

GİRİŞ

KANSER tedavisi almakta olan bir hastanın beslenmesi çok önemlidir. Vücudun en fazla desteğe gerek duyduğu dönemdir. Kansерli bireylerde üç temel beslenme hedefi vardır. Bunlar: 1) sağlıklı kiloyu devam ettirebilmek; 2) iyileşme ve tamir için gerekli enerji ve gıdaları sağlayacak, sağlıklı besinlerin seçilmesi; 3) kanserin tekrarlamasını ya da farklı bir kanserin gelişmesini önlemek.

Bu kitapçık kanser tedavisi ve sonrasında iyi beslenmeyi sağlayacak yeme alışkanlıklarını anlatmak için kaleme alınmıştır. Kansер tedavisi ve kanserle ilgili beslenme problemleri ele alınarak bunların üstesinden gelme yöntemleri ve öneriler ile bu zorluklar aşılmaya çalışılmıştır.

Kansерli hastalarda sadece yeme alışkanlıkları ve davranışları değişmez ayrıca vücudun gıdaları kullanma yollarında da farklılıklar ortaya çıkar.

KANSER HASTALARINDA BESLENME BOZUKLUĞUNUN NEDENİ OLARAK "ANOREKSİ" VE "KAŞEKSİ"

Anoreksi (iştahsızlık, yeme arzusunun kaybı); kanser hastalarında çok sık olarak ortaya çıkar. Hastalığın çok başında olabileceği gibi sonlarında artık hastalık iyice yayıldığında da izlenebilir.

Kaşeksi ise tükenmişlik belirtisidir. Hastada halsizlikle birlikte, kilo, yağ ve kas dokusunda da kayıp söz konusudur. Çoğunlukla akciğer, pankreas ve mide-barsak kanserlerinde izlenir. Genellikle anoreksi ile birlikte dir. Kilo kaybı; daha az kalori alınmasına, kalorilerin fazla yakılmasına ya da her ikisine bağlı olarak ortaya çıkar. Kaşeksi, yeterince beslenen ama bu besinlerin sindirim kanalından emilemediği hastalarda da gelişebilir. Tümörün büyüklüğüyle, yaygınlığıyla ya da tipiyle ilgisi yoktur. Kansер kaşeksisi aç kalmaya benzemez. Sağlıklı bireyde açlık sırasında, vücut besinleri daha az harcayarak uyum sağlamaya çalışır, kanser hastasında ise böyle bir uyum söz konusu değildir.

YEME ALIŞKANLIKLARI VE DAVRANIŐLARINDAKİ DEĐIŐIŐIKLİKLER

Kanser tanısı aldıktan sonra, daha önce zevk alarak yediğiniz gıda türlerinde ve miktarlarında deđiŐiklik olabilir. Daha çok beklenen iŐtahın azalmasıdır, ama tam tersine aşırı yeme de izlenebilir.

Kanser tedavisinin yan etkileri yeme alışkanlıklarınızı etkileyebilir. Bazı gıdaların tatlarını eskisi gibi alamayabilirsiniz, bu yüzden o gıdaları daha az tercih eder olursunuz. Tanı öncesi var olan diyet problemlerinizi kanser ya da tedavisi ile daha da zorlu hale gelebilir. Örneğin kanser öncesi bazı gıdalara karşı hassas ya da toleranssız iseniz tedavi ile bu yakınmalar daha da artabilir.

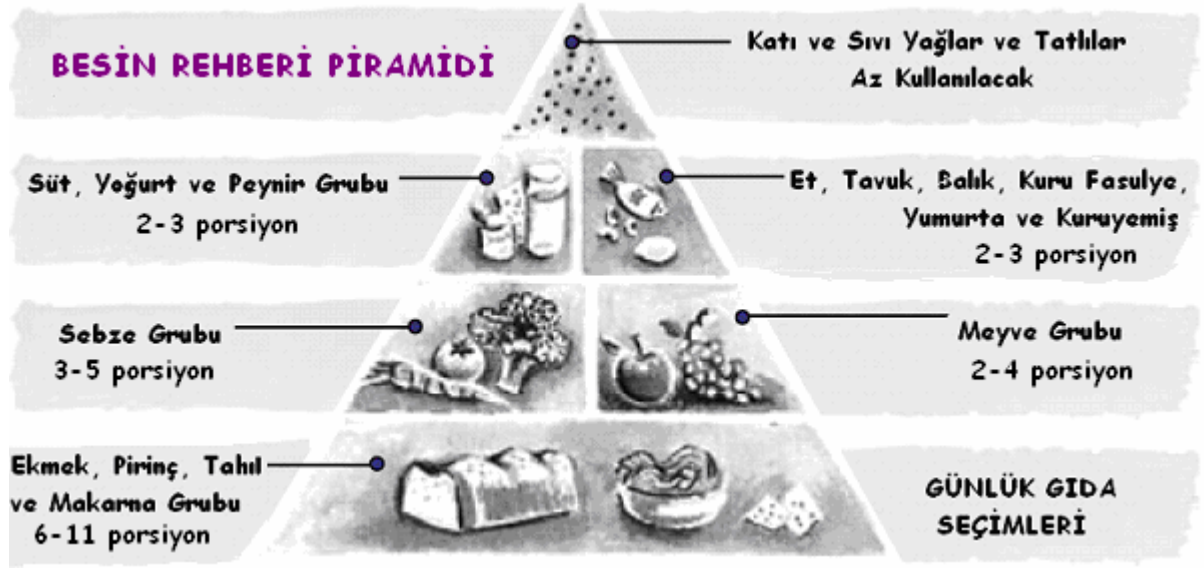
Bu deđiŐikliklerle baş edebilmek çok güç olabilir. Bazı gıdaları yeterince alamadığınız için endişe duyabilirsiniz. Ya da yanlış bir besin alabileceğim endişesiyle yemekten korkar hale gelebilirsiniz. Bu tepkiler çok doğaldır. Bu kitapçıkta bu tür beslenme problemleriyle nasıl baş edeceğinize dair öneriler bulacaksınız.

VÜCUDUN BESİNLERİ KULLANMA YOLLARINDA MEYDANA GELEN DEĐIŐIŐİMLER

Bazen, kanser hastalarında vücudun besinleri kullanma şekli deđiŐebilir. Bu deđiŐiklik vücudun tümöre karşı oluşan cevabına, tedavi yan etkilerine, bazı ilaçlara ya da tüm bunların birlikteliğine bağlı olabilir.

Vücudun şekeri kullanma şeklinde ortaya çıkan değişiklikler pek de az rastlanan deđiŐikliklerden değildir. Kan şekeriniz yükselebilir. Daha seyrek olarak, kan şekerinde düşme izlenebilir. Eğer bunlardan biriyle karşılaşacak olursanız doktorunuz mücadele etme yollarını gösterecektir.

