



SOCIETATEA ROMANA DE CANCER

400165 CLUJ – NAPOCA

Str. Emil Racovita nr. 29 / 4

Tel/fax 0264 – 450095, 0745 - 830131

E-mail: src@onco.codec.ro

TEMA DE ASTAZI:

CANCERUL SI ALIMENTATIA



Autor: ELENA GEANGU

O dietă sănătoasă este vitală pentru ca organismul uman să poată să funcționeze la adevărata-i capacitate. Acest aspect este cu atât mai important pentru pacienții bolnavi de cancer. Cei care au avut o dietă sănătoasă, pe parcursul tratamentului vor dispune de resurse care să-i ajute să-și mențină energia, să prevină de la o distrugere masivă țesuturile, îi ajută la refacerea acestora și la o mai bună apărare împotriva infecțiilor. Persoanele care practică o alimentație sănătoasă fac față mai bine efectelor secundare ale tratamentelor, și chiar unor doze mai mari din anumite tratamente. Însăși tratamentele pentru cancer sunt mult mai eficiente dacă pacientul are un comportament alimentar sănătos, dacă primește suficiente calorii și proteine în dieta sa.

Chiar dacă după lectura acestui articol vă veți da seama că înainte de diagnostic și tratament nu ați avut o dietă corespunzătoare sugestiilor oferite, timpul nu este pierdut. Acum este momentul să aduceți schimbările necesare pentru a avea o dietă sănătoasă care să vă susțină atât pe parcursul tratamentului, cât și în continuare pe parcursul vieții.

Recomandările pentru dietă, în cazul pacienților bolnavi de cancer pot fi uneori diferite de cele pentru o dietă sănătoasă în cazul oamenilor fără afecțiuni clinice.

Este recomandat să solicitați sfatul medicului dumneavoastră pentru a afla dacă aveți nevoie de o dietă specială (solicitată de tipul de afecțiune de care suferiți)!!

Vă propunem 7 pași magici pentru o alimentație sănătoasă, zilnică

1. Consumați alimente variate

Nici un aliment nu oferă toate elementele nutritive de care are nevoie o persoană. Este foarte important să mâncați alimente cât mai variate, care să provină din toate categoriile, deoarece ele conțin elemente nutritive importante, organismul uman având nevoie de o combinație de elemente nutritive în fiecare zi. Organismul dumneavoastră își va extrage din alimente necesarul de proteine, lipide, glucide, vitamine, minerale și fibre.

Rețineți că nici un grup de alimente nu este mai important decât altul și nici nu poate fi înlocuit de un altul. Diferența dintre ele este că sunt necesare în cantități diferite în dieta zilnică, în funcție de necesarul pentru organism.

Iată principalele grupe de alimente și elementele nutritive pe care le conțin, precum și efectele lor asupra organismului.

Principalele grupe de alimente care trebuie să intre în dieta dumneavoastră zilnică

GRUPA DE ALIMENTE		Funcția în organism a AGENȚILOR NUTRITIVI	
Cereale, pâine, paste făinoase	SURSE ALIMENTARE	Pâinea, orezul, ovăzul, pastele făinoase, porumbul, grâul, meiul, secara, legume bogate în amidon cum este cartoful	Proteine – construiește și reface toate țesuturile din organism, ajută la formarea de anticorpi împotriva infecțiilor, intră în structura hormonilor și enzimelor, furnizează energie (4 calorii/gram). Calciu – ajută la crearea și menținerea unei

	FURNIZEAZĂ	Proteine, fibre, vitamine, hidrați de carbon, tiamină (B-1), fier,	danturi viguroase și a unui sistem osos puternic, ajută la coagularea sângelui, ajută la funcționarea normală a mușchilor și nervilor, necesar pentru activarea anumitor enzime care ajută la transformarea alimentelor în energie.
	NECESARUL	4 porții/zi	
Produse lactate	SURSE ALIMENTARE	Lapte, brânză, brânză de vaci, iaurt, budinci, înghețată	Vitamina C – ajută la menținerea țesuturilor sănătoase, fortifică pereții vaselor sangvine, ajută organismul să reziste la infecții, contribuie la vindecarea rănilor și tăieturilor, protejează împotriva cancerului. Vitamina A – ajută la păstrarea sănătății pielii, crește rezistența la infecții, protejează împotriva cancerului. Fierul – se combină cu proteinele pentru a forma hemoglobina, substanța roșie din sânge care transportă oxigenul la plămâni și celule și mioglobina care înmagazinează oxigenul în mușchi, necesar pentru a preveni anemia cu carențe de fier. Tiamina (B 1) – determină un apetit normal și ajută la digestie, necesară pentru un sistem nervos sănătos, necesară în anumite enzime care ajută a transformarea alimentelor în energie. Riboflavina (B 2) – ajută celulele să utilizeze oxigenul, ajută la menținerea unei vederi bune, ajută la prevenirea descuamării sau crăpării pielii din jurul gurii și nasului, necesară în anumite enzime care ajută a transformarea alimentelor în energie. Acid nicotinic – contribuie la menținerea unui apetit normal și la digestie, necesar pentru menținerea unui sistem nervos sănătos.
	FURNIZEAZĂ	Calciu, riboflavină (A-2), proteine	
	NECESARUL	2-4 porții/zi	
Carne, pește, Alternative	CUPRINDE	Pasăre, vită, porc, pește și crustacee, ouă, fasolea uscată, soia și produse din soia, nuci.	
	FURNIZEAZĂ	Proteine, fier, tiamină (B-1), acid nicotinic	
	NECESARUL	2-3 porții/zi	
Fructe și legume	SURSE ALIMENTARE	Toate legumele și fructele, cele cu frunze sau cele de culoare verde închis, portocaliu sunt recomandate de 3-4 ori pe săptămână pentru vitamina A. Citricele sunt recomandate zilnic pentru vitamina C	
	FURNIZEAZĂ	Vitaminele A și C, fibre	
	NECESARUL	Cel puțin 5 porții pe zi.	

Ce înseamnă o porție?

