



# *Nutriția pacientului oncologic*

În timpul tratamentului și după terminarea acestuia

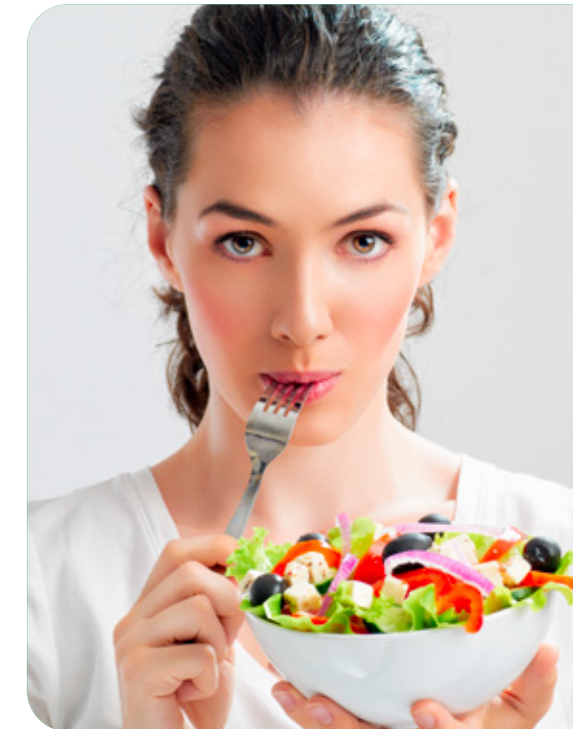
## Beneficiile nutriției echilibrate în timpul tratamentului

Nutriția echilibrată este foarte importantă mai ales dacă ați fost diagnosticat cu o formă de cancer, întrucât boala și tratamentul acesteia aduce schimbări în alimentație. Cancerul și tratamentul acesteia pot afecta modul în care organismul dvs. tolerează alimentele și asimilează nutrienții.

Alimentația echilibrată în timpul tratamentului vă poate ajuta:

- **sa va simtiti mai bine**
- **sa va pastrati forta si energia**
- **sa va mentineti greutatea**
- **sa tolerati mai bine efectele adverse ale tratamentului**
- **sa scadeti riscul de infectii**
- **sa va reveniti si vindecati mai repede**

Necesarul în nutrienți variază individual. O alimentație echilibrată înseamnă consumul de alimente variate pentru a beneficia de toți nutrienții care ajută în lupta împotriva cancerului. Acești nutrienți sunt proteinele, hidratarea de carbon, lipidele, apa, vitaminele și mineralele.



## Proteinele

**Proteinele au rol în creștere, în refacerea și repararea țesuturilor și celulelor și în menținerea bunei funcționări a sistemului imunitar.**

Necesarul de proteine al bolnavului de cancer este deseori mai mare decât al omului sănătos.

Surse bune de proteine sunt: peștele, carnea de pasare, carnea roșie slabă, ouale, lactatele degresate, nucile și untul de nuci, fasolea uscată, mazarea, linte și soia (ex. tofu).

## Lipidele

**Lipidele joacă un rol important în alimentație. Grasimile și uleiurile conțin acizi grași, fiind o sursă importantă de energie.**





Vorbiți cu echipa medicală cu privire la orice suplimente alimentare pe care le luați.

## Tratamentele cancerului au adesea efecte adverse care creează probleme de alimentație

Cele mai întâlnite probleme de alimentație sunt:

- Pierderea apetitului
- Schimbarea gustului și a mirosului
- Contipația
- Diareea
- Uscaciunea gurii
- Grețuri și vărsături
- Dureri de gat sau gura si dificultati de inghitire

Unele persoane își pierd pofta de mâncare sau prezintă stare de greață datorită stresului dinaintea tratamentului, însă de îndată ce acesta începe, simptomele dispar sau se atenuează.

## Cum să profiți la maxim de ceea ce mananci?

- **Mănâncă multe proteine și calorii când poți.**

Aceasta te ajută să-ți menții puterea și te ajută să-ți refaci țesuturile vătămate de tratament.