Besin rehberi piramidi, her besin grubundan ne oranda yararlanılması gerektiğini gösteren bir uygulamadır. Bazı kanser hastaları bu rehberin önerdiği oranlarda her gruptan gıda almayı başaramayabilirler.



Kanser hastalarında sık rastlanan vitamin ve mineral eksiklikleri

Folik asit
Bakır
Çinko

A vitamini
Demir
Kalsiyum

C vitamini
D vitamini
Magnezyum

Bu hastalar vitamin ve mineral içeren haplardan yarar görebilirler. ProSure® gibi birçok sıvı beslenme mamaları, bu ihtiyaçları ve protein gereksinimlerini karşılarlar. Protein, bünyenin güçlü kalması için mutlaka gereklidir ama aşırı miktarlarda tüketilmemelidir.

Vitamin ve mineraller dışarıdan alındığında, tavsiye edilen miktarların üzerine çıkılmamasına dikkat edilmelidir. Aşırı alındıklarında bazı kanser kemoterapilerinin ve/veya ışın tedavilerinin yararlı etkilerini yok edebilirler. Eğer bunları dışarıdan ilaç şeklinde almayı düşünüyorsanız ya da bitkisel ilaçlar tarzında alıyorsanız mutlaka doktorunuzu haberdar etmelisinizdir.

TEDAVİ BESLENMEYİ NASIL ETKİLER?

Kanser tedavisinin farklı şekilleri vardır. Her biri beslenme gereksinimlerinizi ve alışkanlıklarınızı etkileyebilirler.

CERRAHİ

Cerrahi genellikle yayılmamış tümörlerde tercih edilen bir tedavi şeklidir. Cerrahiyle, tümör ve etrafında tümör barındırabilecek yapılar kesilip çıkartılır. Bu şekilde tümörün etraftaki sağlıklı yapılara yayılması önlenmeye çalışılır. Cerrahinin ne oranda uygulanacağı kanserin tipi, yerleşimi ve etrafa ne kadar yayıldığına bağlıdır.

Cerrahi geçici ya da kalıcı beslenme problemlerine neden olabilir. Cerrahinin kendisi, yara iyileşmesinin sağlıklı olması açısından her zamankinden daha fazla kalori gerektirir. Bu yüzden cerrahi sonrası biraz daha fazla kalori ve protein almanız önerilir. Uzun süreli beslenme problemleri ancak mide-barsak sisteminin bir kısmı cerrahi olarak alınmışsa ya da zarar görmüş ise ortaya çıkar. Çiğneme ve yutmada güçlük varsa gıdaların barsaktan emilimlerinde sorun olabilir.

Bu hastalarda beslenmeyi düzeltebilmek için:

- Sıvı beslenme mamaları,
- Enteral besleme (mide ya da barsağa yerleştirilmiş bir beslenme tüpü aracılığıyla),
- Parenteral besleme (damar yolundan besleme),
- İştah artırıcı ilaçlar kullanılabilir.

Bunlarla nasıl baş edebileceğinizi bu kitapçıkta bulacaksınız.

IŞIN TEDAVİSİ

Işın tedavisi yüksek enerjili dalgalar oluşturarak kanser hücrelerini öldürür bu şekilde çoğalmalarını önler. Cerrahi veya kemoterapi ile uygulanabildiği gibi tek başına da uygulanabilir.

Bazen cerrahi öncesi tümörü küçültmek için bazen de cerrahi sonrası o bölgede kalmış olabilen tümör hücrelerini yok etmek için kullanılır.

Işın tedavisi de cerrahi gibi beslenme problemlerine yol açabilir. Bu çoğunlukla ışınlama alanına barsaklar da dâhil edildiğinde ortaya

çıkır. Bazı problemler, ağız, dil ve boğazın tahriş olması, süte karşı tahammülsüzlük, bulantı, kusma ve ishal gibi, tedavinin hemen başında ortaya çıkar ve kısa sürerler. Diğer problemler, ağız kuruluğu, yemek borusunda daralma, gıdaların emiliminin bozulması, karında şişkinlik-huzursuzluk, ishal ve kabızlık gibi, tedavi bitiminden aylarca sonra ortaya çıkabilirler ve daha uzun sürerler. Bunların da çözümlerini bu kitapçıkta bulabileceksiniz.

Bu hastalarda beslenmeyi düzeltebilmek için:

- Sıvı beslenme mamaları,
- Enteral besleme (mide ya da barsağa yerleştirilmiş bir beslenme tüpü aracılığıyla),
- Diyet değişiklikleri, protein ve kaloriden zengin yiyecekler, gün boyu küçük miktarlarda önerilir.

KEMOTERAPİ

Kemoterapi, kanser hücrelerinin büyüme ve çoğalmalarının, ilaçlar kullanılarak önlenmesidir. Yalnız ya da cerrahi ve ışın tedavisi ile birlikte uygulanır. Cerrahi ve ışın tedavisinin aksine sistemik bir tedavidir. Bunun anlamı, sadece tümörden ziyade tüm vücudu etkileyecek olmasıdır.

Kemoterapide kullanılan ilaçlar hücrelerin büyümesi ya da bölünmesi sırasında etkilerini gösterirler. Normal hücrelere göre kanser hücreleri daha fazla üreyip bölündükleri için daha fazla etkilenirler. Ama normal hücreler de bu ilaçlardan olumsuz etkilenirler. Özellikle mide barsak sistemindeki hızlı üreyen hücreler daha fazla zarar görebilirler. Böyle bir durumda da yan etkiler ortaya çıkar.

Bu yan etkiler arasında en sık izlenenler, bulantı, kusma, saç dökülmesi ve yorgunluktur. Bunların dışında iltihabi olaylar, kanama ve kansızlık gibi durumlarda izlenebilir. Bazı kemoterapi ilaçları kabızlık ya da ishale neden olabilirler. Bazıları, ağızda tat bozukluğu yaparak yemeyi işkence haline getirebilirler. Başkaları karında şişkinlik ve su toplaması yapabilirler. Bu yan etkiler hastada kilo kaybına, kilo almaya ya da beslenme bozukluklarına neden olabilir.

KANSER CERRAHİSİ VE BESLENME

<i>Kanser alanı</i>	<i>Cerrahi uygulama</i>	<i>Olası beslenme problemleri</i>
<i>Baş, boyun, dil</i>	Tutulmuş organın tamamının ya da bir kısmının çıkarılması	Çiğneme ve yutmada güçlükler yaşanır
<i>Çene</i>	Çene kemiğinin çıkarılması	Tüple beslenme gerektirir
<i>Yemek borusu</i>	Çıkarılıp yerine barsaktan yeni yemek borusu yapılır	Yemekler akciğerlere kaçabilir ya da yeni yapılan yemek borusunda daralma olur
<i>Mide</i>	Tamamı ya da bir kısmı çıkarılır	Yemekler hızla barsaklara geçer, kan şekeri düşebilir
<i>İnce barsak</i>	Cerrahi olarak çıkarılır ya da karın duvarına ağızlaştırılır	Gıdaların, B-12 vitamininin emilimi bozulur, su ve tuz dengesizliği olur, tıkanabilir
<i>Pankreas</i>	Cerrahi olarak çıkarılır	Gıda emilimi bozulur, şeker hastalığı gelişir
<i>Kalın barsak</i>	Cerrahi olarak çıkarılır ya da karın duvarına ağızlaştırılır	Gıda ve su emilimi bozulur, ishale yol açar.

