

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

για ασθενείς με γυναικολογικό καρκίνο



Καθηγητής František Novák, M.D.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

03

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

04

ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

05

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΙΚΟΝΙΚΟ
ΦΑΡΜΑΚΟ

06

Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΚΑΙ Η
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

06

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΝ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

08

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

09

ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΝΑ
ΤΡΩΜΕ ΟΡΓΑΝΙΚΑ Η΄
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

11 Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΖΑΧΑΡΗΣ ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΩΝ ΟΓΚΩΝ

14 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

19 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

20 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

21 ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κατάλληλη διατροφή και η επαρκής φυσική δραστηριότητα είναι σημαντικές συνιστώσες για την πρόληψη και την θεραπεία των γυναικολογικών όγκων. Γενικότερα, μπορούμε να επηρεάσουμε το διατροφικό προφίλ και την φυσική δραστηριότητα ενός ασθενή σε μεγαλύτερο βαθμό εν συγκρίσει με άλλες ιατρικές παρεμβάσεις ή άλλους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν το θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Το παρόν φυλλάδιο προορίζεται κυρίως για ασθενείς με γυναικολογικές κακοήθειες και τις οικογένειες τους. Ωστόσο και άλλοι ενδιαφερόμενοι, που αναζητούν επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες για την σχέση ανάμεσα στις γυναικολογικές κακοήθειες και τη διατροφή, μπορούν να τις βρουν ωφέλιμες. Στόχος του φυλλαδίου είναι να απαντήσει σε ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την θεραπεία του καρκίνου.

Επιπλέον, το φυλλάδιο αυτό, παρέχει προτάσεις για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των δυσκολιών που μπορεί να προκύψουν λόγω της ασθένειας ή της θεραπείας. Μέρος αυτή της δημοσίευσης περιλαμβάνει οδηγίες για τον εντοπισμό και την αναγνώριση έγκυρων πηγών πληροφόρησης αλλά και αναζήτησης βοήθειας από επαγγελματίες υγείας. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο συγκεκριμένο φυλλάδιο υποστηρίζονται από την επιστημονική βιβλιογραφία ωστόσο δεν θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν ως μέσο αντικατάστασης της ιατρικής φροντίδας ή των συμβουλών του θεράποντος ιατρού ή και των άλλων μελών της διεπιστημονικής ομάδας.

Η αντιμετώπιση του καρκίνου είναι μια απαιτητική διαδικασία που συνεχίζεται ακόμη και μετά τη θεραπεία επηρεάζοντας έτσι σημαντικά τη ζωή σας μετά τη διάγνωση.

Στόχοι των ασθενών με γυναικολογική κακοήθεια:

1. Εκμάθηση του υγιεινού τρόπου διατροφής, ώστε το σώμα να προσλαμβάνει και να έχει διαθέσιμα και σε επάρκεια θρεπτικά συστατικά που θα χρησιμοποιήσει για την αποτελεσματικότερη επουλώση και ανάρρωση. Ένας τέτοιος τρόπος διατροφής δύναται ικανός, πέρα από την θρέψη, να ικανοποιήσει την τέρψη του ανθρώπου για τροφή.
2. Διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους και της καλύτερης δυνατής λειτουργικής κατάστασης.
3. Αποτροπή του υποτροπιασμού του καρκίνου αλλά και του σχηματισμού νέων όγκων ή άλλης χρόνιας ασθένειας (όπως η αθηροσκλήρωση, ο διαβήτης ή η οστεοπόρωση) ακολουθώντας έναν ενεργό τρόπο ζωής με τακτικές επισκέψεις παρακολούθησης.
4. Ενσωμάτωση της τακτικής σωματικής κίνησης κατά τη διάρκεια αλλά και μετά το πέρας της θεραπείας καθώς η άσκηση είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την αύξηση της αντοχής και της δύναμης των μυών ενώ βοηθάει και στην αύξηση της αυτοπεποίθησης. Τέλος, η άσκηση, μειώνει τα επίπεδα κόπωσης, την κατάθλιψη ενώ παράλληλα βελτιώνει τη θεραπεία, τα αποτελέσματα της και την συνολική ποιότητα ζωής του ανθρώπου.



ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Οι ασθενείς, μετά το πρώτο σοκ της διάγνωσης τους, είναι φυσικό επακόλουθο να προσπαθήσουν να καταπολεμήσουν την πάθηση και να θεραπευτούν. Ένα μέρος αυτής της διαδικασίας περιλαμβάνει την έρευνα για την ίδια την ασθένεια και την θεραπεία της. Η έρευνα αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω της επικοινωνίας με εμπειρογνώμονες, την οικογένεια, τους φίλους ή και μέσω της αναζήτησης στο διαδίκτυο.

Σε αυτή την αναζήτηση θα πρέπει πάντοτε να προσπαθούμε να τηρούμε ορισμένους κανόνες, μεταξύ των οποίων την κοινή λογική, την υγιή κρίση και μια συγκεκριμένη κριτική οπτική κατά την λήψη νέων πληροφοριών. Δεν είναι πάντοτε εύκολη η εύρεση τεκμηριωμένων συμβουλών ενώ ο διαχωρισμός τους από του διάφορους μύθους δεν είναι απλός. Ο κάθε ενδιαφερόμενος ή ασθενής θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα επιφυλακτικός σε οποιαδήποτε σύσταση αφορά την αγορά προϊόντων, την όποια διατροφική πρακτική που υπόσχεται πρωτοποριακά αποτελέσματα ή ακόμα και θαύματα.

Προειδοποιητικό σημάδι για την αποφυγή οποιασδήποτε τέτοιας μεθόδου αποτελεί εκείνη η πρακτική που έχει ως μοναδική απόδειξη αποτελεσματικότητας την μαρτυρία ενός προσώπου ή ισχυρισμούς αποτελεσματικότητας σε μεμονωμένα περιστατικά. Τα άρθρα σχετικά με επιστημονικά ευρήματα στα διάφορα μέσα μαζικής ενημέρωσης συχνά δεν διαθέτουν απαραίτητες λεπτομέρειες ενώ συνήθως αναφέρονται μόνο σε επιστημονικές πηγές. Ακόμη και τα θετικά αποτελέσματα μιας μόνο έρευνας δεν είναι σαφής απόδειξη για την αποτελεσματικότητα μιας νέας θεραπείας. Η επιστημονική προσέγγιση για την παραγωγή της νέας γνώσης απαιτεί την αποδοχή νέων θεραπειών από τους επαγγελματίες του ιατρικού τομέα που όμως αποδεικνύονται μέσω επιστημονικών ερευνών.

Για τους λόγους αυτούς προσπαθήστε πάντα να επαληθεύετε τις πληροφορίες που λαμβάνετε με τα μέλη της ιατρικής σας ομάδας. Την ίδια στιγμή, ωστόσο, κανείς δεν θα σας εμποδίσει να συνεχίσετε την ενεργό αναζήτηση πληροφοριών και άρθρων για την δημιουργία των δικών σας συμπερασμάτων και αποφάσεων.

Η αρχή της συνειδητής συναίνεσης με την προτεινόμενη διαδικασία διάγνωσης, θεραπείας και παρακολούθησης απαιτεί την ενεργό σας προσέγγιση και ενδιαφέρον.

Πώς μπορώ να ξέρω εάν οι ιατρικές πληροφορίες που βρίσκω είναι αξιόπιστες

- Πού δημοσιεύθηκαν οι πληροφορίες;
- Είναι ιατρικό περιοδικό (ιδανικά αναθεωρημένο περιοδικό) ή είναι ένα περιοδικό lifestyle;
- Ποιος χρηματοδότησε τη μελέτη;
- Πόσοι ασθενείς συμμετείχαν στη μελέτη;
- Πώς αντιστοιχούν τα αποτελέσματα με τα ευρήματα προηγούμενων παρόμοιων μελετών;

Όταν σας προσφέρονται συμβουλές που φαίνονται πολύ απλές, είναι καλό να είστε προσεκτικοί. Παρακαλείστε να συλλέγετε πληροφορίες μόνο από αξιόπιστες πηγές. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν προσπαθήσετε κάποια θεραπεία του καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων των 100% φυσικών προϊόντων, καθώς ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά την αποτελεσματικότητα της ογκολογικής σας θεραπείας.



