Uztura ieteikumi
pirms staru terapijas iegurņa rajonā un tās laikā

Šīs rekomendācijas paredzētas pacientiem, kam plānota staru terapija iegurņa rajonā. Dzīves stils un uzturs jāmaina jau vismaz nedēļu pirms kursa sākšanas un jāievēro visu terapijas laiku. Pēc tam jāatgriežas pie pilnvērtīga uztura, jo diētas laikā nereti tiek izslēgti daudzi veselīgi produkti, tāpēc šie ir īslaicīgi uztura ierobežojumi.

Galvenais mērķis – izvēlēties tādu uzturu, kas neveicina vēdera uzpūšanos, jo pastiprināta gāzu uzkrāšanās traucē precīzi veikt staru terapiju un paildzina ārstēšanās laiku.

Uzpūšanos var radīt dažādu grupu produkti, turklāt katram – individuāli. *Vienam vēders pūšas no saldumiem vai kāpostiem, citam – no biezpiena un piena, vēl kādam – no sīpoliem vai treknas gaļas utt.* Tāpēc vienas universālas receptes nav: katram jāvēro sava pašsajūta. Mērķis nav izslēgt visus produktus, kas, iespējams, *varētu uzpūst vēderu*, bet gan izvairīties no patiešām *vainīgajām* sastāvdaļām – ēst tās maz vai nemaz.

Liela nozīme ir ne tikai uzturam, bet visam dzīves stilam un ēšanas režīmam. Tāpat – pastiprinātu gāzu veidošanos ne vienmēr būs iespējams novērst tikai ar uztura un ikdienas paradumu maiņu. Ja uzpūšanās saglabājas vai pat kļūst spēcīgāka, jāinformē ārstējošais ārsts.

Ieteikumi ikdienai

- Ēdiet lēnām un sakošļājiet ēdienu kārtīgi.
- Nerunājiet ēšanas laikā, jo vēders uzpūšas, norijot pārāk daudz gaisa ēšanas un dzeršanas laikā.
- Nelietojiet košļājamās gumijas un salmiņus, lai padzertos.
- Nepārēdieties, izvēlieties neliela apjoma, regulāras maltītes. Uzpūšanos bieži ietekmē tieši apēstā uztura daudzums un katra individuālie gremošanas procesi.
- Dodieties negarās pastaigās pēc ēšanas. Kustības veicina zarnu darbību.
- Uzpūšanos var palīdzēt mazināt gremošanas enzīmi – ja būs nepieciešams, ārstējošais ārsts jums tos izrakstīs. Gremošanas fermenti jālieto tieši maltītes laikā.
- Uzpūšanos var veicināt aizcietējumi, arī caureja. Vērsieties pie ārstējošā ārsta, kurš nozīmēs atbilstošus medikamentus.
- Ja iepriekš saņēmāt ķīmijterapijas kursu, arī tas var ietekmēt zarnu mikrofloru, radot uzpūšanos, aizcietējumus vai caureju.
- Gāzu uzkrāšanos var veicināt medikamenti: kuņģa skābi neitralizējošie līdzekļi, antibiotikas, nesteroīdie pretiekaisuma/pretsāpju līdzekļi.
- Vainīgs var būt stress, īpaši emocionāli jutīgiem cilvēkiem.

Uztura ieteikumi

- Ja gaidāma staru terapija, neiekļaujiet uzturā jaunus, iepriekš reti lietotus produktus – izvēlieties ēdienus, pie kuriem esat pieradis un kas nav radījuši diskomfortu.
- Neēdiet nevienu produktu lielos daudzumos.
- Vērojiet, kuri produkti visvairāk veicina uzpūšanos, ēdiet tos retāk. Var pat pāris dienas pierakstīt, ko ēdat un cik liela pēc tam ir uzpūšanās, lai atrastu produktus, kas veido gāzes.
- Vērts raudzīties, lai uzturā būtu visu grupu produkti: olbaltumvielas (gaļa, zivs, olas, piena produkti), graudaugi (griķi, rīsi, makaroni, kuskuss, kartupeļi, manna, auzu pārslas, mīksti izvārītas miežu grūbas un putraimi, sausmaizītes, dažādas putras, maize, kas garšo un ko labi panes) un labie tauki (*Extra virgin* olīveļļa, dažādas sēklas,

avokado, nedaudz riekstu, to sviestu). Var ēst gan zupas, gan sautējumus, gan otros ēdienus, arī saldos utt. Galvenais – tādā veidā un kombinācijās, lai neuzpūš vēderu.