HORMON TEDAVİSİ

Bu tedavi ile vücudun bazı hormonları yapması ilaçlarla engellenir ya da hormon salgılayan organ cerrahi olarak çıkarılır. Bu tür tedavi çoğunlukla meme, prostat, yumurtalık ve rahim içi (endometrium) kanserlerinde kullanılır.

Hormon tedavisi; bulantı, kusma, şişme, kilo alımı ve ateş basmaları gibi bir çok yan etkiye neden olabilir. Bazı hormonlar iştah artışı yapabilir. Bazı olgularda, etkinliği sağlayabilmek için çok yüksek dozlarda böbrek üstü bezi hormonları verilebilir, bu şekilde beyindeki tümöre bağlı olarak beynin şişmesi önlenmiş olur.

IŞIN TEDAVİSİ VE BESLENME

KANSERİN YERİ	TEDAVİ ALANI	KISA SÜRELİ ETKİLERİ	UZUN SÜRELİ ETKİLERİ
Beyin, ağız, yemek borusu, tiroit	Baş ve boyun	Ağızda, dilde, yemek borusunda tahriş	Ağız kuruluğu, diş çürümesi, yemek borusunda tıkanıklık, tat kaybı
Mide, karaciğer, pankreas, safra kesesi, böbrek	Karın	Mide tahrişi, ishal, süt tahammülsüzlüğü, bulantı ve kusma	Bir kısım hastada bu yakınmalar devam eder
Meme, akciğer	Göğüs	Mide ve yemek borusu tahrişi	Bir kısım hastada bu yakınmalar devam eder
Kalın barsak, makat	Alt karın	İshal	Bir kısım hastada bu yakınmalar devam eder
Prostat, rahim, yumurtalık, mesane, rahim ağzı	Göbek altı bölge	İshal, besinlerin emilmesinde bozulma	Bir kısım hastada bu yakınmalar devam eder

BİYOLOJİK TEDAVİ

İmmünoterapi olarak da duyabileceğiniz bu tedavi şekli oldukça yeni bir tedavi şeklidir. Burada vücudun bağışıklık sisteminden yararlanılarak kanserle mücadele edilir. İnterferon ve interlökin-2 gibi bazı maddeler, beyaz kürelerin kanserle savaşma yetilerini artırırlar. Bunlar çok yeni uygulamalar olduğundan beslenme üzerindeki etkileri henüz çok açık değildir. Yine de bu tür ilaçların

ishal, halsizlik ve iştah kaybının eşlik ettiği grip benzeri yakınmalara neden olduğu bilinmektedir.

KEMOTERAPİ VE BESLENME

Kemoterapiye bağlı yan etkiler

Ağız, boğaz ve dilin tahrişi ve iltihabı
İshal
Kabızlık
Bulantı
Kusma
Tat değişiklikleri
İştah değişiklikleri (artabilir, azalabilir)
Kilo değişiklikleri (artabilir, azalabilir)
Süt tahammülsüzlüğü
Besinlerden tikslenme
Halsizlik
Kansızlık

GEN TEDAVİSİ

Hala kısmen araştırma safhasında olan çok yeni bir tedavi şeklidir. Burada amaç, kansere neden olan genin normal bir gen ile değiştirilmesidir. Bu tedavinin beslenme üzerine etkileri hala araştırılmaktadır.

DESTEKLEYİCİ ALTERNATİF TEDAVİLER

Bu tür tedavi içerisinde bitkisel tedaviler önemli yer tutmaktadır. Bunun dışında akupunktur, bazı diyetler, psişik uygulamalar yer almaktadır.

Her ne kadar bazı hastalara bu tür tedavilerin yararlı olduğu iddia edilse de genellikle yararları bilimsel olarak gösterilememektedir. Bu yüzden, bu tür tedavi önerilerine çok şüphıyla yaklaşılmalıdır.

Bir tedavinin "doğal" olduğunun söylenmesi illa zararsız olduğu anlamına gelmez. Bu tür tedaviler, etkisiz ya da zararlı olabilecekleri gibi hastanın gerçek tedavisini zamanında almasını da

engelleyebilirler. Bu tür tedaviler hiçbir zaman tıbbi tedavilerin yerini almamalıdır. Eğer böyle bir tedavi uyguluyorsanız mutlaka doktorunuzun haberi olmalıdır.

Günümüzde tıbbi tedaviden daha fazla yararı gösterilmiş hiçbir alternatif ya da bitkisel tedavi yöntemi yoktur. İddialı olanların da mutlaka bilimsel olarak incelenmeleri gereklidir.

BESLENME İLE İLGİLİ PROBLEMLERİN ÇÖZÜMÜ İÇİN ÖNERİLER

Buraya kadar tedavinin çeşidine göre ne tür sorunlarla karşılaşabileceğimizi gördük. Bundan sonra bu sorunları nasıl çözebileceğimizi tartışacağız ve beslenme ile ilgili sorunlarla nasıl baş edebileceğimizi göreceğiz.

Buradaki önerileri hiçbir zaman doktorunuzla tartışmadan hayata geçirmeyiniz. Ona mutlaka yemeye, iştahla ilgili yaşadığınız değişiklikleri anlatınız ve çözüm önerilerini bekleyiniz.

KİLO VE İŞTAH KAYBI (ANOREKSİ)

Hastalarda kilo kaybına çok sık rastlanır. Birçok nedenle ortaya çıkabilir. Bunların arasında; iştah kaybı, enerji ihtiyacının artması, vücudun besini almasında ve işleminde meydana gelen değişiklikler, tedavinin yan etkilerine ya da cerrahiye bağlı olarak yemede ki fiziksel zorluklar, endişe ve depresyon sayılabilir.

Şiddetli kilo kaybı ve beslenme bozukluğu kalbin, karaciğerin, böbreklerin ve diğer hayati organların çalışmalarını olumsuz etkiler. Yine iyi beslenemeyen hastalarda, iltihapla savaşma bozulur ve yara iyileşmesi gecikir.

Aşağıda tekrar sağlıklı kilonuza dönebilmek için yapabileceğiniz önerileri göreceksiniz. Doktorunuz, sizin için ideal olan kiloyu ve almanız gereken günlük kalori ve gıda miktarını, diyetisyenlerle görüştürerek tespit edebilir.

