

ИСХРАНА ТОКОМ ЛЕЧЕЊА МАЛИГНЕ БОЛЕСТИ (КАРЦИНОМА)

Како лечење карцинома може да доведе до промене апетита и телесне масе, потребно је обратити пажњу на исхрану. Током хемотерапије или терапије зрачењем, уравнотежена исхрана помаже у одржавању телесне масе, у контроли нежељених ефеката лечења и обезбеђује довољно енергије за обављање свакодневних активности. Такође, правилан избор намирница повећава тонус мишића, помаже у очувању имунолошких функција и смањује могућност за настанак упала.

Међу најпожељнијим намирницама током лечења карцинома су:

- **Биљне беланчевине** – већа количина поврћа, махунарке, орашасте плодови и семенке. Од намирница животињског порекла се препоручују пилетина, ћуретина, крта свињетина и риба.
- **Пожељне масноће** – маслиново уље, уље од семенки грожђа, коштуњаво воће, авокадо. Све наведене намирнице су богате омега-3 масним киселинама које помажу и у борби против упала и имају повољан утицај на крвне судове.
- **Намирнице богате витаминима и минералима** – јачање имунолошког система људског организма и борба против упалних процеса зависи од довољног уноса витамина и минерала, посебно витамина Д. Намирнице богате витамином Д су сок од поморанџе, млеко, јогурт, кефир.

Уколико се током лечења јави губитак апетита, као и нежељени ефекти као што су мучнина, повраћање и дијареја, могућ је губитак минерала и витамина који се уносе храном. Уколико се ови нежељени ефекти јављају у дужем временском периоду, потребно је увести суплементе, посебно витамина Д. О врсти и дозама суплемента је потребна консултација са онкологом.



САВЕТИ ЗА ИСХРАНУ У СЛУЧАЈУ НЕЖЕЉЕНИХ ЕФЕКТА ТЕРАПИЈЕ МАЛИГНЕ БОЛЕСТИ:

- **Губитак апетита** - јести мале оброке уместо три велика оброка у току дана
- **Затвор** - пити много воде, јести довољно поврћа, посебно махунарки
- **Дијареја** - бирати храну и напите који су богати натријумом (супе) и калијумом (банане и сви природни воћни сокови)
- **Губитак укуса** - саветује се увођење неких нових намирница или употреба зачина и маринада. Такође, као додатак могу се користити сок од лимуна или лимете
- **Мучнина** - намирнице које ублажавају осећај мучнине су цитруси, ђумбир и нана – може да се сиса кришка лимуна, пије чај од ђумбира или жваће комад плода ђумбира.

С обзиром на то да људи оболели од карцинома често имају ослабљен имуни систем, пожељно је да из исхране избаце меко кувана, ровита јаја, непастеризоване млечне производе, неопрано воће и поврће, термички недовољно обрађену или сирову рибу (у сушију).

Храна која се не препоручује

Масно месо, димљено месо, конзервисани месни и рибљи производи, изнутрице, кобасице, масни, тврди и зрели сиреви, зрео и слан кајмак, врућа лисната теста, масти животињског порекла, мајонез, пржене намирнице и са роштиља на ватри, конзервисано воће и поврће, алкохолна пића, освежавајући безалкохолни напци, слаткиши у великој количини и храна са скривеним шећерима.



За индивидуално саветовање, уз упут изабраног лекара, можете заказати преглед у Саветовалишту за правилну исхрану и промоцију здравих стилова живота у Институту за јавно здравље Војводине, на телефоне: 021/4879-879 (мед. сестра) или 021/4897-873 (лекар спец. хигијене).