Pâine: 1 felie

Paste făinoase: 1 cană (de produs negătît)

Legume (gătite): Fasole – ½ cană
Mazăre - ½ cană
Varză (albă sau roșie) - ½ cană

Morcovi - ½ cană

Cartofi – 1 bucată

Spanac – 1 cană

Salată verde – 1 cană

Fructe: 1 fruct mediu sau ½ cană de fructe tăiate cuburi

¾ cană de suc natural 100%

¼ cană de fructe uscate

Produse lactate: 1 cană de lapte sau iaurt,

½ cană de brânză de vacă,

50 gr brânză telemea sau cașcaval

Pentru a nu deveni un ritual plicticos, încercați zilnic să combinați alimentele într-o formă nouă sau în criză de timp, măcar o dată la două zile.

2. Mențineți o greutate normală

Obezitatea sau scăderea în greutate excesivă sunt factori de risc pentru multe boli, inclusiv tulburări cardiace, diabet și unele tipuri de cancer. Prin urmare, este important să vă mențineți la o greutate normală.

Pentru aceasta este important să realizați un echilibru între cantitatea de alimente, respectiv calorii consumate și efortul depus. În general, copiii și persoanele tinere care sunt foarte active și astfel consumă foarte multă energie, au nevoie de un aport caloric mai mare decât persoanele care nu sunt foarte active.

Scăderea aportului caloric în vederea menținerii unei greutăți normale nu înseamnă eliminarea unor alimente dintre cele prezentate anterior, ci reducerea cantității de alimente din fiecare categorie, cu păstrarea varietății lor (adică mâncați alimente din toate categoriile prezentate, dar fiecare în cantități mai mici, astfel încât să atingeți aportul de calorii necesare).

Rețineți că pentru refacerea după intervențiile chirurgicale în diferite tipuri de cancer, evitarea supraponderării este una dintre condițiile esențiale. Deasemenea, o alimentație săracă poate încetini procesul de radioterapie, chimioterapie și alte programe terapeutice specifice cancerului. Prin urmare este cu atât mai important să încercați să vă mențineți la o greutate corespunzătoare (în tabelul de mai jos sunt prezentate greutățile normale, în funcție de vârstă, pentru adulți).

Greutăți sugerate pentru adulți

Înălțime	Greutate în kilograme (19-34 ani)	Greutate în kilograme (35 ani și mai mult)
152 cm	44 kg – 58 kg	49 kg – 62 kg
154 cm	45 kg – 60 kg	50 kg – 65 kg
157 cm	47 kg – 62 kg	52 kg – 67 kg
160 cm	48 kg – 64 kg	54 kg – 69 kg
162 cm	50 kg – 66 kg	55 kg – 71 kg
165 cm	51 kg – 68 kg	57 kg – 73 kg
167 cm	53 kg – 70 kg	59 kg – 75 kg
170 cm	55 kg – 72 kg	60 kg – 78 kg
172 cm	56 kg – 74 kg	62 kg – 80 kg
175 cm	58 kg – 76 kg	64 kg – 83 kg
177 cm	60 kg – 79 kg	66 kg – 85 kg
180 cm	61 kg – 81 kg	68 kg – 88 kg
182 cm	63 kg – 83 kg	70 kg – 90 kg
185 cm	65 kg – 85 kg	72 kg – 93 kg
188 cm	67 kg – 88 kg	74 kg – 95 kg
190 cm	69 kg – 90 kg	76 kg – 98 kg
193 cm	70 kg – 93 kg	78 kg – 100 kg
195 cm	72 kg – 95 kg	80 kg – 103 kg
198 cm	74 kg – 98 kg	82 kg - 106 kg

Pentru menținerea unei greutăți corporale adecvate exercițiul fizic, mișcarea în general ajută foarte mult (a nu se confunda exercițiul fizic cu mișcarea depusă în cadrul diferitelor activități casnice).

Chiar dacă ați suferit o intervenție chirurgicală, consultați medicul dumneavoastră pentru a vedea care sunt tipurile de exerciții fizice care vă sunt permise. De obicei mersul, zilnic cel puțin 30 de minute, este recomandat pentru toate tipurile de intervenții chirurgicale. În cazul intervențiilor chirurgicale pentru cancerul de sân, pe lângă mersul zilnic sunt și exerciții speciale, care ajută la refacerea mobilității brațului de pe partea sânelui operat.

3. Evitați prea multă grăsime, grăsime saturată și colesterol

Dintre toate substanțele nutritive, grăsimea saturată sau nesaturată este cea mai des asociată cu un risc crescut pentru cancer, prin urmare aveți cu atât mai multe motive să o evitați dacă ați fost diagnosticat(ă) cu cancer.

Majoritatea experților în domeniul sănătății recunosc că oamenii care consumă prea multe alimente bogate în grăsimi, au șanse mai mari să devină obezi sau să contracteze anumite tipuri de cancer. Dacă alimentația conține cantități mari de grăsimi saturate și colesterol, apare un risc crescut pentru bolile de inimă. Regimul alimentar scăzut în grăsimi permite includerea mai ușoară a varietății de alimente de care este nevoie pentru agenții nutritivi, fără a depăși necesitățile calorice, întrucât grăsimea conține mai mult decât dublul caloriilor unei cantități egale de hidrați de carbon sau proteine

Grăsimea saturată este solidă la temperatura camerei și constă în grăsimi animale și grăsimi vegetale hidrogenate (unt, brânză, grăsimea de pe carne). Grăsimea nesaturată este lichidă la temperatura camerei și constă în cea mai mare parte din grăsimi vegetale (ulei de floarea soarelui, ulei de soia, uleiul de peste).

Cu toate acestea carnea oferă necesarul de proteine, minerale, în special fier și zinc. Acestea sunt elemente nutritive importante pentru o dietă echilibrată. Prin urmare nu trebuie să renunțați la carne pentru a evita grăsimile, ci eliminați grăsimea din carne.

!!!Consumați mai des carne de pasăre (pui și curcan) și înlăturați pielea și grăsimea vizibilă, înainte de a o găti !!!