Συχνές Ερωτήσεις - Ερώτηση Νο. 1

Τι είναι το εικονικό φάρμακο (πλασέμπο) και πως συνδέεται με εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας;

Το εικονικό φάρμακο, γνωστό και ως placebo (πλασέμπο), έχει θετική επίδραση στην υγεία και χορηγείται για τα ψυχολογικά του οφέλη και όχι για την επίδραση της φυσικής ουσίας στον οργανισμό. Συνήθως, οι αβλαβείς ουσίες του πλασέμπο δίδονται υπό μορφή δισκίων στον ασθενή με συνήθη δραστική ουσία τη ζάχαρη που συναντάτε στο γάλα. Το αποτέλεσμα της χορήγησης των δισκίων εξηγούνται από το φαινόμενο της αυθυποβολής και συγκεκριμένα: ο ασθενής είναι πεπεισμένος ότι έχει θεραπευθεί αποτελεσματικά και αναμένει για τη βελτίωση της υγείας του.

Αυτή η προσδοκία οδηγεί στην καταστολή των αρνητικών μεταβολών και στην υπερβολή των θετικών και έτσι ο ασθενής πιστεύει ότι αισθάνεται καλύτερα. Επίσης, οι ασθενείς είναι πεπεισμένοι ότι έλαβαν φροντίδα υψηλής ποιότητας.

Αυτή η γνώση προκαλεί μείωση του άγχους και ενδέχεται να οδηγήσει σε πραγματική βελτίωση της υγείας του ασθενή λόγω της ανταπόκρισης του σώματος στο εικονικό φάρμακο. Το εικονικό φάρμακο λειτουργεί σε όλους τους ασθενείς, αλλά το επίπεδο του αποτελέσματος ποικίλλει. Αξίζει να σημειωθεί πως το αποτέλεσμα του εικονικού φαρμάκου διαφέρει από πάθηση σε πάθηση.

Τα συμπτώματα των ασθενειών όπως ο πόνος ή η κατάθλιψη αντιδρούν έντονα στο εικονικό φάρμακο, ωστόσο, ο καρκίνος επηρεάζεται ελάχιστα και κυρίως όσον αφορά την πιθανότητα θεραπείας της νόσου. Το εικονικό φάρμακο μπορεί να λειτουργήσει καλά σε μερικές από τις παρενέργειες της νόσου ή της θεραπείας του. Το φαινόμενο της αυθυποβολής είναι κατά κύριο λόγο υπεύθυνο για το τυχαίο θεραπευτικό αποτέλεσμα της εναλλακτικής ιατρικής και των ουσιών της οι οποίες δεν έχουν τη δική τους ειδική αποτελεσματικότητα.

Συνηθισμένοι μύθοι για τον καρκίνο σε σχέση με τη διατροφή:

- Πρέπει να είμαι προσεκτικός όσον αφορά την προετοιμασία των τροφίμων, επειδή ο καρκίνος είναι μεταδοτικός.
- Πρέπει να σταματήσω να χρησιμοποιώ τεχνητά γλυκαντικά επειδή είναι καρκινογόνα.
- Πρέπει να σταματήσω να τρώω απλούς υδατάνθρακες (ζάχαρη) επειδή επιταχύνουν την ανάπτυξη του όγκου.
- Πρέπει να αποκλείσω το κρέας από τη διατροφή μου για να θεραπευτεί γρηγορότερα.
- Θα πρέπει να σταματήσω να εργάζομαι και να αποθηκεύσω την ενέργειά μου για την καταπολέμηση του καρκίνου.
- Πρέπει να σταματήσω να τρώω για να μειώσω το μέγεθος του όγκου χωρίς να του δίνω θρεπτικά συστατικά.

Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διάγνωση και η θεραπεία των γυναικολογικών καρκίνων θα πρέπει να πραγματοποιηθεί το συντομότερο υπό την καθοδήγηση ειδικών στην γυναικολογική ογκολογία, ιδανικά σε εξειδικευμένα κέντρα. Η σύγχρονη ιατρική είναι ένας πολυεπιστημονικός τομέας. Οι θεραπευτικές ομάδες περιλαμβάνουν ιατρούς, νοσηλευτές, αλλά και πιο ειδικούς επιστήμονες υγείας όπως είναι: οι διαιτολόγοι, οι φυσικοθεραπευτές, οι κλινικοί ψυχολόγοι, οι φαρμακοποιοί, και άλλοι.

Συζητήστε για τη διατροφή και τις προτεινόμενες συστάσεις διατροφής με τον διαιτολόγο σας ή με έναν διατροφολόγο εξειδικευμένο στην θεραπευτική διαιτολογία (Medical Nutrition Therapy).

Παρακαλείστε να συνεργάζεστε με την ομάδα ειδικών ιατρών και διατροφολόγων. Η ιδανική συνεργασία σας είναι με διαιτολόγο-διατροφολόγο ή γιατρό ειδικό στη διατροφή που αποτελεί μέλος της ιατρικής ομάδας στο νοσοκομείο, όπου και λαμβάνετε θεραπεία για τον καρκίνο.

Παρακαλείστε να ενημερώνετε συνεχώς την θεραπευτική ομάδα σχετικά με τη διατροφή σας και τα τυχόν συμπληρώματα διατροφής που παίρνετε. Μια διατροφή με ποικιλία τροφίμων περιέχει χιλιάδες θρεπτικά συστατικά. Η πλειονότητα των επιτυχημένων στρατηγικών γίνονται με την προσαρμογή της διατροφής στο σύνολό της και όχι μόνο με την προσθήκη ή αφαίρεση μεμονωμένων θρεπτικών ουσιών ή συμπληρωμάτων.

Στην περίπτωση που η διατροφή σας δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας, η “τεχνητή διατροφή” μπορεί να εφαρμόζεται κατά τις τρέχουσες επιστημονικές οδηγίες (δείτε περισσότερα στην ενότητα για την “τεχνητή διατροφή” του φυλλαδίου).

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Η ανάπτυξη του καρκίνου αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό ζήτημα. Η υιοθέτηση της λάθος δίαιτας, η παχυσαρκία και η σωματική αδράνεια αποτελούν βασικούς παράγοντες εμφάνισης όγκων, κυρίως των γυναικολογικών κακοηθειών. Η ικανότητα του σώματος να καταστέλλει την εξέλιξη του καρκίνου, μπορεί να ενισχυθεί από την υγιεινή διατροφή, τη συστηματική σωματική δραστηριότητα και τη πρόληψη ή το περιορισμό της παχυσαρκίας.

Τα χαρακτηριστικά της υγιεινής διατροφής

Η υγιεινή διαίτα, η οποία μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου, είναι πλούσια σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια και προϊόντα ολικής άλεσης. Περιλαμβάνει επίσης, ελεγχόμενες ποσότητες από κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας.

Η αξία της υγιεινής διατροφής έγκειται στη ποικιλία ορισμένων θρεπτικών συστατικών όπως βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Επιπροσθέτως εμπεριέχονται τα φυτοσυστατικά που είναι φυσικές ουσίες συχνά ανιχνεύσιμες σε μια χορτοφαγική διαίτα. Αυτές οι ουσίες μας βοηθάνε να αδρανοποιήσουμε πιθανές τοξίνες και καρκινογόνα.

Μερικές απ’ αυτές τις ουσίες συμβάλλουν στην ικανότητα του σώματος να επιδιορθώσει τις κυτταρικές βλάβες, ενώ άλλα είδη αποτρέπουν την αναπαραγωγή των ογκογόνων κυττάρων. Όλα αυτά δηλώνουν ότι η υγιεινή διατροφή μπορεί να σταματήσει τη καρκινογόνο διαδικασία στις διάφορες φάσεις της ανάπτυξης.

