



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Καλή διατροφή στη διάρκεια αντικαρκινικής σας θεραπείας

Αυτές οι πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να πάρετε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε κατά τη διάρκεια θεραπευτικής αγωγής του καρκίνου. Εξηγούνται σημαντικές οδηγίες για την ασφάλεια των τροφών και δίνονται τρόποι για να προσθέσετε θερμίδες και πρωτεΐνες στη διατροφή σας. Εξηγείται επίσης πώς μπορούν να επηρεάσουν οι διαφορετικές αντικαρκινικές θεραπείες την διατροφή σας και τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε στη διαχείριση συχνών παρενεργειών.

Σχετικά με τη διατροφή στη διάρκεια αντικαρκινικής θεραπείας

Η καλή διατροφή είναι πολύ σημαντική για ανθρώπους που πάσχουν από καρκίνο. Μπορεί να υπάρχουν κάποιες αλλαγές που μπορείτε να εφαρμόσετε τώρα που θα σας βοηθήσουν στη διάρκεια της θεραπείας. Ξεκινήστε ακολουθώντας υγιεινή διατροφή. Η υγιεινή διατροφή μπορεί να σας κάνει δυνατότερους, θα σας βοηθήσει να παραμείνετε σε υγιές βάρος και θα σας βοηθήσει να καταπολεμήσετε τις μολύνσεις. Μπορεί ακόμη και να σας βοηθήσει να αποφύγετε ή να διαχειριστείτε κάποιες παρενέργειες από τη θεραπεία.

Μόλις αρχίσετε τη θεραπεία, μπορεί να είναι δύσκολο να ακολουθήσετε τη συνήθη διατροφή σας. Μπορεί να χρειαστεί να διευρύνετε τη διατροφή σας (να προσθέσετε διαφορετικά είδη τροφών και ροφημάτων) για να πάρετε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε. Επί του παρόντος δεν υπάρχουν αρκετά ερευνητικά στοιχεία για να ξέρουμε ότι οι περιοριστικές δίαιτες (δίαιτες που αποφεύγουν ορισμένες τροφές ή θρεπτικά συστατικά) είναι ασφαλείς για αυτούς που πάσχουν από

καρκίνο.

Το πιο σημαντικό είναι να φροντίσετε να παίρνετε τις θερμίδες και πρωτεΐνες που χρειάζεστε για να διατηρείτε το σώμα σας δυνατό κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας. Εξαιτίας αυτού ορισμένες από τις πληροφορίες εδώ μπορεί να σας φανούν πολύ διαφορετικές από τις διατροφικές οδηγίες που ακολουθείτε συνήθως. Αν έχετε απορίες, μιλήστε με τον κλινικό σας διαιτολόγο/διατροφολόγο.

Γενικές διατροφικές οδηγίες

Συμπληρώματα διατροφής

Τα συμπληρώματα διατροφής περιλαμβάνουν βιταμίνες, μέταλλα και διάφορα βότανα.

Μπορείτε να πάρετε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε από μια καλά ισορροπημένη διατροφή. Όμως όταν παίρνετε ένα συμπλήρωμα πολυβιταμινούχο και μέταλλα χαμηλής δόσης, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει εάν έχετε πρόβλημα να ακολουθήσετε μία ισορροπημένη διατροφή. Τα συμπληρώματα χαμηλής δόσης δεν έχουν πάνω από το 100% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης (ΣΗΔ) των βιταμινών ή μετάλλων.

Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν αρκετά ερευνητικά στοιχεία για να ξέρουμε ότι η λήψη μεγάλων ποσοτήτων αντιοξειδωτικών, βοτάνων ή επιπλέον βιταμινών και μετάλλων βοηθά στην αγωγή ή τη θεραπεία του καρκίνου. Ανάλογα με την αντικαρκινική θεραπευτική σας αγωγή, αν παίρνετε μεγάλη ποσότητα ενός συμπληρώματος διατροφής μπορεί πραγματικά να σας βλάψει ή να αλλάξει τον τρόπο που λειτουργεί η θεραπεία σας.

Εάν σκέφτεστε να πάρετε συμπληρώματα διατροφής, μιλήστε πρώτα με τον γιατρό σας. Στις ερωτήσεις σας μπορεί επίσης να απαντήσει κάποιος κλινικός διαιτολόγος/διατροφολόγος ή κάποιος φαρμακοποιός.

Ασφάλεια τροφών

Κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής αγωγής, το σώμα σας

δυσκολεύεται να καταπολεμήσει μία λοίμωξη. Είναι πιο σημαντικό από ποτέ να βεβαιωθείτε ότι οι τροφές που τρώτε είναι ασφαλείς. Αυτό θα μειώσει τον κίνδυνο για τροφιμογενείς ασθένειες και άλλες λοιμώξεις. Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, διαβάστε την πηγή *Food Safety During Cancer Treatment* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment>).

Να πίνετε πολλά υγρά

Είναι πολύ σημαντικό να πίνετε πολλά υγρά στη διάρκεια της αντικαρκινικής σας αγωγής. Εκτός από νερό, αυτό περιλαμβάνει διάφορα υγρά. Παρατίθενται παραδείγματα στον παρακάτω πίνακα.

Τύπος υγρού	Παραδείγματα
Σούπες	• Ζωμός κρέατος • Κονσομέ • Ζωμός
Ροφήματα	• Νερό • Ανθρακούχο νερό • Χυμός φρούτων και λαχανικών • Νέκταρ φρούτων • Αθλητικά ροφήματα, όπως το Gatorade® • Τσάι • Γάλα ή μιλκσέικ • Ροφήματα συμπληρώματα διατροφής
Γλυκά	• Ζελέδες, όπως το Jell-O® • Παγωτά-γρανίτες, όπως το Popsicles® • Ιταλικές γρανίτες, παγωτά, παγωμένο γιαούρτι και σορμπέ

Πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών

Στη διάρκεια της θεραπευτικής σας αγωγής, ο κλινικός διαιτολόγος/διατροφολόγος σας μπορεί να σας συστήσει ορισμένες τροφές για να σας βοηθήσουν να προσλαμβάνετε περισσότερες θερμίδες, περισσότερη πρωτεΐνη ή για να τρώτε πιο άνετα. Μερικές από αυτές τις τροφές μπορεί να φαίνονται ως λιγότερο υγιεινές επιλογές. Είναι

σημαντικό να θυμάστε ότι θα τρώτε κατ' αυτό τον τρόπο μόνο για μικρό χρονικό διάστημα. Μόλις φύγουν οι παρενέργειες και επιστρέψει η όρεξή σας στο φυσιολογικό επίπεδο, μπορείτε να σταματήσετε να τρώτε τροφές που αισθάνεστε ότι είναι ανθυγιεινές. Ο κλινικός διαιτολόγος/διατροφολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε ένα πρόγραμμα διατροφής που να λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Συμβουλές για επαρκή πρόσληψη τροφής και υγρών

Στη διάρκεια της θεραπευτικής σας αγωγής, μερικές ημέρες μπορεί να είναι καλές και μερικές κακές, στο θέμα του φαγητού. Τα μεγάλα γεύματα μπορεί να φαίνονται υπερβολικά και καθόλου ελκυστικά. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν έχετε μειωμένη όρεξη (θέλετε να τρώτε λιγότερο από ό,τι συνήθως) ή η αίσθηση κορεσμού έρχεται νωρίς (αισθάνεστε χορτάτοι λίγο αφότου ξεκινήσετε να τρώτε).

Οι παρακάτω προτάσεις θα σας βοηθήσουν να αξιοποιήσετε στο έπακρο τα γεύματά σας.

- Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα. Για παράδειγμα, να τρώτε 6 έως 8 μικρά γεύματα την ημέρα αντί για 3 κύρια γεύματα.
- Να τρώτε κάθε λίγες ώρες. Μην περιμένετε έως ότου νιώσετε πείνα.
- Να βάζετε μικρότερες μερίδες φαγητού σε πιατάκι της σαλάτας αντί για κανονικό πιάτο φαγητού.
- Να πίνετε ζεστή σοκολάτα, χυμούς φρούτων και νέκταρ που είναι πλούσια σε θερμίδες.
- Να αποφεύγετε ροφήματα με λίγες θερμίδες, όπως νερό, καφέ, τσάι και ποτά διαίτης Φτιάξτε Double Milk (Διπλό Γάλα) και μιλκσέικ από τις συνταγές στην ενότητα «Συνταγές».
- Να έχετε πάντα τα αγαπημένα σας σνακ στο σπίτι, μαζί σας στον δρόμο, και στην εργασία.
- Να τρώτε τα αγαπημένα σας φαγητά οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Για παράδειγμα, να τρώτε τροφές πρωινού (όπως πανκέικ ή ομελέτες) για μεσημεριανό ή βραδινό.

- Να συμπεριλαμβάνετε διάφορα χρώματα και υφές τροφών στα γεύματά σας για να γίνουν πιο ελκυστικά.
- Κάντε το φαγητό μια καλή εμπειρία τρώγοντας τα γεύματά σας σε ευχάριστο και χαλαρωτικό περιβάλλον με την οικογένειά σας ή με φίλους.
- Φτιάξτε τροφές που μυρίζουν ωραία, όπως π.χ. ψήστε ψωμί ή τηγανίστε μπέικον.

Συμβουλές για την προσθήκη περισσότερης πρωτεΐνης στη διατροφή σας

Το σώμα σας χρειάζεται ισορροπία θερμίδων και πρωτεΐνης για να λειτουργεί καλύτερα. Ο γιατρός ή ο κλινικός διαιτολόγος/διατροφολόγος σας μπορεί να σας πουν να αυξήσετε προσωρινά την ποσότητα πρωτεΐνης στη διατροφή σας. Αν κάνατε κάποια χειρουργική επέμβαση πρόσφατα ή έχετε πληγές, η πρόσληψη περισσότερης πρωτεΐνης θα σας βοηθήσει να αναρρώσετε. Οι παρακάτω προτάσεις θα σας βοηθήσουν να αυξήσετε την ποσότητα της πρωτεΐνης στη διατροφή σας.

- Καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη, όπως κοτόπουλο, ψάρι, χοιρινό, μοσχάρι, αρνί, αβγά, γάλα, τυρί, όσπρια, ξηρούς καρπούς ή έλαια καρπών και σόγια.
- Πίνετε Double Milk και να το χρησιμοποιείτε σε συνταγές που χρειάζονται γάλα ή νερό, όπως πουτίγκα στιγμής, κακάο, μείγμα για ομελέτα και πανκέικ. Για την παρασκευή ενός Double Milk, αναμείξτε 1 φακελάκι (περίπου 1 φλιτζάνι) άπαχο γάλα σε σκόνη και 1 τέταρτο πλήρους γάλακτος σε ένα μπλέντερ. Αποθηκεύστε το στο ψυγείο.
- Χρησιμοποιήστε Double Milk ή τα έτοιμα συμπληρώματα διατροφής (όπως το Ensure®) με ζεστά ή κρύα δημητριακά.
- Προσθέστε τυρί και αλλαντικά κομμένα σε κύβους στις ομελέτες ή στις κις σας.
- Προσθέστε σκόνη πρωτεΐνης χωρίς πρόσθετη γεύση σε κρεμώδεις σούπες, πουρέ πατάτας, μιλκσέικ και φαγητά φούρνου.

- Να τρώτε σνακ από τυρί ή βούτυρα ξηρών καρπών (όπως το φυστικοβούτυρο, βούτυρο κάσιους, και βούτυρο αμυγδάλου) με κράκερ.
- Αλείψτε βούτυρα ξηρών καρπών σε μήλα, μπανάνες ή σέλινο.
- Δοκιμάστε φέτες μήλου με τριγωνάκια τυριού και ραντίστε από πάνω με μέλι.
- Ανακατέψτε κάποιο βούτυρο ξηρών καρπών στα μιλκσέικ ή στα smoothies σας.
- Να τρώτε σνακ από ξηρούς καρπούς, ηλιόσπορους ή πασατέμπο.
- Προσθέστε ξηρούς καρπούς και σπόρους σε ψωμιά, μάφιν, πανκέικ, μπισκότα και βάφλες.
- Δοκιμάστε χούμους με πίτα. Απλώστε το χούμους σε σάντουιτς ή προσθέστε μια κουταλιά στη σαλάτα σας.
- Προσθέστε αλλαντικά σε σούπες, φαγητά φούρνου και σαλάτες.
- Προσθέστε φύτρο σιταριού, αλεσμένους ξηρούς καρπούς, σπόρους chia ή αλεσμένους σπόρους λιναριού σε δημητριακά, φαγητά φούρνου και το γιαούρτι.
- Επιλέξτε γιαούρτια ελληνικού στυλ αντί για τα συνηθισμένα γιαούρτια.
- Καταναλώνετε επιδόρπια που περιέχουν αβγά, όπως κέικ, πουτίγκες, κρέμες και cheesecake.
- Προσθέστε επιπλέον αβγά ή ασπράδια αβγών σε κρέμες, πουτίγκες, κίς, πίτες, ζύμη πανκέικ, αβγοφέτες, scrambled αβγά ή ομελέτες.
- Προσθέστε τριμμένο τυρί σε σάλτσες, λαχανικά και σούπες. Μπορείτε επίσης να το προσθέσετε σε ψητές πατάτες ή πουρέ, φαγητά φούρνου και σαλάτες.
- Προσθέστε τυρί κότατζ ή τυρί ρικότα σε φαγητά φούρνου, πιάτα ζυμαρικών ή πιάτα αβγών.
- Λιώστε τυρί σε χάμπουργκερ και σνίτσελ.

