



Μαγειρεύοντας Γεύματα Make Sense:

Ένας γευστικός συνοδοιπόρος στη θεραπεία
του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου



Εισαγωγή	3
Τι να περιμένεις μετά τη θεραπεία;	4
Δυσκολία στη μάσηση	5
Δυσκολία στη κατάποση	5
Φαγητό και ποτό	6
Στεγνό στόμα	6
Απώλεια γεύσης	7
Ψυχολογικές επιπτώσεις	7
Η σημασία της καλής διατροφής	8
Διατροφικές Συμβουλές	9
Συμβουλές για Επιζώντες	10
Συνταγές από Επιζώντες στην Ευρώπη	12
Τραχανάς με μπρόκολο, αμύγδαλο και σιταρόχορτο	13
Γιουβαρλάκια	14
Καροτόσουπα με κάρυ	15
Σούπα Ratatouille (με λαχανικά)	16
Πίτα με Χαρούπι και βούτυρο αμυγδάλου	17
Καπνιστός μπακαλιάρος Φλωρεντίας	18
Σούπα με κολοκύθα και καλαμπόκι	19
Ψητός Σολωμός με κουρκουμά, μαύρο πιπέρι και χυμό λαΐμ	20
Διατροφικές Πληροφορίες	21
Χορηγοί	22

Το φαγητό και το ποτό είναι αναγκαία στοιχεία της καθημερινότητας μας. Είτε πρόκειται για την προετοιμασία ενός σπιτικού γεύματος, για μια φιλική ή οικογενειακή συνάντηση για δείπνο ή τον εορτασμό μιας ειδικής περίπτωσης – το φαγητό είναι πάντα κεντρικός παράγοντας σχεδόν σε όλα όσα κάνουμε. Για τους επιζώντες του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου, το φαγητό και το ποτό είναι συχνά σοβαρά επηρεασμένο από τις σωματικές και ψυχολογικές ανεπιθύμητες ενέργειες των θεραπειών για την αντιμετώπιση της νόσου.

Το βιβλίο *Μαγειρεύοντας Γεύματα Make Sense*, είναι αποτέλεσμα της καμπάνιας *Make Sense*, και έχει δημιουργηθεί από επιζώντες με σκοπό την στήριξη των ασθενών, των επιζώντων και των φροντιστών, παρουσιάζοντας όλες τις απαραίτητες διατροφικές πληροφορίες και προσφέροντας σαφείς οδηγίες για ένα νόστιμο και θρεπτικό γεύμα. Όλες οι συνταγές που θα βρείτε στο βιβλίο έχουν χρησιμοποιηθεί από ανθρώπους που έχουν νοσήσει από καρκίνο κεφαλής και τραχήλου και έχουν λάβει σχετική θεραπεία. Σε αυτό το βιβλίο θα βρείτε επίσης πραγματικές εμπειρίες ανθρώπων που έχουν έρθει αντιμέτωποι με τις σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου, καθώς και τις δικές τους προσωπικές συμβουλές στο πως να ξεπεράσετε αυτές τις δυσκολίες.



Τι να περιμένεις μετά τη Θεραπεία;



Τα τελευταία χρόνια, το θεραπευτικό τοπίο του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου έχει εξελιχθεί ιδιαίτερα, με νέες θεραπείες και καινοτόμες χειρουργικές επεμβάσεις που έχουν καταφέρει σε μεγάλο βαθμό να βελτιώσουν τα αποτελέσματα για τους ασθενείς. Οι ασθενείς με καρκίνο κεφαλής και τραχήλου πλέον έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής μετά τη λήψη της θεραπείας, με αποτέλεσμα όλο και περισσότεροι άνθρωποι να έρχονται αντιμέτωποι με τις σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις των θεραπειών σε βάθος χρόνου.

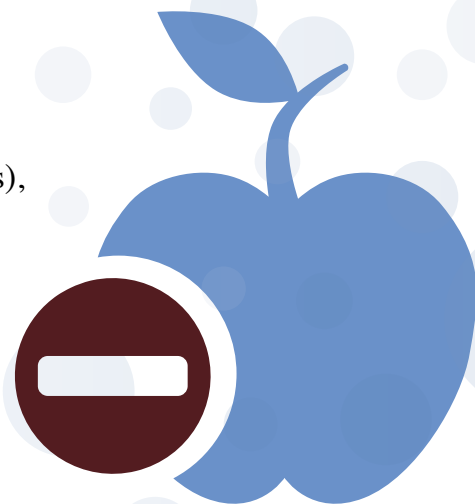
Στο καρκίνο κεφαλής και τραχήλου δεν υπάρχουν 'φυσιολογικές' περιπτώσεις. Πρόκειται για μια ιδιάζουσα ασθένεια με μεγάλη εμβέλεια θεραπειών με αποτέλεσμα κάθε εμπειρία να διαφέρει. Οι επιπτώσεις/ παρενέργειες εξαρτώνται από τη σοβαρότητα της θεραπείας, την περιοχή/ το σημείο θεραπείας του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου και μπορεί να διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο / από ασθενή σε ασθενή. Παρά το γεγονός ότι πολλές από τις παρενέργειες σχετιζόμενες με τη θεραπεία σταδιακά βελτιώνονται, δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι η όρεξη/διάθεση για φαγητό και ποτό θα επιστρέψει στο φυσιολογικό.

Μερικές από τις προκλήσεις που εμφανίζονται μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας αναγράφονται στις παρακάτω σελίδες

Δυσκολία στη μάσηση

Μία από τις πιο συνηθισμένες παρενέργειες των χειρουργικών επεμβάσεων, της χημειοθεραπείας και/ή ακτινοθεραπείας είναι η δυσκολία στο μάσημα. Αρκετοί επιβιώσαντες θα βιώσουν πρήξιμο, πόνο και δυσκολία στο άνοιγμα του στόματος (trismus), πράγμα που μπορεί να κάνει το μάσημα να φανεί σαν αγώνας και μπορεί να προκαλέσει αρκετά προβλήματα, όπως:

- **Δυσκολία στο μάσημα**
- **Σιελόρροια**
- **Φαγητό που κολλάει στις άκρες του στόματος**
- **Αυξημένη πιθανότητα δαγκώματος της γλώσσας ή των άκρων των μάγουλων**



