

תזונה בבחילות והקאות בחולים אונקולוגיים

מבוא

למרכז ההקאה (Vomiting Center) הנמצא בגזע במח וביניהם: Gastro intestinal tract, Vagus nerve, Chemoreceptor trigger zone (CTZ), Cortex, Vestibular apparatus הניורוצפטורים העיקריים הקשורים למנגנון זה הם: 5HT₃ NK1 (Neurokinin1), Acetylcholine, GABA, Histamine, Dopamine receptors. לכן הטיפול בסימפטום הוא לרוב תרופתי (Douglas & Carla, 2001).

לצד הטיפול הרפואי, יש להמליץ על תזונה המתאימה למצבי בחילות והקאות. ההמלצות שיוצגו בהנחיה זו מכוונות להקלה על הסימפטומים.

גורמי סיכון לבחילות והקאות בחולי סרטן

- המישלב הכימותרפי או הקרנה לאזור מערכת העיכול
- תופעות לוואי של תרופות שאינן כימותרפיה
- גיל צעיר, נשים, תשישות, הזנה מיוחדת, מחלה מתקדמת, מצב כללי ירוד
- התנסות קודמת בסימפטום, חרדה, דחק, בחילות והקאות מותנות
- גירוי בקיבה בשל חומציות יתר, גרורות בכבד, מיימת, שיעול קשה, מעורבות הגידול במערכת העצבים המרכזית/ במערכת העיכול (O'Brien, 2008).

בחילות והקאות הינם סימפטומים שכיחים בחולי סרטן, הפוגמים בתיאבון, ביכולת ההנאה מאוכל, במצב התזונתי ובאיכות החיים. בחילות והקאות מופיעות בקרב 40%–60% מחולי הסרטן, בשלבים השונים של המחלה.

הגורמים לבחילות ולהקאות במערכת העיכול הם מגוונים, ויכולים להיות אקוטיים או כרוניים (Douglas & Carla, 2001).

בחולי סרטן המטופלים בכימותרפיה, היארעות וחומרת הסימפטומים קשורים לגורמי הסיכון ולסיבה. ההערכה היא שכ-70% מהחולים המטופלים בכימותרפיה יסבלו מהסימפטומים, מהם 11%–17% יסבלו מבחילות והקאות עמידות, 25%–32% מהחולים יסבלו מבחילות והקאות מאוחרות, וכ-10%–44% מהם יסבלו מבחילות והקאות מותנות (Naeim, Lorenz, Sanati, Walling, & Asch, 2008).

בחילות והקאות בחולים שאינם מטופלים בכימותרפיה, לרוב נובעות ממעורבות הסרטן במערכת העיכול או מחסימת מעיים, בעיקר בממאירות של המעי הגס והשחלות. סיבות אחרות לבחילות והקאות כוללות תרופות, הפרעות מטבוליות, זיהום, חרדה, עצירות וחסימת מעיים (Shoemaker, Bassam, Raghava, & Declan-Walsh, 2011).

מנגנון הפעולה מורכב ממספר מוקדים המייצרים גירויים, המופנים

עקרונות התזונה לטיפול בבחילות והקאות בחולים אונקולוגיים

מזונות שאינם מומלצים בזמן בחילה

- מזונות מטוגנים, מזונות עם תכולת שומן גבוהה, מזונות מוקרמים עם שמנת
- מזונות חמוצים (פרי הדר, עגבנייה)
- מזונות בעלי ריח חריף: שום, פלפל, חזרת, סחוג
- מזונות בעלי מתיקות גבוהה
- מזונות מתובלים במיוחד: נקניק, נקניקיות, רטבים
- מיני ירקות ופירות בעלי ריח ארומטי, כגון מלון, בננות, קולורבי, ברוקולי, כרובית
- דברי מאפה עם תכולת שומן גבוהה, כמו בורקס, בצק עלים, עוגות שמנת

שתייה

1. מומלצת בלגימות קטנות. ניתן להיעזר בקש שתייה
2. שתיית משקאות בין הארוחות ולא במהלך הארוחה
3. משקאות מומלצים: מים, תה, סודה, לימונדה ומיצי פירות