- Προσθέστε ρεβίθια, κόκκινα φασόλια, τόφου, βραστά σφιχτά αβγά, ξηρούς καρπούς, σπόρους και αλλαντικά ή ψάρια στις σαλάτες σας.
- Χρησιμοποιήστε παστεριωμένο ζωμό από κόκκαλα για σούπες και βραστά.

Συμβουλές για την προσθήκη περισσότερων θερμίδων στη διατροφή σας

Οι παρακάτω προτάσεις θα σας βοηθήσουν να καταναλώνετε περισσότερες θερμίδες. Μπορεί να φαίνεται αντίθετο σε όσα ήδη γνωρίζετε για την υγιεινή διατροφή. Όμως κατά τη θεραπεία σας και κατά την ανάρρωση, το πιο σημαντικό πράγμα είναι να προσλαμβάνετε αρκετές θερμίδες και πρωτεΐνες.

- Αποφύγετε τρόφιμα και ποτά με ετικέτες που λένε «φτωχό σε λιπαρά», «χωρίς λιπαρά» ή «διαίτης». Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε πλήρες γάλα αντί για αποβουτυρωμένο.
- Καταναλώστε σνακ με αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς ή αποξηραμένους σπόρους. Προσθέστε τα σε ζεστά δημητριακά, παγωτά ή σαλάτες.
- Πίνετε νέκταρ φρούτων ή ροφήματα φρούτων.
- Προσθέστε βούτυρο, γκι ή έλαια στις πατάτες, το ρύζι και τα ζυμαρικά. Επίσης προσθέστε τα σε μαγειρεμένα λαχανικά, σάντουιτς, τοστ και ζεστά δημητριακά.
- Προσθέστε τυρί κρέμα ή βούτυρα ξηρών καρπών σε τοστ ή κουλούρια, ή αλείψτε τα σε λαχανικά.
- Απλώστε τυρί κρέμα, μαρμελάδα και φυστικοβούτυρο σε κράκερ.
- Προσθέστε μαρμελάδα ή μέλι σε ψωμί και κράκερ.
- Ανακατέψτε μαρμελάδα με κύβους φρούτων και χρησιμοποιήστε τα ως πρόσθετο συστατικό πάνω σε παγωτό ή κέικ.
- Καταναλώστε σνακ από τσιπς τορτίγιας με ντιπ γουακαμόλε ή σάλτσες από ξινόκρεμα.
- Χρησιμοποιήστε ντρέσινγκ υψηλής θερμιδικής αξίας σε σαλάτες,

ψητές πατάτες και λαχανικά (όπως φασολάκια ή σπαράγγια).

- Προσθέστε ξινόκρεμα, γάλα καρύδας, γάλα κατά το ήμισυ πλήρες (half and half) ή πλήρη κρέμα γάλακτος σε πουρέ πατάτας, κέικ και μπισκότα. Μπορείτε, επίσης, να την προσθέσετε σε ζύμη πανκέικ, σος, σάλτσες, σούπες και φαγητά φούρνου.
- Πάνω σε ψητές πατάτες βάλτε τυρί ή ξινόκρεμα.
- Βάλτε σαντιγί πάνω σε κέικ, βάφλες, αβγοφέτες, φρούτα, πουτίγκες και ζεστή σοκολάτα.
- Φτιάξτε λαχανικά ή ζυμαρικά με κρεμώδεις σάλτσες ή ραντίστε τα με ελαιόλαδο πριν τα φάτε.
- Χρησιμοποιήστε μαγιονέζα, κρεμώδες ντρέσινγκ σαλάτας ή σάλτσα αϊόλι (σκορδομαγιονέζα) σε σαλάτες, σάντουιτς και ντιπ λαχανικών.
- Ανακατέψτε μούσλι με γιαούρτι ή βάλτε το πάνω σε παγωτό ή φρούτα. Χρησιμοποιήστε μούσλι σε ζύμη μπισκότων, μάφιν και ψωμιού.
- Βάλτε ζαχαρούχο συμπυκνωμένο γάλα πάνω στο παγωτό σας ή σε κέικ χωρίς γλάσο. Συνδυάστε το συμπυκνωμένο γάλα με φυστικοβούτυρο για να προσθέσετε περισσότερες θερμίδες και γεύση.
- Προσθέστε κρουτόν στις σαλάτες σας.
- Συμπεριλάβετε γέμιση στα γεύματά σας αντί για γαρνιτούρα.
- Πίνετε σπιτικά ροφήματα. Δοκιμάστε τις συνταγές διαφόρων ροφημάτων στην ενότητα «Συνταγές». Μπορείτε επίσης να πίνετε ροφήματα υψηλής θερμιδικής αξίας και υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, όπως Carnation® Breakfast Essentials ή Ensure®. Δείτε τη λίστα με τα συμπληρώματα διατροφής που μπορείτε να αγοράσετε, στην επόμενη ενότητα.
- Προσθέστε αβοκάντο σε smoothies, σούπες, σαλάτες, ομελέτες και ως άλειμμα για τοστ.
- Προσθέστε μαγιονέζα ή ξινόκρεμα σε σαλάτες (όπως τονοσαλάτα ή αβγοσαλάτα) ή αλείψτε τη σε σάντουιτς.

Συμπλήρωμα διατροφής

Εάν δεν μπορείτε να φτιάξετε δικά σας ροφήματα, υπάρχουν πολλά συμπληρώματα διατροφής που μπορείτε να αγοράσετε. Μερικά είναι έτοιμα ροφήματα υψηλής θερμιδικής αξίας με πρόσθετες βιταμίνες και μέταλλα. Κάποια άλλα είναι σε μορφή σκόνης και μπορείτε να τα αναμίξετε με άλλες τροφές ή ροφήματα. Τα περισσότερα, επίσης, δεν περιέχουν λακτόζη, που σημαίνει ότι μπορείτε να τα καταναλώσετε ακόμα κι αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη (δυσκολία στην πέψη γαλακτοκομικών προϊόντων).

Πάντα να φυλάσσετε στο ψυγείο τα έτοιμα ροφήματα, αφού τα ανοίξετε. Να φυλάσσετε στο ψυγείο προϊόντα σε μορφή σκόνης αφού τα αναμείξετε με υγρό.

Άνοστα ροφήματα, χωρίς πρόσθετες γεύσεις

Αυτά τα ροφήματα είναι χρήσιμα για αυτούς που τους αρέσουν οι ήπια γλυκές γεύσεις. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για ζαχαρούχο μιλκσέικ με ήπια γλυκιά γεύση. Αυτά τα ροφήματα είναι:

- Χωρίς λακτόζη
- Χωρίς γλουτένη
- Κόσερ

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Osmolite® 1 8ερμίδα (Abbott)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 250 θερμίδες • 10,5 γραμμάρια πρωτεΐνης
Isosource® HN (Nestlé)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 300 θερμίδες • 13,5 γραμμάρια πρωτεΐνης
Glytrol® unflavored (Nestlé), χωρίς γεύση	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 250 θερμίδες

Αρωματισμένα, ζαχαρούχα ροφήματα

Αυτά τα ροφήματα είναι διαθέσιμα σε γεύση βανίλιας, σοκολάτας, φράουλας κ.ά., ανάλογα με τη μάρκα. Αυτά τα ροφήματα είναι:

- Χωρίς λακτόζη
- Χωρίς γλουτένη
- Κόσερ

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Ensure Original (Abbott)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 255 θερμίδες • 9 γραμμάρια πρωτεΐνης
Boost® Original (Nestlé)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 240 θερμίδες • 10 γραμμάρια πρωτεΐνης
Ensure Plus (Abbott)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 350 θερμίδες • 13 γραμμάρια πρωτεΐνης
Boost Plus (Nestlé)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 360 θερμίδες • 14 γραμμάρια πρωτεΐνης
Boost Very High Calorie (Nestlé)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 530 θερμίδες • 22 γραμμάρια πρωτεΐνης
Ensure High Protein (Abbott)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 160 θερμίδες • 16 γραμμάρια πρωτεΐνης
Boost High Protein (Nestlé)	Ανά μερίδα 227 γραμ:

	• 240 θερμίδες • 20 γραμμάρια πρωτεΐνης
Ensure Compact (Abbott)	Ανά μερίδα 113 γραμ: • 220 θερμίδες • 9 γραμμάρια πρωτεΐνης
Boost Compact (Nestlé)	Ανά μερίδα 113 γραμ: • 240 θερμίδες • 10 γραμμάρια πρωτεΐνης

Ροφήματα χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη (για διαβητικούς)

Αυτά τα ροφήματα είναι διαθέσιμα σε γεύσεις βανίλιας, σοκολάτας και άλλες, ανάλογα με τη μάρκα. Αυτά τα ροφήματα είναι:

- Χωρίς λακτόζη
- Χωρίς γλουτένη
- Κόσερ

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Glucerna® Shake (Abbott)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 180 θερμίδες • 10 γραμμάρια πρωτεΐνης
Boost Glucose Control (Nestlé)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 250 θερμίδες • 14 γραμμάρια πρωτεΐνης
Glytrol Vanilla (Nestlé)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 250 θερμίδες • 11,3 γραμμάρια πρωτεΐνης

Φρουτώδη ροφήματα

Αυτά τα ροφήματα είναι διαθέσιμα σε γεύσεις ροδάκινου, πορτοκαλιού, άγριων μούρων, παγωμένου τσαγιού, μήλου, βατόμουρου, ροδιού και

άλλων, ανάλογα με τη μάρκα. Αυτά τα ροφήματα είναι:

- Χωρίς λιπαρά
- Χωρίς λακτόζη
- Χωρίς γλουτένη
- Κόσερ

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Ensure Clear (Abbott)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 250 θερμίδες • 9 γραμμάρια πρωτεΐνης
Boost Breeze (Nestlé)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 250 θερμίδες • 9 γραμμάρια πρωτεΐνης
Resource® Diabetishield (Nestlé) Σημείωση: Αυτό το ρόφημα προορίζεται για διαβητικούς	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 150 θερμίδες • 7 γραμμάρια πρωτεΐνης • 30 γραμμάρια υδατανθράκων

Περιέχει γάλα, διάφορες γεύσεις, ζαχαρούχες σκόνες

Αυτές οι σκόνες μπορούν να αναμιχθούν με γάλα ή νερό, ανάλογα με τη μάρκα. Διατίθενται σε βανίλια, σοκολάτα και φράουλα.

- Τα περισσότερα από αυτά τα προϊόντα περιέχουν λακτόζη.
- Η ποσότητα λιπαρών ανά μερίδα εξαρτάται από τη μάρκα και εάν έχει αναμιχθεί με πλήρες γάλα, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γάλα ή νερό.

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Carnation Breakfast Essentials™ (Carnation)	Ανά μερίδα 227 γραμμαρίων με πλήρες γάλα:

Σημείωση: Αυτό το ρόφημα διατίθεται σε προ-αναμειγμένα κουτιά. Μερικές γεύσεις διατίθενται και χωρίς πρόσθετη ζάχαρη.	• 280 θερμίδες • 12 γραμμάρια πρωτεΐνης
Χωρίς πρόσθετη ζάχαρη (τεχνητά γλυκαντικά) Carnation Breakfast Essentials (Carnation)	Ανά μερίδα 227 γραμμαρίων με πλήρες γάλα: • 210 θερμίδες • 14 γραμμάρια πρωτεΐνης
Scandishake® (Aptalis) Σημείωση: Αυτό το ρόφημα διατίθεται και χωρίς λακτόζη.	Ανά μερίδα 312 γραμμαρίων με πλήρες γάλα: • 600 θερμίδες • 12 γραμμάρια πρωτεΐνης

Συμπληρώματα χωρίς πρόσθετες γεύσεις

Αυτά τα συμπληρώματα μπορούν να αναμειχθούν με ροφήματα ή υγρές τροφές (όπως τα πανκέικ, μάφιν και οι πουτίγκες) για πρόσθετες θερμίδες, πρωτεΐνη ή και τα δύο.

