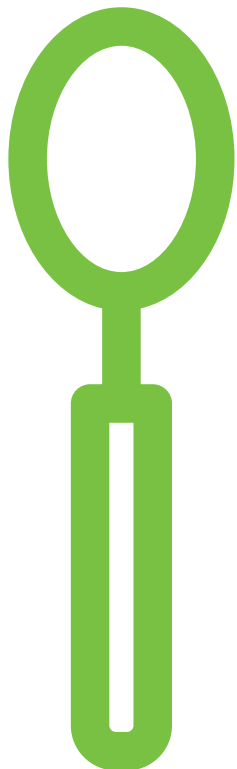


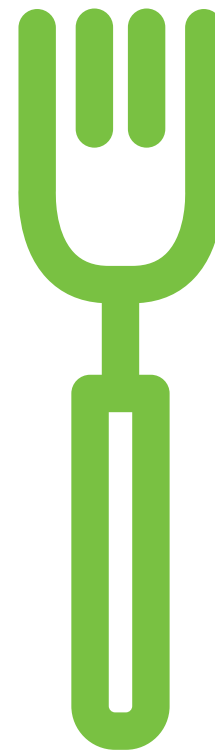


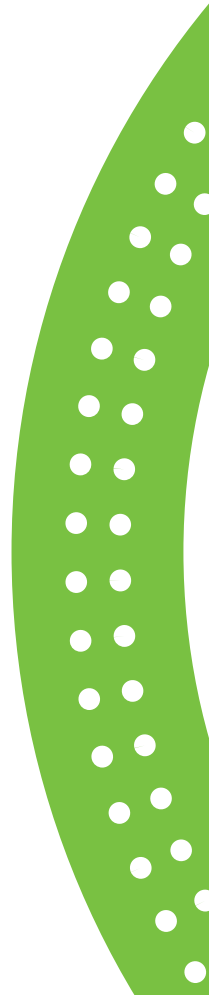
HOSPICE CASA SPERANȚEI
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ



NUTRIȚIA PACIENTULUI CU CANCER

**GHID PENTRU
PACIENȚI ȘI APROPIAȚII
ACESTORA**





Nutriția reprezintă o parte esențială a existenței umane, inclusiv după stabilirea diagnosticului de cancer. Boala oncologică, precum și tratamentul acesteia, pot influența profund modul în care o persoană se hrănește. În aceste condiții, o nutriție adecvată poate fi o mare provocare pentru bolnavul oncologic și pentru familia acestuia, și probabil că va necesita o abordare strict individualizată.

DE CE ESTE IMPORTANTĂ NUTRIȚIA?

O stare nutrițională bună îmbunătățește calitatea vieții prin efectele sale pozitive: crearea unei stări de bine; conservarea puterii, energiei și a greutateii corporale; creșterea toleranței la citostatice; ameliorarea efectelor adverse ale tratamentelor; asigurarea unei supraviețuiri mai îndelungate.

Acest ghid își propune să ofere sfaturi și informații utile pentru persoanele care se confruntă cu o boală oncologică și pentru familiile acestora, fără a înlocui, însă, intervențiile specializate recomandate de un profesionist în domeniu (oncolog, specialist în paliative, nutriționist sau dietetician).

Dr. Dan Malciolu,
Medic Primar Igiena Alimentației și Nutriție
HOSPICE Casa Speranței București