- **Mananca des, nu astepta sa-ti fie foame.**
- **Servește mai multe gustari pe parcursul zilei.**
- **Mănâncă, atunci când simți că ai cea mai mare poftă de mâncare.**
- **Mănâncă felurile de mâncare pe care simți că le poți mânca, chiar dacă acestea sunt puține.**



- **Nu te îngrijora dacă nu poți mânca într-o zi.**

Folosește timpul pentru a te simți bine. Spune doctorului tău dacă nu poți mânca mai mult de 2 zile.

- **Bea multe lichide.**

Majoritatea adulților ar trebui să consume în jur de 8-12 pahare de lichide/zi.

## Luați măsuri speciale pentru a evita infecțiile

- **Curățați bine (chiar cu peria) fructele și legumele crude înainte de a le consuma.**
- **Spălați-vă mâinile, cuțitele și restul ustensilelor din bucătărie înainte și după prepararea hranei, mai ales când preparați carne crudă.**
- **Gătiți carnea și ouăle foarte bine. Carnea nu trebuie să aibă părți roz înăuntrul său, iar ouăle trebuie să fie tari, nu moi.**
- **Nu mâncați mâncare care a depășit termenul de valabilitate sau are aspect de mușgai.**

Umariti eticheta pentru termenul de valabilitate. Aceasta include brânza cu mușgai.

- **Nu mancati alimente care au fost tratate/feliate in magazin. ( ex. Pepene, varza)**

## Pierderea apetitului

Nu se știe cauza exactă a pierderii apetitului însă se pot include următoarele cauze: oboseala, durerea, stresul, depresia, tratamentele urmate s.a.m.d.

Cum puteți gestiona această problemă:

- **Când vă este greu să mâncați, consumați băuturi calorice pentru a vă hidrata.**
- **Măncați 5 sau 6 mese în fiecare zi in loc de 3 mese mari.** Acest lucru vă poate ajuta să nu vă simțiți prea plini.

- **Mâncați mese mai mari, atunci când vă simțiți bine și sunteți odihnit.**

Pentru multe persoane, acest lucru este posibil dimineața, după o noapte de somn odihnitor.

- **Savurați doar cantități mici de lichide în timpul meselor.**

Dacă doriți mai mult decât câteva înghițituri, atunci consumați o cantitate mai mare cu cel puțin 30 de minute înainte sau după masă.

- **Mancati o gustare ușoară înainte de culcare.**

Acest lucru va oferi calorii în plus, dar nu va afecta apetitul pentru următoarea masă.

- **Faceti o plimbare inainte de ora mesei atunci cand va simtiti bine.**

Acest lucru poate favoriza pofta de mancare.

## Schimbarea gustului și a mirosului

Tratamentul cancerului, problemele dentare, sau cancerul în sine pot determina modificări ale gustului sau a mirosului dvs. Deși nu există nici o modalitate de a preveni aceste probleme, ele se ameliorează după terminarea tratamentului. Unele alimente pot avea un gust mai puțin intens decât de obicei, un gust mai dulce, mai amar sau chiar metalic.

Cum puteți gestiona această problemă:

- **Alegeți alimente cu gust și miros plăcut pentru dvs.**

- **Adăugați un plus de aromă alimentelor consumate.**

Folosind legume, precum ceapa, usturoiul sau ierburi aromate precum busuiocul, oregano, rozmarin, menta.

- **Consumati alimentele la temperatura camerei.**

Acest lucru diminueaza gustul sau mirosul facandu-le mai usor de tolerat.

- **Consumati fructe si legume proaspete sau congelate in locul celor din conserva.**

- **Clătiti-va gura înainte de masă cu apă și sare sau apă și bicarbonat.**

- **Folositi tacamuri din plastic si farfurie sau pahar din sticla.**

## Constipația

Chimioterapia, localizarea cancerului, analgezicele, și alte medicamente pot provoca constipație. Se poate întâmpla, de asemenea, atunci când nu consumați suficiente lichide sau fibre ori aveți o activitate fizică scăzută.