Eğer kilo kaybediyorsanız:

- Üç büyük öğün yiyeceğinize, daha az miktarlarda daha fazla öğün yiyiniz. Sevdiğiniz yiyeceklerden küçük porsiyonlar hazırlayınız ve açlık hissettiğinizde bunlardan tüketiniz.
- Gerekiyorsa yemek hazırlanmasında sevdiklerinizden yardım isteyiniz.
- Hazırda mutlaka sıvı ağırlıklı yiyecekler de bulundurunuz, canınız katı gıda çekmediğinde bunları denersiniz.
- Evde devamlı sevdiğiniz yiyeceklerden bulundurunuz. Bu şekilde daha fazla yediğinizi fark edeceksiniz.
- Yemek yerken, önce proteinden zengin yiyecekleri seçiniz, böylece iştahınız kapanmadan bunlardan yemiş olursunuz. Proteinden zengin besinlere örnek olarak fasulye, bezelye, tavuk, balık, et, yoğurt, yumurta ve kuru yemişler sayılabilir.
- En çok açlık hissettiğinizde en fazla yiyiniz. Şayet kahvaltıda ya da öğlen vakti kendinizi daha aç hissediyorsanız, alışkanlık olarak o öğünlerde daha az yiyor olsanız bile, bunu değiştirerek en büyük öğününüz haline getiriniz.
- Özellikle kahvaltıda, günlük ihtiyacınız olan kalori ve proteinin en az üçte birini alınız.
- Yemek zamanı yürüyüş yaparak iştahınızı artırmaya çalışınız.
- Yeni yemek çeşitleri ya da değişik tatlar deneyerek iştahınızı açmaya gayret ediniz.
- Eğer yemek kokuları rahatsız ediyorsa, yemekleri soğuk ya da oda sıcaklığında yiyiniz.
- Farklı salata sosları deneyiniz.
- Yemek zamanlarını uzun tutunuz ve mümkün olduğunca yemek masasında zaman geçiriniz.
- Yemekler yerine yemek aralarında içecek kullanınız. Yemek yerken içecek içtiğinizde daha çabuk doyarsınız.
- Gün boyu meyve suyu, süt, meyveli içecekler ve ayran gibi yüksek kalorili içeceklerden almayı ihmal etmeyiniz.
- Doktorunuza ya da diyetisyeninize beslenme mamalarının sizin için uygun olup olmadığını mutlaka danışınız. Bunlar değişik kalori miktarlarında, değişik tatlar içeren, içimi ve sindirimi kolay

içeceklerdir. Bazı rnler diğerlerine göre daha lezzetli olabilirler, bu yüzden tüm eşitleri denemenizde yarar vardır.

KİLO ALMA

Kanser hastalarında kilo alımına da oldukça sık rastlanır. Örneğin bu durum, meme kanserinde kullanılan tomoxifen ya da depresyon için aldıkları ilaca bağlı olarak ortaya çıkabilir. Kemoterapi bazen adetten kesilmeye neden olabilir, bu da kilo alımıyla birlikte izlenir. Başka hastalarda, stres, korku ya da depresyona bağlı olarak yeme alışkanlıkları değişebilir ve bu durum kilo artışı ile sonuçlanabilir. Bulantısı olan bazı hastalar, daha sık yediklerinde ya da ağızlarında devamlı bir şeyler olduğunda kendilerini daha iyi hissederler, bu yüzden de kilo alırlar. Bazen vücudun su tutması artar ve şişmeler (dem) ortaya çıkar, kilo artışının bir başka nedenidir. Bu tür gelişmeler olduğunda, özellikle çok kısa sürede belirgin kilo artışı olduğunda mutlaka doktorunuzu haberdar etmeniz gerekir.

Aşağıdaki neriler, su tutması dışında kilo alan hastalarda sağlıklı kilolarını korumalarına yardımcı olacaktır. Bazı hastalar kanser tedavisi görmeye başladıklarında aşırı kilolu olabilirler. Bu neriler onlar için de yararlı olacaktır.

şayet aşırı kilo alıyorsanız:

- Mutlaka sebze, meyve, tahıl ve baklagiller içeren sağlıklı besinler seçiniz. Bu besinler, doğal olarak kaloriden fakir, besleyici nitelikler ve lif açısından zengindirler, kendinizi tok hissetmenizde yararlıdırlar.
- Porsiyonlarınıza dikkat ediniz. Sizin için önerilen miktarların tabaktaki görünümüne dikkat ediniz ve hiçbir zaman tabağınıza daha fazlasını koydurmayınız.
- Yağsız et ve düşük yağlı süt ürünleri tercih ediniz.
- İlave tereyağı, mayonez, tatlı ve diğer ekstralardan kaçınınız.
- Düşük yağlı, düşük kalorili pişirme yöntemlerini (ızgara, buharda pişirme) tercih ediniz.
- Yüksek kalorili çikolata, cips gibi ara yiyeceklerden uzak durunuz.
- Fazla kalori aldığınızı düşündüğünüzde hareketliliğiniz artırınız.

- Sadece acıktığınızda yemek yiyiniz. Stres, korku ya da depresyonda iken yemeyiniz, çünkü yemek yemek bu duygularınızı geçirmeyecektir. Bu tür duygular yaşıyorsanız doktorunuzla konuşup psikiyatrik destek almanızda yarar vardır.
- Doktorunuzdan, iştahınızı açmadan bunaltınızı giderecek ilaçlar açısından yardım isteyiniz.

İSHAL

Birçok nedenle oluşabilir, bunlar arasında; kemoterapi, karna uygulanan ışın tedavisi, bazı ilaçlar, iltihap, besin tahammülsüzlüğü, duygusal problemler, midenin, ince barsakların, pankreasın ya da kalın barsakların bir kısmının cerrahi olarak alınması sayılabilir. Şiddetli ya da uzun süreli ishal, susuzluğa, gıda emiliminde bozukluğa ve diğer sağlık sorunlarına neden olur. Bu durumda mutlaka hekiminizin haberi olması gerekir.

Eğer ishaliniz varsa;

- Her gün en az 8 bardak su içmeyi ihmal etmeyiniz. Bu şekilde susuzluğa bağlı vücudunuzun zarar görmesini önlemiş olursunuz. Her tuvalete çıkıştan sonra bir bardak su içmeyi ihmal etmeyiniz.
- Özellikle sodyum ve potasyumdan zengin gıdalar alınmalıdır, çünkü ishal ile bu mineraller bol miktarda kaybedilirler. Özellikle et suları sodyumdan zengindirler. Muz, şeftali ve kayısı püresi ve haşlanmış patates potasyumdan zengin ishal yapmayan besinlerdir. Ayrıca sporcu içecekleri de bu mineralleri yerine koyma da kullanılabilirler.
- Sıvı alırken su, meyve suları, et suları ve kafeinsiz içecekleri tercih ediniz. Bol miktarda kahve ve çay ile aldığınız sıvının toplam sıvıya çok katkısı olmaz çünkü kafein idrar çıkışını artırır.
- Çok sıcak ya da soğuk yerine oda ısısında sıvıları tercih ediniz, bunlar daha iyi tolere edilirler.
- Üç büyük öğün yerine küçük miktarlarda daha fazla öğün kullanınız.
- İshal için kullanabileceğiniz ilaçları doktorunuza danışınız.

