

## הנחיות תזונתיות במצבים של בחילות והקאות במהלך טיפולים כימותרפיים

בחילות והקאות הן תופעות לוואי שכיחות בקרב חולים המקבלים טיפול כימי וטיפול קרינתי. כ-80% מהחולים אשר מקבלים טיפולים כימיים למחלת הסרטן צפויים לחוות בחילות והקאות אם לא יקבלו טיפול מונע.

### מדוע כימותרפיה גורמת לבחילות והקאות?

תרופות כימותרפיות גורמות להרס של תאים סרטניים ובכך יעילות מאד נגד סוגים רבים של מחלת הסרטן. יחד עם זאת, לצד השפעתן המועילה הן עלולות לגרום לתופעות לוואי. בזמן מתן כימותרפיה מועברים גירויים לאזורים מסוימים במוח ובמערכת העיכול. הגירויים מועברים לאזור במוח הנקרא מרכז ההקאה והוא זה ששולט על רפלקס ההקאה.

### במידה ומופיעות בחילות והקאות מומלץ:

1. להעדיף מספר ארוחות קטנות במהלך היום במקום ארוחות גדולות
2. להימנע משתייה מרובה בזמן הארוחה
3. אכול בגב זקוף בישיבה. לאחר הארוחה, בזמן מנוחה, הקפד לשמור על ראש מורם לפרק זמן של כשעה לאחר הארוחה.
4. להימנע מאכילת מאכלים אהובים בימים בהם ישנם בחילות או הקאות על מנת לא להפוך אותם ל-"טריגרים" לבחילות והקאות בעתיד
5. ללבוש בגדים נוחים ולא צמודים.
6. להתרחק מריחות שעלולים להגביר את תחושת הבחילה, כגון, ריחות בישול, עשן, בושם.
7. אם אדי בישול מגבירים את הבחילה מומלץ להיעזר במזון שאינו דורש בישול כגון קרקרים יוגורט וכדומה.
8. במידה ומזונות חמים מעוררים בחילה יש להעדיף מזונות בטמפ' פושרת או קרה. מומלץ לחמם את המזון במיקרוגל או בתנור ולחכות שיתקרר מעט.
9. אם ישנו טעם רע בפה מומלץ לשטוף את הפה לפני הארוחה או למצוץ סוכריית מציצה קשה בטעם מנטה או לימון
10. מומלץ לאכול מזונות עשירים בחלבון ודלים בשומן כמו עוף ללא עור, הודו, יוגורט, ביצים, קטניות ומוצרי חלב עד 5% שומן.
11. מומלץ לאכול מזונות יבשים כמו צנימים, קרקרים, פריכיות אורז, בייגלה וכן תפוח אדמה אפוי ואורז.
12. יש להעדיף שתייה צלולה וקרה כמו מיץ תפוחים ותה צמחים מסוג מנטה, קמומיל ושורש זנגביל (ג'ינג'ר). ניתן למצוץ קוביות קרח או קרטיב וכן לימון וסוכריות לימון.
13. מומלץ להימנע מטיגון וממזונות עשירים בשומן כמו חמאה, מרגרינה, רוטב שמנת וכו', ולהתרחק מריחות טיגון ובישול. בנוסף, רצוי להימנע ממזונות בעלי ארומה חזקה כמו: קפה, שום, בצל, גויאבה, לחמים ועוגות טריות ומזונות מתוקים מידי.

במקרים של הקאות חוזרות יש איבוד של מינרלים כמו אשלגן ומגנזיום ולכן יש לצרוך מזונות העשירים בהם: מזונות עשירים באשלגן: פירות יבשים, תפוח אדמה, בננות, פטריות, פטרוזיליה, סלרי נענע ועלי תיבול אחרים. מזונות עשירים במגנזיום: לחם מקמח מלא, חיטה מלאה, קטניות, נבט חיטה, אגוזים, בוטנים וגרעינים. הקאה גורמת לאיבוד מוגבר של נזלים ומעלה סיכון להתייבשות. לכן יש להקפיד על שתייה.

בכל מקרה של הקאות מעל 24 שעות יש ליצור קשר עם הרופא המטפל. כמו כן במקרים של בחילות והקאות קשות כדאי להתייעץ עם הצוות הרפואי לגבי שימוש בתרופות אנטי אמטיות.

### הצעה למזונות מועדפים:

מזונות בעלי טעם וריח ניטרלים, כגון:

- חלב ומוצריו, יוגורטים, דייסה, גבינות שונות (צהובה, לבנה, קוטג' ומלוחה), גלידה ומילקשייק.
- מזונות מבושלים במים או מאודים, כגון: עוף מבושל או בגריל, קציצות מבושלות ולא מתובלות, ביצה קשה.
- מזונות יבשים היכולים לספוג את מיצי הקיבה, כגון: סוסטיס וצנימים, אורז, תפוחי אדמה אפויים, קרקרים, פרכיות אורז, פתית, כעכים, מקלות מלוחים, בייגלה.
- פירות משומרים.
- שתיית משקאות כגון מים, סודה, לימונדה ומיצי פירות.

### דוגמאות למזונות לא מומלצים:

מזונות מגרי חוש ריח וטעם, כגון:

- מזונות מטוגנים, בצל מטוגן, בשר מטוגן, קציצות מתובלות ומטוגנות ודגים בכל צורה.
- מזונות חמוצים (פרי הדר, עגבנייה).
- מזונות בעלי ריח חריף כגון שום, פלפל, חזרת או סחוג.
- מזונות בעלי מתיקות גבוהה כגון שוקולד.
- מזונות מתובלים במיוחד, כגון המבורגר, נקניקיות, נקניק, רטבים.
- מיני פירות וירקות בעלי ריח ארומטי כגון מלון, בננות, קולרבי, ברוקולי, כרובית.
- דברי מאפה טריים - לחם טרי, עוגות טריות, כעכים ופשטידות.