Cum puteți gestiona această problemă:

- **Mâncați alimente bogate în fibre.**

Acestea includ pâine și cereale integrale, fructe, legume și leguminoase uscate.

- **Consumați multe lichide.**

Beți cel puțin 8 pahare de lichide pe zi.

- **Consumați lichide calde.**

Unele persoane consumă lichide calde imediat după masă.

- **Faceti mișcare zilnic (plimbări ușoare).**

Nu vă extenuați.

## Diareea

Diareea apare atunci când aveți tranzitul intestinal accelerat. Alimentele și lichidele trec prin intestin atât de repede încât organismul dvs. nu poate absorbi suficienți nutrienți, vitamine, minerale și apă. Aceasta poate duce la deshidratare, scadere în greutate, senzație de slăbiciune.

Cum puteți gestiona această problemă:

- **Consumați multe lichide clare, necarbonatate pentru a putea înlocui ceea ce ați pierdut prin diaree.**

- **Consumați 5-6 mese mai mici pe zi în loc de 3 mese mari.**

Evitați alimentele grase, condimentate, prajite, bogate în zahăr, cofeina, alcoolul.

- **Mâncați alimente și consumați lichide bogate în sodiu și potasiu.**

Pentru sodiu consumați bulion, iar pentru potasiu banane, caise, cartofi fierți în coajă.

- **Includeți în alimentația dvs. produse sărace în fibre precum iaurt, pâine albă sau orez.**

- **Consumați alimentele și băuturile la temperatura camerei.**

## Uscăciunea gurii

Gura uscată apare atunci când aveți mai puțină salivă decât de obicei. Acest lucru poate duce la dificultăți de vorbire, mestecare și înghițire a alimentelor. Chimio și radio-terapia la nivelul gâtului și capului pot afecta glandele producătoare de salivă.

Cum puteți gestiona această problemă:

- **Consumați alimente dulci sau acrișoare (precum limonadă).**

Acestea stimulează secreția de salivă.

- **Beti minimum 8 pahare de lichide pe zi.**

Luati cu dvs o sticla de apa oriunde mergeti.

- **Luati cantitati mici de mancare si mestecati-le bine.**

- **Mestecați guma sau bomboane, dar fără zahăr, pentru a evita cariile.**

- **Mâncați alimente ușor de înghițit.**

Adăugați sosuri peste mâncare.

- **Evitați alimentele care vă pot răni gura.**

Acestea includ alimentele picante, sărate, tari sau crocante.

## Greață și Vărsături

Greața poate fi urmată de vomă, dar nu întotdeauna. Nu toată lumea prezintă stare de greață, dar aceasta poate apărea exact după tratament sau până la 3 zile după acesta.

Cum puteți gestiona această problemă:

- **Mâncați alimente care sunt ușoare stomacului dvs.**

Acestea includ: pâine prăjită, cereale uscate, grisine, iaurt simplu și supă clară. Încercați alimente acre.

- **Consumați 5-6 mese mai mici pe zi și nu săriți peste mese.**

- **Alegeți alimente care vă fac poftă.**

- **Sorbiți lichide pe toată durata zilei.**

- **Evitați alimentele care sunt prea calde sau prea reci.**

- **Nu consumați alimentele preferate pentru a nu le asocia mai târziu cu senzația de rău.**

- **Evitați alimentele prea dulci, grase, prăjite sau picante.**

- **In caz de varsaturi, pentru a evita deshidratarea, după fiecare episod de vomă, clătiți-va gura, așteptați aprox. 30 de minute, apoi consumați lichide clare, cum ar fi suc de mere, supă clară, etc.**

- **După ce începeți să vă simțiți mai bine, reveniți treptat la alimentele solide.**

## Dureri de gât sau de gură și dificultăți de înghițire

Chimio și radio-terapia la nivelul capului și gâtului pot cauza dureri de gât și de gură, dificultăți de înghițire sau pot crește sensibilitatea gingiilor.