İshalde denenebilecek yiyecekler:

- Pirinç, erişte, beyaz ekmek ve haşlanmış patates gibi az lifli gıdalar
- Haşlanmış veya püre haline getirilmiş sebzeler
- Elma ve muz gibi kabuğu soyularak yenebilen meyveler
- Tavuk, hindi, yağsız biftek, pişmiş balık ve haşlanmış yumurta

İshalde kaçınılması gereken yiyecekler;

- Fasulye, soğan, gazoz benzeri meşrubat ve sakız gibi gaz yapıcı yiyecek ve içecekler
- Brokoli, mısır, taze fasulye, lahana, bezelye ve karnabahar gibi fazla lifli gıdalar
- Yoğurt, ayran dışında süt ve süt ürünleri
- Çiğ sebze, meyve ve kuru yemiş
- Yağlı, kızartma, çok tatlı ya da baharatlı yiyecekler
- Alkollü ve kafeinli içecekler
- Şekersiz sakız gibi gıdalarda şeker yerine konulan sorbitolün ishal yapıcı etkisi olabilir, o yüzden kullanılmamalıdır.

Ağızdan glutamin alımı özellikle sağlıklı barsaklar için tavsiye edilebilir.

KABIZLIK

Bazı kanser ilaçlarına, alınan diğer ilaçlara (ağrı kesici gibi), yeterince sıvı ve lifli besin alınmamasına, hareketsizliğe ve tüple beslenmeye bağlı olarak gelişebilir. Hastalar haftada 3 den az tuvalete giderler. Barsak tıkanıklığıyla karıştırılmamalıdır. Eğer tuvaletinizi yapamıyorsanız, bulantı, kusma, karın ağrısı, karında şişkinlik gibi yakınmalarınız varsa hızla doktorunuzu haberdar etmeniz gerekir.

Eğer kabız iseniz:

- En az 8 bardak su içiniz. Barsaklarınızı yumuşatmak için bol su almanız çok yararlı olur. Özellikle sıvı olarak su, erik suyu, ılık meyve suları, kafeinsiz çaylar (ada çayı gibi bitkisel çaylar), ve sıcak limonata önerilebilir.

- Her zamanki tuvalet saatinizden yarım saat önce sıcak bir içecek içiniz.
- Eğer gaz oluyorsa, brokoli, lahanaya, karnabahar, salatalık, soğan, kuru fasulye ve gazoz benzeri içeceklerden kaçınmak gerekir. Bazı gaz giderici ilaçlar bu sebzeleri yemenizi kolaylaştırabilir.
- Kahvaltınızı bol yapın, özellikle sıcak içecek, liften zengin köy ekmeği gibi yiyecekler ve meyve bulundurunuz.
- Gün içi hareketli olmaya gayret ediniz. Her gün yürüyüş gibi düzenli fiziksel aktivitelerde bulununuz.
- Gıdalar dışında lif içeren ilaç kullanımı için doktorunuza danışınız. Günlük lif ihtiyacı 25-35 gramdır. Bu tür destekler alıyorsanız bol su içmeyi ihmal etmeyiniz.
- Büyük tuvaletinizi kolaylaştırıcı bazı ilaçlardan yararlanabilirsiniz.

Kabızlığınız için liften zengin besinler yemeye çalışınız:

- Soyulmamış patates, erik, havuç, portakal, böğürtlen ve çilek gibi taze sebze ve meyve
- Mercimek, bezelye ve fasulye gibi baklagiller
- Kepekli buğday ekmeği
- Kepekli buğday ilave edilmiş güveç ve tahıllı besinler
- Tahıllar

BULANTI

Kanser cerrahisi, kemoterapi, ışın tedavisi, immünoterapi ve bazı ilaçların sık yan etkisidir. Kusma da eşlik edebilir. Bulantı düzgün beslenmenizi etkileyebilir.

Eğer bulantınız oluyorsa:

- Küçük miktarlarda gıdayı sıkça ve yavaş yavaş yiyiniz. Gün boyu üç öğün yerine altı ya da daha fazla küçük öğünler yapınız.
- Belli yiyecekler bulantı yapıyorsa, onlardan ziyade sorunsuzca yiyebileceklerinizi tercih ediniz.
- Bazı hastalar yemek kokusundan rahatsız olabileceklerinden yemek yenilen odanın iyi havalandırılması dikkat ediniz.
- Yemekten ziyade yemek aralarında sıvılar almaya çalışınız.

- Meşrubatları soğuk olarak pipetle içiniz.
- Yemekleri oda sıcaklığında ya da daha soğuk olarak yiyiniz, sıcak yemekler bulantıyı artırabilir.
- Oturarak yemek yiyiniz. Yemek yedikten yarım saat sonrasına kadar oturarak veya başınız yüksekte uzanarak istirahat ediniz.
- Gevşek belli giyecekler giyiniz.
- Yemekten önce ve sonra ağzınızı çalkalayınız. Eğer ağzınızda kötü tat kalıyorsa naneli veya limonlu şeker gibi sert şekerler emerek tadını değiştiriniz.
- Bulantınız olduğunda sevdiğiniz yemeklerden yemek için kendinizi zorlamayınız. Aksi takdirde bir daha o yemeklere karşı isteğiniz hiç kalmayabilir.
- Eğer sabahları bulantınız daha fazla oluyorsa, yatağınızın kenarında kraker bulundurunuz ve kalkmadan bunlardan yiyiniz.
- Bazı hastalarda yemek saatine kadar yemeklerin göz önünde bulundurulmaması işe yarayabilir.
- Işın tedavisi ya da kemoterapi sırasında bulantı oluyorsa, tedaviden 1-2 saat öncesine kadar olan süre içerisinde bir şeyler yemeyiniz. Tedavi günleri hafif gıdalarla besleniniz.