Δυσκολία στην κατάποση

Καθώς τα τρόφιμα μπορεί ακούσια να κατευθυνθούν προς την τραχεία ή την ρινική κοιλότητα, δυσκολίες στην κατάποση είναι πιθανόν να εμφανιστούν. Προβλήματα στην κατάποση μπορεί να εμφανιστούν με διαφορετικούς τρόπους, όπως:

- **Φαγητό που βγαίνει από τη μύτη**
- **Αίσθημα υπερβολικής σιελόρροιας**
- **Επαναλαμβανόμενες μολύνσεις στο στήθος**
- **Ξαφνική απώλεια βάρους**
- **Τροφή που κολλάει στο πίσω μέρος του λαιμού**
- **Βήχα ή συγκεχυμένη ομιλία κατά τη διάρκεια του φαγητού ή του ποτού**
- **Αίσθηση γαργαλιστικού ήχου κατά τη διάρκεια της ομιλίας**



Φαγητό και ποτό

Μετά από το πέρας της θεραπείας, αρκετοί επιβιώσαντες θα χρειαστεί να ακολουθήσουν μια υγρής μορφής διατροφή και η διάρκεια αυτής μπορεί να διαφέρει από ασθενή σε ασθενή. Η ανικανότητα/δυσκολία κατανάλωσης στερεάς τροφής μπορεί να προκαλέσει μείωση της επιθυμίας για φαγητό, και χρήζει στενής παρακολούθησης διότι μπορεί να αποφέρει μειωμένη ποσότητα θερμίδων ή υποσιτισμό. Ανάλογα με τη σοβαρότητα της θεραπείας, είναι πιθανό κάποιοι επιβιώσαντες να χρειαστεί να προσκομιστούν σε νοσοκομείο ώστε να τους τοποθετηθεί ειδικό σωληνάριο τροφοδοσίας για να λάβουν τα απαραίτητα θρεπτικά/διατροφικά στοιχεία. Μετά το τέλος της θεραπείας, πολλοί άνθρωποι θα έρθουν αντιμέτωποι με την απώλεια βάρους, γι' αυτό

το λόγο είναι πολύ σημαντικό να αυξήσουν την πρόσληψη θερμίδων ακολουθώντας διατροφές με υψηλότερα επίπεδα θερμίδων σε σχέση με το κανονικό φαγητό. Επιπροσθέτως, θα πρέπει να αποφευχθεί η κατανάλωση καυτερών/πικάντικων φαγητών καθώς μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή στη στοματική κοιλότητα ή στο πεπτικό σύστημα.



Ξηρό στόμα

Η χημειοθεραπεία και η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσουν ξηροστομία, σύνεπια της μη επαρκούς παραγωγής σάλιου. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η δριμύτητα της κατάστασης διαφέρει από ασθενή σε ασθενή και σε πολλές περιπτώσεις αυτή η κατάσταση μπορεί να αποτελέσει μόνιμη πρόκληση για τον ασθενή. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ένα άβολο συναίσθημα κατά τη διάρκεια του φαγητού και του ποτού. Η ξηρότητα του στόματος δεν μπορεί να προληφθεί, όμως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα συμπτώματα με διάφορους τρόπους όπως:



- Πίνοντας τακτικά νερό
- Συχνούς οδοντιατρικούς ελέγχους
- Διατήρηση καλής στοματικής υγιεινής
- Διατροφή υγρής μορφής, προσθέτοντας αρκετή ποσότητα σάλτσας στο φαγητό.

Απώλεια γεύσης

Κάποιες θεραπείες μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα της γεύσης και της μυρωδιάς. Η ακτινοθεραπεία και η χημειοθεραπεία μπορούν να βλάψουν τους γευστικούς κάλυκες και τους σιελογόνους αδένες, μεταβάλλοντας/αλλάζοντας την γευστική ικανότητα. Το φαγητό μπορεί να έχει μεταλλική, πικρή ή αλμυρή γεύση, συνοδευόμενο με μία αίσθηση καψίματος, ικανή να μετατρέψει το φαγητό και το ποτό σε μια δυσάρεστη εμπειρία. Ενώ οι αλλαγές στη γεύση συχνά βελτιώνονται με την πάροδο των εβδομάδων και των μηνών, υπάρχει πιθανότητα η αίσθηση της γεύσης να μην επιστρέψει στα φυσιολογικά δεδομένα λόγω καταστροφής των σιελογόνων αδένων.

Ψυχολογική Επιρροή

Οι ψυχολογικές παρενέργειές του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου δεν είναι εμφανής, όμως είναι χρονοβόρες και εξίσου επιβαρυντικές. Η κατανάλωση φαγητού και ποτού αποτελεί μεγάλο κομμάτι της κοινωνικής συναναστροφής και η έλλειψη αυτοπεποίθησης όταν πρόκειται για φαγητό με παρέα μπορεί να έχει τραγικές επιπτώσεις στην προσπάθεια κοινωνικής επανένταξης του ανθρώπου.



Παρόλο που η σωστή διατροφή είναι σημαντική μετά από όλα τα σημαντικά χειρουργεία ή θεραπείες, για τους ασθενείς καρκίνου κεφαλής και τραχήλου είναι θέμα ζωτικής σημασίας. Ο στόχος θα έπρεπε να είναι η επιστροφή στη φυσιολογική διατροφή το συντομότερο δυνατό, αλλά συχνά αυτή δεν είναι μια εύκολη προσαρμογή για τους ασθενείς με καρκίνο κεφαλής και τραχήλου για αρκετούς λόγους.

Αρκετοί ασθενείς με καρκίνο κεφαλής και τραχήλου θα βιώσουν έναν βαθμό υποσιτισμού στο στάδιο της διάγνωσης, λόγω των συμπτωμάτων, που είναι πιθανό να επιδεινωθεί από τη θεραπεία. Καθώς επίσης και η σωματική επίδραση της θεραπείας, το συναισθηματικό άγχος που υποφέρουν οι ασθενείς μπορεί να οδηγήσει σε μείωση κατανάλωσης φαγητού και ποτού. Γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητο να αυξήσουμε την ποσότητα ενέργειας και πρωτεΐνης στη διατροφή μας κατά τη διάρκεια της θεραπείας ώστε να διατηρήσουμε υψηλά επίπεδα ενέργειας.

