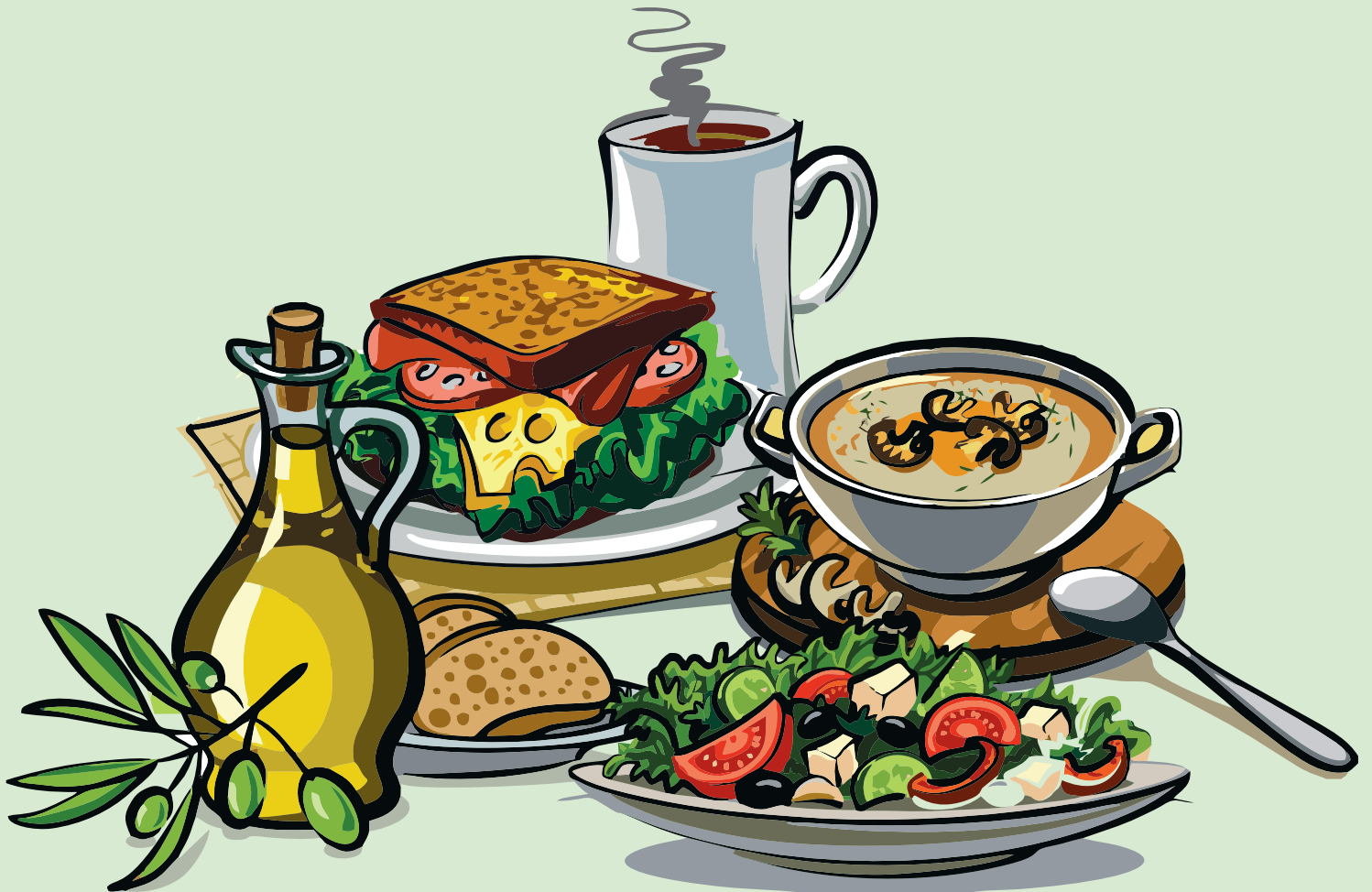


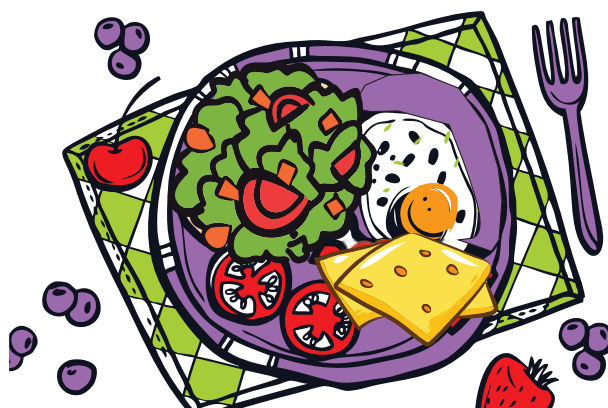
PREHRANA OSOBA

OBOLJELIH OD MALIGNIH BOLESTI



PREHRANA OSOBA

OBOLJELIH OD
MALIGNIH
BOLESTI



Impressum

Izdavač:

Udruga leukemije i limfomi - Split

Za izdavača:

Anara Trgo, Gerard Denegri

Ivan Kovačević, dipl.ing. ravnatelj Škole za dizajn grafiku i održivu gradnju Split

Urednik:

Marko Dragun

Recenzija:

Viktor Blaslov, dr. med., specijalist hematolog

Margareta Benković, mag. nutr.

Korektorica: Tatjana Masinović

Priprema i oblikovanje e-publikacije:

učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split,

Marko Dragun, ing. stroj., Elza Vukičević, mag. dizajna

ISBN:978-953-55614-9-1

Autori

Dora Bučan Nenadić, mag. nutr.

Odsjek za dijetetiku, Služba za prehranu i dijetetiku

Klinički bolnički centar Split

Marija Selak, mag. nutr.

Odsjek za dijetetiku, Služba za prehranu i dijetetiku

Klinički bolnički centar Split

Sadržaj

Uvod	5
Planiranje prehrane - prvi koraci	6
Osjećaji i hrana	10
Što jesti – tijekom liječenja	34
Važnost pravilnog uzimanja oralnih nutritivnih pripravaka i kako ih uključiti u prehranu	37
Mediterranska prehrana – što jesti nakon liječenja	41
Oslabljen imunološki sustav	46
Kako pomoći i brinuti o osobi oboljeloj od malignih bolesti	52
Česta pitanja	54
Dnevnik prehrane	60
Korisni linkovi i kontakti	62
Literatura	63

Riječ recenzenata

„Većinu oboljelih od malignih bolesti zanima što smiju jesti i kako se hraniti, a sada će većinu odgovora moći naći u ovoj brošuri. Osim savjeta o prehrani koji mogu pomoći oboljelima u svim fazama liječenja jako su korisni i raznoliki recepti kojima se savjeti mogu primjeniti u praksi.“

Viktor Blaslov, dr. med., specijalist hematolog

„Prehrana je izrazito bitna potpora u liječenju zloćudnih bolesti i važan čimbenik u kvaliteti života bolesnika, stoga će ova brošura biti od velike pomoći oboljelima na putu ka poboljšanju i prilagođavanju vlastite prehrane tijekom i nakon liječenja.“

Margareta Benković, mag. nutr.



Zahvaljujemo se *Županijskoj ligi protiv raka - Split* na podršci prilikom izrade ove knjižice.

Uvod

U životu onkoloških bolesnika mnogo toga se nakon dijagnoze mijenja. Sada drukčijem dnevnom rasporedu pridružuje se mnogo uputa o načinu življenja, ali i poneke poteškoće. Kao nužna svakodnevica, hrana je važan dio toga. Moguće su promjene u tjelesnoj masi, ali i apetitu te doživljavanju okusa i mirisa hrane.

Budite pažljivi u čitanju informacija o prehrani, pogotovo kad dođete do prehrambenih i dijetalnih proizvoda koji vam obećavaju revolucionarnu, čudotvornu promjenu. Također, obratite pozornost na izvore informacija koje su pred vama; pripazite da u pitanju budu znanstvena, stručna istraživanja umjesto pričavanja osobnih iskustava ljudi. Održavajte zdravi skepticizam, što ne znači da morate biti nepovjerljivi prema svakoj informaciji o prehrani koju čujete. Slušajući potrebe i želje pacijenata, ovaj je priručnik nastao od stručnjaka sa željom pružanja pomoći, a time i potpore u važnom i teškom razdoblju života. Temeljen je na dokazima, kako biste na jednom mjestu dobili provjerene potrebne informacije o metodama poboljšanja prehrambenih navika tijekom i nakon liječenja.



Planiranje prehrane (prvi koraci)

Pravilna prehrana i održavanje tjelesne mase (koliko je god to moguće) prije, tijekom i poslije liječenja će vam dati snagu, smanjiti rizik od infekcije i omogućiti lakše podnošenje potencijalnih simptoma, kao i povećati šansu primanja terapije bez neplaniranih prekida.

Obzirom da nisu svi ljudi isti, nemoguće je predvidjeti tko bi i kada mogao imati problema s prehranom. To ovisi o tipu bolesti i načinu liječenja. Posavjetujte se sa svojim nutricionistom ili liječnikom u vezi prehrambenih smetnji koje biste mogli imati tijekom liječenja.





Kako početi

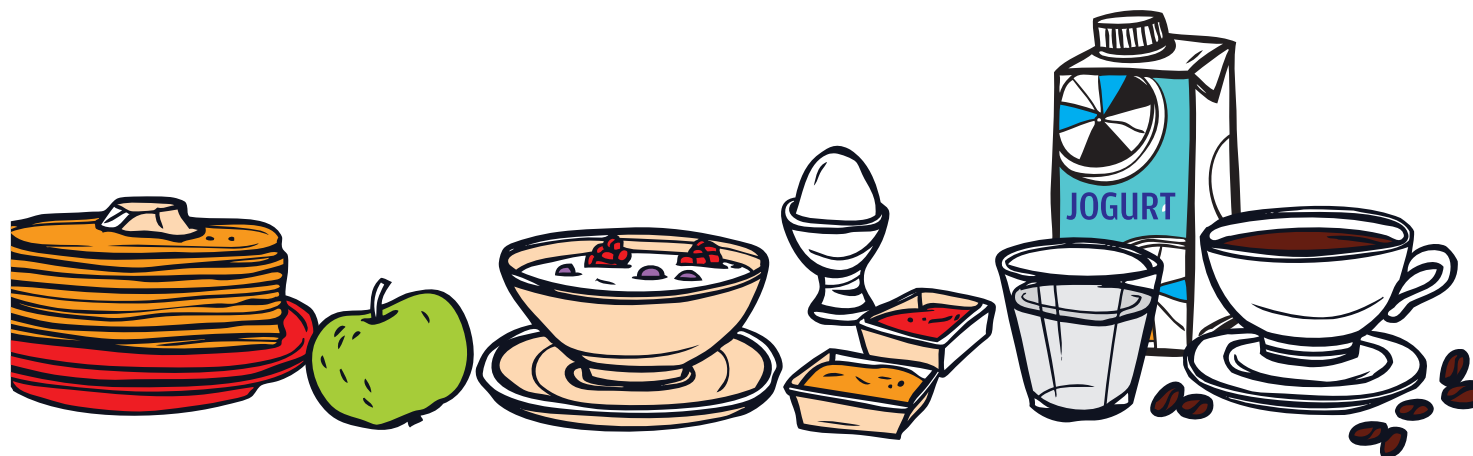
- Nakon što Vam je postavljena dijagnoza, jedite češće i manje obroke i budite tjelesno aktivni (ukoliko se osjećate dovoljno dobro za to).
- Cilj je održati mišićnu masu tijekom liječenja, a u tome su osim hrane vrlo bitni i oralni nadomjestci u prehrani (pogledati str. 37)
- Ako nemate puno apetita, jedite manju količinu hrane češće (5-6 obroka dnevno).
- Redovito budite tjelesno aktivni (barem lagane šetnje) da biste povećali apetit i poboljšali raspoloženje, smanjili mučninu, pomogli probavi i olakšali pražnjenje crijeva u slučaju zatvora.
- Ukoliko nemate apetita ili gubite na tjelesnoj masi, onkolog u suradnji s nutricionistom može preporučiti oralne nadomjesne pripravke kako ne bi došlo do nutritivnog deficita.