- Ja novēro pastiprinātu uzpūšanos, makaronu, kuskusa, kartupeļu vietā labāk izvēlēties baltos rīsus staru terapijas laikā, jo tie rada vismazāk gāzu.
- Par īpaši ieteicamām uzskata auzu pārslas, īpaši, ja uzpūšanos veicina aizcietējumi. To profilaksei labi produkti būs arī pērļu grūbas, citi miežu produkti, labi uzbriedinātas čia sēklas.
- Ēdieniem var pievienot linsēklas – arī tas mazinās uzpūšanos.
- Ar citiem šķiedrvielu produktiem (tumšā rudzu maize, pākšaugi – pupiņas, zirņi, šķiedraini dārzeņi – kāposti, brokoļi, Briseles kāposti, kukurūza, sīpoli, puravi, ziedkāposti utt.) jābūt uzmanīgiem. Visi minētie ir veselīgi produkti, bet var veicināt uzpūšanos. Taču pilnīgi izvairīties no šķiedrvielām arī nav ieteicams, jo staru terapijas laikā tiek bojāta zarnu gļotāda, tāpēc dārzeņos, augļos, graudaugos u. c. vērtīgos produktos esošās šķiedrvielas, citas bioloģiski aktīvas vielas, labās baktērijas nodrošinās gan zarnu mikrofloras labāku aizsardzību, gan tās atjaunošanos.
- Dārzeņi visvairāk ieteicami termiski apstrādāti – vārīti, sautēti. Piemēram, sautējumos, biezeņos, zupās, biezzupās, arī cepti cepeškrāsnī. Labi ir, piemēram, sautēti burkāni, bietes, kabači, spināti, ķirbis.
- Augļi pilnībā nav jāizslēdz, taču jālieto nelielos daudzumos: 1 vidējs auglis vai 1 šķēle augļa, vai 1 sauja ogu vienā ēdienreizē. Vai arī: 1–2 augli dienā, ne vairāk. Nedaudz ogu, sagrieztu augli var iejaukt citos ēdienos: putrā, jogurtā, kefīrā, arī tas mazinās uzpūšanās risku.
- No augļiem priekšroka dodama mellenēm, avenēm, zemenēm, brūklenēm, upenēm u. c. ogām, kivi, mandarīniem, apelsīnam. Laba būs viena šķēle svaiga ananāsa – šajā auglī esošā bioloģiski aktīvā viela bromelīns veicina gremošanu. Savukārt svaigi augļi ar kauliņiem – aprikozes, persiki, plūmes, ķirši, āboli un bumbieri, arī vīnogas – var veicināt gāzu veidošanos, tāpēc no šiem augļiem vajadzētu izvairīties vai ēst nedaudz, vai izvēlēties tos konservētā veidā. Augļi – mīksti, mazos gabaliņos sagriezti, labi sakošļāti.
- Piena produkti – reizēm tieši tie palielina uzpūšanos vai raisa caureju, īpaši tas attiecas uz klasisko govs pienu, svaigajiem sieriem, arī biezpienu; puscietā vai cietā siera šķēle uzpūšanos veicinās daudz retāk. Savukārt bezpiedevu jogurts, ar pievienotām acidofilajām vai bifidobaktērijām, nelielos daudzumos tieši pretēji mazinās gāzu veidošanos un nodrošinās zarnu traktu ar labajām baktērijām.
- No pākšaugiem var pamēģināt sarkanās lēcas, kuras nelielos daudzumos pievieno sautējumiem, zupām. Izvārītas lēcas var sablendēt – arī tas attālinās gāzu uzkrāšanos. Nedaudz var lietot konservētas, noskalotas pupiņas – arī tās retāk raisa diskomfortu, nekā parastas vārītas pupiņas vai zirņi. Ja ēd pākšaugus, vērts padzerties kefīru vai paniņas – skābpiena produkti veicinās gāzu sadalīšanos. Tāpat jāatceras, ka no pākšaugiem gatavoti produkti: humoss, zirņu pasta, lēcu makaroni, turku zirņu milti utt. – uzpūšanos veicinās daudz retāk nekā vienkārši izvārīti paši pākšaugi.
- Regulāri padzerieties ūdeni, bet nelielos daudzumos. Nedzeriet 30 minūtes pirms ēšanas un pēc tam. Vislabāk izvēlieties istabas temperatūras ūdeni. Izvēlieties negāzētus, nesaldus dzērienus, jo tie vislabāk veicina gremošanu. Sulu un saldināto ūdeņu, kas satur aromatizētājus un mākslīgos saldinātājus, vietā izvēlieties ūdeni, kam piespiesta citrona vai laima sula.
- Ieteicama ir fenheļa, ingvera vai piparmētru tēja, šos garšaugus var pievienot ēdieniem. Piparmētras gan rekomendē tikai tad, ja nav atviļņa slimības/*dedzināšanas*.
- Izvairieties arī no pārtikas produktiem, kas marķēti bez cukura, jo tajos ir sastāvdaļas, piemēram, cukura spirti, kas bieži izraisa gāzes.