Αυτά τα συμπληρώματα δεν προορίζονται να χρησιμοποιηθούν ως η μοναδική σας πηγή διατροφής. Μιλήστε με τον κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο για να σας βοηθήσει να τα συμπεριλάβετε αυτά στη διατροφή σας.

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Scandical® (σκόνη) (Aptalis)	Μία κουταλιά της σούπας σκόνη περιέχει: • 35 θερμίδες
Benecalorie® (υγρό) (Nestlé)	Ανά 43 γραμμάρια υγρού: • 330 θερμίδες • 7 γραμμάρια πρωτεΐνης
Unjury® Medical Quality Protein™ (σκόνη) (Unjury)	Ανά 24 γραμμάρια σκόνης:

- 90 θερμίδες
- 21 γραμμάρια πρωτεΐνης

Συμπληρώματα διατροφής για αυτούς που θέλουν να περιορίσουν την πρόσληψη καλίου, φωσφόρου ή και των δύο

Αυτά τα ροφήματα είναι διαθέσιμα σε γεύσεις βανίλιας, βουτύρου πεκάν και μούρων. Είναι:

- Χωρίς λακτόζη
- Χωρίς γλουτένη
- Κόσερ

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Nepro® (Abbott)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 425 θερμίδες • 19 γραμμάρια πρωτεΐνης
Suplena® (Abbott)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 425 θερμίδες • 11 γραμμάρια πρωτεΐνης
Novasource® Renal (Nestlé)	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 475 θερμίδες • 21,6 γραμμάρια πρωτεΐνης
Renalcal® (Nestlé)	Ανά μερίδα 240 γραμμαρίων: • 500 θερμίδες • 8,5 γραμμάρια πρωτεΐνης

Πουτίγκες υψηλής θερμιδικής αξίας, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες

Αυτά τα συμπληρώματα πουτίγκας είναι διαθέσιμα σε γεύσεις βανίλιας, σοκολάτας και βουτύρου. Είναι:

- Χωρίς λακτόζη
- Χωρίς γλουτένη

- Κόσερ

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Πουτίγκα Boost Nutritional® (Nestlé)	Ανά μερίδα 113 γραμ: • 250 θερμίδες • 9 γραμμάρια πρωτεΐνης
Πουτίγκα Ensure (Abbott)	Ανά μερίδα 113 γραμ: • 250 θερμίδες • 9 γραμμάρια πρωτεΐνης

Μπάρες σνακ για διαβητικούς

Είναι:

- Κόσερ

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Glucerna Snack Bar (Abbott)	Ανά μπάρα: • 150 με 160 θερμίδες • 10 με 11 γραμμάρια πρωτεΐνης Σημείωση: η ποσότητα θερμίδων και πρωτεΐνης εξαρτώνται από τη εκάστοτε γεύση.

Βιολογικά διατροφικά ροφήματα

Αυτά τα ροφήματα είναι διαθέσιμα σε: γλυκούς κόκκους βανίλιας, κρεμώδες φατζ σοκολάτας, παγωμένο καφέ μόκα και φράουλες & σαντιγύ. Είναι:

- Χωρίς γλουτένη
- Χωρίς σόγια
- 99,3% χωρίς λακτόζη

- Κόσερ

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Orgain™ (Nutricia)	Ανά μερίδα 312 γραμμαρίων: • 255 θερμίδες • 16 γραμμάρια πρωτεΐνης
Kate Farms	Ανά μερίδα 312 γραμμαρίων: • 255 θερμίδες • 16 γραμμάρια πρωτεΐνης

Ρόφημα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη

Αυτά τα συμπληρώματα είναι διαθέσιμα σε προ-αναμειγμένα ροφήματα, σε μια ποικιλία γεύσεων ή σε μορφή σκόνης. Είναι:

- Χωρίς γλουτένη
- Χωρίς σόγια
- Χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη

Διατροφικό συμπλήρωμα (παρασκευαστής)	Θρεπτική περιεκτικότητα
Ροφήματα εξαιρετικής ποιότητας πρωτεΐνης (Premier Protein)	Ανά μερίδα 312 γραμμαρίων: • 160 θερμίδες • 30 γραμμάρια πρωτεΐνης • 1 γραμμάριο ζάχαρης
Ροφήματα πρωτεΐνης εξαιρετικής ποιότητας (Premier Protein)	Ανά μερίδα 47 γραμμαρίων: • 180 θερμίδες • 30 γραμμάρια πρωτεΐνης • 3 γραμμάρια ζάχαρης

Δείτε αν υπάρχει κάποιο από αυτά τα συμπληρώματα διατροφής στο τοπικό σούπερ μάρκετ ή φαρμακείο. Μπορείτε επίσης να τα

παραγγείλετε online για παράδοση στο σπίτι. Δείτε τις πληροφορίες επικοινωνίας παρακάτω.

- **Abbott Nutrition**

800-258-7677

www.abbottstore.com

- **Aptalis**

800-472-2634

<http://store.foundcare.com/aptalis>

- **Carnation**

800-289-7313

www.carnationbreakfastessentials.com

- **Nestlé**

800-422-ASK2 (800-422-2752)

www.nestle-nutrition.com

- **Nutricia**

800-365-7354

www.Nutricia-NA.com

- **Unjury**

800-517-5111

www.unjury.com

- **Orgain**

888-881-GAIN (888-881-4246)

www.orgain.com

- **Kate Farms**

805-845-2446

www.katefarms.com

Διαχείριση συμπτωμάτων και παρενεργειών μέσω της διατροφής

Αυτή η ενότητα σας δίνει μερικές συμβουλές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να σας βοηθήσουν στα εξής:

- Απώλεια όρεξης
- Δυσκοιλιότητα (λιγότερες κινήσεις εντέρου από ό,τι συνήθως)
- Διάρροια (χαλαρά ή υδαρή κόπρανα)
- Ξηροστομία
- Πόνος στο στόμα ή στον λαιμό
- Αλλαγές στη γεύση
- Πρόωρος κορεσμός
- Ναυτία
- Κόπωση

Ενημερώστε τον γιατρό ή το νοσηλευτή σας εάν έχετε κάποιο από τα παραπάνω πριν ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές.

Οι αλλαγές στη διατροφή μπορούν να βοηθήσουν, αλλά μπορεί να χρειαστεί φαρμακευτική αγωγή για καλύτερη διαχείριση των παρενεργειών σας. Αν σας έχουν συνταγογραφήσει φάρμακα, φροντίστε να τα παίρνετε σύμφωνα με τις οδηγίες της ιατρικής σας ομάδας.

Απώλεια όρεξης

Η απώλεια όρεξης είναι μείωση της όρεξης ή της επιθυμίας για φαγητό. Είναι μια πολύ συχνή παρενέργεια της αντικαρκινικής θεραπείας.

Μπορεί να υπάρχουν συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, όπου έχετε καλύτερη όρεξη και είστε σε θέση να φάτε περισσότερο. Αν συμβαίνει αυτό, επωφεληθείτε από αυτά τα χρονικά διαστήματα και προσπαθήστε να φάτε όσο μπορείτε. Εξετάστε την ενότητα «Πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών» σε αυτή την πηγή, για ιδέες και τρόπους να λάβετε το μέγιστο όφελος από τα γεύματα και τα σνακ σας.

Μερικές φορές, μπορεί να μην αισθάνεστε καθόλου πείνα. Αν συμβαίνει αυτό, προσπαθήστε να ακολουθήσετε ένα χρονοδιάγραμμα γευμάτων. Για παράδειγμα, τρώτε κάθε 2 ώρες περίπου, αντί να περιμένετε για να νιώσετε πείνα. Μπορεί να σας βοηθήσει αν βάλετε κάποια ειδοποίηση ως υπενθύμιση.

Δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα είναι ένα κοινό πρόβλημα που δυσκολεύει να έχουμε κενώσεις εντέρου. Εάν έχετε δυσκοιλιότητα, τα κόπρανά σας μπορεί να είναι:

- Πάρα πολύ σκληρά
- Πάρα πολύ μικρά
- Δύσκολο να βγουν
- Λιγότερο συχνά απ' ό,τι συνήθως

Η δυσκοιλιότητα μπορεί να προκαλείται από πολλά πράγματα, τη διατροφή σας, το επίπεδο δραστηριότητας και τον τρόπο ζωής σας. Ορισμένα φάρμακα χημειοθεραπείας και ορισμένα παυσίπονα μπορούν επίσης να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα.

Ακολουθούν τρόποι διαχείρισης της δυσκοιλιότητας μέσω της διατροφής.

Να καταναλώνετε περισσότερες τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες:

Οι φυτικές ίνες είναι σημαντικές, γιατί αυξάνουν τον όγκο στα κόπρανά σας. Αυτό βοηθά το σώμα σας να αποβάλει τα κόπρανα από το σώμα σας. Προσθέστε φυτικές ίνες στη διατροφή σας, ένα είδος τροφίμου κάθε φορά. Φροντίστε να πίνετε αρκετά υγρά για την πρόληψη αερίων και φουσκώματος. Παραδείγματα τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες είναι:

- Φρούτα
- Λαχανικά
- Πιτουρένιο κέικ
- Καρποί ολικής άλεσης, όπως δημητριακά, ζυμαρικά, ψωμί ολικής άλεσης και καστανό ρύζι
- Ξηροί καρποί και σπόροι

Πίνετε άφθονα υγρά

Προσπαθήστε να πίνετε τουλάχιστον 8 έως 10 ποτήρια υγρών (από 227 γραμμάρια έκαστο) ημερησίως. Να πίνετε νερό, χυμούς φρούτων και λαχανικών, γάλα και άλλα υγρά. Αυτό θα βοηθήσει να διατηρηθούν τα κόπρανά σας μαλακά. Διαβάστε την ενότητα «Να πίνετε πολλά υγρά» για να πάρετε ιδέες διαφόρων ροφημάτων.

Να τρώτε σε συγκεκριμένους χρόνους.

Προσπαθήστε να τρώτε την ίδια ώρα κάθε μέρα. Αν κάνετε αλλαγές στη διατροφή σας, κάντε το σιγά-σιγά.

Να κινείστε

Η σωματική κίνηση μπορεί επίσης να βοηθήσει στη δυσκοιλιότητα. Κάντε ελαφριά σωματική δραστηριότητα (όπως περπάτημα ή αργό ανέβασμα σκάλας) ώστε να μετακινείται η τροφή μέσω του πεπτικού σας συστήματος. Ρωτήστε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε νέα σωματική δραστηριότητα.

Διάρροια

Η διάρροια είναι συχνά, χαλαρά, υδαρή κόπρανα. Κάνει την τροφή να περνά γρήγορα μέσω των εντέρων σας. Όταν συμβαίνει αυτό, το νερό και τα θρεπτικά συστατικά δεν απορροφώνται καλά από το σώμα σας. Η διάρροια μπορεί να προκληθεί από:

- Χημειοθεραπεία
- Ακτινοθεραπεία
- Επέμβαση στομάχου ή εντέρων
- Φαρμακευτική αγωγή
- Δυσκολία στην πέψη γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων
- Όταν υπάρχουν πάρα πολλές αλκοόλες σακχάρων, όπως η σορβιτόλη ή η μαννιτόλη που απαντώνται σε καραμέλες χωρίς ζάχαρη
- Άλλες ευαίσθησιες τροφών

Ρωτήστε τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω προτάσεις για να διαχειριστείτε τη διάρροια.

Πίνετε άφθονα υγρά

Να πίνετε τουλάχιστον 8 έως 10 ποτήρια υγρών (από 227 γραμμάρια έκαστο) ημερησίως. Αυτό θα βοηθήσει να αντικαταστήσετε το νερό και τα θρεπτικά συστατικά που χάνετε όταν έχετε διάρροια. Προσπαθήστε να πίνετε:

- Χυμούς και νέκταρ φρούτων αναμεμειγμένα με νερό
- Pedialyte® χωρίς πρόσθετες γεύσεις

- Νερό με ινδική καρύδα
- Ταμπλέτες ηλεκτρολυτών που μπορείτε να τις προσθέσετε στο νερό, όπως το Nuun®
- Σκόνες ηλεκτρολυτών που αναμειγνύετε με νερό, όπως το DripDrop®
- Νερό με προσθήκη ηλεκτρολυτών, όπως το Propel®
- Αεριούχα ποτά χωρίς καφεΐνη. Αφήστε το αεριούχο ποτό χωρίς κάλυμμα για λίγα λεπτά πριν το πιείτε, για να μειωθεί το ανθρακικό.