Cum puteți gestiona această problemă:

- **Alegeți alimente moi și cremoase, cum ar fi: iaurt, papară, cereale fierte, branzeturi moi, pireuri de legume, supe cremoase.**

- **Optați pentru alimente bogate în proteine și calorii.**

- **Gătiți alimentele până sunt moi și fragede, apoi pasati-le pentru a fi mai ușor de înghițit.**

- **Amestecați alimentele uscate ori solide cu sosuri, supe.**

- **Nu consumați alimente care vă pot răni gura/gâtul precum sunt:**

- Alimente fierbiți sau iuți.
- Alimente bogate în acid: roșii, portocale sau limonadă, murături.
- Chipsuri crocante.
- Alcool.

## Dieta după terminarea tratamentului

Majoritatea reacțiilor adverse are influența alimentată dispar sau se ameliorează după terminarea tratamentului. Regimul alimentar după această perioadă trebuie să rămână echilibrat și să varieze pentru a vă recăpăta puterea și a vă simți bine.

Nu uitați să:

- **Consumați 5 până la 9 porții de legume și fructe/zi.**

O porție reprezintă ½ cană fructe/legume găsite sau 1 cană de crudități.

- **Alegeți cereale integrale în loc de cele rafinate.**

Făina și orezul alb sunt alimente rafinate. Cerealele integrale sănătoase includ orezul brun, pastele din grâu integral și produsele de panificație din cereale integrale.

- **Optați pentru 25-30g de fibre/zi.**

Surse bune de fibre sunt: germenii de grâu, tărațe de grâu, fructe, legume, fasole, nuci și semințe.

- **Limitați consumul de carne roșie, în special cea bogată în grăsimi și procesată (șuncă presată, cârnăciori, cremvurști, etc.).**

Alegeți peștele, carnea de pasăre în locul celei de porc sau vițel. Preparați carnea prin fierbere, la cuptor sau pe grătar vertical.

- **Optați pentru lapte și lactate degresate.**

- **Limitați consumul de alimente bogate în calorii însă sărace în vitamine, minerale și proteine.**

Acestea sunt: cereale îndulcite, produse de patiserie, dulciuri, alimente prăjite sau preparate cu mult ulei.

- **Evitați consumul de carne crud-uscata, afumata ori în saramura.**

- **În măsura în care puteți luați-va activitatea fizică, pentru o stare de bine.**

- **Adresați-vă medicului sau dieteticianului pentru sfaturi detaliate legate de alimentație.**

## Adoptați un stil de viață activ

Exercițiile fizice au multe beneficii, precum:

- **Îmbunătățesc starea generală de sănătate și previn unele boli, inclusiv diabetul zaharat.**
- **Cresc energia, rezistența, forța și flexibilitatea**
- **Diminuează efectele stresului, anxietatea, oboseala și vă oferă bunăstarea emoțională.**

Vorbiți cu medicul dumneavoastră înainte de a începe un program de exerciții. Fiți atent, dacă aveți: anemie severă, sistem imunitar scăzut (evitați săli de sport publice), arsuri provocate de radiații (evitați piscinele), catetere.

Exercițiile moderate, ca o plimbare vieaie sunt cele mai indicate. Începeți cu sesiuni scurte (10-15 minute), într-un ritm relaxat, pentru a evita un prejudiciu. Apoi, în timp, creșteți durata și intensitatea activității dumneavoastră.

Adresați-vă medicului sau dieteticianului pentru mai multe sfaturi cu privire la alimentația în timpul și după terminarea tratamentului oncologic.



Societatea  
Română  
de Cancer

---

400 090 Cluj Napoca,  
str. Bisericii Ortodoxe nr. 11  
tel./fax: 00 40 264 450 095,  
office@srcorg.ro

**[www.srcorg.ro](http://www.srcorg.ro)**





Societatea  
Română  
de Cancer