Olakšajte pripremu hrane

- Napunite hladnjak, zamrzivač i police hranjivim namirnicama koje ne zahtijevaju mnogo pripreme.
- Skuhajte obroke unaprijed i zamrznite ih u porcijama.
- Tijekom primanja terapije, kupujte i skuhajte hranu zajedno s prijateljima i obitelji; u dogovoru s njima, napravite raspored pripreme i kuhanja određenih obroka kako bi vam olakšali nadolazeće vremensko razdoblje.
- Ukoliko netko ide u nabavku namirnica umjesto vas, sastavite popis omiljenih namirnica.

Savjetovanje sa stručnjacima

Ako niste sigurni kako ćete se hraniti tijekom liječenja, razgovarajte s liječnikom ili zdravstvenim osobljem, zamolite ih da vas upute nutricionistu koji je najadekvatniji za tu temu i koji će vam pomoći u izboru hrane i pića koji su idealni za vas tijekom i nakon terapije. Prije savjetovanja s nutricionistom, razmislite i sastavite popis pitanja koja vas zanimaju, kao i pitanja o mogućnosti konzumacije vaših omiljenih obroka tijekom primanja terapije. Također, ako već pratite određen način prehrane zbog nekih drugih zdravstvenih tegoba (dijabetes, bolesti srca, bubrega, itd.), o tome morate obavijestiti svog liječnika ili nutricionista jer vas oni mogu savjetovati kako ćete uskladiti prehranu sa terapijom.



Osjećaji i hrana

Tijekom uvođenja promjena u prehranu može doći do razvijanja osjećaja anksioznosti uzrokovanih pritiskom zdrave prehrane. Ako niste u stanju pojesti obrok zbog mučnine, možete se brinuti oko toga hoće li se osoba koja je pripremila obrok (obitelj, prijatelji) uvrijediti. A možda se i ne osjećate ugodno jesti u javnosti; no takvi osjećaji su normalni i brzo će proći. Također, ako ste ranije uživali u pripremi i konzumaciji hrane, a trenutno nemate apetita, to može dovesti do promjena u doživljavanju hrane.





Sljedeće tehnike mogu Vam pomoći u savladavanju tih prepreka

- Budite aktivni svaki dan. Istraživanja su pokazala da se ljudi generalno bolje osjećaju kada svakodnevno vježbaju, što također može pomoći i kod poboljšanja apetita i održavanja tjelesne mase.
- Razgovarajte s članovima obitelji, prijateljima, susjedima.
- Pokušajte s odmaranjem i meditacijom, oni pomažu kod smanjenja stresa. U tu svrhu imate mnogo aplikacija i vodiča na internetu, koji će vas voditi kroz vježbu ili meditaciju.
- Moglo bi vam koristiti da razgovarate s nekim tko nije član obitelji ili prijatelj, a to je psiholog, nutricionist, liječnik ili netko od medicinskog osoblja, itd. Svakako je korisno poslušati i iskustva drugih ljudi koji su prošli ili prolaze kroz liječenje; potrebno je i podijeliti svoja iskustva s njima i uključiti se u neku od udruga koje nude podršku.



Kako najlakše riješiti probleme u prehrani za vrijeme liječenja

Pothranjenost

Kada osoba unosi manje energije i bjelančevina nego što je tijelu potrebno, dolazi do pothranjenosti. To je česta pojava kod pacijenata tijekom terapije, ali i kod onih koji su nedavno završili terapiju.



Čimbenici koji povećavaju rizik od pothranjenosti uključuju:

- operaciju tumora na području glave, vrata, pluća ili želuca, nakon koje bi pacijent mogao imati poteškoća s gutanjem ili probavom hrane
- povećanje prehrambenih potreba uzrokovanih tumorom/rakom ili kemoterapijom
- simptomi kao što su mučnina, povraćanje, suha usta
- pojedini lijekovi
- anksioznost, stres i slabost.

Drugi simptomi pothranjenosti uključuju slabost, značajan gubitak tjelesne mase, zbunjenost, suhu, oštećenu kosu i nokte, blijedu ili pigmentiranu kožu. Pothranjenost povećava rizik od infekcija i slabi Vaš imunitet. To utječe na kvalitetu života i na način reagiranja vašeg tijela na terapiju i oporavak od iste. Pretile osobe također mogu biti pothranjene, stoga se posavjetujte s liječnikom ili nutricionistom ako sumnjate na to.

Načini dodavanja energije i proteina

Dodajte ove sastojke ovim jelima i obrocima
Punomasno kravlje mlijeko, vrhnje, kokosovo ili sojino mlijeko	Kaša, umaci, deserti, povrtni pire, jela s jajima, krem juhe, kajgana, frapei
Jogurt ili kiselo vrhnje	Umaci, salatni dresinzi, voće, krumpir, juhe, jela s rižom
Maslac, margarin ili maslinovo ulje, sirevi (Cheddar, krem sir, feta sir)	Kajgana, umaci, juhe, povrće, složenci, salate, tost, nadjev za sendvič, umak za tjesteninu, krekeri
Majoneza	Sendviči s jajem ili piletinom, salata od krumpira, dresing za salatu, riba
Maslac od kikirikija ili nekog drugog orašastog voća (npr. badema)	Kruh, tost, žitna kaša, krekeri, palačinke, kiflice, voće, smoothieji
Avokado	Tost, punjenje za sendvič, umaci, salate, krekeri, smoothieji
Orašasto voće i sjemenke	Zobena kaša, muesli, jogurt, salate, pirjano povrće, deserti
Mahunarke	Jela s rižom, salate, jela s tjesteninom, juhe
Jaje ili tofu	Tost, punjenja za sendviče, pirjano povrće, pire krumpir, juhe, umak za tjesteninu, salate

Primjer jela

AVOKADO KREMA



Sastojci: 1 zreli avokado, 1 žlica gorkog kakaa, 1 žlica javorovog sirupa, malo ekstrakta vanilije

Postupak: Očistiti avokado i narezati ga na kockice. Štapnim mikserom dobro usitniti i pomiješati sve sastojke.



Gubitak apetita

Kako pomoći prehranom

- Jedite 5 ili 6 manjih obroka tijekom dana, umjesto 3 velika obroka. Konzumacija malih količina hrane u više navrata može vam pomoći da se osjećate bolje.
- Imajte grickalice pri ruci koje možete pojesti kad vam dođe volja, kao što su štapići ili krekeri s kikirikijem, orašasti plodovi ili sušeno voće.
- Pijte dosta tekućine tijekom dana, čak i kada niste žedni. Izaberite tekućine s nutritivnim vrijednostima kao što su sokovi, juhe, mlijeko i pića na bazi soje s bjelančevinama.
- Promijenite oblik hrane. Primjerice, ako vam se ne jedu komadi voća, napravite voćni shake s jogurtom ili mlijekom.
- Konzumirajte mekanu, hladnu i smrznutu hranu, kao što su jogurt, miksani napitci s mlijekom, sladoled itd.
- Konzumirajte veće obroke kad ste odmorni i imate najveći apetit. Kod većine ljudi to bude ujutro, nakon odmora tijekom noći.
- Tijekom obroka konzumirajte manje količine tekućine, jer vas veće količine tijekom obroka mogu privremeno zasititi. Ako vam manje količine nisu dovoljne, popijte više tekućine pola sata prije ili poslije jela.
- Kada Vam je teško jesti, idealni su zamjenski obroci (oralni nadomjesci prehrani prema preporuci specijalista).

Druge metode



Razgovarajte s nutricionistom jer vas može savjetovati kako da najučinkovitije unesete dovoljno kalorija i bjelančevina, čak i kada nemate volje za hranom.

- Potrudite se svaki obrok provesti opušteno i u ugodnom društvu.
- Vježbajte svaki dan ukoliko je to moguće (lagane vježbe kod kuće, šetnja, ...). Istraživanja su pokazala da se ljudi bolje osjećaju tijekom i nakon terapije ako su svakodnevno aktivni.
- Razgovarajte s vašim medicinskim timom ako ste depresivni, anksiozni ili u nekom drugom stanju koje može utjecati na vaš apetit.
- Obavijestite liječnika ako osjećate mučninu, povraćate ili osjetite promjene u okusu i mirisu hrane jer vam može pomoći u ublažavanju simptoma.

Primjer jela

DOMAĆI GRAHAM KREKERI



Sastojci: 1 šalica integralnog brašna, 1,5 šalica bijelog brašna, pola šalice smeđeg šećera, pola čajne žlice soli, 1 čajna žlica cimeta, $\frac{3}{4}$ čajne žlice praška za pecivo, pola šalice maslaca, $\frac{2}{3}$ šalice meda, $\frac{1}{4}$ šalice vode

Postupak: Prethodno zagrijati pećnicu na 180 °C i u lim za pečenje staviti papir za pečenje. U posudi izmiješati suhe sastojke. Dodati nasjeckani maslac i dobro izmiješati. Poslije toga, pomiješati med i vodu te postupno dodavati u suhe sastojke dok se smjesa ne sjedini (miješati kuhačom) u kompaktno tijesto. Razvaljati tijesto između dva papira za pečenje. Koristeći kalupe za kekse, napraviti željeni oblik i špatulom ih premjestiti na lim za pečenje. Vilicom ih izbockati te nožem napraviti raskop po sredini. Peći 14-17 minuta (dok rubovi ne postanu zlatne boje).



Okusi i mirisi

Kako pomoći sebi prehranom

- Birajte hranu koja izgleda i miriše dobro te izbjegavajte hranu koja vam je odbojna. Primjerice, ako vam je crveno meso odbojno ili vam se ne sviđa miris, probajte s piletinom ili puretinom.
- Marinirajte hranu, čime ćete poboljšati okus mesa, piletine ili ribe. Koristite različite mediteranske začine po vašoj želji. Jelo koje marinirate držite u hladnjaku sve do kuhanja.
- Ako Vam se jelo čini preslano, gorko ili kiselo, dodavanje zaslađivača (ili jabuke) može vam pomoći.
- Da biste spriječili širenje mirisa, pokušajte servirati hranu na sobnoj temperaturi. Uvijek je držite poklopljenu (poklopac ili folija). Tijekom kuhanja upalite kuhinjsku napu koja će upijati sve mirise. Ako imate mogućnosti, kuhajte vani.

Druge metode



- Jedite s plastičnim ili drvenim priborom za jelo ako imate okus metala u ustima. Također, pokušajte kuhati u vatrostalnim posudama umjesto u metalnim.
- Održavajte oralnu higijenu. Redovito čišćenje i pranje zubi može pridonijeti boljem okusu hrane.
- Razgovarajte s vašim medicinskim timom o eventualnim promjenama u okusu i mirisu i o njihovom utjecaju na konzumaciju hrane.