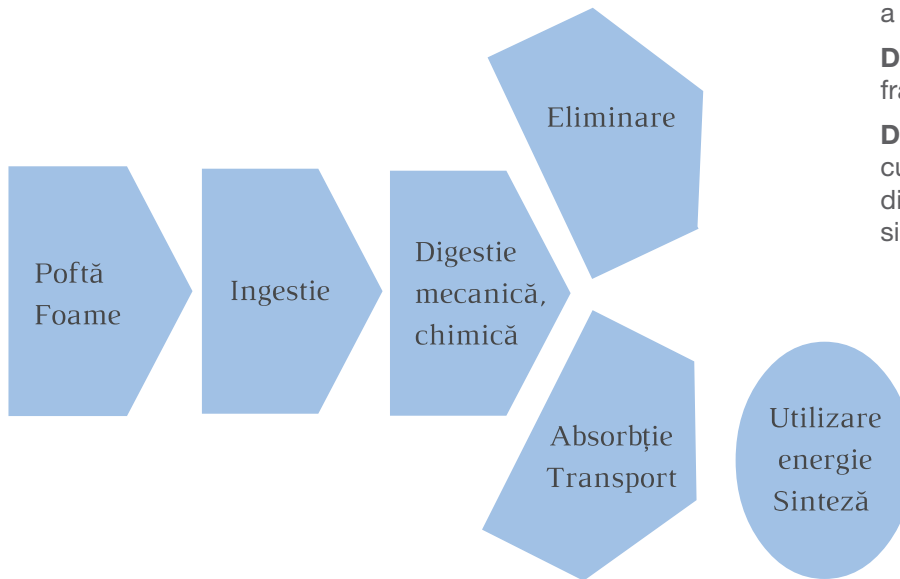
CUPRINS

Ce este nutriția?	3
Principii nutritive	4
Ce sunt Kilocaloriile?	9
Ce este Indicele de Masă Corporală?	9
Necesarul zilnic de energie	10
Cum și de ce se schimbă nevoile de nutriție atunci când ai cancer?	12
Simptome posibile	13
Variații ale greutateii corporale	14
Rolul emoțiilor în starea nutrițională	15
Sfaturi pentru persoanele care urmează un tratament	16

CE ESTE NUTRIȚIA?

Nutriția reprezintă ansamblul proceselor de asimilare a hranei necesare creșterii, dezvoltării și activității organismului.

SCHEMA SIMPLIFICATĂ A PROCESULUI DE NUTRIȚIE



Ingestie = înghițire, introducere pe cale bucală a alimentelor sau a altor substanțe în stomac

Digestie mecanică = zdrobirea, fărâmare și frământarea alimentelor

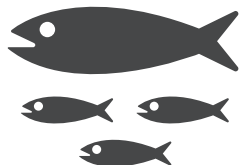
Digestie chimică = transformarea alimentelor cu ajutorul enzimelor digestive din sucurile digestive (saliva, sucul gastric, sucul intestinal și sucul pancreatic).

Absorbție = proces prin care produșii rezultați în urma digestiei chimice străbat mucoasele digestive și trec în circulația sangvină și limfatică.

Sintează = proces chimic prin care organismul transformă produșii digestiei chimice în substanțe de care are nevoie.

PRINCIPII NUTRITIVE

PROTEINE



Proteinele sunt importante deoarece conțin elemente nutritive pe care organismul nu le poate produce, dar de care are nevoie pentru creștere, repararea țesuturilor, imunitate, coagulare. În absența unui aport nutrițional adecvat de proteine, corpul începe să utilizeze ca sursă alternativă masa musculară, ceea ce duce la scăderea în greutate.

În anumite situații necesarul de proteine poate să crească, de exemplu după intervenții chirurgicale, radioterapie sau chimioterapie.

Sursele de proteine sunt: *carne slabă, pește, ou, produse lactate, nuci, semințe, fasole, mazăre, soia, linte, năut.*

- ***Încercați să aveți o dietă care să acopere necesarul de proteine al organismului, în special din surse vegetale (asocierea mai multor alimente de origine vegetală poate asigura întreg necesarul);***
- ***În unele boli care afectează ficatul sau rinichii se recomandă o reducere a aportului de proteine.***

GRĂSIMI/ LIPIDE

Sunt alcătuite din acizi grași și reprezintă o importantă sursă de energie pentru organism.

Sunt de două tipuri:

- grăsimi care ajută organismul, numite și grăsimi nesaturate

Grăsimile nesaturate se găsesc mai ales în uleiul de măsline și uleiuri vegetale (floarea-soarelui, soia, porumb etc.), în semințe și nuci, pește oceanic gras (hering, macrou, somon).

- grăsimi care pot dăuna funcționării organismului, numite și grăsimi saturate

Grăsimile saturate se găsesc în alimente de origine animală (carne și derivate, lactate), dar și în ulei de palmier, ulei și unt de cocos.

În general, grăsimile saturate (în special de origine animală) pot fi dăunătoare sistemului cardiovascular și ar trebui consumate în cantitate mică, mai ales dacă ați fost diagnosticat cu o tulburare de metabolism (dislipidemie). De asemenea, grăsimile procesate de tipul margarinei sunt dăunătoare sănătății.



→ ***Pentru a crește valoarea energetică a meselor, încercați să adăugați grăsimi „sănătoase” dietei zilnice. Peștele oceanic gras, măslinele și uleiul de măsline, semințele și nucile reprezintă surse demne de luat în considerare.***

ZAHARURI/ CARBOHIDRAȚI/ GLUCIDE



Reprezintă principala sursă de energie a organismului. Cele mai importante surse de glucide sunt cerealele, legumele și fructele, precum și produsele obținute prin prelucrarea acestora.

