

לאכול נכון - אכילה נכונה לחולי מיאלומה

מאת מנדי קאלדר, אחות מוסמכת, ארגון המיאלומה, בריטניה
מתוך הרצאה שניתנה בכנס מיאלומה בלונדון באוקטובר 2008
תרגום מאנגלית: מרים מונדרי

חשוב מאוד שחולי המיאלומה ישמרו על תזונה מאוזנת ויקפידו על צריכת נוזלים מספקת. תזונה מאוזנת עוזרת לשמר את מסת השריר והכוח הפיסי, מגבירה את רמות האנרגיה, ועשויה לתרום להתאוששות לאחר תקופות של טיפולים. תזונה נכונה ומאוזנת עשויה גם לחזק את המערכת החיסונית ולסייע לה לתפקד ביתר יעילות. מאמר זה מתאר את המרכיבים של תזונה מאוזנת, ומציע כללים ו"טיפים" לאכילה נכונה ובריאה.

מהי תזונה מאוזנת?

תזונה מאוזנת היא זו המספקת לגופנו את כל ההזנה לה הוא זקוק כדי לתפקד כהלכה. היא צריכה לכלול מזונות מכל אחת מקבוצות המזון העיקריות, ולהיות עשירה בכל הויטמינים והמינרלים החיוניים.

קבוצות המזון שתזונה מאוזנת צריכה לכלול:

- חלבונים - מסייעים בבניית תאים חדשים ובהחלפת הישנים. בין המזונות המכילים חלבונים נמצאים חלב, גבינה, אגוזים ודגים.
- פחמימות - מספקות מקור אידיאלי לאנרגיה. יש שני סוגי פחמימות פשוטות ומורכבות. הפחמימות המורכבות ידועות לעתים גם בשם עמילן, והפשוטות מוכרות כסוכרים. בין המזונות המכילים פחמימות: לחם, פסטה ואורז.
- שומנים - נוסף על היותם מקור חשוב לאנרגיה, השומנים נחוצים גם כדי לשנע ויטמינים בתוך הגוף. יש שלוש קטגוריות עיקריות של שומנים - רווי, חד-בלתי-רווי ורב-בלתי-רווי.
- שומנים רוויים נמצאים בעיקר במזונות מן החי, ויש לצרוך אותם בכמויות קטנות. השומנים הרב-בלתי-רוויים והחד-בלתי רוויים נמצאים בעיקר בדגים, אגוזים, זרעים ושומנים מן הצומח. ישנם ממצאים שלפיהם השומנים הבלתי-רוויים עשויים לסייע בהורדת רמות הכולסטרול בדם.
- סיבים - מועילים לשמירה על תפקוד מערכת העיכול. סיבים מסוימים אף עשויים לתרום להורדת רמות הכולסטרול.
- מזונות העשירים בסיבים כוללים סובין, חיטה מלאה ודגנים, וכן פירות וירקות מסוימים. מומלץ לאכול חמש מנות של ירקות ופירות בכל יום.
- ויטמינים ומינרלים - חשובים למגוון פונקציות כגון הגברת עמידות הגוף לזיהומים, ושמירה על בריאות מערכת העצבים והרקמות.
- חשוב לדעת כי ויטמינים ומינרלים עלולים להיהרס בבישול, לפיכך יש לנסות ולהימנע מבישול-יתר של המזון.
- צריכת נוזלים מספקת - לחולי מיאלומה מומלץ לשתות שלושה ליטרים ביום כדי לשמור על תפקוד תקין של הכליות. כל נוזל מתאים, אבל קפה ואלכוהול יש לצרוך בכמויות מתונות מכיוון שהם עלולים לגרום להתייבשות.

טיפים לשמירה על תזונה בריאה

לעתים, במיוחד אם אתם מקבלים טיפול וחשים ברע, השמירה על תזונה מאוזנת יכולה להיות משימה לא פשוט. בהזדמנויות אלו חשוב לאכול מה שאפשר ולנסות לא לדאוג יותר מדי.

