

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 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.