Produkti, kas visbiežāk veicina uzpūšanos

- Trekni, ļoti saldi produkti
- Liela izmēra porcijas, pārēšanās
- Košļājamās gumijas
- Kofeīns
- Produkti, kas satur mākslīgus saldinātājus
- Pārmērīgs jebkuru augļu vai žāvētu augļu daudzums
- Gāzēti bezalkoholiski un alkoholiski dzērieni, alus. Alkoholu nelietot vispār!
- Pikanti ēdieni, ja pie tiem nav pierasts
- Kāposti, Briseles kāposti, ziedkāposti, brokoļi, sīpoli, redīsi, zirņi, lēcas, pupiņas, sēnes, īpaši, ja šie produkti netiek regulāri iekļauti ikdienas uzturā

Brokastu piemēri pirms došanās uz staru terapiju

Ātri vārāmo auzu pārslu putra
1 ēdamkarote maltu vai veselu linsēklu
1 deserta karote mājas ievārījuma
1 zaļš banāns

Pāris pankūkas, kādas garšo
Krējums vai ievārījums
Konservēti augļi
100 g mellenes
2 šķēles cietā siera vai 100 bezpiedevu jogurta ar bifido vai acidofilajām baktērijām

2 šķēles maizes, ko ēd ikdienā
Sviests/krēmsiers
2 šķēles siera vai vārītas gaļas
Tomāti ar krējumu

2 šķēles maizes, ko ēd ikdienā
Sviests vai krēmsiers, vai olīveļļa, vai avokado
2 vārītas olas + 1 svaigs gurķis = sagriež un sajauc ar krējumu

Ieteikumi izstrādāti: *Austrumu slimnīcas Uztura un dietoloģijas centrs,*
kliniska.barošana@aslimnica.lv, 29121947
Saskaņoti ar Terapeitiskās radioloģijas un medicīnas fizikas klīnikas vadītāju Arturu Šorubalko.

Izmantotā literatūra:
Krause and Mahan's Food & The Nutrition Care Process15th edition,2019
Escott-Stump Silvia Nutrition and Diagnosis-Related care eighth edition, 2015
ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files/96879treatment.pdf
cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/radiotherapy
uhwnhs.uk; nm.org
www.oncolink.org/support/side-effects/gastrointestinal-side-effects/flatulence-passing-gas
www.oncologynutrition.org/erfc/eating-well-when-unwell/radiation/bloating-and-radiation u. c.