Για περισσότερα παραδείγματα, διαβάστε την ενότητα «Να πίνετε πολλά υγρά».

Ακολουθήστε τις διατροφικές οδηγίες παρακάτω

Αποφεύγετε τα πολύ ζεστά ή κρύα φαγητά, υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και πικάντικα. Είναι βαριά για το πεπτικό σας σύστημα και μπορεί να επιδεινώσουν τη διάρροια σας. Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για τροφές και υγρά, εάν έχετε διάρροια.

Οπωροκηπευτικά

Τροφές για να δοκιμάσετε	Τροφές να αποφεύγετε
• Καλομαγειρεμένα, αποφλοιωμένα και αλεσμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά • Μπανάνες • Αποφλοιωμένα μήλα ή πουρέ μήλου • Χυμούς ή νέκταρ αναμειγμένους με νερό • Απαλό φυσιτικοβούτυρο Τα περισσότερα από αυτά τα είδη έχουν κάλιο και υγρά για να αντικαταστήσουν αυτά που χάνει το σώμα σας από τη διάρροια. Περιέχουν επίσης διαλυτές ίνες, οι οποίες μπορεί να μειώσουν τη διάρροια.	• Ωμά φρούτα και λαχανικά, ολόκληρους ξηρούς καρπούς και σπόρους (εκτός από εκείνα που υπάρχουν στη στήλη «Τροφές για να δοκιμάσετε») • Τα λαχανικά, όπως μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, φασόλια και κρεμμύδια μπορεί να προκαλέσουν αέρια

Άμυλο και υδατάνθρακες

Τροφές για να δοκιμάσετε	Τροφές να αποφεύγετε
• Επεξεργασμένο λευκό ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά και άλευρα • Βραστές πατάτες ή πουρέ (χωρίς τη φλούδα) • Κράκερ, πρέτσελ και μπισκότα ολικής άλεσης Ορισμένες από αυτές τις τροφές περιέχουν αλάτι που βοηθούν να αντικαταστήσετε αυτό που χάνει το σώμα σας από τη διάρροια.	• Ψωμιά, ζυμαρικά, δημητριακά και καστανό ρύζι με 3 ή περισσότερα γραμμάρια φυτικών ινών • Αρτοσκευάσματα με ξηρούς καρπούς ή σπόρους • Λιπαρά ψωμιά και αρτοσκευάσματα, όπως κρουασάν και ντόνατς • Τηγανητές πατάτες

Κρέας και υποκατάστατα κρέατος

Τροφές για να δοκιμάσετε	Τροφές να αποφεύγετε
• Άπαχα κρέατα (όπως κοτόπουλο ή στήθος γαλοπούλας) χωρίς πέτσα • Αβγά βραστά σφιχτά • Τόφου Πρόκειται για ήπιες τροφές χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και σε φυτικές ίνες. Είναι πιο απαλές για το πεπτικό σας σύστημα.	• Λιπαρά κρέατα, όπως σαλάμι, πεπερόνι ή λουκάνικο • Τηγανητό κρέας και τηγανητό τόφου • Κρέατα με την πέτσα Αυτές οι τροφές είναι βαριές για το πεπτικό σας σύστημα. Μπορούν να προκαλέσουν δυσφορία και να επιδεινώσουν τη διάρροια.

Γαλακτοκομικά

Τροφές για να δοκιμάσετε	Τροφές να αποφεύγετε
• Γάλα ή γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά Αν έχετε προβλήματα να χωνέψετε το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, δοκιμάστε γάλα χωρίς λακτόζη (όπως γάλα Lactaid®) ή γάλα από άλλες πηγές (όπως γάλα σόγιας, αμυγδάλου, βρώμης, καρύδας ή ρυζιού).	• Πλήρες γάλα • Παγωτό υψηλής ποιότητας ή υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά • Τυριά υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά • Ξινόκρεμα

Καρυκεύματα

Τροφές για να δοκιμάσετε	Τροφές να αποφεύγετε
• Αλάτι (εκτός και αν πρέπει να το αποφεύγετε για άλλους λόγους) • Σάλτσες χωρίς λιπαρά και ντρέσινγκ για σαλάτες	• Μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και μπαχαρικών • Λιπαρές σάλτσες και ντρέσινγκ για σαλάτες • Τροφές ή ροφήματα με καφεΐνη, όπως σοκολάτα, τσάι ή αεριούχα ποτά Αυτές οι τροφές είναι βαριές για το πεπτικό σας σύστημα. Μπορεί να προκληθεί δυσφορία και να επιδεινωθεί η διάρροια.

Ξηροστομία

Η ξηροστομία μπορεί να προκληθεί από:

- Χημειοθεραπεία
- Ακτινοθεραπεία
- Φαρμακευτική αγωγή
- Εγχείριση στο κεφάλι και τον λαιμό
- Λοιμώξεις
- Άλλα προβλήματα υγείας

Η ξηροστομία μπορεί επίσης να προκαλέσει τερηδόνα. Αυτό συμβαίνει επειδή παράγεται λιγότερο σάλιο, το οποίο προστατεύει τα δόντια σας από τη φθορά. Η στοματική υγιεινή (καλή φροντίδα του στόματός σας) είναι πολύ σημαντική αν πάσχετε από ξηροστομία. Να αποφεύγετε στοματικά διαλύματα με βάση την αλκοόλη. Μπορείτε να φτιάξετε δικό σας στοματικό διάλυμα αναμειγνύοντας 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα και 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε 1 λίτρο (4 φλιτζάνια) ζεστό νερό. Ξεπλύνετε το στόμα σας με αυτό το στοματικό διάλυμα κάθε 2 ώρες.

Όταν πάσχετε από ξηροστομία, μπορεί να είναι δύσκολο να τρώτε.

Μερικές τροφές μπορεί να είναι σκληρές στο μάσημα και στην κατάποση. Τα είδη τροφών που τρώτε έχουν σημασία. Επιλέξτε τροφές με υγρή, μαλακή υφή, που είναι εύκολα στην κατάποση. Αποφύγετε τροφές που είναι ξηρές ή τραχιές.

Πίνετε άφθονα υγρά όλη την ημέρα. Όταν αργοπίνετε υγρά ανάμεσα στις μπουκιές που τρώτε στα γεύματα διευκολύνουν το μάσημα και την κατάποση της τροφής.

Τηρήστε τις παρακάτω οδηγίες τροφών και ροφημάτων, αν πάσχετε από ξηροστομία.

Τροφές για να δοκιμάσετε	Τροφές να αποφεύγετε
Μαλακές και αλεσμένες τροφές, όπως: • Φαγητά φούρνου, φασόλια, κοφτό μακαρονάκι με λιωμένο τυρί και ανακατωμένα αβγά ομελέτα • Καλομαγειρεμένο και τρυφερό κοτόπουλο και ψάρια • Στιφάδο και κρεμώδεις σούπες • Μαγειρεμένα δημητριακά • Παιδικές τροφές • Προσθήκη σος, σαλτσών, χυμών, ζωμών, μαργαρίνης και ξινόκρεμας σε τροφές • Ψωμιά, κράκερ και άλλα αρτοσκευάσματα βουτηγμένα σε γάλα ή τσάι • Φρέσκο ανανά ή παπάγια Κρύα φαγητά, όπως: • Μιλκσέικ, smoothies, γιαούρτι, ζελατίνη, τυρί κότατζ και συμπληρώματα διατροφής (ανατρέξτε στην ενότητα «Συμπληρώματα διατροφής») • Πολτοποιημένα φρούτα και λαχανικά	Σκληρές ή ξηρές τροφές, όπως: • Αποξηραμένα κρέατα χωρίς σάλτσα • Ξηρά, χοντρά ψωμιά, κράκερ, πρέτσελ και δημητριακά • Σκληρά, ωμά φρούτα και λαχανικά

Οι σκληρές καραμέλες χωρίς ζάχαρη και οι τσίχλες μπορεί επίσης να βοηθήσουν. Δοκιμάστε γεύσεις εσπεριδοειδών, κανέλας ή μέντας.	
---	--

Πόνος στο στόμα ή στον λαιμό

Πληγές στο στόμα και τον λαιμό μπορεί να προκληθούν από ορισμένες χημειοθεραπείες, καθώς και από ακτινοβολία στο κεφάλι ή τον λαιμό σας.

Μια πληγή στο στόμα ή στον λαιμό μπορεί να δυσκολέψει το φαγητό. Ο τρόπος που τρώμε μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά. Ακολουθούν συμβουλές για να αποφύγετε να ερεθίζετε το στόμα σας:

- Μαγειρέψτε τις τροφές σας μέχρι να είναι μαλακές και τρυφερές. Χρησιμοποιήστε μπλέντερ για να πολτοποιείτε τις τροφές.
- Κόψτε τις τροφές σας σε μικρά κομμάτια που είναι εύκολο να τα μασήσετε.
- Ξεπλένετε το στόμα σας συχνά. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα στοματικό διάλυμα από 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι, 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα και 1 λίτρο (4 φλιτζάνια) ζεστό νερό. Αν αυτό δεν βοηθήσει, ρωτήστε τον γιατρό σας για άλλες προτάσεις στοματικού διαλύματος.
- Χρησιμοποιείτε καλαμάκι για τα ροφήματά σας. Αυτό εμποδίζει τα υγρά να αγγίζουν τις πληγές στο στόμα σας.
- Να βουρτσίζετε τα δόντια και τη γλώσσα σας, εάν ο γιατρός ή ο οδοντίατρός σας λένε ότι μπορείτε να το κάνετε.
- Να πίνετε περισσότερα υγρά για να κρατάτε το στόμα σας καθαρό.

Εάν έχετε πληγές στο στόμα ή στον λαιμό, προσπαθήστε να καταναλώνετε πιο απαλές, ήπιες, χλιαρές ή κρύες τροφές. Αυτό μπορεί να βοηθήσει. Να αποφεύγετε τροφές που μπορεί να αυξήσουν τον πόνο, όπως οι αποξηραμένες τροφές και τροφές που είναι πικάντικες,

αλμυρές, ξινές ή όξινες.

Τηρήστε τις παρακάτω οδηγίες τροφών και ροφημάτων, αν έχετε πληγές στο στόμα ή στον λαιμό.

Τροφές για να δοκιμάσετε	Τροφές να αποφεύγετε
Μαλακές, αλεσμένες τροφές με ελαφριά γεύση, όπως: • Απλά φαγητά φούρνου, πατάτες πουρέ, κοφτό μακαρονάκι με λιωμένο τυρί και ανακατωμένα αβγά ομελέτα • Ψητό και μαλακό ή αλεσμένο κοτόπουλο και ψάρια • Κρεμώδεις σούπες • Μαγειρεμένα δημητριακά • Παιδικές τροφές (ταπιόκα και απλές γεύσεις) • Στις τροφές προστίθενται βούτυρο, ξινόκρεμα, έλαια και ήπιες σάλτσες (ανάλογα με την ανοχή) • Ψωμιά, κράκερ και άλλα αρτοσκευάσματα βουτηγμένα σε γάλα ή τσάι Κρύα φαγητά, όπως: • Μιλκσέικ, smoothies, γιαούρτι, ζελατίνη, κρέμα, πουτίγκα, τυρί κότατζ και συμπληρώματα διατροφής όπως το Ensure	Σκληρές ή ξηρές τροφές, όπως: • Αλλαντικά • Ξηρά αρτοσκευάσματα, κράκερ και πρέτσελ • Σκληρά, ωμά φρούτα και λαχανικά Πικάντικες, αλμυρές και όξινες τροφές, όπως: • Τροφές που παρασκευάζονται με μεγάλες ποσότητες μπαχαρικών, όπως πιπέρι ή σκόνη τσίλι • Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι ή παρασκευασμένες με ξύδι • Προϊόντα από εσπεριδοειδή (όπως χυμό πορτοκάλι και λεμονάδα) • Προϊόντα ντομάτας (όπως η σάλτσα ζυμαρικών, ντοματοχυμός ή ντοματόσουπα)

Αλλαγές στη γεύση

Η αίσθηση της γεύσης μπορεί να επηρεαστεί από τη χημειοθεραπεία, την ακτινοθεραπεία και από ορισμένα φάρμακα.