Κορυφαίες διατροφικές συμβουλές για την πρόληψη του καρκίνου

- Κοιτάξτε λεπτομερώς το πιάτο σας. Στο μεσημεριανό ή το βραδινό γεύμα το μισό πιάτο θα πρέπει να περιλαμβάνει λαχανικά, το ¼ ολικής άλεσης προϊόντα συνοδευτικά και το υπόλοιπο ¼ μια πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας περιέχουν κυρίως το ψάρι, τα πουλερικά, τα όσπρια, το αυγό, το τυρί, το γάλα (και φυσικά το κόκκινο κρέας το οποίο πρέπει να καταναλώνεται σε χαμηλές ποσότητες).
- Καταναλώστε αρκετές φυτικές ίνες. Χρειάζεστε μια επαρκή ποσότητα από ίνες με τη μορφή φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής άλεσης και οσπρίων. Σε περίπτωση που χρειάζεστε αύξηση των φυτικών ινών στη διατροφή σας, κάντε το ομαλά έτσι ώστε το πεπτικό σύστημα να συνηθίσει στην κατανάλωση τους.
- Εξοικειωθείτε με τις ποσότητες των μερίδων που σας σερβίρονται. Η πρόσληψη των φρούτων και λαχανικών θα πρέπει να ανέρχεται σε τουλάχιστον 5 μερίδες ημερησίως. Μια μερίδα αναφέρετε σε μια κουτάλα ωμά/μαγειρεμένα λαχανικά ή σε ένα μετρίου μεγέθους μήλο.
- Μειώστε την ποσότητα του κόκκινου κρέατος και κυρίως περιορίστε τη κατανάλωση των επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος (αλατισμένα κρέατα, αλλαντικά), και προϊόντων ταχυφαγείων.
- Περιορίστε την πρόσληψη αλκοόλ και των ζαχαρούχων αναψυκτικών, τα οποία μπορούν να αντικατασταθούν από νερό.



Ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποκλείονται από τη δίαιτα σας συγκεκριμένα τρόφιμα και δεν προϋποθέτει τον απόλυτο αποκλεισμό των έτοιμων φαγητών (junk food).

Η ποσότητα, οι μερίδες και οι πηγές των θρεπτικών συστατικών, στα πλαίσια μιας θετικής διαιτητικής συμπεριφοράς είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την απόλαυση κατά τη διάρκεια κατανάλωσης του φαγητού σε ένα ευχάριστο περιβάλλον με καλή παρέα.

Για παράδειγμα, δοκιμάστε αυτές τις δύο υγιεινές συνταγές:

Συνταγή 1 - Κοτόπουλο κοκκινιστό με τραχανά



- ✓ 1 kg κοτόπουλο κομμένο σε κομμάτια
- ✓ 1 φλ. τραχανά
- ✓ 1-2 ντομάτες
- ✓ 1 κ.σ. τοματοπελτέ
- ✓ 1 σκελίδα σκόρδο
- ✓ 1 κρεμμύδι μεσαίο αλάτι, πιπέρι και ξερό βασιλικό
- ✓ 1 φλ. κόκκινο κρασί ελαιόλαδο για το τσιγάρισμα

Υλικά για 4 άτομα

Σε μέτρια κατσαρόλα σοτάρουμε το κοτόπουλο. Όταν σοταριστεί το αφαιρούμε.

Στην ίδια κατσαρόλα σοτάρουμε την σκελίδα σκόρδο ολόκληρη μαζί με τον ξερό βασιλικό. Αφαιρούμε το σκόρδο και στη συνέχεια προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε μέχρι να ροδίσει.

Προσθέτουμε το κοτόπουλο. Σβήνουμε με το κρασί.

Προσθέτουμε την ντομάτα τριμμένη, τον πελτέ, το αλάτι, το πιπέρι και το νερό μέχρι να σκεπαστεί το κοτόπουλο.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα μας και αφήνουμε να βράσει το κοτόπουλο.

15 λεπτά πριν ετοιμαστεί, ρίχνουμε τον τραχανά και ανακατεύουμε συνέχεια για να μην κολλήσει. Το αφήνουμε να βράσει μέχρι να είναι έτοιμο.

(ο τραχανάς βράζει γρήγορα. Ίσως και σε 10 λεπτά να είναι έτοιμος)

Συνταγή 2 - Σαλάτα με κοτόπουλο και ντρέισινγκ γιαουρτιού – μουστάρδας



- ✓ Υλικά για 4 άτομα
- ✓ 1 γαλλική σαλάτα
- ✓ 1 στήθος κοτόπουλο
- ✓ 1 ντομάτα σε κομμάτια
- ✓ 60 gr ανθότυρο
- ✓ 1 μήλο κομμένο σε κύβους αλάτι, πιπέρι
- ✓ Για το ντρέισινγκ
- ✓ Ανακατεύουμε σε ένα μπολ: 3 κ.σ. γιαούρτι, 1 κ.σ. μουστάρδα, χυμό από 1/2 λεμόνι, ελαιόλαδο

4 μερίδες

Ψιλοκόβουμε την σαλάτα και την ντομάτα.

Ψήνουμε το κοτόπουλο και αφού ψηθεί το κόβουμε σε κομμάτια. Το προσθέτουμε στην σαλάτα.

Προσθέτουμε το μήλο και το ανθότυρο.

Προσθέτουμε το ντρέισινγκ.

Συχνή ερώτηση No. 2

Είναι καλύτερο να τρώμε οργανικά ή βιολογικά τρόφιμα;

Οι άνθρωποι προτιμούν να καταναλώνουν τα οργανικά τρόφιμα για πολλούς λόγους. Από άποψη υγείας, η κυριότερη αιτία είναι η μικρότερη ποσότητα σε εντομοκτόνα και άλλες χημικές ουσίες σε σχέση με τη συμβατική γεωργία. Παρόλα αυτά, τα επιτρεπόμενα όρια των ουσιών αυτών στα παραδοσιακά γεωργικά προϊόντα είναι καλά καθορισμένα, οπότε για όσο αυτά τα όρια δεν παραβιάζονται, ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου δεν αυξάνεται.

Επίσης, δεν υπάρχει ένδειξη ότι τα οργανικά τρόφιμα περιέχουν περισσότερο ποιοτικά θρεπτικά συστατικά, τα οποία είναι σημαντικά για την πρόληψη του καρκίνου σε σχέση με τα συμβατικά τρόφιμα. Τα οργανικά τρόφιμα είναι πιο ακριβά και λιγότερο προσιτά, Περιληπτικά, σημαντική επίδραση στην υγεία έχει η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας από φρούτα, λαχανικά, ολικής άλεσης δημητριακά και όσπρια ανεξάρτητα εάν τα προϊόντα αυτά έχουν παραχθεί μέσω οργανικών ή συμβατικών γεωργικών προδιαγραφών.

Φλεγμονώδης αντίδραση, βάρος και υγεία

Η φλεγμονώδης απάντηση αποτελεί ένα σημαντικό προστατευτικό μηχανισμό για τον οργανισμό του ανθρώπου και επομένως μια βασική προϋπόθεση για την ανθρώπινη επιβίωση. Χωρίς την ύπαρξη του μηχανισμού σε αυτού σε μια λοίμωξη, τραυματισμό ή στην εμφάνιση όγκων, δε θα μπορούσαμε να αναρρώσουμε.

Από την άλλη πλευρά, μια έντονη και χρόνια φλεγμονή αυξάνει τον κίνδυνο πρόκλησης λειτουργικής βλάβης σε βασικά όργανα και εμφάνισης άλλων νόσων. Συγκεκριμένα, μια παρατεταμένη και χρόνια φλεγμονή μπορεί να προκαλέσει βλάβη στη κυτταρική γενετική πληροφορία και γι' αυτό θεωρείται επικίνδυνη. Το υπερβάλλον σωματικό βάρος και η παχυσαρκία οδηγούν στο πολλαπλασιασμό των λιποκυττάρων και έτσι συνεισφέρουν στην ανάπτυξη της φλεγμονώδους δραστηριότητας. Τα λιποκύτταρα παράγουν φλεγμονώδεις διαμεσολαβητές που επάγουν τη φλεγμονώδη αντίδραση.

Η χρόνια και ήπιας έντασης φλεγμονή είναι το αποτέλεσμα της αφθονίας του λιπώδους ιστού που κυρίως εκδηλώνεται με έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και απώλεια μυϊκής μάζας και μυϊκής δύναμης. Η παχυσαρκία έχει μια αποδεδειγμένη επίδραση πρωτίστως στην εμφάνιση καρκίνου του ενδομητρίου ανάμεσα σε όλες τις γυναικολογικές κακοήθειες.

Ιδανικό σωματικό βάρος και κατανομή σωματικού λίπους

Για την εκτίμηση της κατηγορίας του σωματικού βάρους χρησιμοποιούμε τη σχέση του με το ύψος. Η σχέση αυτή ονομάζεται Δείκτης Μάζας Σώματος ή ΔΜΣ. Ο τύπος για τον υπολογισμό του ΔΜΣ είναι ο λόγος του βάρους σε κιλά διά το ύψος σε τετραγωνικά μέτρα (kg/m^2).