Câteva alimente bogate în glucide sunt: pâinea, pastele făinoase, cartofii și sfecla. Acestea trebuie să fie consumate cu moderație deoarece pot duce la creșterea în greutate și afectează funcția pancreatică (dezechilibrul acestora din urmă putând da naștere diabetului zaharat).

Fibrele reprezintă o categorie aparte de carbohidrați, ce nu pot fi digerați de către organism. Acestea au un rol important în prevenirea și combaterea constipației. Câteva alimente bogate în fibre sunt: cerealele integrale, fructele și legumele.

→ **Încercați să obțineți minimum 60% din energia zilnică din carbohidrați; cerealele integrale sunt o bună sursă de energie, fibre, vitamine și minerale. Legumele și fructele oferă, pe lângă carbohidrați, vitamine, minerale, antioxidanți, și un aport important de fluide. Dacă aveți diabet, trebuie să consumați glucide într-o cantitate potrivită stadiului bolii dumneavoastră.**

APĂ ȘI FLUIDE



Apa și fluidele, în general, sunt extrem de importante pentru organism. Dacă aportul de fluide este insuficient și dacă se suprapune unor pierderi (diaree, vomă, fistule, febră), apare deshidratarea, situație extrem de gravă și care necesită atenție medicală imediată.

→ ***Încercați să consumați un minim de 1200-1500 ml de fluide zilnic (aici se contorizează apa, sucuri de legume și fructe, supe, ciorbe, ceaiuri). În unele situații medicul dumneavoastră vă poate recomanda o restricție a consumului de lichide.***

VITAMINE ȘI MINERALE



Organismul are strictă nevoie de cantități mici de vitamine și minerale pentru a putea funcționa eficient. Ele nu pot fi produse în organism și, de aceea, trebuie să fie asigurate din alimente sau, la recomandarea medicului, oferite prin suplimente alimentare.

→ ***Verificați cu medicul dumneavoastră ce tip de suplimente alimentare vă pot fi necesare.***

BĂUTURI ALCOOLICE



Pot interfera cu anumite medicamente care vă sunt prescrise și, de aceea, trebuie să verificați cu medicul dumneavoastră dacă vă este permis consumul lor. Dacă nu este contraindicat din punct de vedere medical, alcoolul în cantități mici poate stimula apetitul și ușura procesul de digestie.

SUPLIMENTE NUTRIȚIONALE



ANTIOXIDANȚI

Includ vitaminele A, C, E, seleniu, zinc și unele enzime. Acestea se găsesc din belșug în legume și fructe proaspete, ca de exemplu broccoli, morcovi, roșii, citrice și mere. Surse bogate de antioxidanți sunt și peștele, ouăle și ceaiul verde. Unii antioxidanți pot fi dăunători în momentul chimio sau radioterapiei.



FITONUTRIENȚI ȘI EXTRACTE DIN PLANTE, TRATAMENTE ALTERNATIVE

Nu există dovezi științifice care să ateste faptul că un anumit aliment sau o dietă specifică (de exemplu dieta alcalină, cea macrobiotică sau cea Gerson) poate duce la vindecarea cancerului. Unele pot interfera cu tratamentul citostatic, altele, prin restricții severe aplicate unor alimente, pot induce carențe nutriționale sau energetice. Întrebați întotdeauna medicul dumneavoastră dacă intenționați să folosiți remedii naturopate.



CE SUNT KILOCALORIILE?

O kilocalorie (kcal) reprezintă cantitatea de căldură necesară pentru a crește temperatura unui kilogram de apă cu un grad Celsius. În nutriție, termenul se folosește pentru a măsura energia alimentelor consumate. Energia se poate exprima în kcal sau kj (1kcal =4.184 kj).

CE ESTE INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ?

Indicele de masă corporală (IMC) este un indicator de calculare a greutateii corporale ideale, pentru o înălțime dată, ce poate fi folosit atât de bărbați, cât și de femei, cu vârsta cuprinsă între 18 si 65 ani.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Masa (kg)}}{\text{Înălțime}^2 \text{ (m)}}$$

18,49	Subponderal
18,50 - 24,99	Greutate normală
25,00 - 29,99	Supraponderal
30,00 - 34,99	Obezitate (clasa 1)
35,00 - 39,99	Obezitate (clasa 2)
40,00 si peste	Obezitate morbidă

NECESARUL ZILNIC DE ENERGIE

Organismul are nevoie de o cantitate minimală de energie pentru asigurarea supraviețuirii (funcțiile vitale: respirație, circulație, excreție, menținerea temperaturii). Aceasta este reprezentată de metabolismul bazal, situat între 600 și 800 de kcal pe zi.