4. Consumați alimente ce conțin fibre și amidon

Alimentele ce conțin fibre sunt alcătuite în mare parte din pereții celulelor din plante care nu pot fi digerate. Acestea ajută ca mâncarea să se miște prin intestine și să iasă din corp, promovând un tract digestiv sănătos. Mai mult decât atât, fibrele din alimente pot avea un efect protectiv prin diluarea substanțelor cauzatoare de cancer prezente în intestinul gros, prin scăderea timpului în care aceste substanțe sunt în contact cu pereții intestinului și prin efectele asupra bacteriilor din intestine și materiile fecale. Diferite tipuri de fibre pot acționa selectiv pentru a realiza aceste efecte protective.

Principalele categorii de alimente care conțin fibre sunt legumele, fructele și cerealele integrale.

!!!Consumați mai des alimente precum pâine și paste făinoase făcute din făină integrală obținută din mai multe cereale. Mâncați fructe precum mere, piersici, pere și cartofi, mazăre și fasole gătite!!!

5. Reduceți consumul de zahăr

O dietă cu mult zahăr cauzează probleme dentare. De obicei alimentele cu mult zahăr conțin multă grăsime și multe calorii și mai puține minerale și vitamine. Prin urmare aceste alimente nu sunt foarte importante pentru aportul nutritiv zilnic.

!!! Încercați să înlocuiți dulciurile cu fructe proaspete sau compoturi din fructe. Puteți să adăugați iaurtului fructe proaspete tăiate cubulețe sau fructe din compot și astfel să obțineți un aliment dulce, gustos și sănătos. Deasemenea budincile (conțin lapte și amidon) se pot constitui într-o alegere potrivită pentru un desert delicios.

6. Reduceți consumul de sare

Prea multă sare în dietă poate contribui la creșterea presiunii arteriale, care, netratată poate cauza atac cardiac, infarct și boli ale rinichilor. Sodiul și clorul din sare sunt substanțe necesare organismului nostru, însă consumate în mod excesiv pot avea efecte negative. Cantitatea de sare necesară zilnic organismului este cât ai cuprinde între degete. Cu toate că organismul nostru suportă mai mult de atât, nu trebuie să exagerăm.

De multe ori nu ne dăm seama că, zilnic, consumăm o cantitate mult prea mare de sare. Aceasta întrucât sarea provine din mai multe surse și nu numai cea pe care o adăugăm noi mâncării. Aceste alte surse sunt: sarea adăugată de producătorii de produse alimentare, sarea din diferite condimente, sarea pe care diferite alimente le conțin în mod natural, medicamente, apa îmbuteliată etc.

7. Consumați alcool cu moderație

Consumul moderat de alcool are efecte benefice asupra organismului, legate de acțiunea sistemului nervos și nu numai.

Consumul excesiv de alcool are efecte negative asupra sistemului nervos, ficatului, aparatului cardiovascular, metabolismului, precum și asupra activității psihice.

Consumul moderat de alcool presupune zilnic:

- **50 ml** țuică, coniac, whisky

sau

- **200 ml** vin

sau

- **500 ml** bere.

Vitaminele și fibrele

Se consideră că **vitaminele A și C** au o mare importanță pentru menținerea unui organism sănătos și de aceea sunt recomandate pentru includerea lor în dietă. Este indicat ca aceste vitamine să fie obținute din alimente, în formă naturală și nu din medicamente. De asemenea, **fibrele** sunt și ele foarte importante pentru a alcătui o dietă sănătoasă. Cele mai multe dintre aceste elemente hrănitoare se află în fructe și legume, care sunt ușor de preparat și, mai ales fructele, sunt foarte gustoase și accesibile în sezon.

Încercați să aveți mereu la îndemână câte un fruct, chiar morcovi proaspeți dacă vă plac, astfel încât atunci când vă este foame și nu aveți nimic gătit și gata de a fi consumat, puteți imediat să apelați la acestea. Sunt, de asemenea, foarte potrivite pentru a fi luate la pachet.

De aceea am tinut în mod special să vă precizăm care sunt principalele surse ale vitaminelor A și C și al fibrelor.

Alimente bogate în vitamina A	Alimente bogate în vitamina C	Alimente bogate în fibre
Caise	Caise	Mere
Cantalup	Varză	Banane
Morcovi	Cantalup	Afine
Semințe de muștar	Conopidă	Mure
Dovleac	Ardei grași	Morcovi
Salată verde	Grapefruit	Cireșe
Spanac	Pepene galben	Mazăre
Roșii	Kiwi	Curmale
Mazăre verde	Semințe de muștar	Smochine
	Portocale	Grapefruit
	Suc natural de portocale	Kiwi
	Ananas	Portocale
	Prune	Pere
	Spanac	Prune
	Căpșuni	Zmeură
	Gogoșari	Spanac
	Roșii	Căpșuni
	Pepene verde	

Încercați să aduceți o serie de îmbunătățiri modului dumneavoastră de a găti

În ceea ce privește metodele de a găti, iată câteva sugestii care vă pot ajuta să păstrați alimentele cât mai aproape de starea lor naturală, cu toate proprietățile de care acestea dispun.

- ✘ **Coaceți, fierbeți sau frigeți (fără ulei)** carnea decât să o prăjiți sau să o gătiți pe grătar.
- ✘ Încercați să folosiți metoda **grătarului în cuptor**: ungeți carnea cu sos sau condimente (moderat) și apoi puneți la cuptor ca și cum ați coace-o. Mâncarea va avea gust de grătar fără a apare riscul de a intra în contact cu fumul de cărbune, care se consideră a conține substanțe cancerigene.
- ✘ Când gătiți alimente prăjite utilizați **tigăi de teflon sau inox și cantități reduse de ulei**.
- ✘ **Înabușirea** alimentelor cu folosirea unei cantități reduse de grăsime.