Η αίσθηση της γεύσης αποτελείται από 5 κύριες αισθήσεις: αλμυρό, γλυκό, πικάντικο, πικρό και ξινό. Οι αλλαγές στη γεύση διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Οι πιο συχνές αλλαγές είναι η πικρή και μεταλλική

γεύση στο στόμα σας. Μερικές φορές, οι τροφές μπορεί να μην έχουν καμία ιδιαίτερη γεύση. Οι αλλαγές αυτές συνήθως υποχωρούν μετά το τέλος της θεραπευτικής σας αγωγής.

Η καλή φροντίδα του στόματός σας είναι πολύ σημαντική αν πάσχετε από αλλαγές γεύσης. Μπορείτε να το κάνετε αυτό βουρτσίζοντας τα δόντια και τη γλώσσα σας (εάν ο γιατρός ή ο οδοντίατρός σας λένε ότι είναι εντάξει) και πίνοντας περισσότερα υγρά. Η ομάδα φροντίδας σας μπορεί επίσης να σας συστήσει να χρησιμοποιείτε ένα μη αλκοολούχο στοματικό διάλυμα, όπως το Biotene®. Μπορείτε να φτιάξετε δικό σας στοματικό διάλυμα αναμειγνύοντας 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα και 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε 1 λίτρο (4 φλιτζάνια) ζεστό νερό. Χρησιμοποιήστε το στοματικό διάλυμα συχνά (πριν και μετά το φαγητό) σε όλη τη διάρκεια της μέρας.

Αν το φαγητό σας φαίνεται άγευστο

- Αλλάξτε την υφή των τροφών σας. Για παράδειγμα, μπορεί να σας αρέσει ο πουρές πατάτας περισσότερο από τις πατάτες φούρνου.
- Αλλάξτε τη θερμοκρασία των τροφών σας. Ορισμένες τροφές μπορούν να έχουν καλύτερη γεύση κρύες ή σε θερμοκρασία δωματίου.
- Επιλέξτε και παρασκευάστε τροφές που σας φαίνονται και σας μυρίζουν ωραία.
- Χρησιμοποιήστε περισσότερα μπαχαρικά και καρυκεύματα, εφ' όσον δεν σας προκαλούν δυσφορία. Για παράδειγμα:
 - Προσθέστε σάλτσες και καρυκεύματα (όπως σάλτσα σόγιας ή κέτσαπ) στο φαγητό σας.
 - Μαρινάρετε το κρέας σας ή υποκατάστατα κρέατος σε ντρέσινγκ για σαλάτες, χυμούς φρούτων ή άλλες σάλτσες.
 - Χρησιμοποιήστε κρεμμύδι και σκόρδο για να δώσετε γεύση στα λαχανικά ή στο κρέας σας.
 - Προσθέστε βότανα (όπως δεντρολίβανο, βασιλικό, ρίγανη, δυόσμο) στο φαγητό σας.

- Ανακατέψτε φρούτα στα μιλκσέικ ή στο γιαούρτι σας. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε μιλκσέικ με γεύση μέντα ή καφέ.
- Δοκιμάστε ξινές και στυφές τροφές. Αυτά μπορεί να τονώσει την αίσθηση της γεύσης.
- Δοκιμάστε εναλλασσόμενες μπουκιές από τροφές διαφορετικών γεύσεων μέσα σε ένα γεύμα. Για παράδειγμα, δοκιμάστε:
 - Τυρί κότατζ και ανανά.
 - Κονσερβοποιημένα φρούτα και γιαούρτι χωρίς πρόσθετες γεύσεις.
 - Ψητό τυρί και ντοματοχυμό.

Εάν υπάρχει πικρή ή μεταλλική γεύση στο στόμα σας

- Ξεπλύνετε το στόμα σας με νερό πριν από τα γεύματα.
- Αν τα κρέατα έχουν πικρή γεύση, δοκιμάστε να τα μαρινάρετε σε σάλτσες ή χυμούς φρούτων ή να στύψετε χυμό λεμονιού και να το περιχύσετε πάνω τους. Να το κάνετε αυτό μόνο αν το στόμα σας δεν πονάει.
- Συμπεριλάβετε υποκατάστατα κρέατος (όπως γαλακτοκομικά προϊόντα και φασόλια) ως πηγή πρωτεΐνης.
- Χρησιμοποιείτε πλαστικά σκεύη.
- Δοκιμάστε μέντες ή τσίχλες χωρίς ζάχαρη.
- Αποφύγετε τις κονσερβοποιημένες τροφές (όπως σάλτσες και σούπες). Αντίθετα, επιλέξτε αντικείμενα σε γυάλινο ή πλαστικό βάζο ή κουτί.

Εάν οι τροφές έχουν πολύ γλυκιά γεύση

- Προσθέστε λίγο αλάτι στο φαγητό.
- Αραιώστε τα γλυκά ροφήματα με νερό.
- Εάν όλα έχουν γλυκερή γεύση, δοκιμάστε πιο όξινες τροφές, όπως τροφές με λεμόνι.

Εάν οι τροφές έχουν διαφορετική γεύση ή οσμή από το συνηθισμένο

- Αποφύγετε τροφές με έντονες οσμές (μυρωδιές). Επειδή το βόειο κρέας και τα ψάρια έχουν τις ισχυρότερες μυρωδιές, δοκιμάστε να φάτε πουλερικά, αβγά και γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Όταν μαγειρεύετε, αφαιρέστε τα καπάκια στις κατσαρόλες για να βρίσκονται μακριά σας, έτσι ώστε η μυρωδιά να κινείται μακριά από εσάς και όχι προς το μέρος σας.
- Ανοίξτε τα παράθυρα, όταν μαγειρεύετε, αν σας ενοχλεί η μυρωδιά τροφών που μαγειρεύονται.
- Επιλέξτε τροφές που μπορούν να καταναλωθούν κρύες ή σε θερμοκρασία δωματίου. Αφήστε τις τροφές να κρύνουν πριν φάτε. Φαγητά σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύα έχουν λιγότερο μυρωδιά από τις ζεστές τροφές.
- Πειραματιστείτε με διαφορετικά καρυκεύματα και συνδυασμούς τροφών, όπως:
 - Προσθέστε σάλτσες στις τροφές.
 - Αλλάξτε τη θερμοκρασία και την υφή των τροφών.
- Εάν το στόμα σας δεν πονάει, δοκιμάστε ξινές τροφές (όπως φέτες λεμονιού ή εσπεριδοειδών) για να τονώσετε τη γεύση σας.
- Ξεπλύνετε το στόμα σας πριν και μετά το φαγητό.
- Να πίνετε μικρές γουλιές κάποιου υγρού καθ' όλη τη διάρκεια των γευμάτων σας για να ξεπλένετε τη γεύση των τροφών.

Πρόωρος κορεσμός

Το αίσθημα πρόωρου κορεσμού συμβαίνει όταν αισθάνεστε χορτάτοι πιο γρήγορα από συνήθως, όταν τρώτε. Για παράδειγμα, μπορεί να νιώθετε ότι δεν μπορείτε να φάτε άλλο όταν βρίσκεστε μόνο στα μισά του γεύματός σας. Πρόωρο αίσθημα κορεσμού μπορεί να προκληθεί από χειρουργική επέμβαση στο στομάχι σας, δυσκοιλιότητα, ορισμένα φάρμακα και διάφορα άλλα.

Εάν αισθάνεστε χορτάτοι πολύ γρήγορα, δοκιμάστε τα εξής:

- Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα.
- Πίνετε περισσότερα υγρά πριν ή μετά τα γεύματα. Η κατανάλωση υγρών στη διάρκεια των γευμάτων σας μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε χορτάτοι πιο γρήγορα.
- Προσθέστε τροφές που είναι πλούσιες σε θερμίδες και πρωτεΐνες (για παράδειγμα, άπαχο γάλα σκόνη, φύτρο σιταριού, βούτυρα ξηρών καρπών, αβοκάντο, έλαια, βούτυρο) στα γεύματά σας.
- Ασχοληθείτε με ελαφριά σωματική δραστηριότητα (όπως το περπάτημα) μετά το φαγητό. Αυτό βοηθά τη διέλευση των τροφών μέσα από το πεπτικό σας σύστημα.

Ναυτία και εμετός

Η ναυτία είναι ένα αίσθημα στομαχικής διαταραχής ή αναγούλα. Η ναυτία μπορεί να προκληθεί από ακτινοθεραπεία, χημειοθεραπεία και χειρουργική επέμβαση. Μπορεί επίσης να προκληθεί από πόνο, φαρμακευτική αγωγή και λοίμωξη.

Αν έχετε ναυτία, μπορείτε επίσης να έχετε έμεσμα (εμετό). Αν κάνετε εμετό, βάλτε τα δυνατά σας για να ακολουθήσετε τις προτάσεις σε αυτή την ενότητα. Φροντίστε να πίνετε άφθονα υγρά εμπλουτισμένα με ηλεκτρολύτες. Διαβάστε την ενότητα «Να πίνετε πολλά υγρά», νωρίτερα σε αυτή την πηγή, για να δείτε παραδείγματα.

Ακολουθούν προτάσεις για τη διαχείριση της ναυτίας μέσω της διατροφής. Ρωτήστε τον γιατρό σας ή τη νοσηλεύτρια εάν χρειάζεστε αντιεμετικό (φάρμακο για πρόληψη ή θεραπεία της ναυτίας και του εμετού).

Τροφές για να δοκιμάσετε	Τροφές να αποφεύγετε
Αμυλούχες, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, μαλακές τροφές, όπως: • Φρυγανιές, κράκερ και κουλούρια • Ελαφριά κέικ και γκοφρέτες βανίλιας • Γρανίτες, παγωτά χαμηλής	• Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, υπερβολικά πικάντικες ή υπερβολικά γλυκές • Λιπαρά κρέατα • Τηγανητά φαγητά, όπως αβγά και τηγανητές πατάτες

περιεκτικότητας σε λιπαρά ή παγωμένο γιαούρτι • Ζελατίνη • Κονσερβοποιημένα φρούτα χωρίς ζάχαρη Κρύα φαγητά, όπως: • Κρύες πρωτεΐνες, όπως κοτόπουλο χωρίς πέτσα, τυριά και γιαούρτια • Ελαφριές σαλάτες ζυμαρικών • Γρανίτες σε ξυλάκι • Κρύα διάφανα υγρά, όπως συμπληρώματα διατροφής (Ensure Clear) και χυμούς αραιωμένους με νερό	• Σούπες με βαριά κρέμα γάλακτος • Λαχανικά με κρέμα γάλακτος • Σφολιατοειδή, ντόνατς και μπισκότα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και ζάχαρη • Τρόφιμα που περιέχουν πολλά μπαχαρικά, όπως πιπέρι και τσίλι πιπεριά, κρεμμύδι, καυτερή σάλτσα ή ντρέσινγκ για σαλάτες Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά μπορεί να μείνουν στο στομάχι σας περισσότερο χρόνο και είναι πιο δύσκολο να χωνευτούν. Πολλές από αυτές οι τροφές έχουν ισχυρές οσμές ή γεύσεις που μπορούν να προκαλέσουν ναυτία ή να την επιδεινώσουν.
--	---

Γενικές συμβουλές

- Δώστε προσοχή στην ποσότητα των τροφών που τρώτε. Η υπερβολική ποσότητα μπορεί να ζορίσει το στομάχι σας.
- Δοκιμάστε έτοιμα φαγητά (όπως μαγειρεμένες τροφές από εστιατόρια ή κατεψυγμένα γεύματα) για πρόληψη της ναυτίας, όσο μαγειρεύετε ή παρασκευάζετε τροφές. Αν χρειάζεται, ζητήστε από άλλους να σας μαγειρεύουν.
- Αν οι οσμές των τροφών σας δημιουργούν ναυτία:
 - Δοκιμάστε κρύα φαγητά, όπως σάντουιτς ή σαλάτα. Αυτές οι τροφές δεν μυρίζουν τόσο δυνατά όσο οι ζεστές τροφές.
 - Απομακρυνθείτε από την περιοχή όσο μαγειρεύονται ζεστές τροφές, αν μπορείτε.
 - Ζητήστε από κάποιον να σας βάλει το φαγητό στο πιάτο.
 - Αφήστε το φαγητό να κρυώσει για λίγα λεπτά πριν φάτε.
 - Αποφύγετε μέρη με έντονες οσμές.

- Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα. Αυτό μπορεί να σας εμποδίσει να νιώθετε υπερβολικά χορτάτοι και να σας βοηθήσει στην πρόσληψη περισσότερης τροφής στη διάρκεια της μέρας.
- Να πίνετε τα περισσότερα υγρά ανάμεσα στα γεύματά σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να μη νιώθετε υπερβολικά χορτάτοι πολύ γρήγορα ή να νιώθετε τυμπανισμό.
- Τρώτε αργά και μασάτε την τροφή σας καλά. Αποφεύγετε δραστηριότητες αμέσως μετά από τα γεύματα. Αυτά βοηθούν στην πέψη.
- Να τρώτε τα γεύματά σας σε ευχάριστο περιβάλλον. Για παράδειγμα:
 - Επιλέξτε ένα χαλαρωτικό μέρος με άνετη θερμοκρασία.
 - Να τρώτε με φίλους ή την οικογένειά σας. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να σας αποσπάσει την προσοχή από τη ναυτία.
 - Να φοράτε φαρδιά ρούχα για να νιώθετε άνετα.
- Αν έχετε ναυτία το πρωί, να κρατάτε κράκερ ή φρυγανιές κοντά στο κρεβάτι σας. Να τα τρώτε πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι.
- Αποφεύγετε να τρώτε τα αγαπημένα σας φαγητά ακριβώς πριν ή μετά τις θεραπείες. Αν νιώθετε συχνά ναυτία κατά τη διάρκεια ή μετά από θεραπείες, μπορεί να αρχίσετε να αντιπαθείτε αυτές τις τροφές.

Εάν η ναυτία είναι διαρκές πρόβλημα για εσάς, μπορεί να είναι χρήσιμο να κρατάτε ημερολόγιο τροφών. Το ημερολόγιο τροφών είναι μια καταγραφή των τροφών που τρώτε, την ώρα που τα τρώτε και σε ποιο περιβάλλον τα τρώτε. Καταγράψτε περιστάσεις που νιώσατε ναυτία. Συζητήστε γι' αυτές με τον γιατρό σας, τη νοσηλεύτρια ή τον κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο.

Κόπωση

Η κόπωση είναι η πιο συχνή παρενέργεια του καρκίνου και των θεραπευτικών αγωγών του καρκίνου. Μπορεί να σας εμποδίσει στις συνήθειες καθημερινές σας δραστηριότητες. Μπορεί επίσης να επηρεάσει την ποιότητα της ζωής σας και να δυσκολέψει περισσότερο τη δική σας

ανοχή στις αγωγές.

Η κόπωση μπορεί να προκληθεί από πολλά άλλα συμπτώματα, όπως:

- Ανορεξία
- Κατάθλιψη
- Ναυτία και εμετός
- Διάρροια ή δυσκοιλιότητα

Η διαχείριση αυτών των συμπτωμάτων μπορεί επίσης να βοηθήσει στην κόπωση. Αν έχετε κάποιο από τα παραπάνω, ενημερώστε τον γιατρό σας.

Ένας άλλος τρόπος για να διαχειριστείτε την κόπωση είναι να εξοικονομείτε την ενέργειά σας. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με τα παρακάτω:

- Να φτιάχνετε μεγαλύτερες μερίδες φαγητού για τον εαυτό σας, αν υπάρχουν μέρες που έχετε περισσότερη ενέργεια. Να βάζετε στην κατάψυξη ατομικές μερίδες φαγητού για εύκολα, κατεψυγμένα γεύματα τις μέρες που δεν θέλετε να μαγειρέψετε.
- Να ζητάτε από την οικογένεια και τους φίλους σας να σας βοηθήσουν στα ψώνια και να φτιάξουν τα γεύματά σας.
- Να αγοράζετε έτοιμα γεύματα, όταν δεν έχετε μεγάλη ενέργεια.
- Να κρατάτε σε κοντινή απόσταση διάφορα συστατικά και σκεύη που χρησιμοποιείτε συχνά.
- Να κάθεστε αντί να στέκεστε όρθιος όταν μαγειρεύετε.
- Να τρώτε μικρά και συχνά γεύματα ή σνακ υψηλής θερμιδικής αξίας. Αν το κάνετε αυτό, το σώμα σας μπορεί να μη χρειάζεται τόσο πολύ ενέργεια για να χωνέψει την τροφή σας.

Αν ζείτε μόνος και δεν μπορείτε να πάτε για ψώνια ή να ετοιμάσετε γεύματα, μπορεί να δικαιούστε προγράμματα διατροφής, όπως God's Love We Deliver ή Meals on Wheels. Μπορεί να υπάρχουν προϋποθέσεις ηλικίας και εισοδήματος για ορισμένα προγράμματα. Ο κοινωνικός σας

λειτουργός μπορεί να σας δώσει περισσότερες πληροφορίες.

Για μερικούς ανθρώπους, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας. Μιλήστε με τον γιατρό σας για να κάνετε ελαφριά έως μέτρια δραστηριότητα (όπως περπάτημα ή κηπουρική). Η έρευνα δείχνει ότι με κάποια σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι ευκολότερο να κάνετε τις συνήθειες καθημερινές σας δραστηριότητες, να ενισχύσετε το επίπεδο ενέργειάς σας, να μεγαλώσετε την όρεξή σας και να βελτιώσετε τη διάθεσή σας.

Συνταγές

Μην προσθέτετε ωμά αβγά στα ροφήματά σας. Τα ωμά αβγά μπορούν να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση.

Εάν έχετε διαβήτη ή υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, αυτές οι συνταγές μπορεί να μην είναι κατάλληλες για εσάς. Μιλήστε με τον κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο σας.

Double Milk

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα
• 1 λίτρο πλήρους γάλακτος • 1 φακελάκι (περίπου 1 φλιτζάνι) άπαχο γάλα σε σκόνη (για να φτιάξετε 1 λίτρο ροφήματος) Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 230 θερμίδες • 16 γραμμάρια πρωτεΐνης

Τυπικό μιλκσέικ

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα
• 1 φλιτζάνι Double Milk • 2 φλιτζάνια παγωτό εξαιρετικής ποιότητας (οποιαδήποτε γεύση) • 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη ή σιρόπι Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 470 θερμίδες • 11 γραμμάρια πρωτεΐνης

Τυπικό μιλκσέικ γιαουρτιού

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα
Αυτό το μιλκσέικ είναι λιγότερο γλυκό από το Τυπικό Μιλκσέικ. Μπορεί να είναι καλό για αυτούς που προτιμούν ήπια γλυκύτητα. • 227 γραμμάρια απλού γιαουρτιού (χρησιμοποιήστε γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, αν δεν μπορείτε να βρείτε κανονικό γιαούρτι) • 2 φλιτζάνια παγωτό εξαιρετικής ποιότητας (οποιαδήποτε γεύση) • 113 γραμμάρια Double Milk Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 380 θερμίδες • 10 γραμμάρια πρωτεΐνης

Τυπικό μιλκσέικ για διαβητικούς

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα
• 227 γραμμάρια Double Milk • 2 φλιτζάνια παγωτό (οποιαδήποτε γεύση) χωρίς ζάχαρη • 4 κουταλάκια του γλυκού λάδι ελαιοκράμβης ή ελαιόλαδο • 2 κουταλάκια του γλυκού NutraSweet® ή άλλο υποκατάστατο ζάχαρης χωρίς θερμίδες (προαιρετικό) Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 260 θερμίδες • 10 γραμμάρια πρωτεΐνης

Τυπικό μιλκσέικ χωρίς γαλακτοκομικά

Συστατικά και οδηγίες	Διατροφικό περιεχόμενο
• 227 γραμμάρια γάλα βρώμης, γάλα σόγιας ή γάλα αμυγδάλου • 2 φλιτζάνια παγωτό χωρίς γαλακτοκομικά (οποιαδήποτε γεύση) • 4 κουταλάκια του γλυκού λάδι ελαιοκράμβης ή ελαιόλαδο	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 285 θερμίδες • 6 γραμμάρια πρωτεΐνης

• 2 κουταλιές της σούπας σιρόπι σφενδάμνου ή ζάχαρη (μην προσθέσετε αυτό το συστατικό αν χρησιμοποιείτε μη γαλακτοκομικά προϊόντα γάλακτος με γλυκαντικά) • Για ροφήματα μόνο με βανίλια, προσθέστε ½ κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	
---	--

Ρόφημα βανίλιας και αμυγδάλου

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα
Χρησιμοποιήστε παγωτό βανίλια στη συνταγή Τυπικό Μιλκσέικ και προσθέστε τα εξής: • ½ φλιτζάνι αλεσμένα και ζεματισμένα αμύγδαλα (χωρίς φλούδα) • ½ κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας (προσθέστε περισσότερο γλυκαντικό, εάν θέλετε) Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 480 θερμίδες • 15 γραμμάρια πρωτεΐνης

Ρόφημα σοκολάτας αμυγδάλου

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα
• Χρησιμοποιήστε βανίλια παγωτό στη συνταγή Τυπικού Μιλκσέικ. • Αντικαταστήστε ½ φλιτζάνι σιρόπι σοκολάτας με άλλες γλυκαντικές ουσίες στη συνταγή Τυπικού Μιλκσέικ. • Προσθέστε ½ φλιτζάνι αλεσμένα και ζεματισμένα αμύγδαλα. Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 500 θερμίδες • 13 γραμμάρια πρωτεΐνης

Ρόφημα με καρύδι σφενδάμνου ή πεκάν

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα
• 1 φλιτζάνι Double Milk • 2 φλιτζάνια εξαιρετικής ποιότητας παγωτό βανίλια • ¼ φλιτζανιού σιρόπι σφενδάμου • ½ φλιτζάνι αλεσμένα καρύδια ή πεκάν Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 480 θερμίδες • 12 γραμμάρια πρωτεΐνης

Μιλκσέικ με φυστικοβούτυρο

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα
• Προσθέστε ½ φλιτζάνι φυστικοβούτυρο σε οποιαδήποτε τυπική συνταγή για ροφήματα. • Αντικαταστήστε τις άλλες γλυκαντικές ουσίες στη συνταγή Τυπικού Μιλκσέικ με ½ φλιτζάνι ζαχαρούχο συμπυκνωμένο γάλα ή σιρόπι σοκολάτας. Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμμαρίων με ζαχαρούχο συμπυκνωμένο γάλα: • 660 θερμίδες • 19 γραμμάρια πρωτεΐνης Ανά μερίδα 227 γραμμαρίων με σιρόπι σοκολάτας: • 640 θερμίδες • 16 γραμμάρια πρωτεΐνης

Ρόφημα με φρούτα

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα
Προσθέστε το παρακάτω σε οποιαδήποτε τυπική συνταγή για ροφήματα: • 1 φλιτζάνι κατεψυγμένα, νωπά ή κονσερβοποιημένα φρούτα όπως φράουλες, σμέουρα, βατόμουρα, μπανάνες, μάνγκο ή ροδάκινα • Μπορείτε να προσθέσετε περισσότερο γλυκαντικό, ανάλογα με το πόσο ξινά είναι τα φρούτα. Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμ: • 380 θερμίδες • 8 γραμμάρια πρωτεΐνης

Ρόφημα με κεράσι και βανίλια ή με σοκολάτα και κεράσι

Συστατικά και οδηγίες	Θρεπτική περιεκτικότητα
Προσθέστε το παρακάτω σε οποιαδήποτε τυπική συνταγή για ροφήματα: • 1 φλιτζάνι κεράσια χωρίς κουκούτσια • ½ κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας ή αντικαταστήστε τα γλυκαντικά στην κλασική συνταγή ροφημάτων με ½ φλιτζάνι σιρόπι σοκολάτας Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.	Ανά μερίδα 227 γραμμαρίων με κεράσι και βανίλια: • 380 θερμίδες • 8 γραμμάρια πρωτεΐνης Ανά μερίδα 227 γραμμαρίων με σοκολάτα και κεράσι: • 430 θερμίδες • 7 γραμμάρια πρωτεΐνης

Άλλες παραλλαγές ροφημάτων

Πειραματιστείτε με άλλα συστατικά, αφού δοκιμάσετε τις συνταγές ροφημάτων σε αυτή την πηγή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω συστατικά για να αλλάξετε τη γεύση και να προσθέσετε περισσότερες θερμίδες στα ροφήματά σας.

