



מידע למטופל

הנחיות תזונתיות למטופלים בזמן טיפול קרינה לערמונית

מטרת הדיאטה: הפחתת היווצרות גזים במערכת העיכול

מועד ביצוע הדיאטה: יש להתחיל בדיאטה 3 ימים לפני הסימולציה, הדיאטה תחודש 3 ימים לפני התחלת ההקרנה ובמשך כל תקופת ההקרנות.

הנחיות כלליות:

- + חיתוך המזון לחתיכות קטנות ולעיסה טובה של המזון
- + אכילה איטית, הימנעות מדיבור בזמן הארוחה
- + הימנעות מעישון, לעיסת מסטיק או סוכרייה קשה
- + הימנעות משתייה מקשה ומשתיית משקאות מוגזים
- + שתייה של לפחות 2 ליטר ביום, העדפה למים, עד השעה 20:00 בערב
- + המשך בשגרת פעילות גופנית ככל הניתן

מומלץ להימנע ממזונות הבאים:

- + קטניות כגון: חומס, שעועית, סויה, פול
- + ירקות גורמי גזים: בצל חי, שום חי, ברוקולי, כרוב, כרובית, צנון, צנונית, כרוב ניצנים, אספרגוס
- + מוצרי חלב: חלב ניגר, ריוון, לבן, גלידות, מילקשייק, שוקו (מוטב להימנע ממזונות אלו במיוחד במצב של רגישות ללקטוז)

מזונות מותרים למאכל:

- + ירקות: עגבנייה, מלפפון, חסה, גזר, קישוא, שעועית ירוקה וצהובה, סלק, פלפל
- + פירות: מכל סוג (יש לפזר את הפירות לאורך היום ולהימנע מכמות גדולה)
- + חלבון: בקר, עוף, הודו, דגים, ביצים, טופו
- + חלב ומוצרי: גבינות ויוגורטים מכל סוג, חלב דל לקטוז, חלב סויה, חלב ניגר- עד כחצי כוס ליום
- + פחמימות: כל סוגי הפחמימות כולל לחם מלא, אורז, פטה
- + קבוצת האגוזים: ללא הגבלה
- + שומנים: שמן, אבוקדו, טחינה, זיתים

הנחיות אלו הינן הנחיות ראשוניות בלבד

ניתן ורצוי להתייעץ עם דיאטנית לצורך התאמה אישית של התפריט

אנו כאן בשבילכם לכל שאלה

צוות מכון רדיותרפיה