- ✘ Gătiți legumele prin folosirea **aburilor** pentru a le păstra calitățile nutritive (așa numita *oală sub presiune* care presupune fierberea prin aburi, cu o cantitate redusă de apă)
- ✘ Îndepărtați **grăsimea excesivă de pe carne** înainte de a găti și chiar și în timp ce gătiți
- ✘ Păstrați legumele și fructele în locuri întunecoase pentru că astfel își vor păstra cel mai bine proprietățile nutritive
- ✘ Încercați să folosiți zeama de lămâie și alte ierburi condimentate pentru salate și mai puțin sare și sosuri grase
- ✘ Serviți produse din făină integrală și mai puțin pe cele din făină rafinată.

Pacienții cu cancer au în mod frecvent probleme în ceea ce privește alimentația suficientă. Malnutriția este o cauză majoră a menținerii bolii și a morții la pacienții cu cancer. Aceasta apare atunci când se mănâncă prea puține alimente pentru ca organismul să mai poată funcționa. Astfel poate apare o slăbire progresivă, epuizare, rezistență scăzută la infecții, probleme în tolerarea terapiei specifice pentru cancer și poate apare chiar moartea.

Anorexia (pierderea apetitului sau dorinței de a mânca) este unul dintre cele mai frecvente simptome la pacienții cu cancer. Acest simptom poate apare timpuriu în boală sau mai târziu, când tumora crește și se răspândește. Unii pacienți pot avea anorexie în momentul diagnosticului. Anorexia este cauza cea mai obișnuită a malnutriției și deteriorării la pacienții cu cancer.

Cachexia este un alt sindrom care poate să apară datorită cancerului sau tratamentului efectuat în cazul pacienților ce suferă de cancer. Cachexia este un sindrom de epuizare caracterizat prin slăbiciune și o pierdere continuă în greutate, masă musculară, ce poate fi observată. Cachexia poate să apară la bolnavii care se alimentează suficient, dar care nu pot absorbi elementele nutritive din alimente. Acest sindrom nu are legătură cu mărimea tumorii, cu tipul de tumoră sau extinderea acesteia. Cachexia nu este același lucru cu înfometarea. O persoană sănătoasă poate face față înfometării prin faptul că organismul său își reduce consumul de elemente nutritive, însă, în cazul pacienților cu cancer, corpul nu poate să facă aceste ajustări.

Unii pacienți cu cancer pot chiar să moară datorită efectelor subalimentării și epuizării.

Multe dintre problemele malnutriției sunt cauzate de tumora însăși. Tumorile ce se dezvoltă în stomac, esofag sau intestine pot cauza blocaj, greață, vomă, digestie redusă, mișcare încetinită prin sistemul digestiv sau absorbție redusă a elementelor nutritive. Cancerul la nivelul ovarelor sau a organelor genitale și urinare pot provoca un exces de lichide în abdomen, ceea ce duce la o senzație de plin mult prea timpurie, înrăutățind malnutriția. Durerea cauzată de tumoră poate și ea determina anorexie severă și scăderea cantității de alimente și lichide consumate.

Toate metodele de tratament pentru cancer – intervenție chirurgicală, radioterapie, chimioterapie, terapia cu hormoni și terapia biologică (imunoterapia) – sunt foarte puternice. Deși aceste terapii vizează celulele canceroase din corpul dumneavoastră, ele pot afecta și celulele sănătoase. Celulele sănătoase care în mod normal cresc și se divid rapid (cele din gură, tractul digestiv, părul) sunt cele care sunt adesea afectate de tratamentele pentru cancer. Astfel, pot apare o serie de efecte secundare cum sunt alopecia (căderea parțială sau totală a părului), senzația de gură uscată sau gâtlej uscat, greață, vomă, etc. Afectarea celulelor sănătoase produce efecte secundare neplăcute ce cauzează și probleme de alimentație.

Printre principalele efecte secundare la nivelul alimentației care pot să apară se numără și următoarele:

Tip de tratament	Cum poate afecta comportamentul alimentar	Ce se poate întâmpla uneori
Intervenție chirurgicală	-crește necesitatea unei alimentații bune -poate încetini digestia poate reduce abilitatea gurii, gâtlejului și stomacului de lucru adecvat -nutriția adecvată poate ajuta la refacerea operației	- după operație unii pacienți nu pot, la început, să ingereze mâncarea în mod normal (să o mestecă și să o înghită). De aceea vor primi elementele nutritive necesare sub forma unor substanțe lichide (perfuzii) printr-un ac direct în venă sau printr-un tub care trece prin nas și ajunge direct în stomac.

Radioterapia	-deoarece atacă și distruge celulele canceroase, poate afecta și unele dintre celulele și părțile sănătoase ale corpului	<u>Tratamentul zonei capului, gâtului, pieptului sau sânilor poate cauza:</u> -gură uscată -gură dureroasă -gâtlej dureros -dificultăți la înghițire -modificări în ceea ce privește gustului alimentelor -probleme dentare <u>Tratamentul zonei stomacului și pelvisului pot cauza:</u> -greață și vomă -diaree -crampe -balonări
Chimioterapia	Pe măsură ce distruge celulele canceroase, poate afecta sistemul digestiv și astfel, <i>dorința</i> sau <i>abilitatea</i> de a mânca	Greață și vomă Pierderea apetitului Diaree Constipație Gură sau gâtlej dureros(ă) Scădere sau creștere în greutate Schimbarea gustului mâncării
Terapia biologică (Imunoterapia)	Pe măsură ce stimulează sistemul imunitar să combată celulele canceroase, poate afecta dorința sau abilitatea de a mânca.	Greață și vomă Diaree Gură dureroasă Scădere severă în greutate Gură uscată Schimbarea gustului alimentelor Dureri musculare Oboseală Febră
Terapia hormonală	Anumite tipuri pot determina creșterea apetitului și modificarea modului în care corpul echilibrează cantitatea de fluide	Schimbă apetitul Retenția fluidelor

La unii dintre pacienți aceste efecte secundare pot chiar să nu apară. De asemenea, intensitatea acestor efecte poate varia de la pacient la pacient.