Necesarul zilnic de energie variază proporțional cu activitatea fizică desfășurată și în funcție de vârstă, greutate, tip constituțional, stare de sănătate și sex. În general, necesarul energetic se estimează prin formule matematice, în funcție de variabilele enumerate și de Indicele de masă corporală. Câteva exemple de necesar energetic sunt prezentate pe pagina următoare.

Odată stabilit necesarul energetic al unei persoane, se poate trece la compunerea meniului, având grijă să se asigure atât necesarul energetic, cât și substanțele nutritive de care are nevoie organismul, ținând cont de starea sa de sănătate. Pentru compunerea meniului este bine să știți care este valoarea calorică a diferiților nutrienți:

1 gram de proteine	4 kcal
1 gram de grăsimi/lipide	9 kcal
1 gram de zaharuri/carbohidrați/glucide	4 kcal

Stil de viață sedentar, adult sănătos: mers pe jos minimal, folosire automobil, muncă de birou (calculator, scris, citit)



25 ani, IMC 24 - 1900 kcal
65 ani, IMC 25 - 1900 kcal



25 ani, IMC 22 - 2400 kcal
55 ani, IMC 24 - 2150 kcal
75 ani, IMC 23.5 - 1950 kcal

Stil de viață moderat activ, adult sănătos: se adauga câteva zeci de minute de activitate fizică moderată (mers alert, bicicletă, exerciții aerobice, dans, activități casnice)



35 ani, IMC 19.5 - 2235 kcal
70 ani, IMC 27 - 2150 kcal



25 ani, IMC 22.4 - 2750 kcal
75 ani, IMC 22 - 2200kcal

Stil de viață intens activ, adult sănătos: ore de activitate fizică intensă, susținută (cosit, înot, spart lemne, săpat, ciclism sportiv, jogging distanțe lungi)



26 ani, IMC 19 - 2500 kcal



35 ani, IMC 22 - 3500 kcal

CUM ȘI DE CE SE SCHIMBĂ NEVOILE DE NUTRIȚIE ATUNCI CÂND AI CANCER?



Nutriția dumneavoastră poate diferi mult acum de cea recomandată înainte de a vă îmbolnăvi. De exemplu, vi se poate recomanda să aveți o dietă energetic densă și bogată în lipide pentru a preîntâmpina scăderea în greutate. Sau vă poate fi recomandată o dietă extrem de bogată în fibre pentru a combate constipația indusă de unele medicamente folosite în tratamentul durerii.

Este bine să știți că unele dintre alimente pot interfera cu medicația care vă este prescrisă. De exemplu, grapefruit-ul și sucul acestuia interacționează cu unele medicamente, precum cele pentru scăderea colesterolului, scăderea tensiunii arteriale, reglarea ritmului cardiac și ameliorarea efectelor alergiilor. Iar unele alimente conținând germeni vii (de exemplu unele lactate fermentate) pot fi contraindicate în cursul curelor de citostatice.

Planul de tratament pe care l-ați stabilit cu medicul oncolog (chimioterapie, radioterapie, imunoterapie, hormonoterapie sau o combinație a lor) vizează distrugerea celulelor tumorale. În paralel cu acest proces are loc, însă, și distrugerea celulelor normale ale organismului, în special ale celor cu multiplicare rapidă.

SIMPTOME POSIBILE

Efectele adverse ale tratamentului se suprapun adesea peste simptomele bolii și pot avea consecințe care afectează direct sau indirect nutriția, printre care:

- Lipsa poftei de mâncare (inapetența, anorexia), sațietatea precoce;
- Uscăciunea gurii, leziuni ale mucoasei bucale, probleme dentare;
- Înghițire dificilă;
- Alterare a gustului și/sau a mirosului;
- Greață și vărsături;
- Diaree sau constipație;
- Durere;
- Sete de aer, respirație dificilă;
- Oboseală;
- Anxietate sau depresie.

Multe dintre aceste simptome pot fi controlate cu ajutorul profesionistului care vă îngrijește.

VARIAȚII ALE GREUTĂȚII CORPORALE

Unele tipuri de cancer (prostată, ovar, sân), în special cele în care se prescrie tratament hormonal, se asociază cu creșteri variabile ale greutății corporale. Este de dorit să vă mențineți cât mai aproape de greutatea ideală, printr-o alimentație echilibrată combinată cu exerciții fizice.

Unele cancere, dimpotrivă, se asociază cu scăderea marcată a greutății corporale. Pentru a încetini sau preveni acest lucru, căutați sprijin cât mai curând de la medicul dumneavoastră.

