Zasady żywienia chorego

Autor
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

5 minut czytania

Jedzenie to bardzo ważny temat dla opiekuna. Posiłki są podstawową formą przyjemności dla chorego. Podając swojemu podopiecznemu odpowiednie posiłki, wiemy, że dobrze się nim opiekujemy i dbamy o jego zdrowie.

Jeśli **przygotowujesz choremu posiłki w domu** pamiętaj, że najważniejsze jest indywidualne określenie zasad żywienia i potrzeb chorego. Często choroba nowotworowa to jedna z wielu dolegliwości. Szereg chorób towarzyszących, często metabolicznych nakłada obowiązek indywidualnego podejścia do żywienia chorego.

Pamiętaj, że u 90% chorych występuje osłabienie apetytu, zmiana preferencji żywienia, zmiana nawyków żywieniowych (dotychczasowych apetytów, smaków, zapachów).

Jeśli przygotowujesz choremu posiłki domowe:

- Zaakceptuj zmianę apetytu, wykaż cierpliwość i zrozumienie dla swojego bliskiego, zwłaszcza przy częstych zmianach decyzji dotyczących ulubionych posiłków. Może zdarzyć się, że chory odmówi zjedzenia dania (produktu), pomimo że sam o nie prosił.
- Rozmawiaj z chorym o posiłkach. Pytaj, jaki apetyt dopisuje mu danego dnia, na co ma ochotę, a czego woli unikać.
- Serwuj choremu te posiłki, które mu smakują w danej chwili. Pamiętaj, by pomimo próśb chorego unikać posiłków, które mogą mu zaszkodzić (potraw słodkich, tłustych, ciężkostrawnych, smażonych na głębokim tłuszczu, zbyt pikantnych).
- Przy problemach chorego z połykaniem, miksuj posiłki.
- Zadbaj o komfort psychiczny chorego przy jedzeniu – zapewnij przyjazną atmosferę, miłe otoczenie, spokój.
- Zapewnij choremu wygodną, bezpieczną, siedzącą pozycję.
- Jeśli chory jest sprawny, pozwól mu jeść**samodzielnie** - chory może czuć dyskomfort podczas karmienia, kiedy do niedawna mógł samodzielnie spożywać posiłki. Utrata samodzielności to bardzo często duży kłopot psychiczny.
- Wybieraj świeże produkty, krótko przechowywane, o niewielkim stopniu przetworzenia i z małą ilością substancji dodatkowych, takich jak konserwanty, wzmacniacze smaku.
- Proponuj choremu posiłki urozmaicone. Dobrym sposobem jest przygotowanie posiłków w formie mini bufetu szwedzkiego, tak aby chory mógł wybrać na co ma ochotę i w jakiej ilości, nie

porcjuj posiłków.

- Gotuj smacznie. Do doprawienia potraw możesz stosować zioła, np. zielona pietruszka, koper, bazylia (zaostrzają apetyt).
- Podawaj posiłki małe objętościowo, ale częściej.
- Dbaj o regularność posiłków. Serwuj dania co 3-4 godziny, a kiedy chory je bardzo mało – co 2 godziny.
- Spełniaj „ zachcianki" jedzeniowe chorego. Jeżeli chory będzie miał ochotę na coś słodkiego, przygotuj samodzielnie domowe ciasto, deser na bazie mleka kokosowego lub zmiksowanych owoców.
- Celebruj wspólnie z chorym święta, uroczyste okazje. Nie wykluczaj chorego z jedzenia okazjonalnych, specjalnych potraw. Jeżeli chory okazjonalnie zje kawałek tortu lub wypije słodki napój, nic złego się nie stanie.
- Jeżeli chory nie chce jeść, wspomagaj się gotowymi posiłkami dla niemowląt (zupki, dania, przeciery owocowe). Zobacz co zrobić, kiedy chory nie chce jeść.
- Używaj zwrotów: „rozumiem, że cierpisz - nie musisz jeść na siłę", „spróbuj tego - to, że kiedyś nie jadłeś danych produktów, nie znaczy, że teraz nie będą tobie smakowały", „jedz powoli, staraj się przeżuwać", „na co masz ochotę? postaram się spełnić twoje oczekiwania", „smakuj - jeżeli nie będziesz w stanie zjeść, może uda się chociaż powąchać (to zaostrza apetyt) lub chociaż pożuć".
- Pamiętaj, że przy różnych chorobach pojawiają siędolegliwości układu pokarmowego. Weź je pod uwagę przy żywieniu chorego.
- Dobierz odpowiednią dietę, zapoznaj się z opisemdiety wymaganej przy danym schorzeniu.
- Wskazówki dotyczące odpowiedniej diety przy danym schorzeniu możesz otrzymać od lekarza lub dietetyka klinicznego, którzy powinni przeprowadzić analizę potrzeb żywieniowych, apetytu, dolegliwości układu pokarmowego i bólowych chorego.
- Jeśli chory kwalifikuje się do opieki paliatywnej, profesjonalne porady w temacie żywienia uzyskasz w Poradni medycyny paliatywnej lub od specjalistów zespołu hospicjum domowego.