Uneori, problemele care apar în ceea ce privește alimentația pot fi determinate și numai de starea de neliniște și supărare care apar datorită diagnosticării sau pur și simplu datorită faptului că sunteți bolnav (-ă).

Este important să se mențină o alimentație bogată pe toată perioada tratamentului, chiar dacă uneori efectele secundare care apar, împiedică acest lucru. Menținerea unei diete adecvate poate ajuta pacientul să se simtă și să arate bine și îi îmbunătățește funcționarea zilnică. De asemenea ajută la o tolerare mai bună a tratamentului.

În continuare vă vom oferi o serie de sugestii despre cum ați putea face față mai bine efectelor secundare, la nivelul alimentației, care apar pe parcursul tratamentului. Multe dintre aceste sugestii au fost folosite cu succes de alți pacienți. Folosiți acele sugestii care se potrivesc mai bine dumneavoastră!

1. Pierderea apetitului

Pierderea sau scăderea apetitului este un adintre cele mai frecvente probleme care apar. Nimeni nu știe cu exactitate ce cauzează pierderea apetitului. Poate fi cauzată de tratament sau chiar de cancer în sine. Emoțiile precum teama sau depresia pot deasemenea contribui la apariția acestor efecte. Uneori, așa cum am arătat în tabelul de mai sus, efectele secundare (greața, senzația de vomă, modificarea gustului sau mirosului alimentelor) pot duce la pierderea sau scăderea apetitului. Pentru unele persoane, scăderea apetitului poate apare doar pentru 1 zi sau 2, pentru altele este o problemă de mai lungă durată.

Iată sugestiile noastre:

- Încercați alimente lichide în momentele în care vi se pare dificil să mâncați hrană solidă
- Mâncați porții mai reduse de mâncare, dar mai dese pe parcursul zilei, decât mese rare dar bogate.

În acest fel veți putea mânca mai mult fără a avea senzația de prea plin.

- Țineți la îndemână gustări precum fructele, budinca, biscuiții, stafide.
- Dacă simțiți că nu puteți mânca alimente solide, beți pe tot parcursul zilei lichide care să conțină elementele nutritive necesare. În tabelul următor găsiți mai multe exemple de lichide:

Lichide clare

- supă degresată
- bauturi neacidulate
- suc de struguri
- miere de albine
- ceai
- apă
- suc de portocale fără pulpă

Alimente lichide

- suc complet de fructe sau nectar de fructe
- supă

- iaurt
- miere de albine/siropuri/jeleuri
- toate tipurile de lapte
- milkshake (mai jos vă oferim o rețetă)
- cartofi zdrobiți în supă sau piureuri mai lichide
- carne bine fărâmițată în supă
- ouă fierte moi (gălbenușul bine amestecat cu albușul)
- piure de fructe
- suc de legume
- băuturi energizante

Shake cu lapte și banane: 1 banană tăiată felii

1 pliculeț zahăr vanilat

1 pahar lapte

Puneți toate ingredientele într-un mixer (sau blender) și mixați-le până se omogenizează foarte bine. (pentru condițiile în care trebuie să creșteți numărul de calorii, adăugați 1 lingură de lantă nraf)

- Uneori, dacă schimbați felul în care arată alimentele, acestea vi se vor părea mai gustoase și vă vor ajuta să mâncați mai bine. De exemplu, dacă nu puteți mânca fructe proaspete întregi, puteți să va faceți un shake dacă le mixați foarte bine. Una dintre rețetele pe care noi vă sugerăm să o folosiți este
- Profitați de momentele în care vă simțiți bine pentru a avea o masă sănătoasă și consistentă. Multe persoane se simt mai bine și au un bun apetit dimineața. Dacă este și cazul dumneavoastră, organizați-vă programul astfel încât să luați atunci principala masă a zilei, iar restul zilei să serviți numai gustări scurte, să beți multe lichide nutritive (ca cele prezentate mai sus).
- În timpul mesei beți numai cantități foarte mici de apă sau alte băuturi, pentru a nu avea senzația de plin mult prea repede. Dacă doriți să beți mai mult, faceți asta înainte sau după masă cu 30-60 de minute.
- Când luați masa încercați să fiți cât mai relaxat(ă) posibil. Pregătiți alimentele cât mai atractiv.
- Dacă doctorul vă permite, puteți bea un pahar mic de vin sau bere, ceea ce v-ar putea stimula apetitul
- Deasemenea, exercițiul fizic poate stimula apetitul. Întrebați medicul despre opțiunile pe care le aveți în acest sens.

2. Pierderea în greutate

Mulți pacienți cu cancer pierd în greutate pe parcursul tratamentului. Aceasta este în parte datorat însăși efectelor cancerului asupra organismului. De asemenea, dacă v-ați pierdut apetitul și mâncați mai puțin ca de obicei din cauza tratamentului sau a emoțiilor, puteți pierde în greutate.

În continuare vă vom arăta câteva metode de a crește numărul de proteine și calorii din alimentele pe care le consumați.