- Φυστικοβούτυρο και μπανάνες
- Μπανάνες και καρύδια
- Ανανά και κρέμα καρύδας*
- Μπισκότα Oreo®*
- M&M's®*
- Φατζ (οποιαδήποτε γεύση)
- Σοκολατάκια με μέντα, όπως τα σοκολατάκια York®
- Peanut butter cups* (κυπελλάκια φυστικοβούτυρου)
- Λικέρ με διάφορες γεύσεις* (με την έγκριση του γιατρού σας και για περιστασιακή χρήση μόνο)

Εάν έχετε διαβήτη ή υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τα συστατικά με αστερίσκο (*) μπορεί να μην είναι κατάλληλα για εσάς. Μιλήστε με τον κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο πριν τα δοκιμάσετε.

Δείγματα μενού

Χρησιμοποιήστε αυτά τα δείγματα μενού για να πάρετε ιδέες για τα δικά σας γεύματα υψηλής θερμιδικής αξίας και υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες. Τα μενού χωρίζονται σε 6 μικρά γεύματα και σνακ στη διάρκεια της μέρας. Μπορεί να είναι πιο εύκολο να τρώτε μικρότερα και συχνότερα γεύματα και σνακ, και σας βοηθάνε να πάρετε τις θερμίδες και πρωτεΐνες που χρειάζεστε.

Αν σας είναι δύσκολο να φτιάχνετε ο ίδιος τα γεύματά σας, ζητήστε βοήθεια από την οικογένεια ή τους φίλους σας. Προσπαθήστε να φτιάχνετε γεύματα σε παρτίδες, τις ημέρες που έχετε ενέργεια και καταψύξτε τα για να τα φάτε αργότερα. Μπορείτε επίσης να τρώτε έτοιμα φαγητά, όπως κατεψυγμένα γεύματα, κοτόπουλο ψητό ή φαγητά σε πακέτο.

Βασικά στοιχεία

- Εάν έχετε διαβήτη ή υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, χρησιμοποιήστε προϊόντα χωρίς ζάχαρη ή με υποκατάστατα ζάχαρης. Περιορίστε την ποσότητα του χυμού φρούτων που πίνετε.
- Η ποσότητα υγρών στα γεύματα είναι μικρή, ώστε να μη νιώθετε χορτάτοι αμέσως αφότου αρχίσετε να τρώτε. Προσπαθήστε να πίνετε περισσότερα υγρά ανάμεσα στα γεύματά σας. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται 8 έως 10 ποτήρια υγρών (από 227 γραμμάρια έκαστο) ημερησίως. Αυτά περιλαμβάνουν χυμούς, νερό, μιλκσέικ και σούπες. Περιλαμβάνουν επίσης στερεά που γίνονται υγρά σε θερμοκρασία δωματίου, όπως οι ιταλικές γρανίτες.
- Αν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη:
 - Να πίνετε γάλα χωρίς λακτόζη (όπως γάλα Lactaid®), γάλα ρυζιού, αμυγδάλου ή σόγιας αντί για γαλακτοκομικό γάλα. Δοκιμάστε αυτά τα γάλατα σε ζαχαρούχο έκδοση για επιπλέον θερμίδες.
 - Πάρτε δισκία ή σταγόνες Lactaid με άλλα γαλακτοκομικά τρόφιμα, όπως παγωτό ή μαλακά τυριά.
 - Εάν έχετε ήπια έως μέτρια δυσανεξία στη λακτόζη, ίσως να

μπορείτε να τρώνε τροφές με μικρές ποσότητες λακτόζης, όπως σκληρά παλαιωμένα τυριά και γιαούρτι. Πολλοί άνθρωποι μπορούν να τα τρώνε αυτά χωρίς δυσφορία.

- Αν είστε χορτοφάγος ή vegan, να καταναλώνετε περισσότερους ξηρούς καρπούς, σπόρους και έλαια για να αυξήσετε τις θερμίδες σας. Αν είστε vegan, να προσέξετε ιδιαίτερα να τρώτε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη B12, ασβέστιο, σίδηρο και ψευδάργυρο. Μιλήστε με έναν κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο αν είστε χορτοφάγος ή vegan.
- Αυτά τα δείγματα μενού περιέχουν λιγότερες από τις 5 έως 9 συνιστώμενες ημερήσιες μερίδες φρούτων και λαχανικών συνδυαστικά. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν λίγες θερμίδες, αλλά είναι χορταστικά. Προτείνεται να επικεντρωθείτε σε τροφές με περισσότερες θερμίδες και πρωτεΐνες για να αποφύγετε την απώλεια βάρους. Αν διαπιστώσετε ότι δεν πληροίτε τις ελάχιστες ημερήσιες συνιστώμενες μερίδες, μιλήστε με τον γιατρό σας αν μπορείτε να πάρετε ένα πολυβιταμινούχο σκεύασμα για να αναπληρώσετε τις θρεπτικές ουσίες που μπορεί να λείπουν.
- Διαβάστε την ενότητα «Συνταγές» για τις συνταγές για Double Milk και τα ροφήματα που αναφέρονται στα δείγματα μενού.

Δείγματα μενού συνήθους διατροφής

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής
Πρωινό	• Ομελέτα με 1 αυγό με 28 γραμμάρια τυρί τριμμένο • Μικρό κρουασάν με βούτυρο και μαρμελάδα • 113 γραμμάρια χυμού πορτοκαλιού
Δεκατιανό	• 2 κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρο και 1 κουταλιά της σούπας μαρμελάδα σε 4 κράκερ • 113 γραμμάρια Double Milk
Μεσημεριανό	• ½ σάντουιτς με ψητή γαλοπούλα και ελβετικό τυρί με ψωμί σικάλεως • 113 γραμμάρια ζεστής σοκολάτας παρασκευασμένη με Double Milk και σαντιγί

Απογευματινό σνακ	• ½ φλιτζάνι trail mix (μείγμα αποξηραμένων φρούτων και ξηρών καρπών) • 113 γραμμάρια χυμού κράνμπερι
Δείπνο	• 1 φέτα (5 εκατ.) κις • ½ φλιτζάνι μπρόκολο με κρέμα ή σάλτσα τυριού • 113 γραμμάρια νέκταρ ροδάκινου
Βραδινό σνακ	• ½ φλιτζάνι εξαιρετικής ποιότητας* παγωτό βανίλια με τεμαχισμένα καρύδια, σιρόπι σφενδάμου και κρέμα σαντιγί

*Το παγωτό εξαιρετικής ποιότητας έχει περίπου 100 περισσότερες θερμίδες ανά μερίδα από το κανονικό παγωτό. Έχει επίσης περίπου 20 γραμμάρια λίπους ανά μερίδα ½ φλιτζανιού.

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής
Πρωινό	• 2 μικρά πανκέικ παρασκευασμένα με Double Milk ή γάλα κατά το ήμισυ πλήρες (Half and Half) με βούτυρο και σιρόπι • 113 γραμμάρια χυμού ανανά
Δεκατιανό	• 4 μπισκότα ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο • ¼ φλιτζανιού γιαούρτι • 113 γραμμάρια Double Milk
Μεσημεριανό	• ½ cheeseburger με μαγιονέζα και κέτσαπ • 15 πατάτες τηγανητές • 113 γραμμάρια γάλα με σοκολάτα παρασκευασμένο με Double Milk
Απογευματινό σνακ	• 1 φέτα ψωμί με αβοκάντο • 113 γραμμάρια νέκταρ αχλαδιού
Δείπνο	• 1 τετράγωνο κομμάτι (5 εκατ.) λαζάνια με κιμά • ½ φλιτζάνι αρακά με κρεμμύδια και βούτυρο ή κρέμα γάλακτος • 113 γραμμάρια παγωμένο τσάι με γλυκαντικό
Βραδινό σνακ	• ½ φλιτζάνι κρέμα με σαντιγί από πάνω

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής
-------	---------------------------------

Πρωινό	• 113 γραμμάρια νέκταρ αχλαδιού • 1 αβγοφέτα με $\frac{1}{4}$ φλιτζανιού τεμαχισμένα καρύδια, βούτυρο και σιρόπι
Δεκατιανό	• 113 γραμμάρια γιαούρτι ροδάκινο • Ρόφημα με φρούτα
Μεσημεριανό	• $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι κοφτό μακαρονάκι με λιωμένο τυρί με επιπλέον τυρί τριμμένο από πάνω • $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι κουνουπίδι με φρυγανιά σοταρισμένο σε βούτυρο • 113 γραμμάρια νέκταρ βερίκοκο
Απογευματινό σνακ	• 113 γραμμάρια γιαούρτι με φρούτα
Δείπνο	• 57 γραμμάρια μπριζόλες • $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι σοταρισμένα φασολάκια με αμύγδαλα κομμένα σε μπαστούνια • 113 γραμμάρια χυμού σταφυλιών
Βραδινό σνακ	• 1 φέτα μηλόπιτα (5 εκατ.) με 28 γραμμάρια τυρί τσένταρ • $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι παγωτό εξαιρετικής ποιότητας*

*Το παγωτό εξαιρετικής ποιότητας έχει περίπου 100 περισσότερες θερμίδες ανά μερίδα από το κανονικό παγωτό. Έχει επίσης περίπου 20 γραμμάρια λίπους ανά μερίδα $\frac{1}{2}$ φλιτζανιού.

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής
Πρωινό	• Ομελέτα με 1 αβγό, τυρί και σπανάκι, σοταρισμένα σε βούτυρο • 113 γραμμάρια χυμού πορτοκαλιού
Δεκατιανό	• $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι καβουρδισμένα φιστίκια • $\frac{1}{4}$ φλιτζανιού αποξηραμένα φρούτα
Μεσημεριανό	• $\frac{1}{2}$ σάντουιτς με ψάρι τόνο και μαγιονέζα • 113 γραμμάρια νέκταρ μάνγκο
Απογευματινό σνακ	• 10 τσιπς τορτίγιας με ντιπ τυριού Nacho ή γουακαμόλε • 113 γραμμάρια παγωμένο τσάι με γλυκαντικό

Δείπνο	• Κοτόπιτα • 113 γραμμάρια ρόφημα φρούτων με σμέουρα
Βραδινό σνακ	• ½ φλιτζάνι ρυζόγαλο με σαντιγί από πάνω • 113 γραμμάρια ζεστή σοκολάτα φτιαγμένη με γάλα

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής
Πρωινό	• ¾ φλιτζανιού μούσλι ή δημητριακά με σταφίδες και πίτουρο • 113 γραμμάρια γάλακτος
Δεκατιανό	• 2 γεμιστά αβγά • 113 γραμμάρια νέκταρ αχλαδιού
Μεσημεριανό	• ½ σάντουιτς με ψητό τυρί και ντομάτα • 113 γραμμάρια λεμονάδα με γλυκαντικό
Απογευματινό σνακ	• 1 κοτσάνι σέλινο γεμιστό με τυρί κρέμα ή τυρί κρέμα με μυρωδικά • 113 γραμμάρια νέκταρ βερίκοκο
Δείπνο	• 57 γραμμάρια τηγανητό κοτόπουλο • ½ φλιτζάνι σπανάκι με κρέμα γάλακτος • ½ φλιτζάνι πουρέ γλυκοπατάτας παρασκευασμένο με βούτυρο
Βραδινό σνακ	• «Σάντουιτς» με μπισκότα ολικής άλεσης και 1 κουταλιά της σούπας φυσιτικοβούτυρο και μίνι ζαχαρωτά μαρσμέλοου • 113 γραμμάρια Τυπικό Μιλκσέικ σοκολάτας

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής
Πρωινό	• 1 πανκέικ βατόμουρο παρασκευασμένο με γάλα ή γάλα κατά το ήμισυ πλήρες (Half and Half) με βούτυρο και σιρόπι • 1 αβγό • 113 γραμμάρια ζεστή σοκολάτα φτιαγμένη με γάλα
Δεκατιανό	• ¼ φλιτζανιού φιστίκια Αιγίνης • 4 αποξηραμένα βερίκοκα • 113 γραμμάρια χυμό μήλου

Μεσημεριανό	• 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με βούτυρο αμυγδάλου και μέλι • 113 γραμμάρια Double Milk
Απογευματινό σνακ	• 2 κουταλιές της σούπας χούμους και 10 τσιπς αραβικής πίτας ή πρέτσελ • 113 γραμμάρια χυμού σταφυλιών
Δείπνο	• 1 φλιτζάνι πέννες στον φούρνο, φτιαγμένες με πλήρες τυρί ρικότα και μοτσαρέλα • ½ φλιτζάνι μπρόκολο με σκόρδο και λάδι • 113 γραμμάρια ανθρακούχο νερό και λίγο χυμό
Βραδινό σνακ	• ½ φλιτζάνι εξαιρετικής ποιότητας παγωτό περιχυμένο με σιρόπι σοκολάτας, ξηρούς καρπούς και σαντιγί • 113 γραμμάρια Double Milk