טיפים שיכולים לעזור

- אם חווים אבדן תיאבון כדאי לנסות לאכול כמויות קטנות וקצובות באופן סדיר לאורך כל היום.
- פה רגיש וכואב או שינויים בתחושת הטעם עלולים לפגוע באכילה יש לפנות לרופא לקבלת טיפול מתאים לפה ולהשתדל לשמור על פה נקי ורענן.
- פעילות גופנית מתונה וקלה כגון הליכה, עשויה לעורר את התיאבון וכך גם כוסית יין לפני הארוחה.
- אם יש צורך לעלות במשקל, נסו להוסיף לתזונתכם מזונות כמו שמנת, חמאה וסוכר על בסיס קבוע.
- תוספי מזון יכולים להבטיח שתקבלו את כל הויטמינים והמינרלים החיוניים. ברוב המרכזים הרפואיים יש תזונאים שיכולים להעריך את מצבכם ולרשום תוספים - אם הם נחוצים. יש לפנות לרופא המטפל או לאחות אם אתם סבורים שתפיקו תועלת מפגישה אתם בנוסף לפגישה עם תזונאי.
- אם אתם סובלים מעייפות נסו לבשל מנות גדולות ולהקפיא חלק מהכמות לשימוש ביום אחר. בקשו מאנשים נוספים לעזור לכם בבישול ובקניות.
- גם אם אתם לא מסוגלים להתמודד עם אוכל - זכרו שחשוב להקפיד לשתות במידה מספקת.

האם נחוצה תזונה מיוחדת בשלב כלשהו?

במהלך טיפולים והתאוששות יכולות להיות תקופות שבהן נחוצה תזונה מיוחדת. לדוגמה, יתכן שתצטרכו לשנות את תזונתכם כאשר ספירת הכדוריות הלבנות שלכם יורדת) מצב נויטרופני, (מכיוון שבמצב זה יש סיכון מוגבר ללקות בזיהומים. כך הדבר במיוחד לאחר כימותרפיה במינון גבוה והשתלת תאי גזע. בתקופה כזו מומלצת "דיאטה נקייה" עד שספירת התאים הלבנים חוזרת לנורמה.

המרכז הרפואי שבו אתם מטופלים צריך לספק לכם רשימה של מזונות שמהם יש להימנע במהלך תקופה זו .

מזונות שכנראה יימצאו ברשימה: ביצים, מוצרי חלב בלתי-מפוסטרים, יוגורטים חיים, גבינות כחולות או רכות , פירות ים, פאטה, מיונז, קציפה (מרנג), (מזונות טייק-אווי) במיוחד אורז (או מזונות שהוכנו מחומרים לא טריים.

תזונה כתחליף לטיפול קונבנציונאלי אצל חולים רבים בכל מחלות הסרטן נרשם עניין גובר והולך בתזונה אלטרנטיבית. שיטות אלה ניתנות ליישום במקביל לטיפולים הרפואיים הקונבנציונאליים, אך חשוב לזכור שמכיוון שהן לא נחקרו בצורה מסודרת, האפקט הממשי שלהן עדיין אינו ידוע לאשורו. לכן, אם אתם שוקלים ליישום של שיטת תזונה כזו עליכם לדון בכך תחילה עם רופא או תזונאי.

מסקנה

לחולי מיאלומה חשוב לאכול ולשתות בצורה טובה ומאוזנת ככל האפשר. המזון שאנו אוכלים מספק לנו לא רק אנרגיה והזנה, אלא גם הנאה והזדמנויות להתרועע עם אנשים אחרים.

אני מקווה שמאמר זה נתן לכם כמה "טיפים" ורעיונות שיעזרו לכם לשלב תזונה בריאה ומאוזנת בחייכם , ולהתמודד עם קשיים המתעוררים לעתים בקשר לאכילה ושתיה.