Cum să creșteți numărul de calorii și proteine

- **Untul și margarina**
 - adăugați la supe, la cartofii piure sau la cartofii copti, la cereale, gris cu lapte, orez, tăieței sau legume găsite
 - puneți la diferite sosuri
 - folosiți atunci când gătiți carnea sau folosiți pentru pregătirea diferitelor tipuri de sandwich
- **Frișca**
 - folosiți frișca dulce atunci când vă pregătiți cacao cu lapte, pe deserturi, budinci, fructe (tăiate cubulețe și amestecate cu frișcă)
 - puneți frișcă neîndulcită pe cartofii copti sau în piureuri
- **Laptele și smântâna**
 - folosiți smântâna la supe, sosuri, budinci
 - folosiți lapte integral, mai degrabă decât lapte degresat
 - pregătiți tăieței cu lapte sau orez
 - folosiți lapte sau smântână atunci când preparați carnea de pui
 - folosiți în rețete smântână în loc de lapte
 - consumați iaurt și înghețată
 - adăugați laptelui obișnuit lapte praf, folosiți laptele praf la diferite budinci sau prăjituri, adăugați lapte praf la milkshake
- **Brânza**
 - puneți brânză în sandwichiuri, pe cartofii copti
 - adăugați brânză la omlete
 - preparați budinci cu brânză de vacă și ouă sau alte prăjituri pe bază de brânză
 - puteți pune caș proaspăt în salate
 - adăugați brânza atunci când preparați spaghete
- **Maioneza** (de preferat cea preparată în casă)
 - folosiți la sandwichiuri
 - folosiți la salate (salata de boeuf)
- **Mierea și gemul** folosiți pentru budinci, iaurt, lapte cu cereale, ungeți pe pâine
- **Fructe uscate (stafide, prune, caise, curmale, smochine)** – puteți să le adăugați în cerealele cu lapte, puneți în plăcinte și prăjituri, în orezul cu lapte și budincile cu brânză
- **Ouăle** – puneți ouă fierți tari și tăiate în salate, adăugați la cartofii cu smântână, puneți ouă ferte tăiate felii în sandwichiuri, adăugați ouă crude în compozițiile pentru budinci și apoi gătiți, puteți folosi ouăle pentru a găti frigănele, adăugați mai multe albușuri la omletă, folosiți mai multe ouă la clătite.
- **evitați să consumați ouă crude sau insuficient găsite** – ouăle pot conține bacterii nocive și datorită faptului că tratamentul vă face mai predispuși la infecții, aceste bacterii (care în mod normal nu sunt periculoase) v-ar putea face mult rău
- **Carnea și peștele** – folosiți carnea (sau pește) gătită și tăiată mărunt la salate, omlete, supe, sosuri, adăugați la cartofii copti (evitați mezelurile de orice fel întrucât acestea conțin multi conservanți)
- **Mazărea și fasolele** – adăugați mazăre fiartă la diferite tipuri de salate, paste, sau alte sosuri care se servesc cu carne, la fel și fasolele

3. Câștigul în greutate

În cazul unora dintre pacienți, greutatea nu se modifică de-a lungul perioadei de tratament. Unii chiar pot câștiga în greutate. Este mai ales cazul pacienților cu cancer la sân, cancer ovarian sau cancer la prostată, care iau anumite medicamente sau care sunt supuși tratamentului cu hormoni sau chimioterapie.

Este important să nu începeți o cură de slăbire imediat ce ați observat aceste modificări. Consultați medicul dumneavoastră pentru a vedea ce cauzează aceste schimbări în greutate.

Uneori acestea se pot datora faptului că unele dintre medicamentele pe care le luați determină organismul să rețină lichidele în exces, iar greutatea să se datoreze retenției fluidelor. Dacă aceasta este situația, doctorul dumneavoastră v-ar putea indica să reduceți cantitatea de sare din mâncare. Acest aspect este important, întrucât sarea poate determina organismul să rețină fluide în exces. De asemenea, este posibil ca doctorul să vă prescrie diuretice (medicamente care determină organismul să elimine excesul de lichide).

În cazul pacienților cu cancer la sân lucrurile stau un pic diferit. Cam 1 jumătate dintre ele vor câștiga în greutate pe parcursul tratamentului, mai degrabă decât vor slăbi. Din această cauză dieta pentru pacientele cu cancer la sân va trebui să fie redusă în grăsimi, și cu un aport caloric similar dietei ce este recomandată pacienților cu cancer după încheierea tratamentului (vom oferi aceste date mai jos)

Creșterea în greutate poate fi rezultatul intensificării apetitului și consumului de calorii suplimentare. Iată în continuare câteva sugestii în cazul în care doriți să nu mai câștigați în greutate:

- Mâncați mai multe fructe, legume, pâine integrală și cereale
- Alegeți carnea slabă (vită, pui fără piele, carnea de porc degresată) și produse lactate degresate
- Nu mai folosiți unt, maioneză, îndulcitori
- Utilizați metode de gătit care să reducă grăsimile și kaloriile (fierbeți și folosiți aburii pentru a prepara alimentele)
- Evitați să mâncați gustări cu multe calorii între mese (mâncați mai degrabă fructe)

o Dacă puteți, creșteți numărul de exerciții fizice pe care îl faceți zilnic, mergeți cel puțin 1 oră zilnic.

4. Gură sau gâtlej dureros

Gura dureroasă, gingii sensibile sau gât și esofag dureros pot fi de multe ori efecte ale radioterapiei, chimioterapiei sau infecției. Dacă aveți gura dureroasă sau gingii sensibile, consultați medicul pentru a vedea dacă sunt efecte secundare ale tratamentului sau doar probleme dentare care nu au nici o legătură cu acesta. Este posibil ca medicul să vă prescrie un medicament care va controla durerea.

Anumite alimente vor irita și mai tare gura și pot face ca mestecatul și înghițitul să fie foarte dificile. Alegând cu grijă alimentele pe care le mâncați, puteți avea grijă de gură, dinți și gingii și în același timp să vă hrăniți corespunzător.

Iată câteva sugestii care v-ar putea ajuta:

- **Încercați să mâncați alimente care sunt ușor de mestecat și înghițit**
 - shake cu lapte și banane
 - banane și alte fructe moi
 - nectar de pere, piersici, caise
 - pepene galben
 - brânză topită, iaurt
 - piure de cartofi, taietei sau macaroane fierte
 - macaroane cu brânză
 - budinci
 - ouă fierte moi
 - legume fierte și zdrobite (mazăre, morcovi)
 - carne fiartă și bine mărunțită
- **evitați alimente sau lichide care ar putea să vă irite gură:** portocale, grapefruit, lamâi sau alte citrice sau sucuri de citrice; sos sau suc de roșii; mâncăruri sărate sau condimentate