Γεύμα	Δείγμα μενού συνήθους διατροφής
Πρωινό	• ⅓ φλιτζάνι μούσλι • ¾ φλιτζανιού γιαούρτι • 113 γραμμάρια νέκταρ βερίκοκο
Δεκατιανό	• Ένα μικρό μάφιν με βούτυρο ή τυρί κρέμα και μαρμελάδα • 113 γραμμάρια Double Milk
Μεσημεριανό	• 1 τριγωνικό κομμάτι (7,5 εκατ.) κεσαντίγιας με κοτόπουλο και τυρί με ξινόκρεμας και σάλσα ή/και αβοκάντο • 113 γραμμάρια χυμό μήλου
Απογευματινό σνακ	• ½ φλιτζάνι καβουρδισμένα κάσιους • 113 γραμμάρια μπανάνας • Ρόφημα με φρούτα
Δείπνο	• 57 γραμμάρια ψαριού ψημένο με βινεγκρέτ κόκκινου κρεμμυδιού • 1 μικρή ψητή πατάτα με ξινόκρεμα και σχοινόπρασο • ½ φλιτζάνι φασολάκια και καρότα με βούτυρο • 113 γραμμάρια χυμού κράνμπερι
Βραδινό σνακ	• ½ φλιτζάνι φράουλες με πλήρη κρέμα ή γάλα κατά

	το ήμισυ πλήρες (half and half) και από πάνω ζάχαρη • 113 γραμμάρια Double Milk
--	--

Δείγματα μενού για χορτοφαγική διατροφή

Γεύμα	Δείγμα μενού για χορτοφαγική διατροφή
Πρωινό	• $\frac{3}{4}$ φλιτζανιού μαγειρεμένο χυλό βρώμης φτιαγμένο με γάλα, σταφίδες, καρύδια, καστανή ζάχαρη και βούτυρο • 113 γραμμάρια ζεστή σοκολάτα φτιαγμένη με γάλα
Δεκατιανό	• $\frac{1}{2}$ ψωμάκι με τυρί κρέμα λαχανικών • 113 γραμμάρια χυμού φρούτων με φράουλα
Μεσημεριανό	• $\frac{1}{2}$ σάντουιτς με φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα σε ψωμί ολικής άλεσης • 113 γραμμάρια Double Milk
Απογευματινό σνακ	• 1 φλιτζάνι ποπκόρν • 113 γραμμάρια χυμό μήλου
Δείπνο	• 1 φέτα κις (5 εκατ.) με μπρόκολο και τυρί • 1 μικρή σαλάτα με τυρί φέτα, ελιές, ελαιόλαδο και ξύδι • 113 γραμμάρια ροφήματος σοκολάτας και αμυγδάλου
Βραδινό σνακ	• 4 κουταλιές της σούπας χούμους σε $\frac{1}{2}$ ψημένη αραβική πίτα • 113 γραμμάρια νέκταρ ροδάκινου

Γεύμα	Δείγμα μενού για χορτοφαγική διατροφή
Πρωινό	• 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης • 28 γραμμάρια τυριού Μούνστερ • 113 γραμμάρια χυμού πορτοκαλιού
Δεκατιανό	• 227 γραμμάρια ροφήματος με φυστικοβούτυρο
Μεσημεριανό	• $\frac{1}{2}$ χορτοφαγικό burger σε ψωμάκι με ντρέσινγκ ραντς, τουρσί και κρεμμύδι • 15 πατάτες τηγανητές • Αναμείξτε στο μπλέντερ και καταψύξτε.

Απογευματινό σνακ	• 4 κουταλιές της σούπας γουακαμόλε • 8 τσιπς τορτίγιας • 113 γραμμάρια νέκταρ ροδάκινου
Δείπνο	• 1 φλιτζάνι φετουτσίνι αλφρέντο • ½ φλιτζάνι σπανάκι σοταρισμένο σε σκόρδο και λάδι • 113 γραμμάρια χυμού σταφυλιών
Βραδινό σνακ	• 1 μικρή μπανάνα βουτηγμένη σε σιρόπι σοκολάτας με επικάλυψη από ψιλοκομμένα φιστίκια • 113 γραμμάρια γάλα αμυγδάλου

Γεύμα	Δείγμα μενού για χορτοφαγική διατροφή
Πρωινό	• 1 τηγανητό αβγό • 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με βούτυρο και μαρμελάδα βατόμουρο • 113 γραμμάρια νέκταρ βερίκοκο
Δεκατιανό	• 4 αποξηραμένα βερίκοκα • ¼ φλιτζανιού αμύγδαλα • 113 γραμμάρια τυπικού μιλκσέικ βανίλιας με γιαούρτι
Μεσημεριανό	• ½ σάντουιτς με φαλάφελ και επιπλέον ταχίνι • 113 γραμμάρια λεμονάδα
Απογευματινό σνακ	• 4 μπισκότα ολικής άλεσης με 2 κουταλιές της σούπας φυτικόβούτυρο • 113 γραμμάρια Double Milk
Δείπνο	• 1 φλιτζάνι ζυμαρικά με σάλτσα πέστο • ½ φλιτζάνι κρύα σπαράγγια με ντρέσινγκ μπλε τυριού • 113 γραμμάρια χυμού σταφυλιών
Βραδινό σνακ	• 1 ψητό μήλο με κανέλα, ζάχαρη, βούτυρο και καρύδια • 113 γραμμάρια γάλακτος σόγιας με γεύση βανίλια

Δείγματα μενού για διατροφή vegan

Γεύμα	Δείγμα μενού για διατροφή vegan
-------	---------------------------------

Πρωινό	• ½ φλιτζάνι μούσλι με φέτες φρέσκου ροδάκινου • 113 γραμμάρια γάλα σόγιας, ρυζιού ή αμυγδάλου
Δεκατιανό	• 1 φλιτζάνι ροφήματος χωρίς γαλακτοκομικά και με καρύδι σφενδάμνου • ½ φλιτζάνι καβουρδισμένα φιστίκια
Μεσημεριανό	• ½ φλιτζάνι λιγκουίνι με σκόρδο και λάδι • 1 χορτοφαγικό κεφτέ • 1 μικρή φέτα σκορδόψωμο • 113 γραμμάρια γάλακτος ρυζιού
Απογευματινό σνακ	• Γουακαμόλε με τσιπς τορτίγιας • 113 γραμμάρια νέκταρ βερίκοκο
Δείπνο	• ½ φλιτζάνι τόφου με λευκά φασόλια στη γάστρα • ½ φλιτζάνι καστανό ρύζι • ½ φλιτζάνι σπανάκι σοταρισμένο με καβουρδισμένο κουκουνάρι • 113 γραμμάρια νέκταρ ροδάκινου
Βραδινό σνακ	• 1 φέτα (5 εκατ.) τσιζ κέικ με μαλακό τόφου • 113 γραμμάρια μιλκσέικ βανίλιας χωρίς γαλακτοκομικά

Γεύμα	Δείγμα μενού για διατροφή vegan
Πρωινό	• 1 λουκάνικο σόγιας • 2 μικρά πανκέικ με γάλα σόγιας, βούτυρο vegan και σιρόπι σφενδάμνου • 113 γραμμάρια χυμού ανανά
Δεκατιανό	• 2 κουταλιές χούμους και 10 τσιπς αραβικής πίτας ή πρέτσελ
Μεσημεριανό	• ½ χορτοφαγικό burger με μη γαλακτοκομικό τυρί σε ψωμάκι με μαγιονέζα vegan, κέτσαπ, τουρσί και κρεμμύδι • 15 πατάτες τηγανητές • 113 γραμμάρια μιλκσέικ βανίλιας και αμυγδάλου χωρίς γαλακτοκομικά
Απογευματινό σνακ	• ½ φλιτζάνι φρούτα και μούσλι με ξηρούς καρπούς • 113 γραμμάρια νέκταρ ροδάκινου

Δείπνο	• 1 φλιτζάνι τσίλι με φασόλια και τυρί σόγιας από πάνω • 1 φέτα ψωμί καλαμποκιού χωρίς γαλακτοκομικά και αυγά • 113 γραμμάρια αφρώδους μηλίτη
Βραδινό σνακ	• ½ φλιτζάνι βατόμουρα και από πάνω ζάχαρη και σαντιγί χωρίς γαλακτοκομικά • 113 γραμμάρια χυμού κράνμπερι

Πηγές

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)

www.eatright.org

Η AND (Ακαδημία Διατροφής και Διαιτολογίας) είναι ένας επαγγελματικός οργανισμός για εγγεγραμμένους διαιτολόγους. Η ιστοσελίδα διαθέτει πληροφορίες σχετικά με τις πιο πρόσφατες οδηγίες και έρευνα περί διατροφής και μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε διαιτολόγο στην περιοχή σας. Η ακαδημία δημοσιεύει επίσης τον *Πλήρη Οδηγό Τροφών & Διατροφής*, που έχει πάνω από 600 σελίδες για διάφορες τροφές, θρεπτική αξία καθώς και πληροφορίες για την υγεία.

American Institute for Cancer Research

www.aicr.org

800-843-8114

Περιέχει πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή, έρευνα και εκπαίδευση για πρόληψη του καρκίνου, καθώς και συνταγές.

Cook For Your Life

www.cookforyourlife.org

Πολλές ιδέες για συνταγές, για ασθενείς με καρκίνο. Οι συνταγές μπορούν να φιλτραριστούν με βάση τον τύπο δίαιτας ή τις παρενέργειες της αγωγής.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm

Περιέχει χρήσιμες πληροφορίες για την ασφάλεια τροφίμων.

MSK Integrative Medicine Service

www.msk.org/integrativemedicine

Η Συνδυαστική Ιατρική Υπηρεσία που διαθέτουμε προσφέρει πολλές υπηρεσίες που συμπληρώνουν (συνοδεύουν) την παραδοσιακή ιατρική περίθαλψη, και συμπεριλαμβάνονται θεραπεία με μουσική, ψυχική/σωματική θεραπεία, χορό και θεραπεία μέσω κίνησης, γιόγκα και θεραπεία αφής. Για να προγραμματίσετε ένα ραντεβού για τις υπηρεσίες αυτές, καλέστε το 646-449-1010.

Η Συνδυαστική Ιατρική Υπηρεσία παρέχει επίσης συμβουλές για τη διατροφή και τα συμπληρώματα διατροφής. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με βότανα και άλλα συμπληρώματα διατροφής στη διεύθυνση www.msk.org/herbs.

Μπορείτε να προγραμματίσετε επίσης μια συνάντηση με έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης στην Υπηρεσία Ολοκληρωμένης Ιατρικής. Θα συνεργαστούν μαζί σας για να καταρτίσετε ένα σχέδιο για τη δημιουργία ενός υγιεινού τρόπου ζωής και τη διαχείριση των παρενεργειών. Για να κλείσετε ραντεβού, καλέστε το 646-608-8550.

MSK Nutrition Services website

www.msk.org/nutrition

Χρησιμοποιήστε τα σχέδια διατροφής και τις συνταγές που διαθέτουμε. Θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες στη διάρκεια θεραπευτικής αγωγής του καρκίνου και μετά απ' αυτήν

Εθνικά Ινστιτούτα Γραφείου Υγείας Συμπληρωμάτων

Διατροφής

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

Περιέχει ενημερωμένες πληροφορίες για τα συμπληρώματα διατροφής.

Πληροφορίες επικοινωνίας για τις υπηρεσίες διατροφής στο MSK

Όλοι οι ασθενείς στο Memorial Sloan Kettering είναι ευπρόσδεκτοι να κλείσουν ραντεβού με έναν από τους κλινικούς διαιτολόγους/διατροφολόγους μας για ιατρική διατροφική θεραπεία. Οι κλινικοί διαιτολόγοι/διατροφολόγοι μας είναι διαθέσιμοι για ραντεβού σε πολλαπλές τοποθεσίες στα εξωτερικά ιατρεία του Μανχάταν και τις παρακάτω περιφερειακές περιοχές:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
136 Mountain View Blvd.
Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
225 Summit Ave.
Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**
650 Commack Rd.
Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
480 Red Hill Rd.
Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
1101 Hempstead Tpk.
Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
500 Westchester Ave.
West Harrison, NY 10604

Για να κλείσετε ραντεβού με έναν κλινικό διαιτολόγο/διατροφολόγο σε οποιαδήποτε από τις τοποθεσίες μας, επικοινωνήστε με το γραφείο προγραμματισμού διατροφής που διαθέτουμε, στο 212-639-7312.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2023

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering