשיר מזון בשמן זית, לדוגמה: תוספת שמן זית לגבינה לבנה או קוטג' וטבילת ירקות בטחינה • לבחור מאכלים עשירים בחלבונים כמו ביצים, בשר בקר, הודו, עוף, דגים, טופו ומוצרי חלב • לאכול ארוחות קטנות ותכופות במהלך היום. לדוגמה: לאכול כל שעתיים כמה כפיות של שמנת • אם אין תחושת רעב כלל, יש לקבוע מראש מועדי ארוחות תכופים, למשל כל שעתיים • ליצירת רצון לאכול: יש לגוון את נראות המזון ולאכול בסביבה נעימה, כמו בחברת חברים או בני משפחה. 	

המשך אזור ההקרנה - בטן (קיבה, כבד, לבלב, שלפוחית שתן, כליה, שד, ריאות)

<ul style="list-style-type: none"> • ניתן להשתמש בארוחות קפואות מוכנות מראש. • בימים בהם מרגישים טוב יותר, מומלץ לבשל ולהקפיא חלק מהמזון כדי שיהיה ניתן להשתמש בו בימים בהם מרגישים עייפים יותר. • לבקש עזרה מחברים/בני משפחה בהכנת האוכל. • להשתמש בחומרי גלם קפואים כדי לקצר את זמן הכנת האוכל כמו שקיות של קטניות/ ירקות קפואים, בשר קפוא לא מעובד • לשים בהישג יד מזון כמו פירות יבשים, גבינות, קרקרים, מעדני חלב, טונה בשימורים, דגים מעושנים וחיטיפי בריאות שיוכלו לשמש כחיטופים בין הארוחות. 	<p align="center">תשישות ועייפות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • לאכול ארוחה קלה לפני הטיפול • לאכול ארוחות קטנות ותכופות במהלך היום, כמו: כמה כפיות של שמנת כל שעתיים • לא לשתות במהלך הארוחה כדי להימנע מתחושת מלאות • חשוב לשתות מים בין הארוחות. ניתן להשתמש בקשית או למצוץ קרח אם מעדיפים • לאכול אוכל קר או בטמפרטורת החדר • לנסות לאכול מזון יבש כמו קרקרים או בייגלה • להימנע ממאכלים חמים, מטוגנים, בעלי אחוזי שומן גבוהים, מתובלים, מתוקים מאוד וחומציים כמו: תפוזים, אשכוליות ועגבניות. 	<p align="center">בחילות והקאות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • רצוי לחתוך את המזון לחתיכות קטנות וללעוס היטב לפני הבליעה. • מומלץ לבחור במזון רך כמו ביצים מקושקשות, גבינות רכות וחביתיות, או במזון מרוסק או נוזלי כמו: דייסות, גלידה ומרקים • ניתן גם להוסיף למזון נוזלים או רטבים כדי להפוך אותו לרך יותר, כמו: קציצות עם רוטב • מומלץ לבחור במזון מרוסק/נוזלי כמו למשל דייסות, גלידה ומרקים. • מומלץ לאכול מאכלים קרים ולשתות שתייה קרה • רצוי להימנע מאכילה לפני השינה • לאחר כל ארוחה, אין לשכב לפחות 30 הדקות הראשונות כדי למנוע עלייה של תוכן קיבה אל הושט. • להימנע משתייה או ממזון חמים מאוד, ממאכלים קשים ומתפוררים, כמו: ציפס, כעכים וקרקרים, ממאכלים מתובלים, כמו: פלפל, ציילי, טבסקו, וקארי וממזונות ושתייה המכילים קפאין, כמו: קפה, תה, קולה, ושוקולד. 	<p align="center">צרבת</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מומלץ לשתות כשמונה כוסות מים ביום, בכמויות קטנות בכל פעם. מומלץ לבקש התאמת נוזלים אישית מרופא או דיאטנית • לשתות נוזלים בטמפרטורת החדר - לא קרים ולא חמים מידי. • הנוזלים המומלצים לשתיה הם: מים, תה, מרק עוף צלול ומיצים מדוללים במים • להימנע משתיית חלב ניגר המכיל לקטוז. ניתן לשתות חלב דל או נטול לקטוז. • להימנע משתיית קפה, אלכוהול, מיצי פירות, מיץ עגבניות ומיץ שזיפים • לבחור מזונות דלים בסיבים תזונתיים כמו: לחמים מקמח לבן, תפוחי אדמה, אורז לבן, פסטה וקרקרים. ניתן להוסיף אטריות או אורז למרק עוף. • לבחור מוצרי חלב כמו גבינה לבנה, גבינה מלוחה, קוטג', גבינה צהובה דלת שומן ויוגורט נטול לקטוז • לאכול עוף, דג, קציצות מבושלות וביצה קשה המכילים חלבון • ניתן לאכול תפוח קלוף, בננה קלופה, אגס קלוף, מחית פרי, פירות משומרים ולפתן • להימנע מקטניות, כמו: חמוס, עדשים ושעועית, מירקות סיביים, כמו: כרוב, כרובית, ברוקולי ועלים ירוקים, ממזונות עם אחוזי שומן גבוהים, ממזונות מטוגנים, ממזונות מתוקים מאוד, ממזונות מתובלים, ממוצרי חלב ניגר, כמו: אשל, לבן ושמנת שעשירים בלקטוז, מפירות יבשים ומסיבים תזונתיים כמו לחמים מקמח מלא ודגני בוקר מועשרים בסיבים. 	<p align="center">שלשולים ויציאות מרובות</p>

