

Ishrana bolesnika sa rakom

Autor: doc dr Maja Nikolić

Kod oko 50% obolelih od malignih bolesti (u zavisnosti od vrste tumora) javljaju se različiti problemi u vezi ishrane, bilo kao direktna posledica rasta tumora, bilo kao prateći efekti lečenja. Pored problema u ishrani do kojih dovodi sama bolest, mogući su i sekundarni nutritivni problemi koji nastaju zbog specifične prirode i lokalizacije tumora, kao i terapije. Dodatni problem je smanjenje otpornosti organizma, što pogoduje razvoju infekcija, posebno oportunističkih. Osnovna dijeta za obolele od malignih oboljenja treba da bude energetska i biološki odgovarajuća i lako svarljiva. Energetska vrednost dijetete se individualno određuje i zavisi od pokretljivosti bolesnika, apetita i sl.

U svakom slučaju energetska unos treba da bude što veći (25–35 kcal/kg za održavanje telesne mase i 10–50 kcal/kg za nadoknadu rezerve), kao i unos proteina (1-1,5 kcal/kg). Namirnice treba spremati tako da podstiču apetit i u tanjir ne stavljati prevelike količine hrane. Bolesniku treba pripremati češće i manje, ukusne i omiljene obroke. Mogu se pripremati obroci kojima je osnova mleko, i u njih umešati sitan sir, mleveno meso ili ribu, jaja, sladoled ili krem. Tešku i masnu hranu izbegavati. Mogu se koristiti i proteinski dodaci koje uzimaju sportisti, neutralnog ukusa i male zapremine, kao i preparati namenjeni prvenstveno za enteralnu ishranu. Mirise iz kuhinje treba izbeći, tako da je najbolje da hranu priprema druga osoba. Korišćenje prirodnih začina i aroma (limunov sok, jabukovo sirće, kuhinjska so) se preporučuje, a izbegavaju se topla i kisela jela, jer mogu da izazovu muku, gađenje i povraćanje. Ukoliko se podnosi, može se popiti po koji gutljaj gaziranog pića (mineralne vode, soda vode) ili limunade, kao i čaša piva. Kod zapaljenja usne šupljine, jede se tečna hrana ili se koristi slamka. Uopšte, treba unositi dovoljno vode umerene temperature (ne u toku obroka) i to u malim gutljajima. Poželjno je posle svakog obroka provesti bar 15 – 20 minuta u poluležećem stavu. Preporučuje se unossuplemenata vitamina B-kompleksa, vitamina A, C i E, kao i omega-3 kiseline (tabela 49).

Hrana koja se **ne preporučuje** kod obolelih od raka

Masno meso, dimljeno, mesne i riblje konzerve, iznutrice, kobasice, druge vrste jaja (osim kokošijih), masni tvrdi i zreli sirevi, zreo i slan kajmak, kondezovano mleko, sve vrste svežeg hleba, vruće lisnato testo, sveža testa sa kvascem, masni prženi kolači, masti životinjskog porekla, majonez, biljna mast, previše slane namirnice, konzervisano povrće, ekstrakti povrća za supe, sušeno povrće, kiseo kupus i povrće iz turšije (ako nije prethodno dobro isprano čistom vodom), prženi krompir, čips, konzervisano voće, neljušteno voće, voćni sokovi sa konzervansima i veštačkim zaslađivačima, žestoka pića, vino, pivo, gazirana pića, mineralna voda bogata natrijumom, jaka crna kafa ili ruski čaj, beli šećer u većoj količini, čokolada, kakao, bombone, marmelade i džemovi sa konzervansima, torte sa masnim nadevom, veštački zaslađivači i veštačke boje za kolače

U toku **hemoterapije** javljaju se mučnina, gađenje i povraćanje, gubitak ukusa, nedostatak apetita, ulceracije, malapsorpcije, stomatitis i dr. Lako svarljiva ishrana olakšava tegobe pacijentu. Bolesnik treba da ima najviše 3 obroka dnevno. U težim slučajevima sa izraženom dijarejom pristupa se ishrani predviđenoj kod akutnih proliva. Treba izbegavati: tople napitke i hladna jela, sveže i suvo povrće i voće, posebno kupus, crni luk, crni hleb, jaja (zbog otežanog varenja).

U toku **radioterapije** preporučuje se upotreba animalnih namirnica u kuvanom obliku, kao i upotreba namirnica bogatih liposolubilnim vitaminima. Isključuju se: alkohol, kafa, čaj, margarin, slanina, majonez, ovčije meso, suhomesnati proizvodi, riba u ulju, gusti voćni sokovi.

Alternativna dijetoterapija kod obolelih od karcinoma je česta i rasprostranjena, ali do sada nijedna od njih nije odobrena kao efikasno sredstvo za lečenje raka. Kod nekih pacijenta, eventualno se alternativne dijetete mogu koristiti u oslobađanju napetosti i sporednih efekata lečenja. Ukoliko se koristi samo alternativna terapija, pacijenti dovode sebe u rizik i otežavaju kasnije lečenje. Društvo za ishranu SAD izdalo je saopštenje kojim upozorava na štetne posledice npr. makrobiotičke dijetete za obolele od raka. Neke od alternativnih dijeta preporučuju neukusnu hranu, te oboleli od karcinoma, ionako bez apetita, još više može oslabiti.

Preporuke u vezi ishrane kod obolelih od karcinoma kod pojave pojedinih simptoma

Simptomi	Preporuke
----------	-----------

Otežano žvakanje	<p>Ne uzima se čvrsta hrana</p> <p>Hiperenergetski, tečni napici se preporučuju kao suplementi</p> <p>Mali česti obroci na slamku</p> <p>Koriste se obroci velike energetske gustine</p>
Anoreksija	<p>Jede se kod pojave apetita</p> <p>Mali, česti obroci</p> <p>Izbegavati hranu jakih mirisa</p> <p>Servirati hranu atraktivno</p> <p>Koristiti stimulatore apetita</p>
Gađenje, muka	<p>Mali, češći obroci</p> <p>Izbegavati jako slatka i masna jela Ujutro nekoliko keksa (krepera)</p> <p>Pre obroka kratka šetnja</p> <p>Alkalne vode u malim količinama, Duboko disanje</p> <p>Hladniji obroci</p>
Nemogućnost uzimanja obroka zbog slabosti	<p>Pripremanje jela koje ne traži dugo žvakanje (puding, lake supe, meko voće, gotovi dezerti, mesne konzerve)</p>
Proliv, povraćanje	<p>Izbegavati sveže voće i salate</p> <p>Izbegavati povrće koje stvara gasove Redukovati biljna vlakna</p> <p>Unositi dosta tečnosti (2.5-3 litra)</p> <p>Mineralno-vitaminski suplementi</p>
Zatvor	<p>Dosta tečnosti u ishrani, kao i biljna vlakna i mleko ukoliko se podnose</p>

KONTAKT:

Nedić Nikola
Konsultant
+381 60 717 0 986
nedic.nikola@forever4life.rs
Skype: flp_international