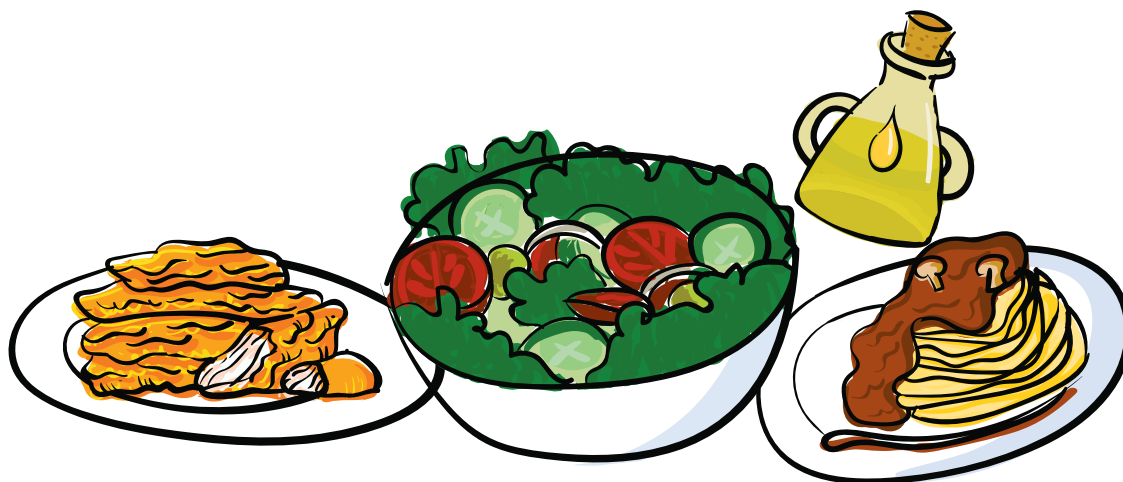
Primjer jela

MEDITERANSKA TJESTENINA



Sastojci: 500 g tjestenine, 2 glavice luka, 1 svježa crvena paprika, 1 patlidžan, maslinovo ulje, 200 g umaka od rajčice, 2 tikvice, mediteranski začini, 250 g očišćenih kozica

Postupak: Očistiti i narezati sve povrće. Na maslinovom ulju pirjati luk i papriku. Kada omekša, maknuti s vatre i u tavu dodati ostalo povrće. Vratiti prethodno povrće u tavu i sve pomiješati te politi umakom od rajčice. U loncu skuhati tjesteninu po uputama s pakiranja i u odvojenoj tavi na maslinovom ulju popržiti kozice. Gotovu tjesteninu preliteri s umakom i na vrh servirati kozice.





Zatvor

Kemoterapija, lijekovi protiv bolova i slično mogu uzrokovati zatvor. Pridonosi mu i nedovoljan unos tekućine i vlakana u organizam, kao i slaba tjelesna aktivnost.

Kako pomoći sebi prehranom

- Popijte svaki dan barem 8 čaša tekućine.
- Pijte topla pića, posebice nakon obroka.
- Jedite hranu s mnogo vlakana, kao što su kruh od cjelovitog zrna i žitarice, sušeno voće, kuhani grah ili grašak. Pojedine vrste karcinoma ne toleriraju određenu hranu, stoga se prethodno posavjetujte s nutricionistom ili liječnikom.

Druge metode



Pratite svoju probavu, tako da s vašim liječnikom možete odrediti imate li zatvor ili ne. Budite tjelesno aktivni svaki dan jer to pomaže u olakšavanju simptoma zatvora (stručnjaci vam mogu pomoći kod odabira vježbi koje će za vas biti najbolje). Obavijestite liječnika ukoliko niste imali stolicu dva ili više dana. Liječnik može predložiti dodatan unos vlakana, laksativ ili klistir.

Primjer jela

VARIVO OD LEĆE, KVIÑOJE I BLITVE



Sastojci: 1 mrkva, 2 šalice leće, 1 šalica kvinoje, 300 g blitve, maslinovo ulje, začini, 1 češnjak češnjaka

Postupak: Kvinoju isprati u vodi po uputama s pakiranja te je posebno skuhati. Očistiti i sitno nasjeckati mrkvu. Popržiti je u loncu. Dodati sitno nasjeckani češnjak i kratko propržiti. Doliti 0,5 L vode i opranu leću. Kada je leća skoro gotova, dodati očišćenu i narezanu blitvu i začiniti. Na kraju dodati kvinoju i dodati još maslinovog ulja. Dodati vode po potrebi.





Proljev

Može biti uzrokovan terapijama kao što su radioterapija, kemoterapija ili biološka terapija. Navedeni tretmani uzrokuju proljev jer utječu na zdrave stanice u debelom crijevu. Također, mogu ga uzrokovati infekcije, antibiotici ili lijekovi korišteni za liječenje zatvora.

Kako sebi pomoći prehranom

- Pijte mnogo tekućine, tako da nadomjestite što izgubite proljevom. Pijte vodu, sok od đumbira ili sportske napitke.
- Prije konzumacije mineralne gazirane vode, ostavite je da dobro ishlapi.
- Svakodnevno jedite 5 ili 6 manjih obroka, umjesto 3 velika obroka.
- Konzumirajte hranu i pića na sobnoj temperaturi.
- Izbjegavajte hranu i pića koja će vam povećati proljev, kao što su: hrana bogata vlaknima i hrana koja uzrokuje plinove (integralne žitarice i proizvodi od integralnih žitarica, sirovo voće i povrće, mahunarke, mliječni proizvodi, osim ako su bez laktoze), pića s mnogo šećera, prevruća ili prehladna pića, masnu i prženu hranu, kao što su pomfrit ili hamburgeri, pivo, vino i alkohol općenito, ljutu i prezačinjenu hranu, papričice, ljuti umak, čili, hranu i pića s dodatkom kofeina, kao što su kava, zeleni ili crni čaj, poneki sokovi i čokolada.

Druge metode



Razgovarajte s nutricionistom, jer vam može pomoći u odabiru hrane koja sprječava dehidraciju.

Razgovarajte s liječnikom ako osjetite rektalne bolove ili nadraženost, kao i u slučaju pojave hemoroidnih krvarenja.

Obavijestite liječnika ako vam proljev traje duže od 24 sata te u slučaju bolova ili grčeva. Liječnik vam može preporučiti lijekove koji će pomoći kontrolirati problem. Ne smijete konzumirati lijekove protiv proljeva prije savjetovanja s vašim liječničkim timom.

Primjer jela

VOĆNA KAŠICA S KEKSOM



Sastojci: 1 jabuka, 1 kruška, 1 banana, 20 g niskomasnog keksa

Postupak: U malo vode skuhati očišćenu i naribanu jabuku i krušku. Kada je gotovo, ocijediti i u smjesu dodati vilicom zgnječenu bananu. Posuti mljevenim keksima i dobro promiješati. Po potrebi dodati vode od kuhanja voća kako biste dobili konzistenciju kaše.



Suha usta

Kemoterapija i radioterapija na području vrata i glave mogu oštetiti žlijezde odgovorne za stvaranje sline. Također, uzroci mogu biti i biološka terapija, kao i pojedini lijekovi.

Kako sebi pomoći prehranom

- Pijuckajte vodu tijekom dana, jer će vam vlažna usta pomoći u gutanju i pričanju. Imajte staklenu bocu vode pri ruci.
- Konzumirajte slatku ili kiselu hranu i pića (limunada), pomoći će vam u stvaranju sline. Međutim, ako imate bolna usta ili grlo (ranice u ustima), nemojte konzumirati slatko i kiselo jer mogu pogoršati problem.
- Možete koristiti žvakaće gume ili tvrde slatkiše, sladoled ili led. Pomoći će u stvaranju sline i ovlažiti usta. Birajte žvake bez šećera ili tvrde bombone, tako da vam ne stvaraju probleme sa zubima. Ako istovremeno patite od proljeva, posavjetujte se s vašim nutricionistom.
- Konzumirajte hranu koju je lako progutati. Pokušajte s raznim pireima ili juhama.
- Dodajte vlažnost hrani raznovrsnim umacima, da vam olakšaju gutanje.
- Ne konzumirajte pivo, vino i alkoholna pića općenito jer vam dodatno suše usta.
- Izbjegavajte hranu koja će vam oštetiti sluznicu u ustima - ljuto, kiselo, preslano te tvrdu ili hrskavu hranu.

Druge metode



Održavajte vlažnost usana balzomom. Isperite usta svakih sat, dva. Izbjegavajte vodicu za ispiranje usta s alkoholom i pripravke s kaduljom jer dodatno isušuju usta.

Ne koristite duhanske proizvode i izbjegavajte pasivno pušenje jer štete vašim ustima i grlu.

Razgovarajte s vašim liječnikom ili stomatologom. Raspitajte se o umjetnoj slini i drugim proizvodima koji štite i vlaže vaša usta i grlo.

Primjer jela

PUDING OD VANILIJE I KOKOSA



Sastojci: ½ šalice zobenih pahuljica, 2 šalice mlijeka (smijete upotrijebiti i kokosovo), 2 žlice meda, 1 štapić vanilije, malo ekstrakta vanilije, 2 žlice kokosovog brašna

Postupak: U prokuhano mlijeko dodati sredinu štapića od vanilije i zobene pahuljice i miješati. Nakon nekoliko minuta, umiješati kokos. Na kraju dodati ostale sastojke te pustiti da se puding ohladi. Po potrebi dodati još malo mlijeka (ovisno kakvu konzistenciju želite dobiti).



Intolerancija na laktozu

Intoleranciju na laktozu može uzrokovati radijacijska terapija abdomena ili pe-lvisa, kao i drugi tretmani na području probavnog sustava.

Kako sebi pomoći prehranom

- Birajte mliječne proizvode s malo ili bez laktoze. Mnoge trgovine imaju proi-zvode na kojima je naznačeno da su bez ili s malom količinom laktoze.
- Probajte napitke i proizvode biljnog podrijetla kao što su riža, kokos i badem.



Druge metode

Razgovarajte s nutricionistom u vezi odabira hrane s malo laktoze.

Razgovarajte s liječnikom u vezi lijekova koji bi mogli pomoći kod intolerancije na laktozu.

Primjer jela

KUS-KUS S JABUKAMA I CIMETOM



Sastojci: 2 šalice mlijeka bez laktoze, 10 g suhih brusnica, 2 žličice cejlonskog cimeta, prstohvat soli, 1 šalica kus-kusa, 1 žlica meda

Postupak: Stavite mlijeko, jabuke, brusnice, cimet, med i sol u lonac pa zakuhajte. Umiješajte kus-kus, maknite s vatre i poklopljen ostavite da malo odstoji (oko 5 minuta).





Mučnina

Mučnina može biti nuspojava operacije, kemoterapije, biološke terapije ili radijacijske terapije.