UNIKAJ

- Nigdy nie zmuszaj chorego do jedzenia. Nie karm na siłę. Jeżeli chory nie je, a pije i jest nawadniany np. kroplówkami, to bezpieczny czas bez jedzenia wynosi do 7 dni. Jeżeli choremu nie wróci apetyt, niezbędna będzie wizyta u lekarza, który może zaproponować żywienie przez sondę lub żywienie przemysłowe.
- Unikaj produktów i posiłków wysoko przetworzonych.
- Unikaj potraw i posiłków z dużą ilością cukrów, nie proponuj choremu (jeśli nie ma ochoty) słodyczy, cukierków, ciast.

- Nie zmuszaj swojego bliskiego do jedzenia potraw, produktów, których nie lubi.
- Nie zmuszaj do jedzenia zbyt dużych objętościowo posiłków, zwłaszcza gdy chory ma jadłowstręt.
- Jeśli chory nie ma problemu z przełykaniem, unikaj podawania płynów podczas karmienia. Może to nasilić niestrawność, zmniejszyć ilość przyjmowanego jedzenia.
- Nie ponaglaj w jedzeniu.
- Nie serwuj posiłków zbyt gorących ani zimnych, optymalna temperatura posiłku to ok. 35 stopni C.
- W trakcie posiłków unikaj rozmów, które mogą wzbudzić konflikt – wzmacnia to napięcia psychiczne i pogarsza relacje między chorym a opiekunem.

Przydatne akcesoria

- kubek z dziubkiem lub słomki, rurki - ułatwiające picie, chory nie oblewa się płynem
- miękkie łyżeczki do karmienia (jak dla niemowląt) – większy komfort chorych mających problem z metalicznym smakiem w ustach
- termometr do mierzenia temperatury posiłku – sprawdzając temperaturę posiłku mamy pewność, że nie oparzymy chorego
- podgrzewacz do butelek (jak dla niemowląt) - pozwala utrzymać odpowiednią temperaturę płynów - chorzy często lubią ciepłe napoje
- mikser, blender – dzięki niemu uzyskasz odpowiednią konsystencję posiłku, kiedy chory ma problemy z przełykaniem
- wkłady do lodówki turystycznej - pozwolą schłodzić produkty, np. owoce w okresie letnim
- kostkarka do lodu: kostka zamrożonej wody z cytryną poprawia apetyt, lód łagodzi ból i zmniejsza obrzęki przy nowotworach języka, ślinianek, jamy ustnej
- chusteczki nawilżane - pomagają zachować higienę, nawet przy karmieniu na leżąco
- dzienniczek żywieniowy chorego – możesz monitorować ilość spożywanych posiłków i napojów, preferencje żywieniowe, do późniejszej konsultacji z lekarzem. Poniżej dzienniczek do wydrukowania.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.