- **gătiți alimentele până devin moi**
 - tăiați alimentele în bucăți mici
 - amestecați alimentele cu un sau margarină pentru a deveni mai alunecoase
 - folosiți paiul pentru a bea lichidele
 - folosiți linguri și furculițe mai mici
 - încercați să mâncați alimentele la temperatura camerei sau reci. Alimentele fierbinți pot irita și mai mult gura deja sensibilă
 - încercați să beți supă puțin mai sărată pentru a ameliora durerea din gât
 - dacă a înghiți este dificil, încercați să va lăsați capul pe spate sau să îl aplecați înainte și înapoi, v-ar putea ajuta
 - clătiți în repetate rânduri gura cu apă pentru a înlătura mâncarea și bacteriile și pentru a ajuta vindecarea

5. Gura uscată – chimioterapia și radioterapia în zona capului sau gâtului pot reduce cantitatea de salivă ce se secretă și pot cauza apariția gurii uscate. În acest caz, alimentele sunt greu de mestecat și înghițit. Puteți prelua o parte dintre sugestiile prezentate pentru gură și gâtlej dureros. Și iată câteva idei în plus:

- luați câte o înghițitură de apă la fiecare câteva minute, asta vă va ajuta să vorbiți mai ușor
- încercați să mâncați sau să beți alimente foarte dulci sau foarte acre, precum limonada, acestea ar putea determina gura să producă mai multă salivă (dar nu încercați dacă gura vă este și foarte sensibilă)
- mâncați alimente moi și piureuri, care ar putea fi mai ușor de înghițit
- înmuițați alimentele cu sosuri pentru a le face mai ușor de înghițit
- folosiți o cremă obișnuită pentru a vă hidrata buzele sau un alt produs special pentru buze

6. Greța – greța cu sau fără vomă, este un efect secundar obișnuit al intervenției chirurgicale, radioterapiei și bioterapiei. Boala în sine, precum și alte condiții nerelaționate cu tratamentul pentru cancer, pot, de asemenea cauza greța. Unii pacienți au senzația de greță imediat după tratament, la alții nu apare decât după 2-3 zile. De asemenea, unii pacienți pot să nu manifeste deloc aceste simptome. Pentru cei la care se manifestă, aceste simptome de greță dispar, de regulă, după încheierea tratamentului. Există medicamente care controlează eficient aceste simptome.

Indiferent de ce cauzează greța, aceasta reprezintă o piedică în calea unei alimentații sănătoase, astfel încât nu puteți obține toate elementele nutritive necesare. Iată câteva idei care vă pot ajuta:

- cereți doctorului medicamentele care previn apariția senzației de greță sau vomă
- consumați alimente ușor de digerat
 - pâine prăjită, biscuiți
 - iaurt
 - serbet
 - orez măcinat fiert cu lapte
 - orez, cartofi, taietei fierți
 - carne de pui fără piele gătit prin fierbere sau coacere
 - piersici din compot și alte legume gătite până devin moi
 - lichide clare
 - sucuri
- evitați alimente care sunt grase sau prăjite, care sunt foarte dulci (bomboane, prăjituri, tort), care sunt condimentate sau fierbinți, care au miros puternic

- mâncați în cantități reduse și încet. Mâncați înainte de a vi se face foame, deoarece foamea face ca senzația de greață să fie și mai puternică
- beți mai puține lichide, deoarece acestea pot crea senzația de plin și de balonare
- beți mai lent, cu ajutorul paiului
- alimentele să fie la temperatura camerei sau reci, aceasta pentru că alimentele fierbinți accentuează senzația de greață
- odihniți-vă după ce ați servit masa, deoarece activitatea poate încetini digestia. Este mai bine să stați să vă odihniți în picioare cam 1 oră după masă.
- Dacă greața este o problemă dimineața, încercați să mâncați niște biscuiți simpli înainte de a vă ridica din pat
- Dacă greața apare în timpul radioterapiei sau chimioterapiei, încercați să nu mâncați 1 Oră sau 2 înainte de a merge la tratament.
- Încercați să țineți evidența când apare senzația de greață, la ce alimente, evenimente sau în ce locuri.
- Nu vă forțați să mâncați alimentele favorite atunci când vă este greață. Aceasta ar putea cauza un dezgust permanent pentru acele alimente.
- Evitați să serviți masa în încăperi în care este o atmosferă înnabușitoare, este prea cald sau în care sunt mirosuri de alimente ce nu vă plac

7. Senzația de vomă – poate însoți senzația de greață și poate fi cauzată de tratament, mirosurile de alimente, gazele din stomac sau intestine sau de mișcare. Pentru anumiți oameni, locuri precum spitalul pot cauza senzația de vomă. Ca și în cazul senzației de greață, voma poate apare la unii pacienți imediat după tratament, iar la alții după câteva zile. Dacă această problemă este foarte gravă și durează mai mult decât 1-2 zile, semnalati asta medicului dumneavoastră, iar acesta este posibil să vă prescrie medicamente speciale pentru a controla voma.

de multe ori, dacă controlați senzația de greață puteți controla și senzația de vomă, însă, uneori nu puteți nici una nici alta. Exercițiile de relaxare v-ar putea ajuta.

Dacă vomitatul se produce până la urmă, încercați aceste sugestii pentru a preveni alte episoade:

- Nu mâncați și nu beți nimic până când nu controlați în întregime episoadele de vomat
- Din momet ce aveți controlul, beți cantități mici de lichide clare (apă etc.). Începeți cu 1 linguriță la fiecare 10 minute și treptat creșteți la 1 lingura la 20 fiecare minute. În final 2 linguri la fiecare 30 minute.
- Când puteți reține lichidele clare, încercați să mâncați lichide mai consistente ca cele prezentate în tabelul de mai sus. Beți cantități mici și rar, nu una după alta. Dacă vă simțiți bine, treptat, treceți la dieta obișnuită.

8. Schimbarea gustului și mirosului pe care le au alimentele

Gustul și mirosul alimentelor cu care v-ați obișnuit pe parcursul vieții vi se pot părea schimbate pe parcursul bolii și a tratamentului. Alimentele, în special carnea și alte alimente cu multe proteine, pot avea un gust metalic, iar multe alte alimente pot să aibă un gust mai redus ca de obicei. Chimioterapia, radioterapia și cancerul în sine pot cauza aceste probleme. De asemenea, problemele dentare pot schimba gustul alimentelor. Pentru cei mai mulți oameni, aceste modificări dispar după încetarea tratamentului.