Kako sebi pomoći prehranom

- Konzumirajte hranu koja vam ne pada teško na želudac, kao što su krekeri, kruh, slani štapići, jogurt i bistre juhe.
- Dnevno konzumirajte 5 ili 6 manjih obroka, umjesto 3 velika obroka. Ljudima često bude lakše kad češće jedu manje količine hrane u danu.
- Ne preskačite obroke i međuobroke. Trebali biste jesti čak i kada niste gladni jer prazan želudac često izaziva mučnine.
- Birajte hranu koja Vam odgovara. Također, nemojte konzumirati vaša najdraža jela jer biste ih ubuduće mogli poistovjećivati s mučninom.
- Unosite tekućine tijekom dana. Pijte po malo, kroz slamku ili iz boce.
- Konzumirajte hranu i pića koja nisu ni prevruća ni prehladna. Vruće proizvode ostavite da se ohlade, hladne ugrijte.
- Ako patite od jutarnjih mučnina, prije ustajanja pojedite obični tost ili kekere.
- Isplanirajte kad vam najviše odgovara jesti i piti. Ponekad ćete se bolje osjećati ako pojedete lagani međuobrok prije terapije, dok će vam nekad bolje odgovarati terapiju primati na prazan želudac.

Druge metode:



- Razgovarajte s vašim nutricionistom o metodama unosa hrane unatoč mučnini.
- Opustite se prije svakog tretmana. Pokušajte s dubokim udisajima, meditacijom ili molitvom, a dobra metoda opuštanja su i čitanje ili slušanje glazbe.
- Odmorite se sjedeći iza jela, ne u ležećem položaju.
- Nosite udobnu i širu odjeću.
- Vodite evidenciju o pojavama i razlozima mučnine; i pokažite je vašem liječničkom timu koji će sigurno imati savjete o sprječavanju iste.
- Izbjegavajte tešku hranu i pića, uključujući kavu i češnjak. U tome vam mogu pomoći vaši članovi obitelji i prijatelji.
- Prozračite prostorije u kojima boravite i općenito izbjegavajte zagušljive prostore bez dotoka zraka.

Primjer jela

DOMAĆA PILEĆA JUHA



Sastojci: 1 luk, 1 mrkva, malo celera, peršin, filet pilećeg mesa, 1 paprika, začini, riža

Postupak: Sve povrće očistiti i staviti u hladnu vodu zajedno s piletinom. Začiniti i kuhati oko 30 minuta. Umjesto tjestenine skuhati rižu (u posebnoj posudi) i dodati u ocijeđenu juhu.



Bolna usta, grlo i problemi s gutanjem

Tijekom liječenja mogu se stvoriti ranice u ustima i grlu te usnama, što će se vjerojatno promijeniti kad završite s terapijom.

Hoće li vas boljeti grlo ili ćete imati problema s gutanjem ovisi o nekoliko čimbenika:

- koliko radijacije primete
- primete li istovremeno kemoterapiju i radioterapiju
- konzumirate li duhanske ili alkoholne proizvode tijekom terapije.

Kako sebi pomoći prehranom

- Birajte hranu koju nije teško žvakati. Pojedine namirnice mogu dodatno oštetiti bolna usta i otežati žvakanje i gutanje. Da biste to spriječili, izaberite mekanu hranu, kao što su voćni napitci s jogurtom i mlijekom, jaja i kreme.
- Kuhajte hranu dok se ne smekša.
- Režite hranu na manje komade. Preporučuje se i miksanje hrane.
- Pijte kroz slamku, čime ćete izbjeći kontakt s bolnim dijelovima usta.
- Koristite žličice pri konzumaciji hrane.
- Jedite hladnu hranu ili na sobnoj temperaturi, jer bi vruća hrana mogla pogoršati problem.
- Jedite komadiće leda, pomoći će s bolovima.
- Izbjegavajte pojedinu hranu i pića (dok imate bolna usta) kao što su: citrusi i napici od citrusa, naranče, limuni i limunada, ljuta hrana, umaci, šalše, čili papričice, rajčice i kečap, slana hrana, hrskava hrana, alkoholna pića
- Obavijestite svoj liječnički tim ako osjetite probleme s gutanjem, ako imate osjećaj gušenja u grlu ili kašljete tijekom konzumiranja jela.

Druge metode



- Razgovarajte s nutricionistom u vezi odabira hrane koju je lako žvakati i gutati.
- Sjednite uspravno i nagnite glavu lagano naprijed dok jedete ili pijete. Ostanite sjediti ili ustanite barem 30 minuta nakon jela.
- Ne konzumirajte duhanske proizvode, kao što su cigarete, cigare, lule i sl. jer mogu doprinijeti problemima s grlom.
- Razgovarajte sa svojim liječničkim timom, napomenite im ako osjećate gušenje u grlu, ne možete gutati ili imate drugih problema s grlom; obavijestite ih ako osjećate bolove ili gubite tjelesnu masu jer vam mogu savjetovati lijekove protiv bolova.

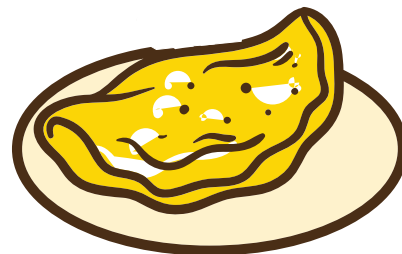
Primjer jela

KAJGANA SA SIROM



Sastojci: 2 jaja, maslinovo ulje, Ricotta sir (50 g), malo soli

Postupak: Razmutiti jaja i u njih umiješati sir te začiniti. Zagrijati tavu s maslinovim uljem te ispeći kajganu na laganoj vatri.





Povraćanje

Povraćanje može nastati uslijed mučnine ili može biti uzrokovano terapijom, snažnim mirisima, naglim pokretima, iritiranim želucem ili plinovima. Povraćanje se može pojaviti dan ili dva nakon tretmana. Biološka terapija, neke vrste kemoterapije i radijacije mogu uzrokovati mučninu i povraćanje.

Kako sebi pomoći prehranom

- Ne konzumirajte nikakvu hranu ni pića dok povraćanje ne prestane.
- Nakon prestanka povraćanja, pijte prozirnu tekućinu u manjim gutljajima (voda, bistre juhe), polako i u malim količinama.
- Nakon što ste ustanovili da možete piti prozirnu tekućinu bez povraćanja, pokušajte konzumirati tekuću hranu i lako probavljiva pića. Kad se počnete osjećati bolje, postupno dodavajte krutu hranu u prehranu.
- Svaki dan konzumirajte 5 ili 6 manjih obroka, umjesto 3 velika. Nakon što počnete jesti, bit će vam lakše podnositi manje količine u više navrata.

Druge metode



- Razgovarajte s vašim nutricionistom u vezi prijedloga hrane koju ćete jesti nakon prestanka povraćanja.
- Obavijestite liječnika ako jako povraćate i duže od jednog ili dva dana. Povraćanje može dovesti do dehidracije, stoga vaš liječnik mora znati ako ne možete zadržati tekućinu.

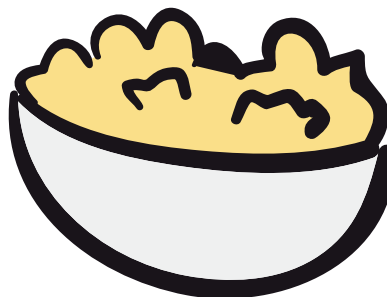
Primjer jela

PIRE OD BANANE S RIŽOM



Sastojci: 1 banana, 1 šalica riže

Postupak: Rižu skuhati u vodi te ocijediti. Pomiješati rižu s bananom stavljenom u blender (kako biste dobili konzistenciju pirea).





Dobivanje kilograma

Možete početi dobivati kilograme tijekom terapije iz više razloga:

- Ljudi s pojedinim tipovima raka dobivaju na tjelesnoj masi.
- Hormonske terapije, neke vrste kemoterapije i lijekovi kao što su steroidi mogu doprinijeti debljanju. Navedeni tretmani mogu uzrokovati zadržavanje veće količine vode u tijelu što dovodi do osjećaja nadutosti i debljanja.
- Pojedini tretmani mogu povećati vaš apetit pa ćete češće biti gladni i jesti više.
- Tijekom liječenja možete osjetiti slabost i druge promjene, zbog čega možete biti manje tjelesno aktivni i skloniji debljanju.
- Nemojte pratiti restriktivnu dijetu ili raditi na mršavljenju prije savjetovanja s nutricionistom ili liječnikom.

Kako sebi pomoći hranom

- Jedite dosta voća i povrća: bogati su vlaknima i nemaju mnogo kalorija, stoga vam mogu pomoći u postizanju osjećaja sitosti bez unosa previše kalorija.
- Jedite hranu bogatu vlaknima kao što je kruh od cjelovitog zrna, pahuljice i tjestenina. Pojedini tipovi raka ne toleriraju veće količine vlakana, stoga se prije konzumacije savjetujte s vašim nutricionistom.
- Birajte nemasno meso, kao što je nemasna teletina, piletina i puretina bez kože.
- Kupite mliječne proizvode s malo masnoće, uključujući jogurte i mlijeko s 1% masnoće.
- Izaberite kulinarske metode s manje masti: pečenje na papiru, kuhanje na pari
- Jedite obroke u malim porcijama. Ako jedete izvan kuće, ostatak obroka spremite i ponesite za kasnije.
- Konzumirajte manje soli, što će pomoći da ne zadržavate previše vode, ako je to uzrok vašeg debljanja.

Druge metode



- Razgovarajte s vašim nutricionistom u vezi ograničavanja količine soli u vašoj prehrani. Također, nutricionist vam može pomoći u odabiru zdrave hrane i uvođenja zdravih prehrambenih navika u vaš svakodnevni život.
- Vježbajte svaki dan. Savjetujte se s vašim liječničkim timom o vježbama prikladnima za vas tijekom terapije.
- Razgovarajte s vašim medicinskim timom prije nego odlučite pratiti određenu dijetu i gubiti tjelesnu masu.

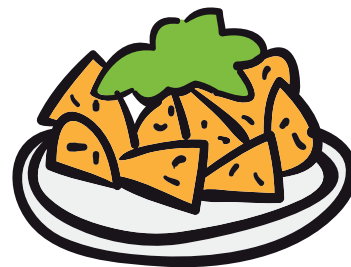
Primjer jela

PURETINA S POVRĆEM



Sastojci: 300 g purećih prsa, 1 glavica luka, peršin, 100 g graška, 100 g mrkve, 100 g tikvica, 100 g šampinjona, maslinovo ulje, začini

Postupak: Narezati pureća prsa na kocke. Začiniti meso te ga popeći na tavi. Kada je gotovo, maknuti ga iz tave, a u nju dodati očišćeno i narezano povrće, još začina te malo vode. Na kraju dodati meso te pustiti da se poveže.



Što jesti tijekom liječenja

Važno je da se tijekom liječenja poštuju principi pravilne prehrane zbog toga što pacijenti često, potaknuti stanjem u kojem se nalaze, pribjegavaju drastičnim promjenama prehrane, što se može negativno odraziti na zdravlje organizma.

Plan prehrane tijekom liječenja

	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	MEĐUOBROK	VEČERA
1. dan	Smoothie od jogurta, chia sjemenki, voća (ananas, šumsko voće, jabuka) i meda	Kruh od cjelovitih žitarica s džemom, zeleni čaj s medom	Integralna tjestenina s brokulom i cvjetačom, salata od cikle	Graham krekeri s maslacem od kikirikija, kruška	Sendvič (integralno pecivo s humusom, Mozzarellom i svježom paprikom)
2. dan	Žitne pahuljice s mlijekom, bananom i suhim brusnicama	Kivi	Teleći file na grilu, blitva s batatom, salata od mrkve, sok od jabuke	Puding od prosa i naranče	Sendvič (integralno pecivo, pureća šunka, sir, rajčica), probiotički jogurt
3. dan	Shake (zobene met+mlijeko+med)	borovnice	pečena bijela riba, varivo od slanutka, zelena salata	kompot od jabuka i krušaka	raženi kruh sa sirmim namazom i sjemenkama sezama, salata od svježih krastavaca

Pravilna prehrana će tako biti prilagođena terapiji, reakciji na terapiju i sveukupnom stanju i potrebama organizma.

