

Lystarleysi

Lystarleysi er mjög algengt einkenni hjá fólki með krabbamein og algengur fylgikvilli krabbameinsmeðferðar. Lystarleysi er mismikið og getur verið tímabundið eða viðvarandi í lengri tíma. Það lýsir sér m.a. með minni svengd, minni löngun í mat, tilfinningu um að verða fljótt saddur/södd og minni fæðuinntekt. Orsakirnar eru einstaklingsbundnar og áhrifabættirnar geta verið margir og mismunandi á hverju tíma. Dæmi um algenga áhrifabætti eru breytt bragð- og lyktarskyn, ógleði, niðurgangur, bólgur eða sár í slímhúð munns og meltingavegar. Einnig geta verkir, kvíði, almenn vanlíðan og þreyta dregið úr matarlyst.

Almenn ráð við lystarleysi:

- Borða oft og minni máltíðir (á tveggja tíma fresti)
- Borða eftirlætis matinn
- Velja orku- og próteinríkan mat
- Forðast að drekka mikinn vökva fyrir eða með mat, drekka frekar vel milli mála
- Ef matarlystin er betri á einhverjum tíma dags er gott að nýta sér það og borða vel þá
- Það getur aukið matarlystina að borða með öðrum t.d. fjölskyldu og vinum
- Stundum er auðveldara að borða maukað/fljótandi fæði t.d. súpur, en mikilvægt er að fæðan sé fjölbreytt og orkurík
- Gott er að elda stærri skammta og eiga afganga, jafnvel frysta, til þess að eiga og geta gripið í þegar orka eða löngun til að útbúa mat er í lágmarki
- Oft getur ýmislegt í umhverfinu haft áhrif á matarlyst eins og mikil lykt, hávaði og birtustig. Gott er að huga að því og hagræða eftir aðstæðum
- Það er oft hjálplegt að þiggja aðstoða vina og ættingja við matargerð
- Hæfileg hreyfing milli máltíða og dagleg styrktarþjálfun getur aukið matarlyst
- Þegar ógleði er til staðar er gott að taka inn velgjuvarnarlyf um 30 mínútum fyrir fyrirhugaða máltíð
- Fyrir suma gagnast að fá ávísað lyfjum til að bæta matarlystina

Sérstakar ráðleggingar

Mikilvægt er að fylgjast með breytingum á líkamsþyngd og meta næringarástand reglulega. Hægt er að fá ráðleggingar um næringardrykki og leiðir til að orku- og próteinbæta matinn. Hægt er að óska eftir ráðgjöf og viðtali við næringarfræðing.