

# İŞTAHSIZLIK

Nasıl önlenir? Neler Yapabiliriz?



Hazırlayan: Uzm. Hem. Ayşin Kayış  
Acıbadem Kozyatağı Hastanesi  
Onkoloji Vaka Yönetici Hemşiresi  
2011

## İştahsızlık Nedir?

- İştahsızlık aç olmamak, temel kalori ihtiyaçlarında azalma, yeme isteğinin olmaması ve/veya ağız tadının bulunmamasıdır.

Kanser hastaları tedavi boyunca genellikle hiç iştahları olmadığını ya da çabuk doyduklarını ifade ederler. Tedaviyi takiben besinlerin tatlarının ve kokularının değişik geldiğini, bunun da iştahlarını kapattığını da bildirirler.

## İştahsızlık Nedenleri

- Hem vücutta tümör olması hem de kemoterapi, radyoterapi gibi tedaviler iştah azalması, beslenme bozukluğu ve zayıflamaya yol açabilir. Ancak tedavi sırasında kilo kaybı hasta ve doktor tarafından istenmeyen bir durumdur.



## İştahsızlık Nedenleri

- Hastalık ve tedaviye bağlı mide bulantısı, kusma,
- Ağrı,
- Yorgunluk,
- Uykusuzluk,
- Tedavide kullanılan kemoterapi ilaçları,
- Yutma güçlüğü,
- Kabızlık,
- İshal,
- İştahsızlık fiziksel bir sebepten olabilirken; hastalığa bağlı anksiyete (kaygı/sıkıntı hali), depresyon, iştahsızlık ve kilo kaybının nedeni olabilir.

## GÖRÜLME SIKLIĞI ve İLİŞKİLİ RISK FAKTÖRLERİ

- İştahsızlık, kanser hastalarının %40-70'ini etkiler. Özellikle çocuk ve 65 yaş ve üstü hastalar riskli gruptadır.
- Akciğer, meme, mide, kolorektal ve jinekolojik kanser hastalarında sık görülür.
- Kadın hastalarda erkeklere kıyasla daha fazla iştahsızlık görülmektedir.
- Hastaya uygulanan kemoterapi tedavisi de bu sorunun görülmesinde önemli değişken olabilir.
- Hastanın psikolojik durumu da bu semptomların yaşanmasına neden olabilir, özellikle hastanın kendini koşullaması etken olabilir.

## Kanser ve Kemoterapi Sonrası Gelişen İştahsızlık İçin Neler Yapılmalıdır?

İştahsızlık durumunda beslenmenin sağlanabilmesi için basit bazı önlemler alınabilir;

- Beslenme desteğinde hasta, hasta yakını, hemşire, doktor ve diyetisyen birlikte hareket etmelidir.
- Beslenme desteğinde ağızdan beslenme yolu ilk ve en uygun seçenektir.
- Hastanın ağızdan beslenmesi kendisini normal yaşamın parçası olarak algılamasını sağlamaktadır. Sadece tadını almak için veya aç olduğu için değil, beslenmesi gerektiği için iştahı olmasa da yemek yemesi gerektiğini anlaması çok önemlidir.
- Bu konuda diyetisyenle işbirliği yapılmalıdır.



## Psikososyal destek,

Hastalıkla beraber yemenin azalması, iştah kaybı ve buna bağlı olarak kilo kaybı olması hastanın motivasyonu azaltıp, umutsuzluk ve endişe yaşamasına neden olabilir.

- Kilo kaybı genellikle beden algılarını olumsuz etkiler. Hastalık ve belirtiler tekrarladığında kişilik değişiklikleri ve aşırı duyarlılık olabilir.
- Hastalığa bağlı beden algısında yetersizlik düşüncesi de depresyona neden olabilir.
- Hastanın günlük yaşamını sürdürebilmesini desteklemek, iş ve öğrenim gibi sosyal işlevselliğinin hastalık nedeniyle aksamasını önlemek, durumuna karşı gelişen doğal ve duygusal tepkilerin ifade edilip, anlaşılmasına çalışmak, umutsuzluk, değersizlik, suçluluk düşüncelerini azaltmak için hastanın yanında olmak, yalnız olmadığını hissettirmek yararlı olacaktır.
- Psikolog/Psikiyatrist desteği mutlaka sağlanmalıdır.



