

Praktikák

mellékhatások ellen



Hányinger, hányás, émelygés

- ajánlott a gyakori kis mennyiségű ételek lassú elfogyasztása, jól megrágva
- étkezés előtti vagy utáni folyadékbevitel, a hideg ételek és italok, például almalé vagy gyömbér fogyasztása
- nagyon jó hányingercsillapító gyógynövény a gyömbér. Teaként, cukorkaként vagy ételbe adagolva is fogyasztható
- étkezés előtti rövid séta a friss levegőn
- lehetőség szerint maradjon távol a konyhától, amíg készül az étel, hiszen a tömény illatok fokozhatják a hányingert



Étvágy csökkenése, étvágytalanság

- elsőként fontos kideríteni az étvágytalanság okát és azt megszüntetni vagy enyhíteni, valamint alkalmazkodni a megváltozott helyzethez és biztosítani a szükséges tápanyagbevitelt
- többszöri kis adagok fogyasztása, vonzó tálalás
- étkezések közötti dúsított italok fogyasztása
- lassú nyugodt étkezés
- egyszerre kis adagokat tálaljunk, hiszen így nem érezzük reménytelen feladatnak elfogyasztani az eléink tálalt ételt
- ha jobb az étvágyunk, használjuk ki azt az időszakot, érdekesebb kicsit többet enni
- jó, ha mindig van kéznél rágcsálni való. Nagyon jók az aszalt gyümölcsök, mint a vörös és fekete áfonya, a cseresznye és a meggy
- szükség esetén ajánlott az ételek dúsítása ételmyszerrel vagy speciális gyógyászati célra szánt ételmyszer fogyasztása
- ha testtömege rohamosan csökkenni kezd, mindenképp jelezze kezelőorvosának és dietetikusának



Ízérzékelés megváltozása

- a panaszt kiváltó étel kerülése
- az ízletesség növelése fűszerekkel
- az ételek szobahőmérsékleten való fogyasztása
- fémes íz elkerülése érdekében a porcelánedényeket és műanyag evőeszközöket lehet használni, gyakori fogmosás és szájöblítés mellett



Száj nyálkahártyájának gyulladása, fekélyei

- kímélő fűszerezésű pépes vagy folyékony változatok nyújthatnak segítséget (különböző pépek, pürék, folyadékok, dúsított italok)
- az erősen sós, fűszeres, szélsőséges hőmérsékletű, száraz táplálékok, dohányzás, alkohol, citrom, narancs, paradicsom, bors, csípős paprika és a mellőzése ajánlott
- A hideg ételek, italok enyhítő hatásúak lehetnek
- folyadékokat szívószálon át érdemes fogyasztani



Szájszárazság

- első fontos teendő a folyadékbevitel növelése
- érdemes előnyben részesíteni a puha nedves ételeket, mint például a pürék, szósok, levesek, pudingok, jégkrémek
- javasoltak a hideg ételek, a savanyú gyümölcslevek (esetleg kis citromlé a nyelv alá) és a savanyú gyümölcsös cukorkák vagy rágók, melyek fokozzák a nyálképződést



Hasmenés

- többszöri és kisebb mennyiségű ételek, megnövelt folyadékbevitellel (szénsavmentes italok, hígított gyümölcslevek, erőleves lassú, nem szélsőséges hőmérsékleten történő elfogyasztásával)
- a tejek és tejtermékek közül a laktózmentes változatok fogyasztása javasolt
- bélperisztaltikát fokozó hatása miatt a csípős ételeken kívül nem javasoltak a kávé, tea, alkohol és magas rosttartalmú ételek: teljes kiőrlésű kenyér, gabonapelyhek, nyers zöldség, friss gyümölcsök, hüvelyesek, magvak, diófélék, továbbá a szénsavas és cukros üdítőitalok



Székrekedés

- a fizikai aktivitás, a folyadék bevitel (2-2,5l) és a rost bevitel növelése
- napi rostbevitt az alábbiakkal emelhetjük: zabkorpa, búzakorpa, natúr (nem cukrozott) gabonapelyhek (rozs, zab, búza), hajdina, barna rizs, köles, teljes kiőrlésű lisztek, útifűmaghéj, almarost
- szilva, szilvalekvár, aszalt szilva is hatékony lehet
- naponta fogyasszunk fermentált tejterméket is



Ezek általános praktikák, de mivel gyakran alapbetegségekhez, műtét utáni állapotokhoz is alkalmazkodni kell, így összetett probléma esetén mindenképp érdemes felkeresni dietetikust és egyénre szabni a diétás elveket.