Κατηγορίες ΔΜΣ

- | | |
|--------------------------|-------------|
| • Σοβαρά λιποβαρής: | <16.5 |
| • Λιποβαρής: | 16.5 – 18.4 |
| • Ιδανικό (υγιές) βάρος: | 18.5 – 24.9 |
| • Υπέρβαρος: | 25.0 – 29.9 |
| • Παχύσαρκος: | 30.0 – 39.9 |
| • Εξαιρετικά παχύσαρκος: | >40.0 |



Ο ΔΜΣ, ωστόσο, δεν διακρίνει το ποσοστό του λιπώδους και μυϊκού ιστού στο σώμα. Ο κίνδυνος εδώ έγκειται στο υψηλό ποσοστό λίπους. Ως εκ τούτου, ακόμα και ένας body builder μπορεί εύκολα να επιτύχει έναν ΔΜΣ 30 παρόλο που δεν είναι παχύσαρκος. Το ποσοστό των αποθεμάτων λίπους σε συνδυασμό με την κατανομή τους στο σώμα, καθορίζουν σημαντικά την εμφάνιση ασθενειών που συνδέονται με το υπερβάλλον σωματικό βάρος, συμπεριλαμβανομένων και των όγκων. Τα λιπώδη κύτταρα αυξάνουν σε μέγεθος με την αύξηση του σωματικού βάρους. Μεγαλύτερος κίνδυνος αποτελεί η εναπόθεση λίπους στην κοιλιακή χώρα και στα όργανα τα οποία περικλείει. Αυτά τα εναποθέματα λίπους αναφέρονται ως σπλαχνικό λίπος και δίνουν στο σώμα ένα χαρακτηριστικό σχήμα «μήλου».

Οι άνθρωποι που πάσχουν από κεντρική παχυσαρκία εμφανίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο για την ανάπτυξη ασθενειών, ως αποτέλεσμα του βάρους, σε σχέση με εκείνους που έχουν περισσότερο υποδόριο λίπος στους γοφούς, στους γλουτούς και στους μηρούς και των οποίων το σώμα φέρει πιο πολύ σχήμα «αχλάδι». Επιπλέον, το σπλαχνικό λίπος παράγει περισσότερους φλεγμονώδεις παράγοντες και αυξάνει τα επίπεδα των ορμονών, της ινσουλίνης και των οιστρογόνων, που με τη σειρά τους αυξάνουν τον κίνδυνο για την ανάπτυξη όγκου.

Το ποσοστό λίπους στο σώμα μπορεί να μετρηθεί με ειδικά εργαλεία, τα οποία έχουν περιορισμένη ακρίβεια, αλλά δίνουν μία καλή προσέγγιση. Μία ακόμη πιο εύκολη εκτίμηση του κινδύνου μπορεί να γίνει με μέτρηση της περιφέρειας μέσης πάνω από τα ισχιακά οστά μετά από μία εκπνοή. Οι τιμές που είναι μεγαλύτερες από 80εκ. θεωρούνται ότι εκφράζουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου (καρδιαγγειακή νόσος, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, καρκίνος)

Η σημασία συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών

Η πρόσληψη της ζάχαρης, πιο συγκεκριμένα των υδατανθράκων δεν αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου ή της εξέλιξης του. Γλυκά γεύματα με υψηλό όγκο μονοσακχαριτών αυξάνουν την τάση του ατόμου για πρόσληψη βάρους και την ανάπτυξη παχυσαρκίας. Επιπρόσθετα, τα γεύματα αυτά είναι, συχνά, σχετικά φτωχά σε άλλα θρεπτικά συστατικά, κυρίως πρωτεΐνες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και βιολογικά δραστικές ουσίες, τα οποία είναι σημαντικά για την ανάπτυξη των μυών και τη γρήγορη ανάρρωση και, επίσης, την πρόληψη του καρκίνου. Προτιμώνται φρούτα αντί για χυμούς φρούτων

και smoothies –τα φρούτα αποτελούν πολύτιμη πηγή φυτικών ινών και άλλων φυτοσυστατικών, τα οποία περιέχονται στη φλούδα τους. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας και της πρόσληψης βάρους, καθώς μειώνουν την όρεξη για κατανάλωση φαγητού.

Τα ζωικά και φυτικά λίπη είναι ένα ακόμα, πολύ σημαντικό κομμάτι της διατροφής. Εκτός από ενέργεια, παρέχουν στο σώμα απαραίτητα λιπαρά οξέα, τα οποία δεν μπορεί να παράγει ο οργανισμός μας. Όπως και με τους υδατάνθρακες μία αυξημένη ποσότητα λίπους μπορεί να οδηγήσει σε πρόσληψη βάρους· ωστόσο, σημαντική είναι η σύνθεση των λιπών που καταναλώνουμε. Τα κορεσμένα λίπη μαζί με τα λίπη που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά οξέα παρουσιάζουν κίνδυνο για την υγεία εξαιτίας των προφλεγμονωδών επιδράσεών τους. Από την άλλη, τα ακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως αυτά που βρίσκονται στο ελαιόλαδο και τα ψάρια, έχουν θετική επίδραση στην υγεία.

Επιπρόσθετα, η επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης είναι ένα ουσιώδες κομμάτι μίας υγιεινής διατροφής. Πηγές υψηλής-βιολογικής-αξίας πρωτεΐνης είναι το άπαχο κρέας, κυρίως το ψάρι και τα πουλερικά, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα όσπρια. Η σημαντικότητα των πρωτεϊνών αυξάνει κατά τη διάρκεια της θεραπείας μίας κακοήθους νόσου σε όλες τις φάσεις, ειδικότερα στη φάση της ανάρρωσης. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο και την ποιότητα των πηγών πρωτεΐνης ακολουθούν παρακάτω.



Συχνή ερώτηση No. 3

Η κατανάλωση ζάχαρης προάγει την ανάπτυξη και την αύξηση των όγκων;

Υπάρχει μία ευρέως διαδεδομένη φήμη ότι οι μονοσακχαρίτες, κυρίως η λευκή ζάχαρη, «θρέφουν» τον όγκο. Οι υδατάνθρακες είναι ένα σημαντικό κομμάτι της διατροφής και τα σάκχαρα (γλυκόζη) είναι βασικό ενεργειακό υπόστρωμα του μεταβολισμού μας. Τα λαμβάνουμε κατά κύριο λόγο από τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Εάν η πρόσληψη των υδατανθράκων δεν καλύπτει τις ανάγκες του σώματος, το σώμα θα τους παράγει χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα αμινοξέα, για παράδειγμα, πρωτεΐνες. Επομένως, δεν υπάρχει ποτέ ένα τόσο μεγάλο έλλειμμα υδατανθράκων που θα ήταν ικανό να «υποσιτίσει» τον όγκο. Επιπλέον, η πρόσληψη υδατανθράκων μπορεί να οδηγήσει έμμεσα σε υψηλότερο κίνδυνο για ανάπτυξη όγκου εξαιτίας της υπερβάλλουσας παροχής ενέργειας, η οποία με τη σειρά της καταλήγει σε παχυσαρκία.

Διατροφή κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου

Η διατροφή κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου απαιτεί διαφορετικές προσεγγίσεις, ανάλογα με τον τύπο και την πρόοδο της νόσου. Η καλή φυσική κατάσταση είναι απαραίτητη, όπως και καλή ψυχολογική κατάσταση και η θέληση του ασθενούς να διαχειριστεί τη θεραπεία με επιτυχία. Μερικές φορές μία μέθοδος θεραπείας είναι αρκετή, αλλά συνήθως αποτελεί συνδυασμό χειρουργείου και χημειοθεραπείας ή ακτινοθεραπείας. Η αντικαρκινική θεραπεία θέτει το άτομο σε μία σωματική και ψυχολογική καταπόνηση. Από διατροφικής άποψης, ο κύριος στόχος είναι η διατήρηση μιας επαρκούς θρέψης και πρόσληψης υγρών, ώστε η ασθενής να είναι ικανή να συντηρήσει το σωματικό της βάρος μέσα σε ένα βέλτιστο ή τουλάχιστον λογικό εύρος, έτσι ώστε να διατίθεται στο σώμα επαρκής ποσότητα θρεπτικών συστατικών για ανάρρωση και θεραπεία.