→ ***Pentru fiecare stadiu al bolii oncologice există o dietă care poate susține funcțiile organismului. Împreună cu medicația adecvată, cu suportul specialiștilor din domeniul îngrijirilor paliative, se poate menține o stare de nutriție adecvată, cu prevenirea sau întârzierea apariției unor simptome supărătoare.***

ROLUL EMOȚIILOR ÎN STAREA NUTRIȚIONALĂ

Emoțiile dumneavoastră pot avea un impact semnificativ asupra nutriției. După aflarea diagnosticului se poate să simțiți anxietate, tristețe, teamă, mânie, disperare, singurătate. Multe persoane care se confruntă cu diagnosticul de cancer sunt afectate de aceste schimbări ale dispoziției, care consumă din energie și pot anihila pofta de mâncare sau, dimpotrivă, pot determina persoana să mănânce exagerat de mult.

Toate schimbările fizice prin care trece corpul dumneavoastră în timpul bolii și al tratamentului vor influența într-un fel sau altul emoțiile – încercați să vă deschideți sufletul în fața unui membru de familie, prieten, a unei persoane care s-a confruntat cu succes cu o situație similară sau a unui profesionist (psiholog, cleric). Există grupuri de suport unde vă puteți regăsi alături de alți oameni care se confruntă cu probleme asemănătoare cu ale dumneavoastră.



SFATURI PENTRU PERSOANELE CARE URMEAZĂ UN TRATAMENT

Înainte de tratament

- Discutați deschis cu echipa de îngrijire despre temerile dumneavoastră, despre ceea ce s-ar putea să apară în cursul tratamentului;
- Faceți mici rezerve din alimentele preferate;
- Obțineți datele de contact ale profesioniștilor care vă pot ajuta în cazul în care veți avea simptome supărătoare;
- Procurați un cântar personal.

În timpul tratamentului

- Consumați doar alimente care din punct de vedere microbiologic nu reprezintă un risc pentru dumneavoastră atunci când imunitatea este scăzută;
- Oferiți-vă gustări mici ori de câte ori puteți, încercați să le aveți la îndemână (covrigei, fructe, iaurt, batoane de cereale, nuci, semințe);
- Încercați să aveți mese mici și dese;
- Încercați să vă oferiți cea mai consistentă masă atunci când vă este foame, indiferent de momentul zilei;
- Încercați, pe cât posibil, să vă mențineți un stil de viață activ – chiar și o scurtă plimbare vă poate stimula apetitul;
- Încercați să consumați lichide între mese: suplimente dietetice, băuturi pe bază de iaurt și fructe;
- Adăugați alimentelor ingrediente care au un conținut energetic crescut: unt, smântână, frișcă, gălbenuș de ou.

Prezentul ghid a fost publicat de către FUNDAȚIA HOSPICE Casa Speranței cu sprijinul Fundației Carrefour



HOSPICE CASA SPERANȚEI
PREȚUIM FIECARE CLIPĂ DE VIAȚĂ



HOSPICE Casa Speranței, organizație non-profit înființată în 1992 la Brașov, a introdus conceptul de îngrijire paliativă în România. HOSPICE este cea mai mare fundație din țară care oferă gratuit servicii specializate de acest tip. Organizația își desfășoară activitatea în județul Brașov și în București, îngrijind copii și adulți diagnosticați cu boli incurabile. HOSPICE a dezvoltat servicii complete de îngrijire paliativă, care sunt oferite în centre de zi, ambulatorii și unități proprii pentru internare, la domiciliul pacienților și în spitalele partenere. HOSPICE Casa Speranței dezvoltă îngrijirea paliativă la nivel național și internațional prin informare, prin programe educaționale dedicate profesioniștilor, pacienților și comunității și prin îmbunătățirea legislației în materie.

Fundația Carrefour a fost înființată în anul 2000. Aceasta lucrează împreună cu asociații non-profit din țările în care Carrefour este prezent, precum și în țări unde are furnizori, pentru a combate excluziunea și a sprijini grupurile defavorizate. Prin experiența echipei Carrefour Grup, Fundația intervine atât prin ajutor alimentar (campanii de colectare și donare de produse de consum), cât și prin ajutor umanitar în situații de urgență (în principal calamități naturale).

HOSPICE Casa Speranței BRAȘOV

Str. Sitei nr. 17A Brașov 500074

T +40 268 474 405 / +40 268 470 495 / +40 372 730 114

F +40 268 474 467

email: hospice@hospice.ro

www.hospice.ro

HOSPICE Casa Speranței BUCUREȘTI

Str. Tămâioarei nr. 121 – 123, 023642

Sector 2, București

T. 0372706210 și 0372706208

email: ciphospice@hospice.ro

www.studiipaliative.ro

www.infopaliatie.ro