## İstahsızlıkla Başetmeye Yönelik Öneriler-1

- Yemek seçiminde çiğneme ve yutma fonksiyonları, iştah durumu tat duyusu, öğün sayısı ve miktarı göz önüne alınmalıdır.
- Günlük üç büyük öğün yemek yerine iki üç saatte bir, az az ve hafif yiyecekler yenmeye çalışılmalı.
- Pratik, hafif fakat bol protein ve kalorili yiyecekler seçilmeli; örneğin sütlü yiyecekler, peynir, meyve, fındık, fıstık, fereyağ, kraker, meyve, sebze ve et suyu. Yenilen yiyeceklerin kaydedilip kalorileri hesaplanmalı. Günlük tutulması kayıttta etkili olabilir.
- Yağlı, baharatlı, asitli yiyeceklerden kaçınılmalı.
- Yemekleri hazırlarken renkli ve göze hitap edecek yiyecekler seçilmeli.



## İstahsızlıkla Başetmeye Yönelik Öneriler-2

- Kemoterapi sonrası iştahsızlık ve lezzetsizliği azaltmak amaçlı farklı tatlar denenebilir.
- İştahın en iyi olduğu saatte en büyük öğünü yemeli, öğün arasında ara öğünler mutlaka yer almalıdır.
- Yemekten 30-60 dk önce doktorun önerisiyle bulantı önleyici ilaçlar kullanılmalı. Doktorun önerisiyle beslenmeye destek amacıyla hazır enteral beslenme ürünleri (mama) iştah açıcı ve destekleyici olarak alınabilir.
- Ailesine ve arkadaşlarına yemek ve market alışverişinde yardım etmesi sağlanabilir.



## İstahsızlıkla Başetmeye Yönelik Öneriler-3



- Tedavi sırasında mide bulantısı hissettiğinde sevdiği şeyleri yemekten kaçınmalı, mide bulantısıyla bu yiyecekleri bağdaştırabileceği ve tiksinebileceği için kokusu olmayan, soğuk yiyecekler tercih edilmeli.
- Eğer yemek kokusu rahatsız ediyorsa soğuk ya da oda sıcaklığında yiyeceklerle beslenilmeli.
- Doktor istemedikçe kanser tedavisi devam ederken zayıflamaya çalışılmamalı.
- Günlük olarak tartılmalı.
- Karbonatlı besinler aşırı tüketilmemeli, tokluk hissi verir ama beslenme açısından kötüdür.
- Bol sıvı almaya çalışmalı, günde en az 8 bardak sıvı tüketilmeli.





## Çevrenin ve Diğer Faktörlerin İştahsızlığa Etkisini Azaltmak için Yapılacaklar:

Hastanın;

- Rahat olabileceği, hoş bir ortamda yemek yemesi sağlanmalı,
- Ailesi veya sevdikleri ile birlikte yemek yemesi iştahı arttıracığından, bazen çok sayıda insan ile yemek yemesi sağlanmalı,
- Yemek yediği mekanı ve zamanı değiştirmesi önerilmeli, örneğin favorisi olan TV programını izlerken yemek yemesi önerilebilir,
- Yürüyüş ve hafif egzersiz iştahı artırabileceğinden yemekten 30 dk. önce egzersiz yapması önerilmeli,
- Yemeğin konulduğu tabak porsiyonu küçük gösterecek şekilde büyük seçilmeli,
- Yemek yerken kötü kokulu ve rahatsız edici yerlerden uzak durulmalı,
- Ağızda kötü bir tat varsa, geç eriyen şekerleri emmek, nane şekeri ya da sakız çiğnemek kötü tadı uzaklaştırmada yararlı olabilir,
- Günde en az iki kez dişlerinizi yumuşak diş fırçasıyla fırçalaması önerilmeli,
- İştahı kapatan ağız yarası, bulantı, ağrı gibi başka sorunlar varsa bu sorunların tedavi sağlanmalı.



## Tat Değişikliğini Önlemek İçin Öneriler:

- Kokular tat duyusunu etkileyebilir, yemek yaparken havalandırmayı açmalı, kızartma ve ızgara evde yapılmamalı.
- Soğuk yiyecekler, sıcak yiyeceklere göre daha rahat tolere edilebilir. Dondurma, milk shake, puding, muhallebi vb.
- Bazen kırmızı etin tadı daha kötü gelebilir, bu durumda tavuk, balık, yumurta ve süt gibi besinlerle protein ihtiyacı karşılanabilir.
- Çeşitli baharatlarla yiyeceklerin tadı değiştirilebilir.
- Nişastalı yiyecekler, örneğin makarna ve pirince tereyağ ve margarin eklenmemeli.
- Tedavi öncesi yeni yiyecekler denenmemeli.
- Ağızda metalik bir tat varsa yemekler metal olmayan kaplarda hazırlanmalı.