Προετοιμασία για το χειρουργείο

Κατά την χειρουργική επέμβαση ο όγκος αφαιρείται από το σώμα. Ο ασθενής χρειάζεται να αντιμετωπίσει τις συνέπειες αυτής της αφαίρεσης. Η περίοδος του χειρουργείου μπορεί να διαιρεθεί σε τρία μέρη πριν, αμέσως μετά και σε μεγαλύτερο διάστημα μετά. Παρακαλώ σημειώστε ότι οποιαδήποτε οδηγία από τον χειρουργό ή κάποιο μέλος της ιατρικής ομάδας έχει προτεραιότητα έναντι των πληροφοριών που διαβάζονται τώρα σε αυτό το φυλλάδιο.

Πριν το χειρουργείο

Η προετοιμασία για το χειρουργείο απαιτεί εξοικείωση με το προγραμματισμένο χειρουργείο, πληροφόρηση σχετικά με την εισαγωγή στο νοσοκομείο και την περίοδο μετά την επέμβαση. Μέρος του πλάνου αυτού αποτελεί, επίσης, η διατροφική προετοιμασία, η οποία καθορίζεται από τη διαδικασία Ανίχνευσης Διατροφικού Κινδύνου. Παράγοντες κινδύνου αποτελούν, για παράδειγμα, ο χαμηλός Δ.Μ.Σ., η ακούσια απώλεια βάρους, η μειωμένη διαιτητική πρόσληψη ή ο συνδυασμός τους. Οι παράγοντες κινδύνου συνυπολογίζονται σε ένα σκορ. Εάν το σκορ διατροφικού κινδύνου υπερβαίνει ένα συγκεκριμένο επίπεδο, ο κίνδυνος είναι σημαντικός και απαιτείται υποστήριξη θρέψης για ένα χρονικό διάστημα 10-14 ημερών. Στόχος της υποστήριξης θρέψης είναι η αύξηση της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών μέσω μίας δίαιτας ή ενός τεχνητού διατροφικού πλάνου (ανατρέξτε στην παράγραφο με τίτλο «Τεχνητή Διατροφή» του φυλλαδίου), έτσι ώστε ο οργανισμός να είναι έτοιμος για το χειρουργείο και ο κίνδυνος για επιπλοκές να ελαχιστοποιηθεί. Αν υπάρχει καλή διατροφική κατάσταση, αρχίζει η προεγχειρητική προετοιμασία. Η προετοιμασία διαφοροποιείται ανάλογα με το αν υπάρχει ανάγκη για πλήρη κένωση του εντέρου, μέσω μιας υγρής δίαιτας και τη χρήση καθαρτικών, ή όχι.

Η προετοιμασία του εντέρου διαρκεί μία ολόκληρη μέρα πριν από το χειρουργείο. Η ασθενής δεν καταναλώνει καθόλου στερεά τροφή μετά από τα μεσάνυχτα. Οπότε, αν το χειρουργείο είναι προγραμματισμένο για Τετάρτη, η προετοιμασία θα αρχίσει Δευτέρα. Το πρωί πριν το χειρουργείο μπορούν να καταναλωθούν μόνο υγρά. Η πρόσληψη αρκετών υγρών είναι αναγκαία ώστε να είναι ανεκτά τα καθαρτικά, τα οποία δίνονται εκείνο το απόγευμα. Ο στόχος της προετοιμασίας αυτής είναι η πλήρης κένωση του εντέρου από τα κόπρανα και τα υπολείμματα του. Μετά το πέρας της θεραπείας την ημέρα πριν από το χειρουργείο, θα πρέπει να λαμβάνετε διαυγή υγρά. Εάν τα υγρά δεν είναι διαυγή ή δεν είστε σε θέση να τα λάβετε, θα πρέπει να ενημερωθεί άμεσα ο γιατρός σας.

Οδηγίες για την εντερική προετοιμασία

- Μην καταναλώνετε τίποτα από το προηγούμενο βράδυ της προγραμματισμένης εγχείρησης.
- Τα καθαρτικά θα προκαλέσουν διάρροια, η οποία απομακρύνει το εντερικό περιεχόμενο. Η δράση τους ξεκινάει 30 λεπτά έως 3 ώρες μετά την εφαρμογή.
- Αφού καταναλώσετε τα καθαρτικά, μείνετε κοντά στο μπάνιο. Οι ασθενείς αισθάνονται συχνά ναυτία. Ωστόσο, σε περίπτωση εμετού, ενημερώστε τον γιατρό σας.
- Καλό είναι να πιείτε αρκετά υγρά, ειδικά το απόγευμα και αφού πάρετε τα καθαρτικά, ώστε να αποφύγετε την αφυδάτωση.
- Εάν δεν είναι απαραίτητη η εντερική προετοιμασία, δεν θα σας επιτραπεί να καταναλώσετε στερεά τροφή τη νύχτα πριν την επέμβαση. Μπορείτε να πιείτε διαυγή υγρά μέχρι δύο ώρες πριν την επέμβαση. Μην ξεχάσετε να έχετε μία λίστα με τα φάρμακα, τα συμπληρώματα διατροφής και τα φυτικά προϊόντα που χρησιμοποιείτε. Επιπλέον, να έχετε μία λίστα με τις αλλεργίες σας (έμπλαστρα, φάρμακα, φαγητό, κλπ)
- Εάν είναι δυνατόν, διατηρήστε το συνηθισμένο επίπεδο σωματικής σας άσκησης μέχρι την επέμβαση.

Άμεση μετεγχειρητική περίοδος: οι μέρες μετά την επέμβαση

Δεν επιτρέπεται να φάτε ή να πιείτε απευθείας μετά το χειρουργείο. Στη φάση της ανάρρωσης, μπορείτε σύντομα να επιστρέψετε στην προηγούμενη διατροφή σας. Η πρόωρη σωματική δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική, όπως και οι ασκήσεις αναπνοής. Συστήνεται, να ξεκινήσετε αυτές τις ασκήσεις πριν την επέμβαση. Βασικές φυσικές δραστηριότητες όπως το να κάθεστε, να στέκεστε όρθιοι και να περπατάτε επιτρέπονται όταν νιώσετε ότι μπορείτε να τις κάνετε. Αυτό εξαρτάται από την έκταση της διαδικασίας, αλλά σε μία τυπική μετεγχειρητική περίοδο, θα είστε σε θέση να σηκωθείτε χωρίς βοήθεια σε 12 ώρες μετά την επέμβαση.

Σταδιακά και όσο σας το επιτρέπει ο πόνος, αυξήστε την ένταση της σωματικής σας δραστηριότητας. Οποιαδήποτε δυσκολία στο να σηκωθείτε, να σταθείτε όρθιοι ή να περπατήσετε, θα πρέπει να αναφερθεί στην ιατρική ομάδα. Αν ο πόνος αποτελεί εμπόδιο, τότε η σωματική σας δραστηριότητα θα πρέπει να σχεδιάζεται, έτσι ώστε να αποφύγετε τον πόνο.

