



Ishrana i maligne bolesti

Prema **Svetskoj Zdravnoj Organizaciji**, prestanak pušenja, pravilna ishrana i lečenje određenih infekcija mogu sprečiti nastanak oko trećine malignoma. Ovo je izuzetno značajno ukoliko se zna da je stopa obolevanja od malignih bolesti u svetu u porastu za 50% i da se očekuje 15 miliona novoobolelih do 2020. godine.

Ishrana utiče kako na prevenciju, tako i na usporavanje ili, ređe, zaustavljanje procesa kancerogeneze. Dokazi o kompleksnoj povezanosti između navika u ishrani i karcinoma prikupljeni su tokom brojnih i metodološki različitih istraživanja. Utvrđeno je da različiti činioci ishrane učestvuju u etiologiji oko polovine malignih bolesti.

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

Povezanost nekih nutritivnih činioca sa malignim bolestima

Lokalizacija	Masti	Telesna masa	Vlakna	Voće, povrće	Alkohol	Dimljene, usoljene, na roštilju spremljene namirnice
Pluća				*	X	
Dojka	X	X		*	X	
Debelo crevo	X	X	*	*		
Prostata	X	X		*		
Žučna kesa	X			*		
Rektum	X				X	
Endometrijum		X				
Usta				*	X	
Stomak					X	X
Bubreg		X				
Grlić materice		X		*		
Štitna žlezda		X				
Jednjak					X	X

X-faktor rizika

*-protektivni faktor

Mikronutrijenti koji smanjuju rizik za pojavu raka

Zaštitna materija	Preporučena dnevna doza	Komentar
Selen	200 µg	suplementacija smanjuje rizik za nastanak raka; nedostatak povećava rizik za pojavu raka
Vitamin A	1000 µg	reguliše epitelizaciju usne duplje, digestivnog i respiratornog trakta i kože
Vitamin C	250-500 mg	smanjuje rizik za rak pluća i digestivnog trakta
Vitamin E	200 µg	smanjuje rizik za nastanak raka
Folna kiselina	0,4 mg	smanjuje rizik za nastanak raka pluća, posebno kod pušača
Vitamin B12	10-20 µg	smanjuje rizik za nastanak raka pluća, posebno kod pušača
Kalcijum	1g	smanjuje rizik za nastanak raka debelog creva
Vitamin D	10µg	smanjuje rizik za nastanak raka debelog creva

Preporuke u vezi ishrane za sprečavanje raka Svetskog fonda za istraživanje raka

- Ishranu treba da čine uglavnom namirnice biljnog porekla, pre svega voće, povrće i integralne žitarice, minimalno prerađene
- Održavanje telesne mase u poželjnim granicama
- Svakodnevna fizička aktivnost je neophodna (najmanje 1 sat šetnje dnevno i vežbanje 1 sat nedeljno)
- Voće i povrće treba unositi dnevno 400 do 800 g (ili 5 i više porcija) tokom cele godine
- Žitarice, mahunarke i korenasto i krtolasto bilje treba unositi 600-800 g dnevno (ili više od 7 porcija)
- Upotreba alkohola se ne preporučuje i treba je ograničiti na manje od 3 pića dnevno za muškarce tj. jedno za žene
- Smanjiti unos crvenog mesa na manje od 80 g dnevno. Riba, piletina ili meso divljači imaju prednost u odnosu na crveno meso
- Smanjiti unos masti, pre svega životinjskih
- Smanjiti unos kuhinjske soli i slanih namirnica
- Ne upotrebljavati hranu koja je usled produženog čuvanja na sobnoj temperaturi podložna kontaminaciji gljivicama
- Koristiti hlađenje u frižideru i druge odgovarajuće me-tode za čuvanje lako kvarljivih namirnica
- Obratiti pažnju na aditive čija nepravilna upotreba može biti opasna po zdravlje
- Pregorelu hranu baciti. Soljeno i dimljeno meso, kao i meso i ribu pečenu na plamenu treba upotrebljavati samo povremeno
- Ukoliko se pridržava navedenim preporukama ne treba upotrebljavati dijetetske suplemente

Nema nijednog sigurnog dokaza da pojedine namirnice imaju bilo kakav uticaj na brzinu rasta postojećeg tumora. Međutim, ishrana i ishranjenost onkoloških bolesnika, su značajne za tok bolesti, budući da mogu popraviti opšte stanje, snagu i samopouzdanje bolesnika, kao i kvalitet života. Osim toga, 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.

Dijetetski saveti nakon izvršene resekcije želuca

- Doručak je obavezan
- Odmah po ustajanju uzima se čaša limunade sa malo šeće-ra ili čaj sa limunom

- Ukoliko pacijent ima apetit, odmah posle limunade (ukoliko nema malo kasnije) uzeti sendvič sa sirom ili mesom sa 1 kašičicom butera preko hleba od prethodnog dana ili tvrdo kuvano jaje i tost
- Marmelada, džem ili med se nikad ne jedu za doručak
- Za doručak se može jesti gusta jaka supa sa testeninom ili pirinčem i povrćem, sa iseckanim mesom, kiselim pavlakom, umućenim jajetom i sl.
- Kiseli mlečni napici upotrebljavaju se samo uz ostale namirnice, nikada samostalno
- U toku dana se jedu gusto kuvana jela, supe i sl. u više obroka
- Mahunarke se loše podnose, kao i pečurke, sveže salate i voće, te se koriste isključivo kao kuvano i pasirano (bez kore)
- Vitamin C se dodaje u vidu tableta
- Izbegavati jako zaslađene napitke, kao i mineralnu vodu

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

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

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.

KONTAKT:

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