

Nutritia sanatoasa pentru pacientii cu radioterapie

Alimentația sănătoasă este importantă întotdeauna, dar ea primește o semnificație specială atunci când suntem bolnavi.

O dietă adecvată cu surplus de calorii, proteine, vitamine și minerale, este necesară pentru a vă asigura vindecarea.

Nutriționiștii au calculat ce cantități din fiecare substituent de bază sunt necesare zilnic pentru ca organismul să funcționeze cel mai bine. Folosind aceste informații, vom urmări un plan simplu care să ajute pe oricine să obțină toate elementele nutritive de care are nevoie în fiecare zi. Iată câteva recomandări:

1. Beți zilnic 2 sau mai multe căni de lapte. Brânză, cașcaval, înghețată sau iaurt pot fi consumate ca și substituenți.
2. Consumați 50-100g carne zilnic. Ouale, fasolea, mazărea sau alunele pot fi consumate ca și substituenți.
3. Mâncați 2 sau mai multe fructe la desert, în fiecare zi. Un fruct să fie citric - portocală, grapefruit - sau tomată.
4. Consumați 2 sau mai multe legume în fiecare zi. Includeți legume cu frunze verzi cum ar fi spanacul, salata verde sau varza, sau legume colorate galben închis ca morcovi sau dovlecei.
5. Mâncați 4 sau mai multe porții de cereale sau pâine integrală, orez, paste făinoase.
6. Dacă simțiți nevoia, adaugați în alimentația Dvs unt, ulei și deserturi.

7. Pentru a crește numărul de calorii, consumați o dietă nutritivă prin adăugarea produselor din primele 5 categorii, între mesele principale.

Nu trebuie să renunțați la mâncarea care vă place, pentru a vă proteja de cancer. În schimb, alegeți mai des alimente care scad riscul de cancer și mai rar alimente care dimpotivă, pot crește riscul de cancer.

Nu faceți toate aceste schimbări brusc, peste noapte. Adăugați fructe și legume în dieta zilnică, în mod gradat, pe o perioadă de câteva săptămâni. De fiecare dată când mergeți la cumpărături alegeți un produs lactat cu conținut scăzut în grăsimi în locul unui produs de lapte integral. Înlocuiți un produs din făină albă cu un produs care conține 100% făină integrală, cum ar fi pâinea neagră sau Graham. Alegeți mai des pește proaspăt și carne de pui .

Citiți etichetele produselor pentru a vă ajuta să alegeți alimentele bogate în fibre și vitamina A și C și sărace în grăsimi. Evitați alimentele conservate care conțin E-uri .

Planificați-vă meniul zilnic. Alegeți metode de gătit care nu adaugă grăsimi în mâncare: fierberea, coacerea, baia de aburi. Protejați mâncarea de contactul cu fum, flacăra sau temperaturi foarte înalte. Acestea degajă substanțe care pot produce cancer. Nu reîncălziți mâncarea, gătiți puțin dar totdeauna proaspăt.

Mirela Chereches
Studentă UMF