Nu există metode clare de a preveni aceste modificări și aceasta deoarece fiecare persoană reacționează diferit. În continuare vă oferim câteva sugestii care v-ar putea ajuta:

- Alegeți și gătiți acele alimente care vi se par că sunt gustoase și că au un miros plăcut
- Dacă carnea roșie, precum este cea de vită, are un gust ciudat sau miroase ciudat, încercați să consumați carne de pui, curcan, ouă, produse lactate, pește care să nu aibă un gust foarte puternic (acestea vă vor asigura proteinele necesare completării dietei zilnice)
- Când gătiți carnea, puteți să-i îmbunătățiți gustul și mirosul folosind vin dulce, sosuri dulci acrișoare sau dacă vă place sosuri din fructe (portocale, gutui, mere).
- Consumați alimente acre (lămâi, portocale), care au un gust mai puternic (dacă apare efectul de gură uscată și dureroasă aceste alimente nu constituie cea mai bună alegere).

Citronadă: 2 lămâi mari și proaspete

4 linguri de miere de albine

1 litru apă plată

Tăiați lamăile cubulețe, cu tot cu coajă, adugați mierea și amestecați foarte bine încercând să zdrobiți lămâia pentru a lăsa zeamă. Adăugați apa. Serviți rece sau la temperatura camerei.

- Dacă mirosul vă deranjează, încercați ca atunci când gătiți să păstrați camera bine aerisită (prin deschiderea unui geam sau a hotei de bucătărie). După ce ați terminat de gătit păstrați alimentele în vase bine acoperite. Încercați să nu țineți alimente în camera în care stați pe parcursul zilei.
- Când gătiți legumele puteți folosi ceapa pentru a le da un gust mai puternic
- Dacă aceste efecte legate de gust și miros se datorează parțial și problemelor dentare, consultați un medic stomatolog pentru rezolvarea lor.

9. Diareea

Diareea poate avea mai multe cauze, printre care: chimioterapia, radioterapia efectuată în zona abdomenului, infecții, sensibilități la anumite alimente și emoțiilor (supărare, mai ales). În ceea ce privește cauza diaree în cazul dumneavoastră, este bine să vă consultați medicul.

În timpul diareei, alimentele trec repede prin intestine, înainte ca organismul să absoarbă suficiente vitamine, minerale și apă. Aceasta poate cauza dehidratare, ceea ce înseamnă că organismul dumneavoastră nu are suficientă apă pentru a lucra bine. Atunci când durează foarte mult sau când este foarte severă, diareea poate cauza probleme. De aceea este bine să consultați medicul atunci când diareea durează mai mult de 1 zi sau 2. În continuare vă prezentăm câteva idei care v-ar putea ajuta să faceți față diareei:

- Beți multe lichide pentru a putea înlocui ceea ce pierdeți datorită diareei (puteți să vă inspirați dintabelele cu lichide prezentate mai sus)
- Mâcați cantități reduse de alimente pe parcursul zilei și mai des, mai degrabă decât cantități mari și rare.
- Mâncați multe alimente care conțin sodiu și potasiu. Acestea sunt două minerale care ajută la menținerea apei în organism și care, de obicei se pierd din organism în condiții de diaree. Printre alimentele care vă poate ajuta în acest sens sunt: supa degresată, bananele, nectarul de piersici sau caise, cartofii fierți și piure. De asemenea, sucurile fortifiante (Red Horse, Red Bull) conțin sodium și potasiu în formă absorbabilă (este mai repede asimilat de organism).
- Puteți mânca următoarele alimente:
 - Iaurt și caș proaspăt
 - Orez, tăiaței sau cartofi
 - Ouă fierte (foarte tari)
 - Pâine albă
 - Fructe din compot și legume fierte foarte bine
 - Carne de pui sau curcan fără piele, carne de vită slabă, pește gătit prin fierbere și nu prin prăjire.
- **Evitați:**
 - Alimente grase și/sau prăjite
 - Legume crude, fructe cu coajă (acestea conțin fibre, care, în această situație ar accentua diareea)
 - Legume cu foarte multă fibră precum: porumb, fasole, varză, mazăre, conopidă
- Evitați alimentele foarte fierbinți sau foarte reci. Beți lichide la temperatura camerei
- Reduceți alimentele care conțin cafeină (cafea, ciocolată)
- Dacă apare un atac brusc de diaree consultați imediat doctorul și încercați ca în următoarele 12 ore să nu consumați decât lichide clare (exemple sunt oferite mai sus). Acestea vor asigura necesarul de lichide pentru organism și vor permite intestinelor să se odihnească.
- Aveți grijă când consumați lapte și alimente ce conțin lapte. Acestea conțin lactoză care poate înrăutăți diareea.

10. Constipația

Unele dintre medicamentele folosite în tratamentul pentru cancer pot cauza constipație. Această problemă poate să apară și atunci când dieta dumneavoastră nu conține suficiente lichide și fibre sau dacă ați stat în pat pentru un timp mai îndelungat.

Iată câteva sugestii:

- Beți multe lichide, cel puțin 8 pahare pe zi. Acestea vor menține scaunul moale.
- Beți o băutură fierbinte cam cu 1 jumătate de oră înainte de momentul zilei în care mergeți la toaletă pentru scaun.

- Întrebați medicul dacă puteți crește cantitatea de fibre din dieta zilnică (unele tipuri de cancer au ca și contraindicație consumul ridicat de fibre, de aceea este bine să consultați medicul). Pentru a adăuga fibră dietei dumneavoastră puteți folosi listele cu alimente prezentate mai sus. Printre acestea: pâine integrală, fructe uscate, fructe și legume proaspete, etc.
- Beți 2 cești de ceai de mușețel pe zi. Acesta vă ajută să scăpați de diaree și în același timp este și bun pentru a preveni infecțiile.