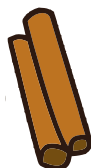
4.	dan	Zobena kaša (mlijeko+chia akao+med+šumsko voće+kruška)	kefir s grožđicama	Pileći odresci u umaku s gljivama, kuhano proso, kupus salata, sok od ananasa	banana, kikiriki iz ljuske	griz na mlijeku
5.	dan	sendvič (maslac, kuhano jaje), probiotički jogurt	banana	juha od bundeve, musaka od povrća, kupus salata	riža na mlijeku s tamnom čokoladom	salata s grahom, češnjakom i prepečenim kruhom
6.	dan	topla kaša od zobi s vanilijom i bananom	dvopek s marmeladom, čaj s medom	Riblja juha, lešo mol, pire od graška, salata od cikle i mrkve	orah, klementine	Riblja juha, kukuruzna krupica s jogurtom
7.	dan	raženi kruh s maslacem i medom, sok od bobičastog voća	mješavina suhих brusnica, komadića tamne čokolade i brazilskog oraha	teleća juha, lešo teletina, kuhana mrkva i krumpir, salata od rikule i radiča, limunada s medom	kompot od breskvi	salata od rikule, kvinoje, konzervirane tune (u salamuri) i slatkog kukuruza

Začini

Začini dokazano imaju brojna antibakterijska i protuupalna svojstva, a osim toga obiluju antioksidansima i vlaknima.

Savjetujemo u prehranu uvrstiti ove začine:

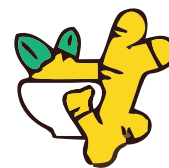
cimet



kadulju



kurkumu



đumbir



klinčić



muškatni oraščić



gorušicu



korijandar



kajensku papriku



Unos tekućine

Unos tekućine je iznimno važan zbog toga što gubitak tekućine prilikom povraćanja, proljeva, edema i ascitesa može uzrokovati dehidraciju. Znakovi koji mogu ukazivati na to su tamna boja mokraće, suhoća usta, umor ili gubitak na tjelesnoj masi. Savjet je piti vodu i nezaslađene biljne čajeve, a u tome vam može pomoći i podsjetnik u obliku bočice vode koja će vam uvijek biti pri ruci.

Važnost pravilnog uzimanja oralnih nutritivnih pripravaka i kako ih uključiti u prehranu

Oralni nutritivni pripravci (enteralni pripravci) spadaju u skupinu “hrane za posebne medicinske potrebe” koja je posebno pripremljena i namijenjena dijetalnoj prehrani bolesnika. Moraju se konzumirati pod liječničkim nadzorom te se izdaju na liječnički recept uz preporuku bolničkog specijalista. Oralni nutritivni pripravci nutricionistički su usklađeni s potrebama bolesnika i osiguravaju dodatni izvor nutrijenata prije onkološkog liječenja, za vrijeme liječenja i/ili nakon njega. Ovi pripravci sadrže adekvatne količine energije, ali i makroelemenata i mikroelemenata (ugljikohidrata, masti, bjelančevina te vitamina i mineralnih tvari), čime se mogu pospješiti terapijski ishodi. Prije, tijekom i nakon liječenja iznimno je važno opskrbiti tijelo potrebnim izvorima, zbog čega je prikladna prehrana od iznimne važnosti.

Obzirom na preporuke za svakodnevnu konzumaciju ovih pripravaka, važno je obratiti pozornost na način konzumacije pripravka. Danas su na tržištu dostupni brojni okusi, a i temperatura posluživanja je pokazala bolju prihvatljivost (većina pripravaka ima najbolji okus kada su ohlađeni). Preporuka je unos ovih pripravaka u obliku međuobroka i to na način da se pije sporije, kako bi se smanjilo opterećenje na probavni sustav. Osim toga, enteralne pripravke je, osim samostalnog pijenja, moguće i kombinirati s hranom te u obliku jela unijeti u organizam. U nastavku slijedi nekoliko primjera.



Kako uključiti oralne nutritivne pripravke u svakodnevnu prehranu



Povrtna juha

Potrebno: 200 g povrća po želji (brokule, cvjetače, šparoge, mrkve ili pak mješavine), 30 ml vrhnja za kuhanje, 80 ml mesnog temeljca, 1 bočica enteralnog pripravka (neutralnog okusa).

Postupak: Povrće dodati u temeljac i skuhati ga. Dodati slatko vrhnje i sve izmiksati štapićnim mikserom kada prokuha. Začiniti. Kada se malo ohladi, dodati enteralni pripravak (savjet je dodati pripravak neutralnog okusa) i sve dobro promiješati. Kako biste na jednostavan način podigli kalorijsku vrijednost obroka, prilikom serviranja na vrh posuti malo ribanog parmezana.



Kava

Potrebno: espresso kava (količina ovisi o željenom intenzitetu napitka), 1 bočica enteralnog pripravka (okus cappuccino, vanilija ili čokolada), šećer po želji.

Postupak: U mlaki enteralni pripravak postupno dodavati skuhanu kavu i dobro promiješati. Dodati malo šećera po želji. *Savjet: skuhanu kavu je moguće i ohladiti, dodati u hladni pripravak i dodati kockice leda.



Vruća čokolada

Potrebno: 1 bočica enteralnog pripravka (vanilija ili čokolada), 1 žličica gorkog kakaa, 1 žličica meda

Postupak: Ugrijati enteralni pripravak, ubaciti kakao i med te dobro promiješati.



Voćni frape

Potrebno: 1 bočica enteralnog pripravka (voćni okus), 1 banana, 1 sezonska voćka (breskva, dinja, kruška), led

Postupak: U blender staviti pripravak, narezano voće i malo leda. Sve izmiksati.



Smoothie

Potrebno: 1 bočica enteralnog pripravka (okusa po želji), 1 žlica zobnih pahuljica, 1 žličica chia sjemenki, 1 žličica mljevenih lanenih sjemenki, pola banane, cimet

Postupak: Sve sastojke s popisa staviti u blender i izmiksati. Prije konzumacije pričekati da chia sjemenke nabubre.



Sladoled

Potrebno: 1 bočica enteralnog pripravka (okusa po želji), 50 ml slatkog vrhnja, voće po želji

Postupak: Pomiješati pripravak sa slatkim vrhnjem. Dodati voća po želji i u tom slučaju smiksati sve u blenderu. Staviti u posudu i spremiti u zamrzivač.



Hladni napitak

Potrebno: 1 bočica enteralnog pripravka (okus čokolada, vanilija ili cappuccino), 1 čašica fermentiranog mliječnog proizvoda (jogurt, kefir, acidofil, ...), domaći čokoladni keksi

Postupak: U blenderu izmiješati jogurt, enteralni pripravak i malo keksa. Prilikom posluživanja, na vrh dodati još malo usitnjenog keksa.



Povrtno varivo

Potrebno: 200 g zelenih i žutih mahuna, 50 g mrkve, 100 g graška, 100 g leće, 100 g krumpira, luk, sol, papar, malo maslinovog ulja, 1 bočica enteralnog pripravka (neutralni okus), 70 g orza

Postupak: Na ulju popirjati narezani luk. Dodati vodu, orzo i oguljeni i narezani krumpir. Kada je na pola gotovo, dodati ostalo povrće i leću (smijete koristiti i konzerviranu, ali je u tom slučaju dodati na kraju). Začiniti i skuhati do kraja. Kada se malo ohladi, u porciju za jednu osobu umiješati enteralni pripravak.



Bogata salata

Potrebno: 50 g cikle, 20 g jabuke, 20 g mrkve, 2 žlice svježeg sira, 100 g pilećeg bijelog mesa, 3 žlice maslinovog ulja, enteralni pripravak (neutralni okus), sol, papar

Postupak: Naribati ciklu, jabuku i mrkvu. Na grill tavi ispeći na malo maslinovog ulja pileće bijelo meso. Usitniti ga. Svježi sir pomiješati s ostatkom ulja, enteralnim pripravkom i začинима. Sve sastojke pomiješati u zdjeli.



Hladna salata s tjesteninom

Potrebno: 60 g integralne tjestenine, 2 žlice slanutka (kuhanog ili konzerviranog), 2 žlice kukuruza šećerca, 1 dcl jogurta, enteralni pripravak (neutralnog okusa), začini po želji

Postupak: Skuhati tjesteninu te pomiješati s kukuruzom i slanutkom. U odvojenoj posudi pomiješati jogurt, enteralni pripravak i začine. Preliti preko tjestenine.

Mediteranska prehrana

(što jesti nakon liječenja)

Kada završite s terapijom, završit će i mnogi vaši prehrambeni problemi uzrokovani njome. Možda će vam za neke trebati duže vremena, kao što često bude slučaj s gubitkom tjelesne mase i promjenama okusa i mirisa.

Mediteranska prehrana zauzima sami vrh najzdravijih načina prehrane u svijetu. Posljednje studije dokazuju tvrdnje kako je mediteranska prehrana povezana s brojnim zdravstvenim benefitima. Ono što je glavna karakteristika mediteranske prehrane, jesu zdrave masti (glavni predstavnik je maslinovo ulje, a možemo ih pronaći i u sjemenkama i orašastim plodovima). U jelovniku je često zastupljena i riba, kao i cjelovite žitarice, zeleno lisnato povrće te začinsko bilje. Osim navedenoga, vrlo važan aspekt mediteranske prehrane je uživanje u obrocima s obitelji kao i redovita tjelesna aktivnost.





Što znači jesti mediteranski

* Jesti mediteranski znači jesti na način na koji jedu Mediteranci. To znači jesti mediteransko voće i povrće, ribu i upotrebljavati maslinovo ulje. Hranu najčešće pripremati kao salate ili «lešo» (kuhati); rjeđe je peći ili pirjati.

Preporučuje se slijedeće:

- 1-2 porcije voća dnevno (porcija = komad ili šalica ako je bobičasto voće)
- više od 2 porcije povrća dnevno (porcija = 1 šalica povrća)
- 1-2 porcije cjelovitih žitarica uz svaki glavni obrok (porcija = 1 kriška kruha, šalica kuhanih žitarica)
- više od 2 porcije mahunarki tjedno (porcija = 1 šalica kuhanih mahunarki)
- 1-2 porcije orašastih plodova dnevno (porcija = 1 šaka orašastih plodova)
- 2 porcije ribe tjedno (porcija = ribe 100-150 g ili plodova mora 200 g)
- do 2 porcije bijelog mesa tjedno (porcija = 100-150 g)
- 2-4 jaja na tjedan
- 2 porcije mlijeka ili mliječnih proizvoda dnevno (porcija = 1 šalica)
- manje od 2 porcije crvenog mesa tjedno (porcija = 100-150 g)
- prilikom pripreme i začinjavanja jela koristiti maslinovo ulje i mediteranske začine (bosiljak, origano, timijan....)
- od tekućina, preporuka je konzumacija vode i nezaslađenih biljnih čajeva.