Διατροφικά μέτρα, μέτρα που αφορούν την σωματική άσκηση και άλλα θεραπευτικά μέτρα στη μετεγχειρητική περίοδο:

- Μην σηκώνετε βαριά αντικείμενα (το πολύ 5 kg)
- Επιτρέπεται το περπάτημα και δεν απαγορεύεται να χρησιμοποιήσετε τις σκάλες
- Οποιαδήποτε άλλη σωματική δραστηριότητα επιτρέπεται αφού συμβουλευτείτε τον χειρουργό ή τον φυσιοθεραπευτή σας
- Ακολουθείστε μία δίαιτα χαμηλή σε φυτικές ίνες (γεύματα στον ατμό ή βραστά προτιμώνται από ψητά ή τηγανητά). Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή τον διατροφολόγο σας προτού επιστρέψετε στην κανονική σας διατροφή.
- Μην κολυμπήσετε και μην κάνετε μπάνιο (λόγω αυξημένων πιθανοτήτων απώλειας ισορροπίας)

ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ανορεξία και ακούσια απώλεια σωματικού βάρους

Η ανορεξία και η ακούσια απώλεια σωματικού βάρους είναι ένα δυσάρεστο, αλλά δυστυχώς συχνό φαινόμενο που συμβαίνει κατά την αντικαρκινική θεραπεία. Εάν δεν το προσέξουμε αμέσως, τότε μπορεί να οδηγήσει σε δυσθρεψία σχετιζόμενη με τη νόσο. Η ανεπαρκής πρόσληψη τροφής προκαλεί προβλήματα στο ανοσοποιητικό σύστημα και καθυστερεί την διαδικασία της ανάρρωσης. Η σοβαρή δυσθρεψία μπορεί να οδηγήσει σε εξασθένηση της λειτουργίας σημαντικών ζωτικών οργάνων συμπεριλαμβανομένης της καρδιάς, του ήπατος και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Προτεινόμενες λύσεις για βελτίωση της όρεξης και διατήρησης της προσλαμβανόμενης ενέργειας

- Κατανάλωση συχνών γεύματων, τουλάχιστον 5 την ημέρα.
- Επιλογή γεύματων πλούσιων σε πρωτεΐνη.
- Κατανάλωση μεγαλύτερων μερίδων όταν πεινάτε πιο πολύ.
- Απολαύστε τα σνακ που είναι πυκνά ενεργειακά και έχετε τα εύκαιρα.
- Τακτική σωματική δραστηριότητα, καθώς αυξάνει την όρεξή σας.
- Συνεργασία με κοντινά σας πρόσωπα ή με κάποια κοινωνική υπηρεσία για την προετοιμασία γευμάτων σας.
- Επικοινωνία με κάποιον ειδικό διατροφολόγο ώστε να συνθέσει ένα εξατομικευμένο διαιτολόγιο.
- Συμβουλή από τον γιατρό σας για κάποιο προϊόν που θα ενισχύσει την όρεξή σας.



- Μην πιέζετε τον εαυτό σας να φάτε όλο το φαγητό από το πιάτο σας. Εσείς γνωρίζετε πόσο αντέχετε και μπορείτε να φάτε.
- Αποφυγή των αυστηρών δίαιτων. Μην αποφεύγετε τρόφιμα που ίσως τα θεωρείται απαγορευμένα.

Αλλαγές που αφορούν τα αισθητήρια όργανα

Οι αλλαγές στην όσφρηση και στην γεύση είναι δυστυχώς συχνές κατά την διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να έχουν σημαντική επίδραση στην πρόσληψη τροφής.

Για να μετριάσετε τις αλλαγές που συμβαίνουν στην όσφρηση και στην γεύση

- Διαλέξτε νόστιμα γεύματα. Μπορεί να προτιμάτε γεύματα που προηγουμένως δεν θέλατε. Συχνά, η τροφή που είναι από την φύση της γλυκιά είναι πιο ανεκτή.
- Δοκιμάστε κρύα γεύματα ή ζεστά σε πιο χαμηλές θερμοκρασίες. Θα διαπιστώσετε ότι έχουν λιγότερο έντονη γεύση ή μυρωδιά.
- Οι γεύσεις που δεν είναι ανεκτές μπορούν να καλυφθούν με διάφορες τεχνικές. Όπως η προσθήκη βοτάνων ή μπαχαρικών.
- Γεύματα που έχουν υψηλή συγκέντρωση πρωτεΐνης, τα οποία είναι κρίσιμα κατά την αντικαρκινική θεραπεία, όπως το κόκκινο κρέας, μπορεί να μην είναι ελκυστικά για εσάς. Στη θέση τους δοκιμάστε αυγά, λαχανικά, ψάρι και κοτόπουλο.
- Μπορεί να νιώσετε τη πικρή ή την αλμυρή γεύση σε γεύματα που φυσιολογικά δεν την έχουν. Εάν συμβεί αυτό, προσπαθήστε να την τροποποιήσετε προς την γλυκιά γεύση.
- Βουρτσίζετε συχνά τα δόντια και την γλώσσα σας και ξεπλύνετε το στόμα σας μετά τα γεύματα. Περιστασιακά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο μη αλκοολούχο στοματικό διάλυμα. Το τελευταίο βοηθάει ιδιαίτερα πριν τα γεύματα.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάλυμα με αλάτι και μαγειρική σόδα (σε ένα λίτρο νερό προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι και ένα σόδα και διαλύστε τα). Εάν αυτό το διάλυμα είναι ανεκτό και σας βοηθάει, χρησιμοποιήστε το για να κάνετε γαργάρες αρκετές φορές τη μέρα.

Ναυτία και εμετός

Το αίσθημα της ναυτίας και ο εμετός προκαλούνται κυρίως από τη χημειοθεραπεία όπως επίσης και από την ακτινοθεραπεία στην κοιλιακή χώρα ή στον εγκέφαλο.

Οι κύριοι κίνδυνοι και των δυο αυτών ανεπιθύμητων παρενεργειών είναι η αφυδάτωση και η κακή θρέψη λόγω περιορισμένης πρόσληψης τροφής και υγρών.

Για εξάλειψη και ανακούφιση ναυτίας και εμετού

- Καταναλώστε μικρά αλλά συχνά γεύματα
- Δοκιμάστε τρόφιμα και υγρά σε θερμοκρασία δωματίου. Ίσως είναι καλύτερα ανεκτά.
- Αποφύγετε να καταναλώνετε λιπαρά καυτερά και υπερβολικά γλυκά γεύματα.
- Μην καταναλώνετε τροφές με έντονες γεύσεις
- Καταναλώστε τα ροφήματα μεταξύ των γευμάτων
- Τρώτε καθιστοί και μην ξαπλώνετε για τουλάχιστον μια ώρα μετά το γεύμα
- Μετά τον εμετό αποφύγετε την κατανάλωση υγρών ή τροφίμων μέχρι να νιώσετε καλύτερα και τότε δοκιμάστε να πιείτε μικρές ποσότητες από διαυγή υγρά,τσάι χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή ζωμό.
- Τα αντι-εμετικά είναι φάρμακα δραστικά έναντι της ναυτίας και του εμετού. Χρησιμοποιήστε τα όπως προβλέπεται. Εάν το συνταγογραφούμενο αντιεμετικό δεν λειτουργεί όπως αναμένεται ενημερώστε τον γιατρό σας.
- Προσπαθήστε να κάνετε διάκριση μεταξύ αισθήματος καούρας και ναυτίας διότι τα συμπτώματα αυτά έχουν διαφορετικές λύσεις .

Κόπωση/Κακουχία

Η κόπωση είναι το πιο κοινό σύμπτωμα μεταξύ των καρκινικών ασθενών. Μπορεί να συνδεθεί με την διάγνωση ή την αντικαρκινική θεραπεία. Τα τακτικά γεύματα, η φυσική δραστηριότητα και η ανάπαυση συμβάλλουν στην καταπολέμηση του αισθήματος της εξάντλησης και βελτιώνουν την διάθεση.

Για να περιορίσετε το αίσθημα της κόπωσης

- Προσωρινά διευκολυνθείτε αγοράζοντας έτοιμα γεύματα ή ημι-μαγειρεμένα.
- Ετοιμάστε γεύματα όταν νιώθετε καλά και φυλλάξτε το περίσσευμα στο ψυγείο σε μερίδες.
- Προσπαθήστε να μένετε ενυδατωμένοι διότι η αφυδάτωση επιδεινώνει το αίσθημα της κόπωσης. Πιείτε τουλάχιστον 8 ποτήρια υγρών την ημέρα εκτός αν υπάρχει περιορισμός για κάποιον άλλο λόγο.
- Υγρά που ενδείκνυνται είναι χυμοί φρούτων, αθλητικά ποτά, ζωμός ή ελαφρύ τσάι.

Δυσκολία στις κενώσεις

Η διάρροια ή η δυσκοιλιότητα μπορεί να προκληθεί από την ύπαρξη καρκίνου ή από το είδος της χημειοθεραπείας, δηλ. τα φάρμακα ή από την ακτινοθεραπεία στην κοιλιακή και πυελική χώρα. (διάρροια είναι η παρουσία λεπτών υδαρών κοπράνων).

Δυσκοιλιότητα είναι η κατάσταση κατά την οποία τα κόπρανα διέρχονται με δυσκολία, είναι ξηρά και δύσκολο να περάσουν.