אזור ההקרנה – חלק גוף תחתון ואגן (המעיי הגס, ערמונית, רחם, שחלות, צוואר הרחם, שלפוחית השתן)

הנחיות והמלצות להתמודדות	תופעות לוואי אפשריות
<ul style="list-style-type: none"> • לבחור מאכלים עשירים בקלוריות כמו: חמאת אגוזים או בוטנים טבעית, טחינה, אבוקדו, שמנת 27%. • ניתן להעשיר מזון בשמן זית, לדוגמה: תוספת שמן זית לגבינה לבנה או קוטג' וטבילת ירקות בטחינה • לבחור מאכלים עשירים בחלבונים כמו ביצים, בשר בקר, הודו, עוף, דגים, טופו ומוצרי חלב • לאכול ארוחות קטנות ותכופות במהלך היום. לדוגמה: לאכול כל שעתיים כמה כפיות של שמנת • אם אין תחושת רעב כלל, יש לקבוע מראש מועדי ארוחות תכופים, למשל כל שעתיים • ליצירת רצון לאכול: יש לגוון את נראות המזון ולאכול בסביבה נעימה, כמו בחברת חברים או בני משפחה. 	<p>חוסר תיאבון</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ניתן להשתמש בארוחות קפואות מוכנות מראש. • בימים בהם מרגישים טוב יותר, מומלץ לבשל ולהקפיא חלק מהמזון כדי שיהיה ניתן להשתמש בו בימים בהם מרגישים עייפים יותר. • לבקש עזרה מחברים/בני משפחה בהכנת האוכל. • להשתמש בחומרי גלם קפואים כדי לקצר את זמן הכנת האוכל כמו שקיות של קטניות/ ירקות קפואים, בשר קפוא לא מעובד • לשים בהישג יד מזון כמו פירות יבשים, גבינות, קרקרים, מעדני חלב, טונה בשימורים, דגים מעושנים וחטיפי בריאות שיוכלו לשמש כחטיפים בין הארוחות. 	<p>תשישות ועייפות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מומלץ לשתות כשמונה כוסות מים ביום, בכמויות קטנות בכל פעם. מומלץ לבקש התאמת נוזלים אישית מרופא או דיאטנית. • לשתות נוזלים בטמפרטורת החדר - לא קרים ולא חמים מידי. • הנוזלים המומלצים לשתיה הם: מים, תה, מרק עוף צלול ומיצים מדוללים במים • <u>להימנע</u> משתיית חלב ניגר המכיל לקטוז. ניתן לשתות חלב דל או נטול לקטוז. • <u>להימנע</u> משתיית קפה, אלכוהול, מיצי פירות, מיץ עגבניות ומיץ שזיפים • לבחור מזונות דלים בסיבים תזונתיים כמו: לחמים מקמח לבן, תפוחי אדמה, אורז לבן, פסטה וקרקרים. ניתן להוסיף אטריות או אורז למרק עוף. • לבחור מוצרי חלב כמו גבינה לבנה, גבינה מלוחה, קוטג', גבינה צהובה דלת שומן ויוגורט נטול לקטוז • לאכול עוף, דג, קציצות מבושלות וביצה קשה המכילים חלבון • ניתן לאכול תפוח קלוף, בננה קלופה, אגס קלוף, מחית פרי, פירות משומרים ולפתן • <u>להימנע</u> מקטניות, כמו: חמוס, עדשים ושעועית, מירקות סיביים, כמו: כרוב, כרובית, ברוקולי ועלים ירוקים, ממזונות עם אחוזי שומן גבוהים, ממזונות מטוגנים, ממזונות מתוקים מאוד, ממזונות מתובלים, ממוצרי חלב ניגר, כמו: אשל, לבן ושמנת שעשירים בלקטוז, מפירות יבשים ומסיבים תזונתיים כמו לחמים מקמח מלא ודגני בוקר מועשרים בסיבים. 	<p>שלשולים ויציאות מרובות</p>
<ul style="list-style-type: none"> • לשתות 12 - 15 כוסות ביום של מים בעיקר, תה, קפה, מיצי פרי טבעיים ומשקאות קלים • להקפיד על תזונה עשירה בסיבים תזונתיים הנמצאים בירקות, בקמח מלא ובקטניות. חשוב לציין כי קטניות וירקות כרוביים גורמים לגזים, ולכן יש לבחור במזונות אחרים אם יש גזים כתוצאה מאכילתם • ניתן לאכול פירות מיובשים כמו שזיפים, משמשים, צימוקים, תמרים • ניתן לאכול פירות יבשים כמו אגוזים, שקדים, בוטנים. 	<p>עצירות</p>

בברכת בריאות טובה - צוות היחידה לתזונה ודיאטה

עדכון אחרון: אוקטובר 2021, ט"כ