Γνωρίζουμε από την έρευνα ότι οι χαμηλές θερμίδες και η χαμηλή πρόσληψη πρωτεϊνών σχετίζονται με κακά θεραπευτικά αποτελέσματα και με μειωμένη ποιότητα ζωής.

Η εξασφάλιση της κατάλληλης υποστήριξης για τη διατήρηση μιας σωστής διατροφής είναι ζωτικής σημασίας στη βελτίωση των αποτελεσμάτων.

Μετά τη θεραπεία μια θρεπτική διατροφή με επιπλέον θερμίδες και πρωτεΐνες είναι απαραίτητη για να βοηθήσει στην επούλωση των χειρουργικών τραυμάτων και να βοηθήσει στην αποκατάσταση.

Ωστόσο, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι συχνά μακροχρόνιες μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Το να συμβουλευτείτε έναν διαιτολόγο, ως μέρος της πολύ-επιστημονικής προσέγγισης της ομάδας περίθαλψης (MDT), είναι ζωτικής σημασίας για την εξασφάλιση της κατάλληλης διατροφικής υποστήριξης. Είναι πιθανό ο άνθρωπος που πάσχει από υποσιτισμό να μην το αναγνωρίζει, γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικές οι συχνές διατροφικές αξιολογήσεις.

Ο ρόλος των φροντιστών είναι εξίσου σημαντικός στην παρακολούθηση της διατροφής.



Συμβουλές για να Βελτιώσετε τη Διατροφή σας

9

Πώς μπορώ να είμαι σίγουρος ότι ακολουθώ μια ισορροπημένη θρεπτική διατροφή;



Η ανάμειξη ή η ενσωμάτωση φυσικά ομαλών τροφίμων, όπως το γιαούρτι, μπορεί να κάνει την κατάποση ευκολότερη.

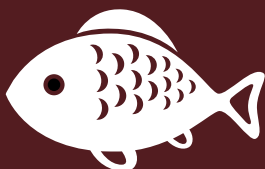
Η κατανάλωση σούπας και χυμών (smoothies) είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να διατηρήσετε την πρόσληψη θερμίδων και να καταναλώσετε πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά.



Επιλέγοντας εναλλακτικές λύσεις υψηλότερης περιεκτικότητας λίπους, όπως το πλήρες γάλα, το τριμμένο τυρί, τα υψηλής περιεκτικότητας λίπους γιαούρτια, το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και χυμούς φρούτων, θα προσφέρουν επιπλέον θερμίδες και θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό.



Συνεργαστείτε με κάποιον επαγγελματία υγείας ώστε να ενσωματώσετε όλες τα απαραίτητα συμπληρώματα διατροφής στην κανονική σας διατροφή, ώστε να εξασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη θρεπτικών ουσιών.



Μαλακότερες τροφές, συμπεριλαμβανομένων των νιφάδων ψαριών, τα βραστά κρέατα και λαχανικά και οι μπανάνες μπορούν εύκολα να πολτοποιηθούν.

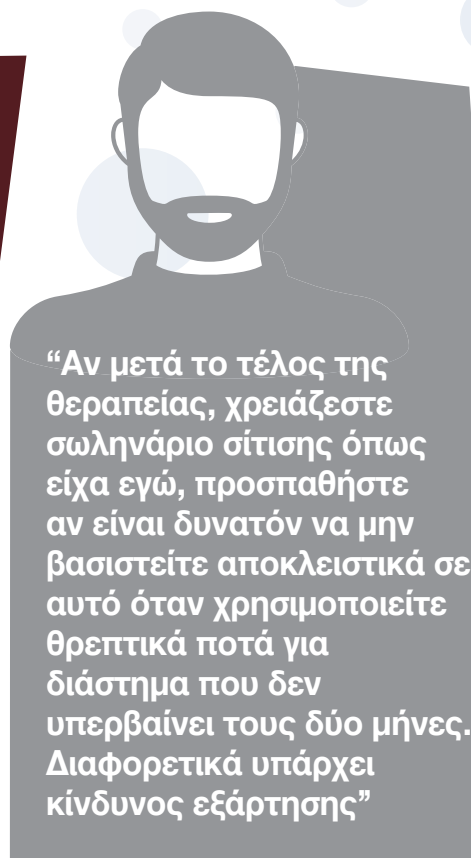
Ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι για να προσαρμοστείς μετά την θεραπεία;



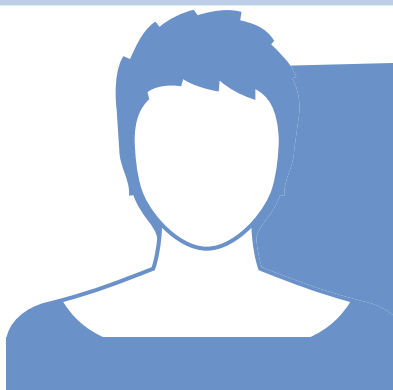
“Πάρε το χρόνο σου, και έχε υπομονή. Ανακάλυψα ότι το να ακολουθείς μια ρουτίνα με βοήθησε στο να προσαρμοστώ καλύτερα στις αλλαγές που βίωσα, και μετά από αυτό ήταν πολύ ευκολότερες οι προσαρμογές”



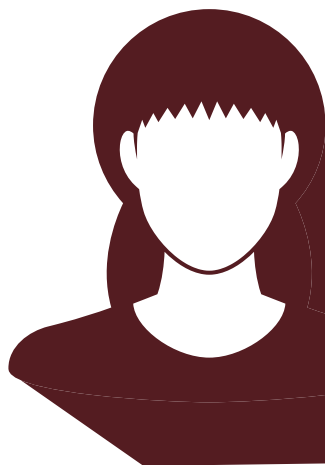
“Τα τρόφιμα που θα επιλέγεις εξαρτώνται πολύ από το βαθμό δυσκολίας που θα αντιμετωπίσεις κατά την κατανάλωση του φαγητού. Ωστόσο, οι σούπες είναι ένα εξαιρετικά εύκολο και θρεπτικό φαγητό”



“Αν μετά το τέλος της θεραπείας, χρειάζεστε σωληνάριο σίτισης όπως είχα εγώ, προσπαθήστε αν είναι δυνατόν να μην βασιστείτε αποκλειστικά σε αυτό όταν χρησιμοποιείτε θρεπτικά ποτά για διάστημα που δεν υπερβαίνει τους δύο μήνες. Διαφορετικά υπάρχει κίνδυνος εξάρτησης”



“Μετά το τέλος της θεραπείας το φαγητό είχε περίεργη γεύση και πολύ συχνά μου φαινόταν να έχει μια μεταλλική γεύση. Αυτό που με βοήθησε να ανακτήσω την αίσθηση της γεύσης, ήταν η πρόσθεση μπαχαρικών στο φαγητό μου”



“Αμέσως μετά τη θεραπεία μου χρησιμοποίησα ένα καλαμάκι ώστε να καταφέρω να προωθήσω υγρά όσο το δυνατόν πιο κάτω στον λαιμό μου. Με την εξάσκηση, γίνεται όλο και πιο εύκολο και στο τέλος δεν θα το έχετε ανάγκη”



“Μην φοβάστε να ρωτήσετε για εναλλακτικές. Δεν έχω συναντήσει κάποιο εστιατόριο, μπουραρία ή καφέ που να αρνηθεί να κάνει μικρές προσαρμογές στο πιάτο του αν του εξηγήσεις τον λόγο”



“Μην πιέζεσαι να βγεις έξω για φαγητό αν δεν είσαι έτοιμος”



“Το να απευθυνθείς σε διατροφολόγο σχετικά με τις κατάλληλες επιλογές για την περίπτωση σου είναι πολύ σημαντικό. Οι δικές μου απορίες είχαν να κάνουν με τα επιπλέον υλικά που θα μπορούσα να προσθέσω στα πιάτα μου ώστε να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες που είχα στο φαγητό, λόγω έλλειψης σάλιου”



“Δοκίμασε τα πάντα! Οι γευστικοί σου κάλυκες θα αλλάζουν με τον καιρό όμως αν δεν μπορείς να φας κάτι, τότε άφησε το. Μην ανησυχείς για το τι θα σκεφτούνε οι άλλοι, είναι δικό τους πρόβλημα, όχι δικό σου”

Συνταγές από Επιζώντες της Ευρώπης

Οι παρακάτω νόστιμες συνταγές δόθηκαν από επιζώντες καρκίνου κεφαλής και τραχήλου της Ευρώπης, αφού πρώτα τους βοήθησαν να προσαρμοστούν στην καινούργια τους διατροφή μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας.*

*Προτείνουμε να συμβουλευτείτε την επιστημονική ομάδα φροντιστών σας, ώστε να επιβεβαιωθεί η καταλληλότητα των παρακάτω συνταγών για τη δική σας διατροφή.

Τραχανάς με μπρόκολο, αμύγδαλο και σιταρόχορτο <i>Τιμολέων, Ελλάδα</i>	13
Γιουβαρλάκια <i>Μαρία, Ελλάδα</i>	14
Καροτόσουπα με κάρυ, <i>Magali, Βέλγιο</i>	15
Σούπα Ratatouille (με λαχανικά), <i>Anke, Γερμανία</i>	16
Πίτα με Χαρούπι και βούτυρο αμυγδάλου, <i>Sara, Πορτογαλία</i>	17
Καπνιστός μπακαλιάρος Φλωρεντίας, <i>Chris, Ηνωμένο Βασίλειο</i>	18
Σούπα με κολοκύθα και καλαμπόκι; <i>Cath, Ηνωμένο Βασίλειο</i>	19
Ψητός σολωμός με κουρκουμά, μαύρο πιπέρι και χυμό λαϊμ, <i>Alison, Ηνωμένο Βασίλειο</i>	20

Τραχανάς με μπρόκολο, αμύγδαλο και σιταρόχορτο

13

Μερίδες 4 

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 30 λεπτά



Τιμολέων
Ελλάδα



Κατά τη διάρκεια της εκστρατείας MakeSense 2018 στην Ελλάδα, η Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου-ΕΜΟΚ, επικοινωνήσε με τον κ. Τιμολέων Διαμαντή, νικητή του MasterChef 2018 και του ζήτησε να προετοιμάσει μια συνταγή για τους ασθενείς με καρκίνο κεφαλής & τραχήλου. Ο σεφ μελέτησε τις ανάγκες των ασθενών και μας έδωσε την ακόλουθη συνταγή.

Υλικά

- 200 γρ τραχανάς
- 80 γρ μπρόκολο σε μικρά κομμάτια
- 40 γρ μπρόκολο (το κοτσάνι) σε μικρά κυβάρια
- 1 μοσχολέμονο
- 6 κ.σ ελαιόλαδο
- 15 αμύγδαλα μουλιασμένα σε νερό
- 4 κ.σ τριμμένη γραβιέρα
- 2 πρέζα σιταρόχορτο
- 700-800 γρ ζωμό ή νερό

Εκτέλεση

1. Σε αντικολητικό τηγάνι ή κατσαρόλα ρίχνουμε το ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε το κυβάρια από το κοτσάνι του μπρόκολου. Στην συνέχεια προσθέτουμε τον τραχανά και σοτάρουμε για 30 δευτερόλεπτα. Έπειτα προσθέτουμε τον ζωμό σταδιακά σε 4 δόσεις. Όταν δούμε ότι αρχίζει και δένει ο τραχανάς προσθέτουμε το μπρόκολο, ξύσμα και χυμό από το μισό μοσχολέμονο και το τυρί, αφαιρούμε από την φωτιά αλατίζουμε και ανακατεύουμε για να δέσει. Τελειώνουμε το πιάτο μας πασπαλίζοντας με το σιταρόχορτο, τα ψιλοκομμένα αμύγδαλα και αν θέλουμε λίγο πιπέρι.
2. Η υφή του φαγητού πρέπει να είναι αρκετά ρευστή όχι όμως σαν σούπα.
3. Προσοχή*Τα αμύγδαλα τα μουλιάζουμε ολόκληρα και τα ψιλοκόβουμε μετά.

Μερίδες 4

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 30 λεπτά



Μαρία
Ελλάδα



Υλικά

Για τα γιουβαρλάκια

500 γραμ. κιμά μοσχαρίσιο
1/4 φλ. ρύζι Καρολίνα ή γλασέ
1 κ.γ. αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
(προαιρετικό)
2 κ.σ. ελαιόλαδο
1/2 φλ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 μέτριο ξερό κρεμμύδι
τριμμένο ή πολύ ψιλοκομμένο
1 αυγό
1/4 φλ. αλεύρι

Για την σούπα

1/4 φλ. Χυμό
λεμονιού
2 αυγά

Εκτέλεση

Για τα γιουβαρλάκια:

1. Σε μπολ, βάζουμε τον κιμά, το αυγό, το ρύζι, το κρεμμύδι, το ελαιόλαδο, τον μαϊντανό και αλατοπίπερο. Ζυμώνουμε πολύ καλά τα υλικά μέχρι ο κιμάς να αλλάξει χρώμα και να ασπρίσει. Πλάθουμε μικρές μπαλίτσες σε μέγεθος καρδιού και τις πασπαλίζουμε με το αλεύρι.
2. Βράζετε σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, 3 φλιτζάνια νερό και ρίχνετε μέσα τμηματικά τα γιουβαρλάκια και τα αφήνετε να σιγοβράσουν σε μέτρια φωτιά για 30 περίπου λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι.
3. Αφαιρέστε τον αφρό που σχηματίζεται στην κορυφή με ένα κουτάλι.

Για την σούπα / αυγολέμονο:

4. Διαχωρίστε τους κρόκους από τα ασπράδια.
5. Σ' ένα μπολ, χτυπάμε τα ασπράδια και προσθέστε τους κρόκους και μια σταγόνα νερό και συνεχίστε να χτυπάτε ελαφρά.
6. Προσθέστε αργά το χυμό λεμονιού και συνεχίστε να χτυπάτε ελαφρά.
7. Προσθέστε αργά 1 φλιτζάνι ζωμό και συνεχίστε να χτυπάτε ελαφρά.

Σερβίρισμα:

8. Περιχύνουμε το φαγητό με το αυγολέμονο ανακινώντας την κατσαρόλα από τα χερούλια για να αναμειχθεί σωστά. Τέλος προσθέτουμε λίγο μαϊντανό, πολύ λεπτά ψιλοκομμένο.

“Είμαι η ίδια ασθενής με καρκίνο του μαστού και φροντιστής του συζύγου μου, ο οποίος είναι ασθενής με καρκίνο του οισοφάγου, πρόσφατα χειρουργημένος. Μετά την εγχείρησή του, αντιμετωπίζει μεγάλη δυσκολία στην κατάποση, έχει μειωμένη όρεξη και μειωμένη αίσθηση γεύσης και όσφρησης. Θεωρώ ότι οι δυσκολίες στο φαγητό του είναι πολύ παρόμοιες με αυτές των ασθενών με καρκίνο κεφαλής και τραχήλου, και θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας ένα από τα αγαπημένα του πιάτα, τα γιουβαρλάκια, μια παραδοσιακή ελληνική σούπα με κεφτεδάκια.”

Μερίδες 8

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 35 λεπτά



Magali Βέλγιο



Αυτό το πιάτο είναι εύκολο να το ετοιμάσεις, νόστιμο και περιέχει αρκετά θρεπτικά συστατικά.

“Αρχικά αντιμετώπισα δυσκολίες στο μάσημα και στην κατάποση, και μερικές φορές μου έπεφτε το νερό από το στόμα καθώς το έπινα. Με τον καιρό βρήκα νέους τρόπους που με βοήθησαν να καταπολεμήσω αυτές μου τις δυσκολίες. Προσάρμοσα τη διατροφή μου επιλέγοντας τροφές που λιώνουν στο στόμα μου, όπως είναι τα μακαρόνια. Όταν βρισκόμουν έξω για φαγητό, ζητούσα να μου φέρουν μικρή μερίδα φαγητό ώστε να μπορώ να φάω με αργούς ρυθμούς, και συχνά έτρωγα μια σούπα πριν βγω έξω, ώστε να μην πεινάσω.”

Πιστοποίηση Συνταγής – Αυτή η συνταγή δόθηκε από τον C. Taylor και μπορείτε να την βρείτε στο: <http://www.geniuskitchen.com/recipe/curried-carrot-soup-303883#activity-feed>

Εκτέλεση

- 4 x (411 γρ.) κοντάκια ζωμό κοτόπουλο ή 4 x (411 γρ.) κοντάκια ζωμό λαχανικών (επιλογή για χορτοφάγους)
- 8 μεγάλα καρότα, καθαρισμένα και κομμένα σε κομμάτια 2 εκατοστών
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο
- 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο (ή λάδι για τους χορτοφάγους)
- 2 ½ κουταλιές της σούπας κάρυ σε σκόνη
- ½ κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά
- ¼ κουταλάκι του γλυκού τριμμένο τζίντζερ
- 1/8 κουταλάκι του γλυκού καυτερό πιπέρι (cayenne)
- 180 ml κρέμα γάλακτος (προαιρετικό)
- Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

1. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σοτάρουμε το κρεμμύδι με το βούτυρο μέχρι να γίνουν διαφανή
2. Προσθέτουμε τον ζωμό και τα καρότα και αφήνουμε να πάρουν μια πρώτη βράση
3. Προσθέτουμε όλα τα μπαχαρικά και αφήνουμε να βράσουν μέχρι να είναι έτοιμα τα καρότα
4. Χρησιμοποιώντας έναν επεξεργαστή τροφίμων (μπλέντερ), πολτοποιούμε τη σούπα μέχρι να η υφή της να γίνει λεία. Αυτό θα χρειαστεί να το κάνετε σε δόσεις ώστε να μην ξεχειλίσει.
5. Επιστρέφουμε τη σούπα πίσω στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε, προσθέτουμε το αλάτι και το πιπέρι στις γευστικές μας προτιμήσεις
6. Για ένα κρεμώδες και λαχταριστό αποτέλεσμα, προσθέστε την κρέμα γάλακτος
7. Σερβίρετε ζεστό

Σούπα Ratatouille (με λαχανικά)

16

Μερίδες 2 – 3 

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 30 λεπτά



Anke
Γερμανία



Αυτή η πεντανόστιμη σούπα είναι πολύ εύκολη να την φτιάξετε και αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο ενσωμάτωσης των λαχανικών στην διατροφή μας. Η λεία υφή της την κάνει εύκολη στο να την φάμε και οι διαφορετικές υφές (της σούπας και του μασκαρπόνε) παρέχουν μια ευχάριστη αίσθηση στο στόμα μας.

“Συνήθιζα να τρώω πολύ γρήγορα, αλλά αυτό πλέον δεν είναι εύκολο αφού πρέπει να μασάω ότι τρώω πολύ προσεκτικά πριν το καταπιώ. Απέφυγα να τρώω με παρέα έξω μετά την επέμβαση, αλλά ξεκίνησα διστακτικά να το κάνω μετά από περίπου πέντε μήνες. Ήταν πολύ σημαντικό να το κάνω αυτό μετά την επέμβαση, γιατί το να συναντάω φίλους για φαγητό ήταν μεγάλο κομμάτι της κοινωνικής μου ζωής”

Πιστοποίηση Συνταγής – Αυτή η συνταγή παρέχεται από την Nicole Stich και είναι διαθέσιμη ηλεκτρονικά στο:

<http://www.deliciousdays.com/archives/>

Υλικά

4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο
3-4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
1 κόκκινη πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη (προσθέτουμε όση ποσότητα θέλουμε)
1 μελιτζάνα, κομμένη σε κύβους
4 κουταλιές της σούπας ντομάτα πολτοποιημένη
2 πολύχρωμες πιπεριές, μία κόκκινη και μία κίτρινη κομμένες σε κύβους
1 κολοκυθάκι, κομμένο σε κύβους
1 μεσαίου-μεγέθους κονσέρβα ντοματάκια, κομμένα σε κύβους, μαζί με το χυμό

Φρέσκια ρίγανη και/ή θυμάρι, κομμένα
1 λίτρο ζωμό λαχανικών
100ml κρέμα γάλακτος
Θαλασσινό αλάτι και φρέσκο-τριμμένο μαύρο πιπέρι
2-3 κουταλάκια του γλυκού λευκή ζάχαρη
Φρέσκο-τριμμένο μοσχοκάρυδο
1-2 φύλλα δάφνης
1 κουταλάκι του γλυκού καπνιστή πιπεριά/πικάντικη πάπρικα
4-5 κουταλιές της σούπας μασκαρπόνε, ξινό-κρέμα (sour cream) ή κρέμα γάλακτος
Σερβίρετε με φρυγανισμένο/η ψωμί/μπαγκέτα και επιπλέον μασκαρπόνε

Εκτέλεση

1. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα (μέτρια προς δυνατή φωτιά) ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και μετά προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τις σκελίδες σκόρδου και τις καυτερές πιπεριές (πιπεριές τσίλι)
2. Μαγειρεύουμε μέχρι να γίνουν διαφανή τα κρεμμύδια και μετά προσθέτουμε την πολτοποιημένη ντομάτα και την μελιτζάνα και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά
3. Προσθέτουμε τις πολύχρωμες πιπεριές και το κολοκυθάκι, τα φρέσκα μυρωδικά και ψήνουμε για 2 λεπτά, ανακατεύοντας περιστασιακά
4. Προσθέτουμε την κονσέρβα με τα ντοματάκια (χωρίς τον χυμό τους) και τον τρίβουμε στον πάτο της κατσαρόλας (ντεγλασάρουμε), μετά προσθέτουμε τον ζεστό ζωμό λαχανικών και την κρέμα γάλακτος
5. Προσθέτουμε τα μπαχαρικά: θαλασσινό αλάτι, μαύρο πιπέρι, καπνιστό πιπέρι, ζάχαρη, μοσχοκάρυδο και αφήνουμε να βράσουν για 20-30 λεπτά, ή μέχρι να μαλακώσουν όλα τα λαχανικά
6. Τραβάμε την κατσαρόλα από το μάτι και πολτοποιούμε το μείγμα χρησιμοποιώντας μπλέντερ χειρός (ραβδομπλέντερ)
7. Προσθέτουμε το μασκαρπόνε, και μετά περνάμε το μείγμα από λεπτό κόσκινο
8. Επιστρέφουμε την κατσαρόλα στο μάτι και προσθέτουμε ένα ή δύο φύλλα δάφνης
9. Αφήνουμε την σούπα να βράσει για μερικά ακόμη λεπτά και αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση
10. Αφαιρούμε τα φύλλα δάφνης και σερβίρουμε με μια γενναϊόδωρη κουταλιά μασκαρπόνε ή ξινό-κρέμα (sour cream) ή κρέμα γάλακτος, και μία φέτα φρυγανισμένο ψωμί

Πίτα με Χαρούπι και βούτυρο αμυγδάλου

17

Μερίδες 8 

Χρόνος Προετοιμασίας: 15 λεπτά Χρόνος Μαγειρέματος: 15 λεπτά



Sara
Πορτογαλία



Αυτή είναι μια εύκολη και γρήγορη συνταγή. Βοηθάει στην κατάποση, και μπορείτε να τη συνοδεύσετε με κάποιο ρόφημα, όπως σοκολατούχο γάλα ή με κάποιο χυμό φρούτου

“Η προσαρμογή στο φαγητό ήταν μια σταδιακή διαδικασία για μένα λόγω της βεβαρυσμένης θεραπείας μου, καθώς ένιωθα πόνο και ευαισθησία στα δόντια, στα ούλα και στη γλώσσα μου. Ενώ το να τρώω σε δημόσια θέα μου φαινόταν ντροπιαστικό, με τον καιρό δυνάμωσα τους μασητήρες μύες μου και καθώς τα πράγματα άρχισαν να επιστρέφουν στα φυσιολογικά, κατάφερα να ξανά-φάω και να ξανά-πιώ όπως έκανα παλιά.”

Πιστοποίηση Συνταγής – Αυτή η συνταγή δημιουργήθηκε σε συνεργασία με την διατροφολόγο Dr. Simone Fernandes

Υλικά:

Χυμό από 2 πορτοκάλια
5 αυγά
2 κουταλιές της σούπας ρυζάλευρο
2 κουταλιές της σούπας χαρουπάλευρο
50γρ καστανή ζάχαρη
50γρ ζάχαρη καρύδας
Ελαιόλαδο για να αλείψουμε το τετράγωνο/ορθογώνιο ταψί
Βούτυρο αμυγδάλου
Σημείωση: Μπορείτε να αντικαταστήσετε τη ζάχαρη καρύδας με καστανή ζάχαρη ή πολτοποιημένο/ή μήλο/μπανάνα (100γρ σύνολο)

Εκτέλεση:

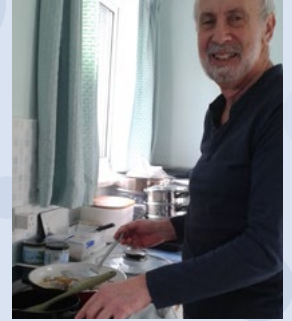
1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180οC
2. Λαδώνουμε το ορθογώνιο ή τετράγωνο ταψί (προτιμήστε ορθογώνιο ταψί)
3. Λαδώνουμε τη λαδόκολλα με ελαιόλαδο
4. Χτυπάμε τα αυγά μαζί με τη ζάχαρη για 5 λεπτά
5. Προσθέτουμε το αλεύρι και τον χυμό πορτοκάλι στο ίδιο μείγμα και συνεχίζουμε το ανακάτεμα
6. Προσθέτουμε το αλεύρι εναλλάξ με τον χυμό πορτοκάλι για 5 λεπτά
7. Αδειάζουμε το μείγμα μέσα στο ταψί και το βάζουμε στο φούρνο για 10 λεπτά
8. Τοποθετούμε κάτι βαρύ πάνω στο ταψί εφαρμόζουμε πίεση για 5 λεπτά
9. Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε την πίτα να κρυώσει για 5 λεπτά
10. Με τη βοήθεια μιας λαδόκολλας, απλώνουμε αρκετές κουταλιές της σούπας βούτυρο αμυγδάλου πάνω στην πίτα και σερβίρουμε

Μερίδες 2

Χρόνος Προετοιμασίας: 5 λεπτά Χρόνος Μαγειρέματος: 30 λεπτά



Chris
Ηνωμένο
Βασίλειο



Ο μαλακός μπακαλιάρος και το σπανάκι είναι εύκολες τροφές για μάσημα και προσφέρουν απαραίτητες βιταμίνες και λιπαρά οξέα. Το τυρί και το βούτυρο προσφέρουν θερμίδες και γεύση

Υλικά:

Μεγάλα φιλέτα καπνιστού μπακαλιάρου
2 χούφτες σπανάκι
75γρ τυρί τσένταρ
30γρ βούτυρο
30γρ αλεύρι
284ml ημι-αποβουτυρωμένο γάλα
¼ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
Μαύρο πιπέρι
Φρέσκο μαϊντανό

Εκτέλεση:

1. Σε ένα κατσαρολάκι, αχνίζουμε τον μπακαλιάρo σε νερό που βράζει για περίπου 20 λεπτά
2. Σε διαφορετικό κατσαρολάκι λιώνουμε το βούτυρο, προσθέτουμε το αλεύρι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά, και ανακατεύουμε για 2 λεπτά προσέχοντας μη μαυρίσει το μείγμα
3. Προσθέτουμε σταδιακά το γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να βράσει και να πάρει την υφή μιας παχύρρευστης σάλτσας
4. Προσθέτουμε το ψάρι στη σάλτσα και σιγοβράζουμε για 3 λεπτά
5. Προσθέτουμε 50γρ τριμμένο τυρί, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε
6. Ατμίζουμε το σπανάκι για 4 λεπτά, σουρώνουμε καλά και το τοποθετούμε στη βάση του λαδωμένου ταψιού
7. Καλύπτουμε το σπανάκι με τη σάλτσα ψαριού
8. Πασπαλίζουμε με τα υπόλοιπα 25γρ τυρί
9. Βάζουμε το ταψί στο φούρνο (γκριλ) και ψήνουμε μέχρι να λιώσει το τυρί
10. Γαρνίζουμε με μαϊντανό και σερβίρουμε

“Αρχικά, ήμουν περιορισμένος σε υγρής μορφής διατροφή, αφού δεν μπορούσα να χρησιμοποιήσω την κάτω γνάθο μετά την επέμβαση. Ως συνέπεια αυτού, έπρεπε να χρησιμοποιώ τη γλώσσα μου ως υποκατάστατο για περίπου εννέα μήνες. Στην αρχή πολτοποιούσα το φαγητό μου και αργότερα το έκοβα σε μικρά κομμάτια που μπορούσα να καταπιώ ολόκληρα χωρίς μάσημα. Η αίσθηση στην άνω γνάθο μου δεν έχει επιστρέψει ακόμη, και είμαι ακόμη επιρρεπής στο να μου πέφτει το φαγητό ή το ποτό από το στόμα, έξι χρόνια μετά το χειρουργείο, και η ικανότητα μου στο φαγητό έχει βελτιωθεί με το χρόνο.”

Μερίδες 4

Χρόνος Προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος Μαγειρέματος: 30 λεπτά



Cath

Ηνωμένο
Βασίλειο



Καθώς δεν μπορώ να τρώω πλέον ολόκληρο το καλαμπόκι, επέλεξα αυτή τη συνταγή ώστε να μπορώ να το φάω. Η απαλή υφή αυτής της σούπας έχει ως συνέπεια την εύκολη κατάποση της.

“Η διατροφή μου έχει βελτιωθεί πάρα πολύ τα τελευταία πέντε χρόνια. Πλέον μπορώ να καταναλώσω το 75% των τροφών που έτρωγα πριν το χειρουργείο, στο οποίο αφαίρεσα το 80% της γλώσσας μου. Αυτό συμβαίνει κυρίως λόγω της ηλεκτρονικής κρεατομηχανής. Η ηλεκτρονική κρεατομηχανή μπορεί να επεξεργαστεί το μαγειρεμένο φαγητό, πράγμα που με βοηθάει να έχω ποικιλία στη διατροφή μου. Πάντα θα υπάρχουν ψυχολογικές προκλήσεις που θα κληθούμε να ξεπεράσουμε, κυρίως όταν κοιτάμε τον εαυτό μας στο καθρέφτη, αλλά σιγά σιγά και με υπομονή, ο καρκίνος θα ξεπεραστεί και μετά θα είσαι πολύ πιο δυνατός.”

Υλικά

- 1 κρεμμύδι, κομμένο
- 500gr κολοκύθα, καθαρισμένη, χωρίς κουνούτσια και κομμένη σε κυβάκια
- 150gr καθαρισμένο καλαμπόκι
- 600ml ζωμό λαχανικών
- Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Σε αυτή τη συνταγή θα χρειαστούμε έναν κατασκευαστή σούπας

1. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, την κολοκύθα, το καλαμπόκι, το αλάτι, το πιπέρι και το ζωμό λαχανικών στον κατασκευαστή σούπας και το βάζουμε στο μέγιστο επίπεδο
2. Τοποθετήστε το καπάκι στον κατασκευαστή σούπας και επιλέξτε την επιλογή ‘Απαλό’ (‘Smooth’)

Χωρίς τον κατασκευαστή σούπας

1. Τοποθετούμε την κολοκύθα, το κρεμμύδι και το καλαμπόκι σε μια κατσαρόλα και τα αφήνουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 5 λεπτά
2. Προσθέτουμε τον ζωμό λαχανικών, και τα αφήνουμε να πάρουν μια βράση πριν κατεβάσουμε τη φωτιά
3. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να σιγοβράσει για περίπου 45 λεπτά, ή μέχρι να μαλακώσει αρκετά η κολοκύθα
4. Πολτοποιούμε με τη χρήση μπλέντερ μέχρι το μείγμα να γίνει απαλό
5. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι κατά βούληση και σερβίρουμε ζεστό

Ψητός Σολωμός με κουρκουμά, μαύρο πιπέρι και χυμό λαϊμ

20

Μερίδες 2 

Χρόνος Προετοιμασίας: 5 λεπτά Χρόνος Μαγειρέματος: 45 λεπτά



Alison
Ηνωμένο
Βασίλειο



Τα πλεονεκτήματα αυτού του πιάτου είναι το λάδι του ψαριού και οι πιθανές αντί-καρκινικές ιδιότητες του κουρκουμά και του μαύρου πιπεριού

“Αρχικά, οι προκλήσεις που αντιμετώπισα είχαν να κάνουν με την επαρκή διατροφή μου, καταναλώνοντας μόνο σούπες και γιαούρτια, και όταν το στόμα μου επουλώθηκε μπόρεσα να αρχίσω να τρώω μαλακά φαγητά. Περιστασιακά, όταν ήμουν σε διακοπές, έπρεπε να ζητήσω να μου πολτοποιήσουν το γεύμα μου, αλλά σε γενικές γραμμές υπήρχαν επαρκής επιλογές οπότε τα κατάφερα. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα την απώλεια βάρους, που κυρίως είχε να κάνει με την ώρα που μου έπαιρνε να φάω.”

Υλικά

2 φιλέτα σολωμού
½ κονταλάκι του γλυκού κουρκουμά
¼ κονταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι
Χυμό από 1 λαϊμ

Εκτέλεση

1. Πλένουμε τον σολωμό και τον τοποθετούμε πάνω σε φύλλο ψησίματος
2. Πασπαλίζουμε με κουρκουμά, μαύρο πιπέρι και χυμό λαϊμ από πάνω
3. Διπλώνουμε το φύλλο ψησίματος και κλείνουμε καλά τον σολωμό
4. Βάζουμε στο φούρνο και ψήνουμε στους 180οC για 45 λεπτά
5. Αφαιρούμε το φύλλο ψησίματος και σερβίρουμε

		Kcal	Πρωτεΐνη (g)	Λιπίδια (g)	Υδατάνθρακες (g)	Sugars (g)	Φυτικές Ίνες (g)	Αλάτι (mg)
1. Τραχανάς με μπρόκολο, αμύγδαλο και σιταρόχορτο	Μερίδες 4	563	16	35	42	0	4	1,5
2. Γιουβαρλάκια	Μερίδες 4	500	39	35	18	8	2,4	1500
3. Καροτόσουπα με κάρυ	Μερίδες 8	933	35	49	89	89	31	2539
	Μερίδες 1	118	4	6	11	11	4	318
4. Σούπα Ratatouille (με λαχανικά)	Μερίδες 3	1307	25	109	61	60	20	9858
	Μερίδες 1	436	8	36	20	20	7	3284
5. Πίτα με Χαρούπι και βούτυρο αμυγδάλου	Μερίδες 8	1469	54	69	158	136	32	544
	Μερίδες 1	184	7	9	20	17	4	68
6. Καπνιστός Μπακαλιάρος Φλωρεντίας	Μερίδες 2	933	69	59	51	17	8	4445
	Μερίδες 1	496	34	29	25	8	4	2222
7. Σούπα με κολοκύθα και καλαμπόκι	Μερίδες 4	324	12	5	62	31	9	6467
	Μερίδες 1	81	3	1	15	8	2	1617
8. Ψητός Σολωμός με κourkouμά, μαύρο πιπέρι και χυμό λαΐμ	Μερίδες 2	840	93	51	2	0	1	520
	Μερίδες 1	420	46	25	1	0	0	260



Ελπίζουμε ότι το βιβλίο μαγειρικής *Μαγειρεύοντας Γεύματα Make Sense* θα μπορέσει να προσφέρει χρήσιμες συμβουλές σε ασθενείς, επιζώντες και φροντιστές. Στις συνεχείς προσπάθειες ευαισθητοποίησης και κατανόησης του καρκίνου κεφαλής και τραχήλου, συνεχίζουμε να προσπαθούμε να βελτιώνουμε το αποτέλεσμα για τους ασθενείς και τους επιβιώσαντες, σε κάθε στάδιο της ασθένειας.

Ευχαριστούμε όλους όσους βρήκαν τον χρόνο και μοιράστηκαν συμβουλές και συνταγές. Οι εμπειρίες σας είναι ζωτικής σημασίας και στοχεύουμε στην συνεχή ευαισθητοποίηση των σωματικών και ψυχολογικών προκλήσεων που καθημερινά αντιμετωπίζουν οι επιζώντες με καρκίνο κεφαλής και τραχήλου.



MAKESENSECAMPAIGN

**THANK
you**



www.makesensecampaign.eu



Secretariat@makesensecampaign.eu



[@MakeSenseCmpn](https://twitter.com/MakeSenseCmpn)



[Make Sense Campaign](https://www.facebook.com/makesensecampaign)

Αν θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας κάποια συνταγή σας, παρακαλώ επικοινωνήστε με:



www.ellok.org



info@ellok.org



[@EllokGR](https://twitter.com/EllokGR)



www.facebook.com/ellok.org/

Η εκστρατεία *Make Sense* είναι μια πρωτοβουλία της:



Ευρωπαϊκή Στήριξη για την καμπάνια *Make Sense*:

MERCK

