

# Kiedy chory nie chce jeść



Autor  
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska  
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

4 minuty czytania

Utrata łaknienia i apetytu to częsta przypadłość i etap chorowania, szczególnie w trakcie lub po terapiach nowotworowych. Taki stan może być przejściowy, ale również trwać kilka tygodni.  
**Czy pozwolić choremu nie jeść?**

**Jeżeli chory nie je, ale pije lub jest nawadniany, np. kroplówkami to może nie jeść do 7 dni**  
Jeżeli chory nie wraca do jedzenia, niezbędna jest wizyta u lekarza, który zaproponuje leczenie żywieniowe (dojelitowe lub pozajelitowe). O leczeniu żywieniowym dowiesz się więcej na stronie [Polskiego Towarzystwa Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu](#).

Pamiętaj, że **każdy chorujący wymaga indywidualnego podejścia**. Choroba powoduje zmianę nawyków żywieniowych, zmianę dotychczasowych apetytów, smaków, zapachów. Zmiana czy utrata apetytu może wskazywać na obniżenie nastroju psychicznego lub postęp jednostki chorobowej. Jeśli chory [kwalifikuje się do opieki paliatywnej](#), możesz udać się na konsultację z dietetykiem do najbliższej [Poradni medycyny paliatywnej](#).

## Jeżeli Twój bliski decyzją lekarza żywiony jest dietą domową, a ma zaburzone łaknienie lub brak apetytu

- ✓ Załóż [dzienniczek żywieniowy chorego](#), w którym będziesz monitorować ilości spożytych przez chorego pokarmów i napojów. W razie obaw pokaż dzienniczek lekarzowi lub dietetykowi.
- ✓ Zadbaj o [nawodnienie chorego](#) - optymalna ilość to 4 szklanki na dobę (przy wysiękach 8 szklanek na dobę). Pamiętaj, że sok, zupa to też płyn.
- ✓ Jeśli chory nie chce pić, zwilżaj mu usta wodą. Spróbuj także podawać często wodę łyżeczką. Wodę możesz zastąpić lekkim naparem z mięty, rumianku lub kopru. Upewnij się, że chory lubi te smaki.
- ✓ Spróbuj [podawać choremu](#) posiłki bardzo małe objętościowo, ale często (nawet co 2 godziny). Wtedy na jeden posiłek wystarczy 50-100 ml wysokoenergetycznego pożywienia.
- ✓ Przy niezdolności chorego do połknięcia pokarmu (np. przy nowotworach ślinianki, języka), pozwól choremu pożuć jedzenie, posmakować i wypluć.
- ✓ Jeśli chory odczuwa ból przy przełykaniu podawaj [zmiksowane dania](#), miękkie produkty (np. jajka, maliny) lub płynne (np. kisiel, budyń, soki warzywne).

Jeśli będzie konieczność włącz do diety chorego preparaty specjalnego przeznaczenia





- ✓ żywieniowego - kupisz je w aptece.
- ✓ Co kilka dni kontroluj masę ciała chorego. Poinformuj swojego lekarza lub dietetyka nawet o nieznacznej utracie masy ciała.
- ✓ Obserwuj, czy u chorego nie występują oznaki niedożywienia.
- ✓ Weź pod uwagę możliwe dolegliwości układu pokarmowego (zaparcia, biegunki, nudności, etc.).
- ✓ Porozmawiaj z lekarzem lub dietetykiem o włączeniu dodatkowych suplementów diety (np. kwasy omega 3, witamina C, żelazo). Pamiętaj, że włączenie suplementów diety powinno odbywać się po analizie wyników badań chorego. Suplementy są zawsze dobierane indywidualnie.
- ✓ Skonsultuj z lekarzem potrzebę włączenia leczenia żywieniowego.
- ✓ Chory nie może być zmuszany do szybkiego przyjmowania pokarmu, nie można go też karmić „na siłę”, gdy odmawia jedzenia. Staraj się w takich wypadkach stworzyć miły, serdeczny nastrój przy jedzeniu (może włączyć muzykę?) i na początek posiłku podać coś, co chory szczególnie lubi.

## UNIKAJ

- ✗ Nie zmuszaj chorego do jedzenia, nie karm na siłę.
- ✗ Nie zmuszaj chorego do jedzenia potraw, produktów, których chory nie lubi.
- ✗ Nie zmuszaj chorego do jedzenia zbyt dużych objętościowo posiłków, zwłaszcza gdy ma jadłowstręt.
- ✗ Unikaj podawania płynów podczas karmienia - może to nasilić niestrawność, zmniejszyć ilość przyjmowanego jedzenia.
- ✗ Unikaj rozmów w trakcie posiłków, które mogą wzbudzić konflikt – wzmacnia to napięcia psychiczne i pogarsza relacje między chorym a opiekunem.

## Spróbuj domowych sposobów

- ✓ Podawaj choremu naturalne produkty zwiększające apetyt (np. ogórki kiszzone, kapusta kiszona, kefiry, maślanki, jogurty naturalne, zupy jarzynowe z dużą ilością natki pietruszki i kopru).
- ✓ Podaj choremu kostkę zamrożonej wody z cytryną - poprawia apetyt.
- ✓ Przed jedzeniem podaj choremu wodę z imbirem, cytryną i odrobiną miodu.
- ✓ Wspomagaj się gotowymi posiłkami dla niemowląt (zupki, dania, przeciery owocowe).
- ✓ Pomocne będą preparaty pobudzające łaknienie, które kupisz w aptece lub poprosisz o receptę lekarza.

-  Przy zmianie smaku w ustach chorego lub dolegliwościach, jak posmak metalu w ustach, smak acetonu, gorycz (efekt pojawiający się przy terapiach nowotworowych) podaj choremu zamrożone owoce do ssania (np. truskawki).
-  Jeśli chory nie potrafi pić powoli i krztusi się, korzystaj z kubeczka z dzióbkiem (jak dla małych dzieci).
-  Jeśli chory ma trudności z odgryzaniem kęsów z kromki chleba, pokrój chleb na małe kawałki i poukładaj na talerzu lub dużej plastikowej tacy. Chory będzie miał wówczas możliwość samodzielnego jedzenia bez potrzeby używania sztućców.
-  Zwracaj uwagę na temperaturę pokarmów – nie mogą być zimne (prosto z lodówki) ani zbyt gorące. Dla większości chorych idealnie jest kiedy posiłek jest letni.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://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.