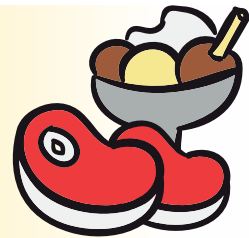
Važan dio mediteranskog načina života je i:

- redovita tjelesna aktivnost
- kvalitetan odmor
- upotreba sezonskih namirnica
- uživanje u obrocima koliko je to moguće.

PIRAMIDA MEDITERANSKE DIJETE

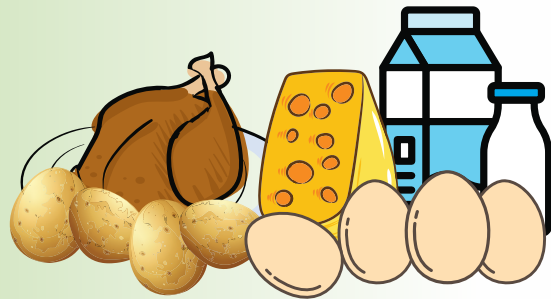
OGRANIČENA KONZUMACIJA

Crveno meso i slatkiši



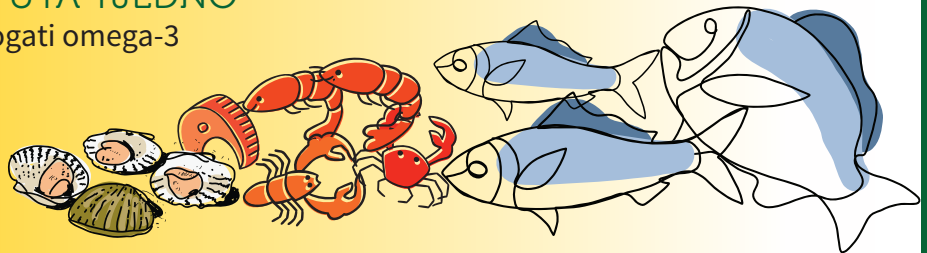
KONZUMACIJA 1-2 PUTA TJEDNO

Bijelo meso, jaja, mliječni proizvodi



KONZUMACIJA 3 + PUTA TJEDNO

Riba i morski plodovi bogati omega-3 masnim kiselinama



SVAKODNEVNA KONZUMACIJA

Povrće, voće, cjelovite žitarice, mahunarke





JEDI MEDITERANSKI

DORUČAK

2 kriške raženog kruha s džemom od voća po želji, svježi sok od jabuke (1 čaša)

JUTARNJA UŽINA

Chia puding s bananom (smiksati 1 bananu, 1 posudicu jogurta, 1 žličicu chia sjemenki, 1 žlicu meda i malo cimeta te ostaviti u hladnjaku da odstoji)

RUČAK

Pečena riba (koristiti maslinovo ulje) s češnjakom i peršinom, kuhana blitva s krumpirom (začiniti maslinovim uljem, malo soli i češnjaka), salata od rajčice

POPODNEVNI MEĐUOBROK

Bademi i suhe brusnice (1 šaka)

VEČERA

Tvrdo kuhano jaje, salata od leće (upotrijebiti 1 šalicu) i svježeg sira (80 g) - začiniti maslinovim uljem, octom te malo soli i papra

Kalorijska vrijednost: 2017 kcal

Ugljikohidrati: 47,6 %

Bjelančevine: 20,2 %

Masti: 35,6 %



Hranite li se Vi mediteranski

Ovaj pitanje smo uključili u edukativnu knjižicu kako biste mogli provjeriti hranite li se doista mediteranski i ako ne, da pokušate poboljšati vaše prehrabene navike ili se obratite za stručnu pomoć nutricionista.

Pitanja	
1. Koristite li maslinovo ulje kao glavni izvor masti u pripremi hrane?	da ne
2. Konzumirate li najmanje 4 žlice maslinovog ulja na dan kroz kuhanje, pečenje, prženje itd.?	da ne
3. Konzumirate li najmanje 400 g kuhanog ili 200 g sirovog povrća na dan?	da ne
4. Konzumirate li najmanje 3 komada voća na dan?	da ne
5. Konzumirate li manje od 100-150 g mesa i mesnih preradevina na dnevnoj bazi?	da ne
6. Konzumirate li manje od 1 čajne žličice maslaca, margarina ili vrhnja na dnevnoj bazi?	da ne
7. Konzumirate li manje od jedne čaše gaziranog pića na dan?	da ne
8. Konzumirate li prosječno čašu vina svaki dan?	da ne
9. Konzumirate li minimalno 450 g mahunarki na tjednoj bazi?	da ne
10. Konzumirate li minimalno 3 porcije ribe i morskih plodova na tjednoj bazi? (1 porcija – 100/150 g)	da ne
11. Konzumirate li manje od 3 puta tjedno slatkiše iz trgovina, kao što su torte, kolačići, keksi, itd.?	da ne
12. Konzumirate li minimalno 90 g orašastih plodova na tjednoj bazi?	da ne
13. Preferirate li više piletinu, puretinu ili zečje meso umjesto janjetine, svinjetine ili kobasica?	da ne
14. Konzumirate li minimalno 2 puta tjedno povrće, tjesteninu, rižu ili druga jela začinjena umakom od rajčica, luka i maslinovog ulja?	da ne

Bodovanje:

- nepridržavanje mediteranske prehrane: ≤ 5 bodova
- umjereno pridržavanje mediteranske prehrane: 6-9 bodova
- pridržavanje mediteranske prehrane: ≥ 10 bodova

Martínez-González, M. A., García-Arellano, A., Toledo, E., Salas-Salvadó, J., Buil-Cosiales, P., ... Corella, D. (2012). A 14-Item Mediterranean Diet Assessment Tool and Obesity Indexes among HighRisk Subjects: The PREDIMED Trial. *PLoS ONE*, 7(8), e43134. doi: 10.1371/journal.pone.0043134.

Kako se hraniti kada je oslabljen imunološki sustav i na što paziti

Priprema hrane		
HRANA	POSTUPAK	MJERE OPREZA
piletina	temeljito skuhati	<ul style="list-style-type: none"> · Ostatke odmah spremite u hladnjak (nemojte ih ostaviti da se hlade na sobnoj temperaturi) · Pojesti unutar 24 sata od kuhanja; izravno iz hladnjaka ili podgrijati dok ne bude vruće · Izbjegavati kupnju gotove piletine iz trgovina
meso	temeljito skuhati	<ul style="list-style-type: none"> · Ostatke odmah spremite u hladnjak (nemojte ih ostaviti da se hlade na sobnoj temperaturi) · Pojesti unutar 24 sata od kuhanja; izravno iz hladnjaka ili podgrijati dok ne bude vruće
morska hrana	jesti dobro skuhanu, svježju morsku hranu	<ul style="list-style-type: none"> · Ostatke odmah spremite u hladnjak i pojesti unutar 24 sata · Izbjegavati sirovu morsku hranu (kamenice, sushi) · Izbjegavati unaprijed očišćene kozice i dimljenu morsku hranu
hladno meso i suhomesnati proizvodi	Mesna jela skuhanu kod kuće i ohlađena u hladnjaku	<ul style="list-style-type: none"> · Izbjegavati narezane mesne prerađevine

sendvič	jesti svježe pripremljene	<ul style="list-style-type: none"> · Izbjegavati gotove sendviče
salata	temeljito oprati prije korištenja	<ul style="list-style-type: none"> · Odmah spremite salatu u hladnjak i pojedite unutar 24 sata · Izbjegavati gotove salate u plastičnim ambalažama (uključujući i voćne salate)
jaja	<ul style="list-style-type: none"> · Spremiti čista i cijela jaja u hladnjak · Ne prati jaja (pranjem se uklanja zaštitni sloj zbog čega jaja postaju porozna za bakterije) 	<ul style="list-style-type: none"> · Izbjegavati prljava i razbijena jaja · Izbjegavati hranu koja sadrži sirova jaja (domaća majoneza, sirovi miks za tortu itd.)
sir i mliječni proizvodi	<ul style="list-style-type: none"> · Jestiti tvrdi ili prerađeni sir i držati ih u hladnjaku; čuvati pasterizirane mliječne proizvode u hladnjaku 	<ul style="list-style-type: none"> · Izbjegavati mekane sireve (brie, camember, feta, ricotta i nepasterizirano mlijeko i mliječni proizvodi)
pakirana hrana	upotrijebiti do datuma otisnutog na ambalaži	<ul style="list-style-type: none"> · Nekorištene porcije otvorene hrane držati u hladnjaku i iskoristiti unutar 24 sata)
sladoled	držati u zamrzivaču	<ul style="list-style-type: none"> · Izbjegavati sladoled na sobnoj temperaturi

Liječenje i različite vrste terapija za liječenje zloćudnih bolesti mogu oslabiti vaše tijelo i imunološki sustav, zbog čega se vaše tijelo ne može boriti s infekcijama, stranim tvarima i bolestima na način na koji zdravo tijelo može.

Dok se vaš imunitet oporavlja, možda ćete morati izbjegavati potencijalne infekcije i bakterije koje bi ih mogle uzrokovati.

Slijede savjeti kako to postići:



- prije i nakon jela, perite ruke toplom vodom i sapunom 20 sekundi;
- održavajte hladnoću hrane na 4 stupnja (hladnjak) ili ispod 4 stupnja (zamrzivač);
- održavajte toplinu hrane (iznad 60 stupnjeva);
- meso, ribu ili piletinu odmrzavajte u mikrovalnoj ili u hladnjaku (ostavite da se cijedi u posudi na polici hladnjaka, ne na sobnoj temperaturi);
- odmrznutu hranu koristite odmah i nemojte je ponovno zamrzavati;
- hranu kraćeg trajanja spremite u hladnjak 2 sata nakon pripreme ili kupovine. Namirnice na bazi jaja, kao što su kreme i majoneza, ne ostavljajte na sobnoj temperaturi duže od sat vremena;
- detaljno operite voće i povrće prije guljenja kore i konzumacije (bez sapuna i deterdženata) s čistom spužvom ili krpom;
- isperite lisnato povrće list po list;
- zapakirane salate i druge pripremljene proizvode isperite ručno, čak i kada na pakiranju piše da je prethodno oprano.
- ne jedite sirove povrtne klice;
- bacite pljesnivu ili ustajalu hranu;
- ne kupujte proizvode koji su rezani ili otvarani u trgovini (lubenice, kupus);
- operite poklopce konzervirane hrane vodom i sapunom prije otvaranja;
- koristite razne vrste pribora prilikom pripreme i kuhanja hrane, a u slučaju kušanja korišteni pribor ne vraćati u hranu;

- bacite puknuta jaja;
- bacite hranu koja vam djeluje ili miriše sumnjivo, bez kušanja;
- koristite čisti nož svaki put kad režete novu namirnicu;
- u hladnjaku odvojite dobro zapakiranu sirovu hranu od kuhane;
- držite namirnice odvojene na kuhinjskom stolu;
- čistite kuhinjske površine vodom i sapunom ili dezinfekcijskim maramicama (ako se mogu koristiti oko hrane);
- tijekom pečenja meso uvijek stavite na čisti tanjur;
- koristite termometar za provjeru stupnja pečenosti mesa (usred najdebljeg dijela), stavite termometar u vodu i kad pokaže 100 stupnjeva, meso je dovoljno termički obrađeno za jelo;
- kuhajte/pecite meso dok ne izgubi ružičastu boju i sokovi postanu prozirni;
- za rezanje povrća i mesa koristiti odvojene daske za rezanje.

