

Kaj narediti, če zaradi slabega apetita izgubljate telesno težo?

Posvetujte se z zdravstvenim osebjem, ki vas oskrbuje. Običajno vam zdravnik svetuje ustrezne ukrepe, lahko pa vas napoti tudi v posvetovalnico za prehrano, kjer se boste pogovorili z dietetičarko. Pri njej dobite nasvete glede prehrane in skupaj oblikujete jedilnik.

Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE

NEGI BOLNIKA

- 2.1. SKRIB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA (*preležanin*)
- 2.3. NEGA OTEKLIN (*limfedem*)
- 2.4. SUHOST UST

PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA?

ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA



Založnika:

Slovensko združenje paliativne medicine SZD, www.szpm.si
Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Avtorica: *Jana Pahole Goličnik*

Urednica: *Maja Ebert Molnar*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Ilustracije: *Brina Ivanetič*

Oblikovanje / fotografija na naslovnici: *Petra Turk*

Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Prva izdaja

Naklada: 5.000 izvodov

Leto: 2014

Paliativna oskrba



IZGUBA APETITA

Nasveti za bolnike in njihove bližnje



Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

www.paliativnaoskrba.si



Spremembe v apetitu so pogoste pri bolnikih s kroničnimi obolenji.

Kakšni so vzroki za izgubo apetita?

1 Vzrokov je lahko več:

- zdravila in njihovi neželeni učinki,
- suhost ust, vnetja ustne sluznice, težko žvečenje in požiranje,
- bolečina,
- utrujenost,
- depresija.

2 Pri bolnikih z rakom so lahko razlogi za spremenjen apetit tudi:

- napredovala rakava bolezen,
- nabiranje tekočine v trebušni votlini (*ascites*), ki povzroči občutek polnosti in sitosti že po nekaj grizljajih,
- obsevanje in operacije v predelu trebuha,
- kemoterapija, ki lahko povzroča slabost in spremenjen okus v ustih.

Zakaj je apetit pomemben?

Za ohranjanje vaše psihofizične zmogljivosti je pomembno, da v telo vnašate vse sestavine, ki pripomorejo k dobremu počutju. Vendar je pomembno tudi, da je hrana prilagojena vašim osebnim željam in potrebam. Jejte, kolikor želite in kar vašemu telesu ustreza.

Ukrepi ob izgubi apetita

O izgubi apetita se pogovorite z zdravstvenimi delavci, ki vas oskrbujejo.

Razmislite o možnih vzrokih za izgubo apetita.

Če je vzrok možno odpraviti, se lahko apetit izboljša (*npr. izguba apetita zaradi bolečin – zdravljenje bolečine, težko prehranjevanje zaradi večje količine tekočine v trebuhu – izpraznitev tekočine s punkcijo...*).

Kadar vzroka ni možno odpraviti, zdravnik včasih predpiše tudi zdravila, ki lahko povečajo apetit. Vendar ta zdravila ne učinkujejo vedno in imajo lahko tudi neželene stranske učinke.

Ob zelo napredovali kronični bolezni so vzroki izgube apetita največkrat nepopravljivi, zato se bolnik ne odziva na zdravila za stimulacijo apetita. Takrat je pomembno prilagajanje bolnika in svojcev nastali situaciji ter izogibanju konfliktnim situacijam znotraj družine (*»siljenje« s hrano in tekočino...*).

Kako si lahko pomagata sami?

- Jejte večkrat po malem - pet do šest manjših obrokov dnevno ter ob občutku lakote.
- Pripravite si manjše, lepo servirane porcije hrane.
- Poskusite zajtrkovati – največkrat je zjutraj apetit najboljši.
- Poskusite nove okuse in drugačno hrano kot običajno.
- Pri roki imejte priljubljene prigrizke za primer, da začutite lakoto.
- Hrani dodajte maslo, smetano, sir, oreške – vse to so dodatne kalorije.
- Tekočino uživajte med obroki namesto med samim

hranjenjem – če namreč pijete med hranjenjem, vam bo to dalo še prejšnji občutek sitosti.

- Če vas moti vonj po hrani, jejte hladne broke in hrano, ki ne potrebuje kuhanja.
- Pred obroki se sprehodite zunaj ali po stanovanju – malo gibanja pred obroki lahko poveča apetit.
- Jejte v prijetni družbi, v prijetnem okolju – npr. ob glasbi, s prijatelji, družino.
- Kozarec vina lahko pomaga pri prebavi in naredi obrok še prijetnejši.
- Če slabo okušate hrano, ji dodajte nekoliko več začimb, ki so po vašem okusu.
- Če imate kovinski okus v ustih, jejte s plastičnim jedilnim priborom, palčkami; hrano kuhajte/pecite v keramičnih posodah in ne v kovinskih.
- Skrbite za ustno higieno – redno ščetkanje in izpiranje ust lahko pomaga pri boljšem okušanju hrane.

Kaj narediti, če ne morete uživati čvrste hrane?

Tudi s tekočo hrano in raznimi tekočimi dodatki lahko vnesete dovolj hranljivih snovi.

Poskusite z naslednjim:

- Uživajte polnomastno mleko in jogurte, ki jih lahko obogatite z dodatki po vašem okusu.
- Uživajte sladolede po vašem okusu, lahko ga dodate tudi raznim jedem, pudingom, sadnim kašam.
- Pripravite raznovrstne juhe, ki jih pretlačite, da odstranite morebitne koščke.
- Uživajte prehranske dodatke, ki vam jih lahko predpiše vaš zdravnik.