Bulantınız varsa aşağıdaki yiyeceklerden seçiniz:

- Tost, tuzlu kraker, kuru tahıl ve peksimet
- Yoğurt
- Buzlu şerbet ve buz çubukları
- Şeftali, armut, meyve kokteylleri
- Haşlanmış tavuk
- Yulaf ezmesi gibi sıcak tahıllı yiyecekler
- Su, et suyu, kızılıçık suyu ve soda gibi içecekler
- Zencefil
- Buz parçaları

Bulantınız varsa aşağıdaki yiyeceklerden kaçınınız:

- Yağlı, kızartma türü yiyecekler
- Baharatlı ve sıcak yiyecekler
- Şeker ve kremalı kek ve pastalar

- Çok kokulu yiyecekler (sarımsağı, soğanı bol)

Yemek kokuları ve bulantı

- Yemek hazırlanırken ve yenirken pencereleri açınız
- Isıtma gerektirmeyen yiyecekler (meze gibi) hazırlayınız
- Donmuş yiyecekleri fırın ya da mikrodalgada ısıtınız
- Mümkünse yemekleri başkasına hazırlatınız, imkanı olanlar için, servis yapan yemek şirketlerinden (catering) yemek ısmarlayınız
- Kendinizi iyi hissettiğinizde, sevdiğiniz yemeklerden bol miktarda yapıp bunları küçük porsiyonlara bölerek dondurunuz. Canınız yemek yapmak istemediğinde bunları ısıtarak yiyebilirsiniz.

- Bulantınızı tetikleyen artıran saatleri, besinleri, kokuları ya da olayları keşfetmeye çalışınız. Bu şekilde mümkünse bu durumları değiştirmeye çalışırsınız.
- Doktorunuzla bulantı giderici ilaçlar için görüşünüz.

“ÖĞRENİLMİŞ BULANTI”

Bazen tedavi başlamadan bulantı başlayabilir. Beyniniz daha önceki bulantıya neden olan uygulamaları hatırlayarak, daha o uygulama başlamadan bulantıyı başlatabilir. Buna “öğrenilmiş bulantı” denilebilir. Bunu engellemeye yönelik ya da bulantıyı rahatlatacak birçok şey denenebilir.

- Bu tür uygulamalarda dikkatinizi uygulamadan ziyade başka şeyler üzerinde yoğunlaştırınız.
- Zihninizi bu uygulamaya alıştırmak için gevşeme teknikleri (derin nefes alma gibi) kullanabilirsiniz.
- Bazen bazı şeyleri değiştirerek bundan kurtulabilirsiniz. Örneğin, iğne öncesi cildinizi sildikleri pamuğa ait alkol

kokusu bulantıyı başlatıyorsa, cildinizi alkol dışı başka bir şeyle silmelerini söyleyebilirsiniz.

KUSMA

Kusma bulantıyı takip edebilir. Tedavi sırasında, yemek kokularıyla, midede gaz sonucu ya da hareketle ortaya çıkabilir. Eğer 24 saatten fazla sürerse mutlaka doktorunuzu haberdar etmeniz gerekir.

Eğer kusuyorsanız:

- Kusmanız kontrol altına alınana kadar bir şey yiyip içmeyiniz.
- Kusma sonrası oturur pozisyonda kalınız ve hafifçe öne eğiliniz.
- Bir kez kusma kontrol altına alındıktan sonra, küçük miktarlarda maden suyu, meyve suyu gibi sıvılar almayı deneyiniz. Önce her 10 dakikada bir çay kaşığı, sonra her 20 dakikada bir yemek kaşığına kadar yavaş yavaş yediklerinizi artırınız. Son olarak her 30 dakikada bir 2 yemek kaşığına geçiniz. Kesinlikle gazlı içeceklerden uzak durunuz.
- Sıvı almayı başardıktan sonra, küçük miktarlarda donmuş yoğurt, puding, jöle gibi hafif yiyeceklere geçebilirsiniz.
- Hafif yiyecekleri tolere edebildikten sonra, giderek eski yeme alışkanlıklarınıza dönebilirsiniz.

AĞIZ, DİL VE BOĞAZ AĞRISI

Kanser tedavisi ve değişik nedenlerle ortaya çıkabilir. Bazen sadece düzeltilebilecek diş sorunlarından dolayı gelişebilir. Bu nedenle gerekirse diş hekimi ile görüşülmelidir. Çoğunlukla ağrı zamanla geçer.

Kolay çiğnenip yutulabilecek yavan ve hafif yiyecekler:

- Muz, elma püresi, karpuz, konserve meyveler
- Şeftali, armut ve kayısı suları
- Haşlanmış sebze püreleri ve haşlanmış patates
- Yulaf ezmesi ve diğer tahıl ürünleri
- Peynir, yoğurt, ayran ve meyveli süt
- Puding, jöle, krem karamel
- Peynirli makarna, yağda yumurta ve kıyma

Ağzınızı tahriş edecek yiyecekler:

- Greyfurt, portakal, mandalina ve limon gibi narenciye ve suları
- Baharatlı ve tuzlu yiyecekler
- Turşu ya da sirkeli gıdalar
- Acılı salça, makarna sosu, ke ç ap ve pizza gibi domatesli ürünler
- Kalın, sert veya kuru yiyecekler
- Yeşilbiber, pul biber, turp, karanfil gibi ıtır lı yiyecekler

Eğer ağız, dil ve boğaz ağrısı oluyorsa:

- Yiyecekleri iyice yumuşayana kadar pişiriniz.
- Yiyecekleri çok küçük parçalara bölünüz, eziniz ya da püre haline getiriniz. Bol sulu güveç türü yiyecekler ya da soslu yutması kolay yiyecekler pişiriniz.
- Yemekleri oda sıcaklığında ya da soğuk servis ediniz. Sıcak yemekler tahrişi artıracaktır. Buzlu yiyecekler, buzlaş, frigo buz gibi, ağrıyı azaltırlar.
- Sıvıları kamış (pipet) ile içiniz.
- Yemek kaşığı yerine tatlı kaşığıyla yemek yiyiniz.
- Alkolden uzak durunuz. Ağız içinde daha fazla tahrişe neden olur.
- Ağızındaki yemek artıklarını temizlemek ve yara iyileşmesini hızlandırmak için sık sık ağızınızı suyla ya da karbonatlı suyla (bir su bardağı suya bir çay kaşığı karbonat koyup eritiniz) çalkalayınız.
- Yumuşak kıllı diş fırçası kullanınız.

- Kesinlikle sigara içmeyiniz.
- Takma dişleriniz varsa yemek yemediğiniz zamanlarda çıkarınız, özellikle damak yaralarının düzelmesini hızlandırır. Bu dişlerin temizliğine önem veriniz.
- Doktorunuzla ağrı için kullanabileceğiniz gargara, sprey gibi ilaçları görüşünüz. En azından şikâyetlerinizi yemek süresince giderecek anestetik ilaçlar kullanabilirsiniz.
- Tedavi sırasında damağınızda kanama izliyorsanız mutlaka doktorunuzu bilgilendiriniz.
- Eğer ağızınızda küçük beyaz renkte yaralar izliyorsanız doktorunuzla görüşünüz. Bunlar özel tedavi gerektiren iltihap belirtileri olabilir.

