

## Uztura ieteikumi iegurņa orgānu staru terapijas laikā

Pētījumos ir pierādīts, ka izmaiņas urīnpūšļa un taisnās zarnas pildījumā ietekmē pārējo iegurņa orgānu – prostatas, prostatas pēc operācijas ložas, sēklas pūslīšu atrašanās vietu.

Lai samazinātu nevēlamās blaknes pēc staru terapijas, **ārstēšanas laikā ir svarīgi līdz minimumam samazināt gāzu uzkrāšanos un fēču saturu zarnās** (skat. tab.)!

### ➤ Regulāru zarnu darbību veicina:

- regulāru ēdienreīžu ievērošana,
- dzert 6 – 8 glāzes šķidruma dienā,
- būt fiziski aktīvam katru dienu vismaz 30 minūtes – braukt ar riteni, strādāt dārzā,
- pastaigas 2 h svaigā gaisā

### ➤ Gāzes vēderā var veicināt:

- ēdiena košļāšana ar atvērtu muti un runājot,
- košļājamā gumija,
- gāzētu dzērienu un karstu dzērienu lietošana,
- mazkustīgums,
- izlaistas ēdienreizes,
- ēdieni, saldumi un dzērieni, kas satur mākslīgus saldinātājus, cukurus,
- liels tauku daudzums pārtikas produktos – *fri* kartupeļi, speķis, trekni sieri, fritēti ēdieni,  
- mazina tievo zarnu peristaltiku, izraisa gāzu aizturi un vēdera uzpūšanos,
- pārāk liels šķiedrvielu daudzums uzturā (skat.tab.)

### ➤ Caurejas gadījumā :

- izdzert vismaz 6 – 8 glāzes šķidruma – ūdeni, tējas, minerālūdeņus bez gāzes,
- izdzert vismaz vienu glāzi šķidruma pēc katras caurejas epizodes,
- ēst nelielas, biežas maltītes un uzkodas 5 – 6 reizes dienā,
- ierobežot uzturā šķiedrvielas saturošus produktus (skat.tab.),
- šķīstošās šķiedrvielas absorbē ūdeni un palīdz mazināt caureju – ābolu biezenis, banāni, baltie rīsi,
- iespējams, uz laiku jāsamazina piena produktu lietošana, jo var būt radusies pārejoša laktozes nepanesība,
- izslēgt no uztura ēdienus, saldumus un dzērienus, kas satur mākslīgus saldinātājus, cukuru,
- izslēgt no uztura alkoholu, kafiju, stipru tēju un plūmju sulu

## Zema šķiedrvielu diēta

var samazināt gāzu veidošanos un palīdzēt sasniegt minimālu resnās zarnas satura uzkrāšanos ārstēšanas laikā !

| PRODUKTU GRUPAS                      | IETEICAMS LIETOT   | IEROBEŽOT UZTURĀ  |
|--------------------------------------|--|---|
| DZĒRIENI                             | <p><b>Bezkofeīna</b> kafija, tēja un kakao<br/>Ūdens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dzērveņu sula var samazināt urīnpūšļa kairinājumu, samazināt dedzinošo sajūtu</li> </ul> | <p><b>Kofeīnu</b> saturoša kafija, tēja, kakao<br/>Gāzēti dzērieni<br/>Dzirkstošs vīns, alus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kofeīns, alkohols un mākslīgie saldinātāji var kairināt urīnpūsli, veicināt biežu urināciju, stimulēt zarnu peristaltiku</li> </ul> |
| PIENS UN PIENA PRODUKTI              | <p>Skābpiena produkti, kefīrs, biezpiens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>nelietot</b> piena produktus, ja ir laktozes nepanesība</li> </ul>                                | <p><b>Pilnpiens, trekns</b> mīkstais siers<br/>Siers ar sēkliņām, asiem pipariem<br/>Jogurts ar augļiem un sēklām</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>nelietot</b> piena produktus, ja ir laktozes nepanesība</li> </ul>  |
| DĀRZEŅI                              | <p>Termiski apstrādāti dārzeņi, kartupeļi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>izņemot tos, kas uzskaitīti kā ierobežojami</li> </ul>  | <p>Svaigi dārzeņi<br/><b>Nelietot:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kāposti, brokoļi, Briseles kāposti, puķu kāposti, artišoki, kāļi, pastinaki, kukurūza, pākšaugi – zirņi un pupas, zaļie pipari, sīpoli, ķiploki, selerijas, redīsi</li> </ul>             |
| AUGĻI                                | <p>Nogatavojušies banāni, termiski apstrādāti un konservēti augļi – piem. ābolu biezeņi</p>  | <p><b>Svaigus augļus</b> (izņemot nogatavojušos banānus), ābolus, bumbierus, plūmes, aprikozes, ogas, apelsīnus, mandarīnus; augļus ar mizu, sēkliņām<br/><b>Žāvētus augļus</b></p>   |
| OLAS, GAĻA, ZIVIS                    | <p>Olas un gaļa, netreknas zivis</p>   | <p>Cepta, cieta, stiegraina, skrimšļaina gaļa</p>   |
| MAIZE UN TĀS IZSTRĀDĀJUMI, GRAUDAUGI | <p>Baltmaize, sausiņi, rīvmaize<br/>Baltie rīsi, makaroni, nūdeles</p>   | <p>Konditorijas izstrādājumi ar rozīnēm, riekstiem, žāvētiem augļiem<br/>Brūnie rīsi, pilngraudu makaroni<br/><b>Pilngraudu maize</b>, miežu putraimi, klijas</p>   |
| ZUPAS                                | <p>Buljoni, biezzupas</p>  | <p>Zirņu, pupiņu, sīpolu zupas</p>  |
| RIEKSTI UN SĒKLAS                    |  | <p>Rieksti, sēklas, riekstu sviests</p>   |
| SULAS                                | <p>Visas sulas, kas nav uzskaitītas kā ierobežojamas</p>   | <p>Ābolu, bumbieru un plūmjū sulas</p>  |
| SALDUMI                              | <p>Nelielos daudzumos medus</p>  | <p>Saldumi, kas satur mākslīgos saldinātājus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sorbitols, ksilitols, mannitols</li> </ul> <p>Piena šokolāde, čipši, pilngraudu musli batoniņi</p>  |