הנחיות תזונתיות במצב הקאה

- אין לאכול או לשתות עד אשר התופעה חולפת
- לאחר שההקאה חלפה, מומלץ לשתות כמויות קטנות של נוזלים צלולים, כגון מיץ בעל חמיצות מעודנת (כגון חמוציות או לימונדה), מיצים טבעיים וסודה
- כאשר מסוגלים ל"עכל" את השתייה, מומלץ לאכול מזונות רכים, כגון פודינג, "פרוזן יוגורט", סורבה או ג'לי
- כאשר מרגישים מסוגלות לעכל מזונות רכים, ניתן לחזור בהדרגה לתפריט היומי הרגיל
- חשוב להחזיר את המינרלים (בעיקר נתרן ואשלגן) שאבדו בעקבות ההקאה, על ידי צריכת מזונות עשירים בהם, כגון בננות, תפוח אדמה מבושל או אפוי, הוספת מלח למזון ומיצים טבעיים.

המלצות לתמיכה תזונתית בימי הבחילה

- אין מזון אסור
- מותר לאכול הכל לפי סבילות אישית
- רצוי לצרוך מגוון מוצרי מזון
- רצוי לשים דגש על הגשה אסתטית ומושכת, למשל אוכל בצבעים שונים
- רצוי לאכול מספר ארוחות קטנות ותכופות במשך היום, וללעוס לאט והיטב את המזון
- לעיתים רצוי להתרכז בארוחה אחת גדולה (למשל בשעת הבוקר) וארוחות קטנות במשך היום
- רצוי לאכול בגב זקוף בישיבה
- לאחר הארוחה, בזמן מנוחה, רצוי להקפיד לשמור על ראש מורם לפרק זמן של כשעה לאחר הארוחה
- רצוי להעדיף מזונות ומשקאות בטמפרטורת החדר או מזונות קרים – מזון חם עלול להגביר בחילה
- במידה וריח המזון גורם לבחילה – יש להקפיד לאורר את חדרי הבית
- מומלצים מזונות בעלי טעם וריח ניטרליים, כגון: חלב ומוצרי, יוגורטים, דייסה, גבינות שונות, גלידת וניל, סורבה ומילקשייק
- מומלצים מזונות מבושלים במים או מאודים, כגון: עוף מבושל או בגריל, קציצות מבושלות ולא מתובלות, ביצה קשה, בשר קר
- במידה והבחילה בבוקר, ניתן לשמור ליד המיטה קרקר יבש ולאוכלו עוד לפני הקימה
- מומלצים מזונות "יבשים", לדוגמא: טוסטים וצנימים, קרקרים, אורזיות, כעכים, מקלות יבשים, אורז, תפוחי אדמה אפויים, פסטה, סלטי פסטה או פירות משומרים: אפרסק, קוקטייל פירות, רסק תפוחי עץ.

מקורות

National Cancer Institutes. Nutrition in Cancer Care, Treatment of Symptoms, Nausea. <http://www.cancer.gov/>

National Comprehensive Cancer Network. (2007). Antiemetics: practice guidelines. Retrieved: November 2006 (version I) from: <http://www.nccn.org>

O'Brien, C. (2008). Nausea and vomiting. Canada Family Physician Journal, 54(6), 861-863.

Shoemaker, L. K., Bassam, E., Raghava, I., Declan-Walsh, T. (2011). Symptom management: An important part of cancer care. Cleveland Clinic Journal of Medicine, 78(1), 25-34.

American Institute Cancer Research. Nutrition of Cancer Patient. Dealing with side effects, Nausea. <http://www.aicr.org>

Douglas, D. R, Carla, S. A. (2001). Management of common symptoms in terminally ill patients: Part I. Fatigue, anorexia, cachexia, nausea and vomiting. American Family Physician Journal, 64(5), 807-814.

Memorial Sloan-Kettering's Eating Well During and After Cancer Treatment <http://www.mskcc.org/mskcc/html/92022.cfm>

Naeim, A. D., Lorenz, S. M., Sanati, K. A., Walling, A., Asch, S. M. (2008). Evidence-based recommendations for cancer nausea and vomiting. Journal of Clinical Oncology, 26(23), 3903-3910.