Kupnja namirnica



- provjerite datum proizvodnje i roka trajanja proizvoda i birajte samo najsvježije
- provjerite datum pakiranja svježeg mesa, piletine i morskih plodova ili ribe
- ne kupujte hranu kojoj je istekao rok trajanja
- ne koristite oštećene, razbijene, zahrđale ili jako udubljene konzerve te pazite da zapakirana hrana bude prikladno zatvorena prije kupnje;
- birajte voće i povrće bez mrlja ili oštećenja
- u pekarnicama izbjegavajte namirnice koje sadrže proizvode koji zahtijevaju hlađenje (krema od jaja itd.)
- ne kupujte hranu kojom se kupci sami poslužuju
- ne jedite mliječne proizvode s aparata bez rashladnih uređaja (jogurt, sladoled itd.);
- ne jedite besplatne uzorke hrane na javnim mjestima
- ne koristite puknuta jaja
- tijekom kupovine hrane, namirnice iz hladnjaka uzmite neposredno prije odlaska na blagajnu, a kod kuće ih odmah spremite u hladnjak.

Obroci izvan kuće

Možda ćete se osjećati nervozno i anksiozno u vezi konzumacije obroka izvan vašeg doma.

Ako vam je oslabljen apetit, izbjegavajte naručivanje velikih porcija obroka. Ako bolujete od neutropenije, pripazite na higijenu lokacija na kojima planirate konzumirati hranu i raspitajte se o higijenskim uvjetima pripreme hrane.

Preporuke:



- U restoranima brze hrane tražite svježe pripremljenu hranu.
- Zamolite za začine u malim pakiranjima (šećer, sol u vrećicama), izbjegavajte velike posude iz kojih ljudi sami uzimaju.
- Izbjegavajte jesti hranu pripremljenu u nehigijenskim uvjetima („street food“).
- Ne jedite sirovo voće i povrće.
- Provjerite jesu li voćni sokovi u restoranima pasterizirani, izbjegavajte „svježe ocijeđene“ sokove.
- Pobrinite se da Vaš pribor za jelo bude umotan u čistu salvetu umjesto postavljen na stol.
- U slučaju nošenja ostataka hrane kući, zamolite posudu i vi osobno stavite hranu u posudu, umjesto da vam posluživač nosi hranu u kuhinju.

Kako pomoći osobi oboljeloj od zloćudnih bolesti i kako brinuti o njoj

Ako pazite na osobu oboljelu od neke maligne bolesti, postoji mogućnost da ćete se nositi s prehrambenim problemima uzrokovanih rakom i njegovim liječenjem. Tijekom liječenja, između ostaloga, brinut ćete se i koliko i kako bolesnik jede te kako se osjeća. Pokušajte manje brinuti o količini hrane koju želite da osoba pojede i više se fokusirajte na hranu s većim količinama bjelanjčevina i energije, o čemu je najbolje razgovarati kad se bolesnik osjeća bolje. Tijekom primanja terapije, bolesnici nemaju puno kontrole oko toga što će se sljedeće dogoditi, stoga je bitno da izraze svoje želje oko hrane koju žele jesti.

Sljedeći savjeti mogu vam pomoći da podržite voljenu osobu tijekom liječenja:



- Poslužujte manje količine hrane odjednom, ostatke zamrzavajte.
- Imajte pri ruci ranije skuhan obrok kojeg možete brzo poslužiti kada je osoba voljna jesti.
- Vrijeme obroka mora biti fleksibilno, nemojte strahovati od novih načina pripreme hrane i recepata.
- Pobrinite se da jedenje obroka bude doživljaj: upalite glazbu, svijeće, jedite zajedno.
- Ponekad će biti najvažnije da osoba pojede bilo što, stoga se nemojte osjećati loše ako to ne budu uvijek nutritivno bogate namirnice.



Kako pomoći djetetu oboljelom od zloćudne bolesti i kako brinuti o njemu

Nutritivne potrebe djeteta oboljelog od maligne bolesti drukčije su od potreba odrasle osobe s istim oboljenjem, obzirom da dijete nastavlja rasti i razvijati se tijekom terapije. Budite u kontaktu s liječnikom ili nutricionistom, koji će detaljno pratiti tjelesnu masu i rast vašeg djeteta tijekom terapije.



- Budite fleksibilni.
- Pustite dijete da jede kada se osjeća spremno, ne samo tijekom obroka. Budite fleksibilni u izboru hrane koje će dijete jesti, dopustite mu da pojedine namirnice jede svaki dan (pahuljice za doručak ili nešto drugo za večeru).
- Nudite nutritivno bogatu hranu.
- Nastojte ne napraviti problem ako vaše dijete nevoljko jede. Umjesto toga, pokušajte mu ponuditi hranjive namirnice onda kada se dobro osjeća.
- Dopustite povremene slastice.
- Tijekom terapije, ponekad je bolje da dijete pojede bilo što, nego ništa. Stoga mu ne uskraćujte slatkiše kada ih povremeno poželi.
- Potaknite svoje dijete da jede za stolom, ne ispred TV-a ili kompjutera.
- Predite zabavne obroke.
- Neka vrijeme obroka bude provedeno u opuštenoj, laganoj atmosferi u kojoj možete razgovarati, dijeliti priče ili raspraviti potencijalne probleme. Redoviti obiteljski obroci djetetu pružaju osjećaj sigurnosti i pomažu u nošenju sa simptomima.

Česta pitanja



Može li hrana uzrokovati rak

Veza između hrane i raka je kompleksna; postoje razni tipovi raka i mnogi uzroci istih. Rak nastaje kada stanice počnu nekontrolirano rasti, a razlog rasta nije uvijek poznat, iako prehrana i životni stil mogu imati utjecaja. Loše prehrambene navike u kombinaciji s drugim životnim čimbenicima (pušenje, premalo tjelovježbe, previše alkohola ili izlaganja suncu itd.) s vremenom mogu povećati rizik od nastanka određenih tipova raka.



Trebam li izbjegavati prerađeno i crveno meso

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) stavlja prerađeno meso (šunka, slanina, salame) u prvu grupu karcinogena. To naznačava vezu između raka i hrane, ali i stavlja prerađeno meso u kategoriju zajedno s duhanom, alkoholom i UV zračenjem. Crveno meso klasificirano je kao karcinogen 2A grupe, što znači da postoji mogućnost povezanosti s rakom, ali nema dovoljno jakih dokaza za to. Navedene klasifikacije ne govore o riziku obolijevanja od raka, već opisuju snagu dokaza povezanosti hrane i raka. Za smanjenje rizika obolijevanja od raka, preporučuje se izbjegavanje ili jedenje malih količina prerađenog mesa, kao i postavljanje granice od 455 g kuhanog crvenog mesa (janjetina, govedina, kozletina, svinjetina itd.) tjedno, uz dodatak zelenog povrća, jaja ili mahunarki.



Trebaju li oboljeli od raka biti na posebnoj dijeti

Ako vam je dijagnosticiran rak, moguće je da ste razmišljali o promjeni prehrambenih navika u svrhu pomaganja vašem tijelu da se lakše nosi s liječenjem i brže oporavlja nakon liječenja. Mnogi ljudi počnu više pozornosti obraćati na prehranu i trude se održavati uravnoteženu prehranu, dok je drugima potrebna mala pomoć u prilagodbi na nove prehrambene navike.

Neki ljudi tvrde da pojedine dijete i prehrambene navike mogu izliječiti rak bez terapije. Često se takve dijete promoviraju na internetskim stranicama ili preko drugih medija. Unatoč tome, ne postoji konkretna hrana, dijeta, vitamini ili mineralne tvari za koje je znanstveno dokazano da imaju takve učinke. Mnoge neslužbene dijete potiču ljude da izbace jednu ili više skupina namirnica iz prehrane i zamijene ih povećanom količinom neke treće skupine namirnica, kao što su velike količine voća ili povrća. Osim što su često skupi, takvi načini prehrane mogu biti i štetni. Držanje takvih dijeta može uzrokovati neželjeni gubitak tjelesne mase i slabost, kao i generalno slabljenje imuniteta, što samo otežava vaše liječenje i kasniji oporavak, pogotovo ako dođe do neuhranjenosti. Dijete koje isključuju pojedine skupine namirnica često sadrže malo energije, bjelančevina, masti, željeza, kalcija, cinka ili vitamina, koji su ključni za zdravo funkcioniranje organizma na dnevnoj bazi.



Hrani li se rak šećerom

Iako bi svima bilo preporučljivo konzumiranje minimalne količine šećera, on se prirodno nalazi u nekim namirnicama, kao što su tjestenina, kruh i krompiri. Možda negdje čujete informaciju da se rak hrani šećerom, stoga je najbolja ideja potpuno izbaciti šećer iz prehrane, što nije slučaj. Evo gdje se rodio mit da šećer potiče rak: ako stanicama raka treba puno glukoze, tada izbacivanje šećera iz naše prehrane mora zaustaviti rast raka. Nažalost, nije tako jednostavno. Svim našim zdravim stanicama također je potrebna glukoza i ne postoji način da našim tijelima kažemo da dopuste zdravim stanicama da koriste glukozu, ali je ne daju stanicama raka. Upravo na tim mehanizmima znanstvenici jako puno rade i trenutno nema dokaza da pridržavanje dijete bez šećera smanjuje rizik od oboljenja od raka ili povećava šanse za preživljavanje ako Vam se dijagnosticira. Već naprotiv, izbacivanje ugljikohidrata iz prehrane može uzrokovati pothranjenost koja onda komplicira i otežava daljnje liječenje.



Je li post dobra ideja

Neki ljudi smatraju kako jedenje hrane u malim količinama pomaže u tretiranju raka, za što ne postoje dovoljno jaki dokazi. Nedovoljan unos hrane može vas ostaviti s osjećajem umora, oslabiti vaš imunitet i ugroziti vašu sposobnost oporavka od liječenja, kao i utjecati na odgađanje tretmana. Bitno je da se trudite jesti raznoliku hranu u količinama dovoljnim za nošenje s posljedicama liječenja.



Zašto moram posjetiti zubara prije nego započnem terapiju

Liječenje raka ponekad zahtijeva tretmane koji mogu naštetiti vašim ustima i zubima u obliku razvijanja čireva, suhih usta, propadanja zubi itd. To vam može otežati konzumaciju hrane, posebno ako se ne pazite na oralnu higijenu. Stoga je važno da se prije početka terapije javite stomatologu u svrhu provjere stanja vaših zubi i naglasite da uskoro započnete liječenje.



Koliko je bitna tjelovježba

Zajedno s dobrom prehranom, tjelesna aktivnost važna je za generalno zdravlje uma i tijela. Bilo koja aktivnost koja vas potiče na kretanje, ubrzava vaš srčani ritam i disanje pomaže vam u održavanju primjerene tjelesne mase, dobrog raspoloženja i podizanju imuniteta. Odrasle osobe trebaju težiti tjelesnoj aktivnosti na dnevnoj bazi. Bilo kakva aktivnost bolja je od nikakve, stoga počnite postupno i umjereno. Tjelovježba se preporučuje ljudima tijekom i nakon terapije.

Istraživanja pokazuju da redovita tjelesna aktivnost:

- pomaže kod nošenja sa slabošću i sličnim nuspojavama liječenja
- povećava apetit
- ubrzava oporavak

- osnažuje kosti i mišiće
- poboljšava cirkulaciju i razinu energije
- smanjuje stres i poboljšava raspoloženje
- smanjuje šanse rizika od povratka određenih tipova raka i nastanka drugih bolesti.

Savjetujte se s vašim onkologom ili liječnikom opće prakse prije nego krenete s vježbanjem, kao i sa fizijatrom, koji vam mogu pomoći s razvijanjem programa vježbanja.



Mogu li pojedine namirnice pomoći u liječenju limfoma

Ponekad možete naići na informaciju o tome kako određena hrana liječi ili pomaže u liječenju limfoma. Međutim, ne postoje snažni dokazi koji potvrđuju tu teoriju.



Trebam li koristiti dodatke prehrani

Ako uspijevate održavati uravnoteženu prehranu, onda nema potrebe za dodacima prehrani. Ako imate poteškoća s konzumacijom hrane, savjetujte se s liječnikom ili nutricionistom o dodavanju multivitamina i mineralnih tvari vašoj prehrani. Liječnik može prepisati i dodatke prehrani ukoliko laboratorijski nalazi pokažu razlog za to. Pojedini dodaci mogu biti štetni u većim količinama, stoga ih ne smijete uzimati po vlastitoj procjeni.



Je li u redu jesti praktimirati vegetarijansku ili vegansku prehranu

Vegetarijanskom i veganskom prehranom također možete zadovoljiti svoje prehrambene potrebe. U prehranu uključite raznolike namirnice koje su bogate ugljikohidratima, bjelančevinama, voće i povrće, ... Vegetarijanski izvori bjelančevina su mliječni proizvodi, jaja i tofu. Veganske opcije uključuju mahunarke, orašaste plodove i soju. Također, pripazite i na unos željeza, kojeg ima u mahunarkama i lisnatom, zelenom povrću. Ako ste na veganskoj prehrani, razmislite o korištenju vitamina B12 kao dodatka prehrani. Pritom ne bi bilo loše posavjetovati se s nutricionistom kako biste izbjegli nutritivni deficit.



Smijem li jesti grejp

Možda ste negdje čuli informaciju da ne smijete jesti grejpfrut tijekom liječenja raka. Pojedine namirnice mogu ometati metabolizam lijekova. Prije nego počnu djelovati, lijekovi se moraju razgraditi i ući u krvotok, pri čemu veliku ulogu imaju enzimi. Namirnice koje blokiraju djelovanje tih enzima smanjuju količinu lijeka koji ulazi u krvotok, čineći ga manje efektivnim. Grejpfrut može blokirati enzim CYP3A, stoga je moguće da će vam liječnik savjetovati da izbjegavate tu namirnicu.



Pomaže li zeleni čaj kod limfoma

Zeleni čaj dobiva se sušenjem listova biljke *Camellia sinensis* iz Indije i Kine. Znanstvenici smatraju kako zeleni čaj potencijalno može spriječiti nastanak pojedinih vrsta raka, iako je u tu svrhu potrebno provesti još istraživanja. Generalno govoreći, umjerena konzumacija zelenog čaja sigurna je za osobe oboljele od limfoma, ali se svakako trebete savjetovati s liječnikom i nutricionistom o mogućem utjecaju zelenog čaja na vaše liječenje.



Pomaže li ehinacea

Neki ljudi vjeruju da ehinacea poboljšava imunitet, liječi rak i olakšava nuspojave uzrokovane liječenjem i radijacijskom terapijom. S obzirom da ne postoje snažni dokazi o tome, posavjetujte se s liječnikom, farmaceutom ili nutricionistom prije konzumacije.



Trebam li uzimati probiotike za vrijeme liječenja kemoterapijom

Trenutni znanstveni dokazi podržavaju korištenje probiotika tijekom kemoterapije, posebice jer probiotici reduciraju pojavu proljeva kao nuspojave kemoterapije (Serna-Thome, 2018). Osim toga, utvrđen im je GRAS (eng. generally regard as safe) status- sigurni za upotrebu od strane Američke agencije za hranu i lijekove. No, još nije utvrđena točna doza potrebna za pozitivan učinak.



Suplementacija vitaminom D- da ili ne

Razvidno je da nedostaju opsežna istraživanja i kvalitetni znanstveni podaci o primjeni vitamina D u oboljelih od malignih bolesti. Međutim, dobro su dokumentirani rizici od gubitka koštane mase, osteoporoze i fraktura u ovoj populaciji. Oboljeli od malignih bolesti u povećanom su riziku od nedostatka vitamina D, a to se obilježje ujedno veže uz mišićnu slabost, muskuloskeletnu bol te povećan rizik od fraktura. Stoga se određivanje koncentracije 25-OH vitamina D i nadoknada u slučaju nedostatka vitamina D smatraju potencijalno korisnim strategijama u ovoj skupini bolesnika.

Dnevnik prehrane

Kako biste pratili dnevni unos hrane i pratili kvalitetu prehrane, ali i bilježili odgovore organizma na liječenje (simptome), na sljedećoj stranici se nalazi obrazac za dnevnik prehrane za jedan dan.

DATUM: _____

DAN U TJEDNU (zaokružiti): Pon Uto Sri Čet Pet Sub Ned

	HRANA	KOLIČINA HRANE (gramaža, zdjelica, tanjur, ...)	SIMPTOMI
Doručak			
Međuobrok			
Ručak			
Međuobrok			
Večera			
Dodatni obrok			

Korisni linkovi i kontakti

<http://ull-split.hr/>
<https://www.caspera-split.com/>
<http://www.svezanju.hr/>
<https://www.ljubavnadjelu.hr>
www.tumoriprehrana.hr
<http://krijesnica.hr/>
<http://jedra.toraks.hr/>
<https://geapula.hr/o-nama/>
www.onkologija.hr
<https://dietamediterranea.com>
<https://www.oncologynutrition.org>
<http://rakdojke.com/>
<http://europadonna.hr/>
<https://www.klub-nada-rijeka.hr/>
<http://hlpr.hr/>
<https://www.hull.hr/>
<https://psihoonkologija.hr/>
<https://nijefrka.hr/>

Literatura

Akutsu, T., Kitamura, H., Himeiwa, S., Kitada, S., Akasu, T., & Urashima, M. (2020). Vitamin D and Cancer Survival: Does Vitamin D Supplementation Improve the Survival of Patients with Cancer?. *Current oncology reports*, 22(6), 62. doi: 10.1007/s11912-020-00929-4

Arends J, Bachmann P, Baracos V, et al. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. *Clin Nutr*. 2017;36(1):11-48. doi:10.1016/j.clnu.2016.07.015

Arends J, Baracos V, Bertz H, et al. ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition. *Clin Nutr*. 2017;36(5):1187-1196. doi:10.1016/j.clnu.2017.06.017

Fujiwara, Toshiya et al.: Effects of a Novel Palatinose Based Enteral formula (MHN-01) Carbohydrate-Adjusted Fluid Diet in Improving the Metabolism of Carbohydrates and Lipids in Patients with Esophageal Cancer Complicated by Diabetes Mellitus. *Journal of Surgical Research*, Volume 138, Issue 2, 231-240. doi: 10.1016/j.jss.2006.06.025

Grosso G, Bella F, Godos J, et al. Possible role of diet in cancer: systematic review and multiple meta-analyses of dietary patterns, lifestyle factors, and cancer risk. *Nutr Rev*. 2017;75(6):405-419. doi:10.1093/nutrit/nux012

Hubbard GP, Elia M, Holdoway A, Stratton RJ. A systematic review of compliance to oral nutritional supplements. *Clin Nutr* 2012;31:293-312. doi: 10.1016/j.clnu.2011.11.020

Kaliopi-Anna Poulia, Marian A.E. de van der Schueren. ESPEN LLL Programme, Approach to Oral and Enteral Nutrition in Adults, Module 8.2: Hospital Diet and Oral Nutritional Supplements (Sip Feeds), 2016.

Kerschbaum E, Nüssler V. Cancer Prevention with Nutrition and Lifestyle. *Visc Med*. 2019;35(4):204-209. doi:10.1159/000501776

Lăcătușu CM, Grigorescu ED, Floria M, Onofriescu A, Mihai BM. The Mediterranean Diet: From an Environment-Driven Food Culture to an Emerging Medical Prescription. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(6):942. Published 2019 Mar 15. doi:10.3390/ijerph16060942

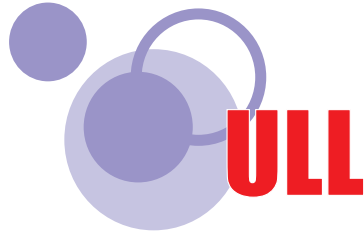
Legesse Bedada, T., Feto, T. K., Awoke, K. S., Garedew, A. D., Yifat, F. T., & Birri, D. J. (2020). Probiotics for cancer alternative prevention and treatment. *Biomedicine & pharmacotherapy = Biomedecine & pharmacotherapie*, 129, 110409. doi: 10.1016/j.biopha.2020.110409

Martínez-González, M. A., García-Arellano, A., Toledo, E., Salas-Salvadó, J., Buil-Cosiales, P., ... Corella, D. (2012). A 14-Item Mediterranean Diet Assessment Tool and Obesity Indexes among High-Risk Subjects: The PREDIMED Trial. *PLoS ONE*, 7(8), e43134. doi: 10.1371/journal.pone.0043134.

Maruca A, Catalano R, Bagetta D, et al. The Mediterranean Diet as source of bioactive compounds with multi-targeting anti-cancer profile. *Eur J Med Chem*. 2019;181:111579. doi:10.1016/j.ejmech.2019.111579

Mentella MC, Scaldaferrri F, Ricci C, Gasbarrini A, Miggiano GAD. Cancer and Mediterranean Diet: A Review. *Nutrients*. 2019;11(9):2059. Published 2019 Sep 2. doi:10.3390/nu11092059

Solans M, Benavente Y, Saez M, et al. Adherence to the mediterranean diet and lymphoma risk in the european prospective investigation into cancer and nutrition. *Int J Cancer*. 2019;145(1):122-131. doi:10.1002/ijc.32091



UDRUGA LEUKEMIJE I LIMFOMI SPLIT

Udruga leukemije i limfomi - Split osnovana je 1998. g. s osnovnim ciljem pomoći oboljelima od zloćudnih hematoloških bolesti.

U svom djelovanju Udruga promiče programe suvremenog liječenja leukemija i limfoma i programe pomoći oboljelima i članovima njihovih obitelji; promiče program transplantacije koštane srži i program nesrodnog davalaštva matičnih stanica te naglašava važnost zdravog življenja, kao prevenciju bolesti.

U prostoru Udruge, utorkom od 18 - 20 h održava se Savjetovalište za oboljele od hematoloških i drugih malignih oboljenja i članove njihovih obitelji.

Udruga leukemije i limfomi - Split
Vukovarska 109a
21000 Split
e-mail: udrugauull@gmail.com
www.ull-split.hr
HR6624070001100573766



Hrvatski zbor nutricionista

CIP - Katalogizacija u publikaciji
SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA
U SPLITU

UDK 616-006-052:613.2

BUČAN Nenadić, Dora
Prehrana osoba oboljelih od malignih
bolesti / <autori Dora Bučan Nenadić,
Marija Selak>. - Split : Udruga leukemije
i limfomi, 2021.

Bibliografija.

ISBN 978-953-55614-9-1

1. Selak, Marija, nutricionistkinja
I. Onkološki bolesnici -- Prehrana

190218086

Izdavanje ove brošure omogućili su:

Županija Splitsko - dalmatinska, Grad Split, Grad Solin i općina Podstrana