Για να περιορίσω τα συμπτώματα της διάρροιας

- Κατανάλωση αρκετών υγρών όπως χυμό χωρίς ίνες, αθλητικά ποτά ή ελαφρύ τσάι.
- Κατανάλωση μικρών, συχνών γευμάτων κατά την διάρκεια της μέρας.
- Προσθήκη διαλυτών ινών στην διατροφή (όπως μπανάνες, ρύζι λευκό, ψωμί λευκό και χυμό μήλου.)
- Ελάττωση των ποσοτήτων των μη- διαλυτών ινών (ξηρούς καρπούς ,σπόρους, ωμά λαχανικά & φρούτα ψωμί ολικής)
- Χρησιμοποιήστε φάρμακα κατά της διάρροιας όπως προβλέπεται. Αν η επίδραση τους είναι ανεπαρκής ενημερώστε τον γιατρό.

Η δυσκοιλιότητα αφορά ένα μεγάλο διάστημα αποβολής ή δυσκολία στην αποβολή κοπράνων. Μπορεί να είναι σύμπτωμα του καρκίνου ή να προκληθεί από τους πόνους της φαρμακευτικής αγωγής.

Για να περιορίσετε την δυσκοιλιότητα

- Καταναλώστε ροφήματα όπως νερό και χυμούς φρούτων τα οποία μειώνουν το σύμπτωμα.
- Αυξήστε την ποσότητα των φυτικών ινών στην δίαιτά σας (ψωμί ολικής άλεσης, ωμά και μαγειρεμένα λαχανικά, ωμά και αποξηραμένα φρούτα, σπόρους και ξηρούς καρπούς)
- Συζητήστε με τους γιατρούς ώστε να βρείτε την καλύτερη δυνατή λύση για εσάς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ένα όχι συνηθισμένο σχήμα καθαρτικών διατροφικών ουσιών τα οποία μαλακώνουν τα κόπρανα.
- Αυξήστε την φυσική δραστηριότητα, με περπάτημα και καθημερινή άσκηση. Ρωτήστε τους γιατρούς σας ποια άσκηση είναι κατάλληλη για εσάς

Ανεπιθύμητη αύξηση σωματικού βάρους

Η αύξηση βάρους μπορεί να προκληθεί από ορμονο-ευαίσθητους καρκίνους. Παρόλα αυτά κάποια είδη φαρμάκων μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση βάρους. Μερικές φορές η ανεπαρκής φυσική δραστηριότητα μπορεί να είναι ο κύριος λόγος.

Για να περιορίσω την ανεπιθύμητη αύξηση του σωματικού βάρους

- Περιορίστε τα γλυκά με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια και κρατήστε τα για ειδικές περιστάσεις μόνο.
- Επικεντρωθείτε στην κατανάλωση τροφίμων χαμηλής περιεκτικότητας σε ενέργεια οι οποίες να είναι πλούσιες σε ίνες ώστε να σας κάνει να νιώθετε πλήρεις. Για παράδειγμα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής και όσπρια.
- Τρώτε μόνο όταν πεινάτε.
- Ασκηθείτε. Η συχνή φυσική δραστηριότητα μειώνει το αίσθημα της αδυναμίας, την τάση για αύξηση βάρους και δημιουργεί αίσθημα αισιοδοξίας.

Έλκος στόματος και φάρυγγα

Οι φλεγμονές των μαλακών ιστών στο εσωτερικό του στόματος και του λάρυγγα είναι δυστυχώς μια συχνή συνέπεια των χημειοθεραπειών η οποία προκαλεί δυσκολία στην κατάποση.

Σε περίπτωση πόνου του έλκους

- Καταναλώστε μαλακές, υγρές τροφές. Ιδανικά χωρίς σάλτσες ή πρόσθετες γεύσεις.
- Μην τρώτε στεγνά ή όξινα γεύματα.
- Αποφύγετε το αλκοόλ, τα εσπεριδοειδή, τον καφέ, το ξύδι και τα όξινα γεύματα γενικώς.
- Δοκιμάστε γεύματα σε διάφορες θερμοκρασίες για να βρείτε αν ανέχετε καλύτερα τα πιο ζεστά ή πιο κρύα ή παγωμένα τρόφιμα όπως το παγωτό.
- Πίνετε περισσότερα υγρά και κρατήστε το εσωτερικό του στόματος σας διαρκώς ενυδατωμένο. Επικεντρωθείτε σε καθημερινά υγρά χωρίς πρόσθετα οξέα(μπορείτε να τα αραιώσετε) και επίσης ελαφρώς ανθρακούχα ροφήματα και σουπές.
- Κάντε γαργάρες με διάλυμα σόδας και αλατιού (προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού και από τα δύο σε ένα λίτρο νερού) Αν είναι καλά ανεκτό, επαναλάβετε αρκετές φορές μέσα στην μέρα. Μην καταπιείτε το διάλυμα. Φτύστε το.
- Συζητήστε με τους γιατρούς σας. Μπορούν να σας προτείνουν και να σας συνταγογραφίσουν φάρμακα που να σας απαλύνουν τον πόνο και να χαλαρώσουν το εσωτερικό του στόματος σας.

Χαμηλός αριθμός λευκών αιμοσφαιρίων, ανοσία και διατροφή

Σίγουρα ένα πρόγραμμα χημειοθεραπείας μπορεί να προκαλέσει πτώση του αριθμού των λευκών αιμοσφαιρίων. Αυτό ονομάζεται ουδετεροπενία. Όταν κάποιος πάσχει από ουδετεροπενία, όπως επίσης και κατά την διάρκεια της νόσου, η ανοσία του σώματος μειώνεται και οι κίνδυνοι για λοιμώξεις αυξάνονται. Οι επιπλοκές από τις λοιμώξεις απαιτούν έγκαιρη διάγνωση και θεραπευτική αγωγή.

Τήρηση προληπτικών μέτρων για να μειωθεί η πιθανότητα ανάπτυξης λοίμωξης. Γνωρίζοντας τα πιθανά συμπτώματα αυξάνεται η πιθανότητα να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια και να ξεκινήσετε την θεραπευτική αγωγή νωρίτερα. Εάν νομίζεται ότι έχετε κάποια μόλυνση αναζητήστε ιατρική βοήθεια.

Πιθανά συμπτώματα λόγω μόλυνσης

- Θερμοκρασία σώματος άνω των 38°C
- Πυρετός
- Ρίγη
- Οίδημα και ερυθρότητα σε οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας

Προληπτικά διατροφικά μέτρα για ασθενείς με ουδετεροπενία

- Να τρώτε μόνο ζωικά προϊόντα που έχουν μαγειρευτεί καλά, όπως το κρέας, τα ψάρια, λαχανικά και αυγά
- Να πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά και τα φρούτα
- Μην τρώτε σαλάτες με μαγιονέζα, τρόφιμα από delicatessen ή άλλα προπαρασκευασμένα φαγητά
- Μην πίνετε νερό από μη ελεγχόμενες πηγές
- Εάν φιλτράρετε το νερό, αλλάζετε τα φίλτρα τακτικά

Κανόνες για την υγιεινή των τροφίμων κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την χημειοθεραπεία.

- Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και ζεστό νερό για τουλάχιστον είκοσι λεπτά.
- Χρησιμοποιείτε ένα απολυμαντικό διάλυμα σε περίπτωση που το νερό και το σαπούνι δεν είναι διαθέσιμα.
- Κρατήστε τα μαχαιροπίρουνα, τις επιφάνειες κοπής και τους μετρητές καθαρούς.
- Ανανεώνεται συχνά τα πανιά και τα σφουγγάρια πλύσης των πιάτων.
- Φυλάξτε τα ωμά κρέατα, τα αυγά και τα ψάρια ξεχωριστά από τα άλλα φαγητά.
- Μαγειρέψτε γεύματα για μεγάλο χρονικό διάστημα και σε σημαντικά υψηλές θερμοκρασίες (η εσωτερική θερμοκρασία πρέπει να φτάνει τουλάχιστον 65-75 °C).
- Διατηρείστε τα κατεψυγμένα ή τα παγωμένα τρόφιμα τυλιγμένα, ώστε να εμποδίζουν τα μικρόβια να μεγαλώσουν.
- Ρυθμίστε την θερμοκρασία του ψυγείου μεταξύ 2-4 °C και στον καταψύκτη κάτω από τους -16 °C.