Glutamin içeren ağız çalkalama suları ağız ağrılarını gidermek için kullanılabilirler.

AĞIZ KURULUĞU

Özellikle kemoterapi ya da baş boyun bölgesine yönlendirilen ışın tedavisi sonrası ortaya çıkar. Bu tedaviler tükürük salgısını azaltabilirler. Bu da, konuşmayı, çiğneme ve yutmayı güçleştirir. Ayrıca yiyeceklerin tatlarını da bozar. Bu hastalarda tükürük olmadığından ya da azaldığından daha fazla diş çürüklerine ve damak sorunlarına rastlanır.

Ağız kuruluğunu düzeltmek için:

- Gün boyunca bir kamış aracılığıyla su ve meyve suyu içiniz, bu hem konuşmanızı hem de yutkunmanızı kolaylaştırır. Günde en az 8 bardak su içmeyi hedefleyiniz. Kafeinli içeceklerden, çaydan ve koladan kaçınınız.
- Oda sıcaklığında ya da soğuk, püre tarzı meyve suları içiniz.
- Tuzlu yiyeceklerden uzak durunuz.
- Ekşi yiyecek ve içecekler deneyiniz, küçük miktarlarda limonata tükürük salgınızı artırmaya yardımcı olabilir.
- Çok fazla şekerli sıvı içeceklerden kaçınınız.
- Özellikle baş-boyun bölgesine ışın tedavisi uygulaması öncesinde buz parçacıkları eminiz.

- Limonlu sert şekerlemeler eminiz, şekerlessiz sakız çiğneyiniz veya buzlu yiyecekler (frigo buz gibi) deneyiniz.
- Daha çok et suyu, sos, salata katkılarıyla sulandırılmış yiyecekler tercih ediniz.
- Alkolden uzak durunuz.
- Ağız bakımını ihmal etmeyiniz. Hazır satılan ağız çalkalama sularından kullanmayınız, bunların çoğu alkol içerir.
- Dudaklarınızın kurumaması için nemlendiriciler kullanınız.
- Özellikle geceleri soğuk buhar yapınız.
- Ağız kuruması çok şiddetli ise doktorunuzla ilaç konusunu görüşünüz. Tükürük yerine geçebilecek bazı ilaçlar söz konusu olabilir.
- Eğer ağızınızda küçük beyaz renkte yaralar izliyorsanız doktorunuzla görüşünüz. Bunlar özel tedavi gerektiren iltihap belirtileri olabilir.
- Kesinlikle sigara içmeyiniz.

YUTMA GÜÇLÜĞÜ

Yutma ile ilgili sorunlar kanserin kendisine ya da baş ve boyuna uygulanan cerrahi veya ışın tedavisi gibi tedavisine ait olabilir. Nadiren başka nedenlerle de ortaya çıkabilir. Mutlaka doktorunuzun haberi olması gereken bir yakınmadır.

Yutmayı daha kolay hale getirebilmek için:

- Yutmaya başlamadan önce derin nefes alınız. Yutmadan sonra nefesinizi veriniz veya öksürünüz.
- Her gün en az 8 bardak su içiniz. İçecekleri yemeklerden ziyade yemek aralarında alınız, böylelikle hemen doymazsınız. Oda sıcaklığındaki sıvıları daha kolay yutabilirsiniz.
- Az ve sık yiyiniz.
- Püre haline getirilmiş yiyeceklerin çok kıvamlı olmamasına dikkat ediniz. Öyleyse et suyu, süt ya da suyla iyice inceltiniz.
- Yemek yerken öksürük oluyor ya da boğulacak gibi oluyorsanız, yanı sıra ateş de oluyorsa doktorunuzu haberdar ediniz.

Eğer dilinizin veya çene kemiğinizin bir kısmı ya da tamamı çıkarılmış ise yutma hareketleriniz çok kısıtlanır. Gıdalar bir kez

boğazınıza geldikten sonra yemek kanalı boyunca ilerleyecektir. Bu hareketlerinizi güçlendirebilmek için bu konuda yetişmiş kişilerden destek alınması gerekebilir.

Aşağıdaki önerilerde yutmanızı kolaylaştırmada yardımcı olacaktır:

- Yemeklerinizin kıvamlı sıvı (yarı katı yarı sıvı) olması beslenme uzmanı tarafından önerilebilir.
- Çok sıcak ya da soğuk gıdalardan kaçınınız.
- Püre haline getirilmiş yiyeceklerin yutulması çok daha kolay olur.
- Pasta, kurabiye, kraker, sandviç meyve püreleri ve diğer soğuk gıdalara jöle ilave edilmesi bunların daha kolay yutulmasına yardımcı olacaktır.
- Yerken çatal yerine kaşık tercih ediniz, daha kolay yediğinizi göreceksiniz.
- Baş-boyun ile ilgili tedavi gördüyseniz, boğulmadan lokma yutabilmek için ilgili kişilerden eğitim alınız.
- Dil ve çenenizi çalıştırınız. Dilinizi ve çenenizi mümkün olduğunca ileri geri uzatınız ve hareketliklerini artırmaya çalışınız.
- Yemek yerken öksürük oluyor ya da boğulacak gibi oluyorsanız, yanı sıra ateş de oluyorsa doktorunuzu mutlaka haberdar ediniz.

YEMEK BORUSUNDA DARLIK

Bazen cerrahi ya da ışın tedavisi yemek borusunda daralmaya neden olur, gıdaların mideye geçişi ileri derecede zorlaşabilir. Bu durumlarda doktorunuz sorun geçene kadar yemek borusuna besleme tüpü yerleştirebilir. Daha çok sıvı gıdalar deneyiniz, yemek borusundan kolaylıkla geçecektir. Yemek yerken ya da sonrasında mutlaka başınızın dik olmasına özen gösteriniz.

ÇABUK TOKLUK HİSSEDİYORSANIZ

Çok az bir şey yenildiğinde bile tokluk hissedilmesi özellikle üst karın ameliyatı geçiren hastalarda sık rastlanılan bir durumdur. Yeterince beslenememek hem vücudu zayıf düşürür hem de yara iyileşmesini geciktirecektir.

Şayet çok kolay doyuyorsanız:

- Gün boyu devamlı az miktarlarda yiyiniz. Yemek aralarında atıştırabileceğiniz kraker türü yiyecekleri yanınızda bulundurunuz.
- Kızartmalardan ve yağlı yiyeceklerden uzak durunuz. Yağlar, şekerlere ve proteinele göre midenizde daha uzun süre beklerler.
- Gaz yapan yiyeceklerden kaçınınız.
- İçecekleri yemeklerden ziyade yemek aralarında alınız, böylelikle hemen doymazsınız.
- Yemeklerden sonra başınız yukarda kalacak şekilde istirahat ediniz.
- Eğer sık ve az yemekte zorlanıyorsanız, oğnleri azaltıp, yediklerinizi, besleyici özellikleri ve kalori açısından yüksek olan gıdalardan seçiniz. Yağsız süt, buğday ya da kıyma ilave edilmiş şorbalar, sıcak tahıl yemekleri, gveler vb. bu gereksinimlerinizi karşılayacaktır.
- Doktorunuza besin ve kalori ihtiyaçlarınızı karşılayabilecek Ensure veya ProSure gibi sıvı mamalar konusunda danışınız.

Yemek yemek kadar sağlıklı kilonuzu devam ettirebilmek de önemlidir. Kendinizi a hissetmiyorsanız ya da doymuş iseniz daha fazla yemeye çalışmak zor olabilir, eğer sağlıklı kilonuzu muhafaza ediyorsanız kendinizi çok zorlamayınız.

TAT DEğİŞİKLİKLERİ

Kanser, kemoterapi ya da ışın tedavisi sonucu hastalar yediklerinden eskisi gibi tat alamayabilirler. Dişle ilgili sorunlar yine tat problemlerine neden olabilirler. Bazı hastalar özellikle et gibi proteinden yüksek gıdalar aldıklarında acımsı ya da metalimsi tattan yakınırlar. Her bireyin tat almada ki sıkıntılarını kendine özgüdür. O yüzden herkes için çözümler farklı olmakla birlikte aşağıdaki önerilerden yararlanılabilir.

Daha lezzetli hale getirmek için:

- Size güzel görünen ve kokan yiyecekleri seçiniz. Yemek eğer oda sıcaklığında ya da soğuk servis edilirse daha lezzetli hissedilir.

- Kavun parçaları, üzüm taneleri veya portakal dilimleri gibi meyveleri soğuk yemek, hafif tatlı ve ıslak olması nedeniyle lezzetli gelebilir.
- Eğer kırmızı et tatsız geliyorsa, tavuk, hindi, balık, kuru baklagiller, yumurta veya süt ürünlerinden sizi rahatsız etmeyen birini ya da birilerini deneyebilirsiniz.
- Etleri; meyve suları, soya sosu, diğer soslar ve salata katkıları içinde bekleterek daha da lezzetli hale getirebilirsiniz.
- Sadece acıktığınızda yemek yiyiniz, yerleşik yemek saatlerini beklemeyiniz.
- Yemekler metalimsi tat veriyorsa, plastik çatal, kaşık kullanabilirsiniz.
- Bazı yiyeceklere şeker ilave ederek, tuzlu, acımsı tatları değiştirebilirsiniz.
- Portakal, mandalina, limonata gibi ekşi yiyecekler iştahınızı artırabilir.
- Ağız tadını değiştirmek için şekerli sakız, naneli veya limonlu şekerlemeler kullanabilirsiniz.
- Kendinizi iyi hissettiğinizde değişik tatlar deneyiniz.
- Düzenli olarak dilinizi ve dişlerinizi fırçalayınız ve suyla çalkalayınız.
- Diş problemleri için mutlaka diş hekiminizle görüşünüz.

Baş-boyun bölgesine ışın tedavisi uygulanan hastalarda, tat değişikliklerini düzeltmek için çinko sülfat tabletleri denenebilir.

SÜT VEYA LAKTOZ TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜ

Rahatsızlığınızdan önce süt ve süt ürünlerini sorunsuz yiyebiliyorken, kemoterapi veya ışın tedavisi sonrası yediğinizde ishal ve karın krampları oluyorsa, süt veya laktoz tahammülsüzlüğü ortaya çıkmış demektir. Muhtemelen kanser tedavisi barsaklarındaki laktozu (sütte bulunan şekerin adı) işleyen enzimleri üreten hücreleri öldürdüğünden bu sorun ortaya çıkıyor demektir. Birçok hastada bu sorun kendiliğinden geçer. Yine de aşağıdaki önerilerden yararlanılabilir.

Eğer laktoz tahammülsüzlüğü varsa:

- Soruna neden olan süt ya da ürünlerini yemeyiniz. Yoğurt ve eski peynirleri daha iyi tolere edebilirsiniz. Bu enzimi olmayan kişiler için çıkarılmış ürünlerden deneyebilirsiniz.
- Yine bu tür problemler için üretilmiş ilaçlardan yararlanabilirsiniz.
- Kalsiyumdan zenginleştirilmiş yiyecek ve içecekleri deneyebilirsiniz. Dışardan kalsiyum preparatları alabilirsiniz.

SIVI TUTULUMU

Bazen hastalar fazladan kalori almadıkları halde tedavi sırasında kilo alabilirler. Bu kilo alımı su tutulumuna (dem) veya şişmeye bağlıdır. Kortizon gibi bazı ilaçlar aşırı su tutulmasına neden olarak, beslenmeyi bozabilirler. Aşırı kilo aldığınızı fark ederseniz bu durumu doktorunuzla mutlaka görüşmelisiniz.

Sıvı tutuyorsanız:

- Gün boyunca yeterli miktarlarda su içiniz.
- Daha az tuzlu ve sodyumlu yiyecekler yiyiniz.
- Mümkün olduğunca hareketli olunuz.
- İstirahat ederken bacaklarınızı yüksekte tutunuz.
- Bu problem için doktorunuzdan ilaç isteyebilirsiniz.

YORGUNLUK ve DEPRESYON

Kanser hastalarında sık rastlanır. Yemek yememeye, hareketsizliğe, kansızlığa, depresyona, uyku bozukluğuna ve ilaç yan etkilerine bağlı olarak gelişebilir. Yorgun hissetmek hem yemek hazırlamasını hem de yemek yeme isteğini olumsuz etkiler.

şayet yorgunluk hissediyorsanız:

- Yakınlarınızdan yardım isteyiniz.
- Dondurulmuş hazır yiyecekler kullanabilirsiniz.
- Hazırlaması kolay yiyeceklerden, içeriklerini kontrol ederek size uygun olanlarını deneyiniz, sodyumu düşük, besleyici nitelikleri yüksek besinleri tercih ediniz.
- Soğuk yenebilecek gıdalardan el altında bulundurunuz. Kuru yemiş, peynir, tahıllı krakerler, puding gibi gıdaları evden eksik etmeyiniz.

- Yoğurt ve meyve ile hazırladığınız karışımları devamlı buzdolabınızda bulundurunuz ve yemekler arasında atıştırınız.
- Kendinizi iyi hissettiğinizde, sevdiğiniz yemeklerden bolca hazırlayınız ve bunları, yiyebileceğiniz öğünlük miktarlara bölerek sonradan yemek üzere dondurunuz.
- Eğer çevre şartları ve maddi durumunuz uygunsa hazır yemekler ısmarlayabilirsiniz.