Κλινική διατροφή και διατροφική θεραπεία.

Η κλινική διατροφή και διατροφική θεραπεία απαιτεί ιατρικές διαδικασίες σχεδιασμένες για καταστάσεις όπου μια τακτική δίαιτα δεν αρμόζει στις διατροφικές ανάγκες του άρρωστου ασθενή. Αυτές οι διαδικασίες συχνά περιλαμβάνουν αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης του ασθενούς, δημιουργώντας ένα εξατομικευμένο διατροφικό πλάνο, δίνοντας διαιτητική συμβουλή και συστήνοντας εξειδικευμένη διατροφή και μεθόδους μιας τεχνητής διατροφής.

Η βοήθεια της θεραπευτικής διατροφής και ο ειδικός γιατρός στη διατροφή.

Ο εξειδικευμένος διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να επιλέξετε τη σωστή δίαιτα όταν είστε εξωτερικός ασθενής νοσοκομείου ή όταν λαμβάνετε νοσοκομειακή περίθαλψη. Αυτός σας βοηθά να κατανοήσετε την διατροφική σας κατάσταση και να φροντίζετε για τις διατροφικές σας ανάγκες. Καθώς, προσπαθείτε να ικανοποιήσετε τις δικές σας ανάγκες, ο εξειδικευμένος διαιτολόγος συνεργάζεται με διάφορα μέλη της ιατρικής ομάδας, κυρίως με τον γιατρό σας και επίσης με τον ειδικό γιατρό στον τομέα της

διατροφής, ο οποίος είναι ο γιατρός που ειδικεύεται στην κλινική διατροφή και την μεταβολική φροντίδα.

Συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο διαιτολόγο όταν:

- Δεν μπορείτε να διαλέξετε την κατάλληλη δίαιτα ή όταν η τρέχουσα δίαιτα δεν λειτουργεί.
- Δεν είστε σίγουροι για το τι ή για το πόσο θα έπρεπε να τρώτε.
- Ανησυχείτε για την διατροφική σας κατάσταση.
- Παρατηρείτε ανεπιθύμητη απώλεια βάρους ή αύξηση βάρους.
- Χάνετε την όρεξή σας ή αισθάνεστε μια αποστροφή προς το φαγητό.
- Διαπιστώνετε πρόβλημα με την κατάποση του φαγητού.
- Έχετε προβλήματα εντέρου, λόγω του φαγητού που τρώτε.
- Δεν διαθέτετε αρκετές πληροφορίες για τον σωστό τρόπο προετοιμασίας των γευμάτων σας και της κατανάλωσής τους.



Συνήθειες ερωτήσεις Νο. 4

Είναι αλήθεια ότι τα φρούτα και τα λαχανικά δεν είναι κατάλληλα κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας; Για παράδειγμα, γκρέιπφρουτ, μπρόκολο ή σόγια; Αν είναι έτσι, πώς μπορώ να βρω την λίστα από αυτά;

Εάν πάσχετε από ουδετεροπενία (και παράλληλα έχετε υποβληθεί σε χημειοθεραπεία) και ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας δεν σας έχει αναφέρει κάποιο πρόβλημα, τότε δεν χρειάζεται να περιορίσετε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Παρόλα αυτά, το γκρέιπφρουτ και άλλα εσπεριδοειδή φρούτα, όταν καταναλωθούν σε μεγάλες ποσότητες, μπορεί να επηρεάσουν τον μεταβολισμό συγκεκριμένων φαρμάκων στο ήπαρ.

Το παραπάνω απαντάται σπάνια και έχει άμεση σχέση με την κατάσταση, την κλινική εικόνα του ασθενούς και την ποσότητα των καταναλισκόμενων εσπεριδοειδών. Η συμβουλή του γιατρού κρίνεται απαραίτητη, καθώς είναι αυτός που θα καθορίσει το πρόβλημα υγείας σας.

Τεχνητή διατροφή

Η τεχνητή διατροφή κρίνεται απαραίτητη όταν το φαγητό δεν επαρκεί για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών του ασθενούς ή όταν παρατηρούνται προβλήματα απορρόφησης. Η τεχνητή διατροφή διακρίνεται σε εντερική και παρεντερική.

Στην εντερική διατροφή συμπεριλαμβάνονται *per os* συμπληρώματα (που είναι με την μορφή υγρού ή κρέμας) και η σίτιση μέσω στομιών, όπως η νησιδοστομία, ειλεοστομία, γαστροστομία. Η σύνδεση των στομιών γίνεται απευθείας στη νήστιδα, στον ειλέο ή στο στομάχι αντίστοιχα. Σε περιπτώσεις που το γαστρεντερικό σύστημα λειτουργεί επαρκώς, αλλά ο ασθενής έχει προβλήματα μάσησης ή κατάποσης, τότε εφαρμόζεται ρινοστομία.

Η παρεντερική σίτιση, αφορά στους ασθενείς όπου το γαστρεντερικό τους σύστημα δεν λειτουργεί επαρκώς. Στις περιπτώσεις αυτές, εφαρμόζεται εξειδικευμένη ενδοφλέβια χορήγηση των θρεπτικών συστατικών (χορήγηση απευθείας στην κυκλοφορία του αίματος).

Η τεχνητή διατροφή είναι απαραίτητη σε καταστάσεις όπου τα πλεονεκτήματα αυτής υπερτερούν έναντι των επιπλοκών που προκαλούνται από την δυσθρεψία. Συχνά, γίνεται συνδυασμός τεχνητής και φυσικής διατροφής. Εμείς δίνουμε πάντα προτεραιότητα στην πρόσληψη θρεπτικών ουσιών μέσω του γαστρεντερικού σωλήνα, διατηρώντας έτσι τις φυσικές λειτουργίες του οργανισμού. Η ιατρική ομάδα είναι έτοιμη να σας βοηθήσει να χειριστείτε την τεχνητή διατροφή εάν είναι απαραίτητο.

Συχνοί λόγοι που οδηγούν στην εφαρμογή της τεχνητής διατροφής

- Μείωση βάρους ή αφυδάτωση
- Προβλήματα με την κατάποση
- Απώλεια όρεξης ή αποστροφή προς τα τρόφιμα
- Ανεπαρκής εντερική λειτουργία (εμετός, διάρροια, μεγάλο όγκο στομίου)

Η σημασία της σωματικής δραστηριότητας

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η φυσική δραστηριότητα είναι αναγκαία για την διατήρηση της υγείας σας αλλά είναι εξίσου σημαντική για την πρόληψη μεγάλου αριθμού ασθενειών, συμπεριλαμβανομένου, του καρκίνου. Η τακτική φυσική δραστηριότητα όχι μόνο έχει θετική επίπτωση στην υγεία σας, αλλά μπορεί να είναι η πηγή της χαράς σας και ένα μέρος από την κοινωνική σας ζωή.

Κατά τη διάρκεια μιας σοβαρής ασθένειας, η επαρκής εξάσκηση έχει μεγαλύτερη σημασία απ' ό,τι όταν είστε υγιείς. Γίνεται ένα απαραίτητο συστατικό της θεραπείας σας. Διατηρώντας ή ξεκινώντας τακτική σωματική άσκηση γνωρίζετε ότι δεν είναι εύκολο, επειδή σας δημιουργεί κόπωση καθώς τα διάφορα συμπτώματα κάνουν την άσκηση πιο κουραστική -θα πρέπει όμως να επιμείνετε-. Από την στιγμή που θα αρχίσετε, θα αισθανθείτε πιο δυνατοί και θα αποκτήσετε ενέργεια η οποία είναι απαραίτητη για την διαδικασία της θεραπείας και της επούλωσης. Το μακροπρόθεσμο όφελος μιας τακτικής άσκησης μπορεί να παρατηρηθεί σε όλα σχεδόν τα συστήματα οργάνων που ξεκινούν με μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη και αντοχή στα οστά, το κυκλοφορικό σύστημα (καλύτερη παροχή αίματος), το κεντρικό νευρικό σύστημα (πνευματική καλλιέργεια), τη φλεγμονώδη δραστηριότητα στο σώμα σας και βελτιώνει την αξιοποίηση της τροφής για την ανανέωση των ιστών και την επούλωση των πληγών.

Θετικές επιδράσεις τις συστηματικής άσκησης

- Μειώνετε τις πιθανότητες να πάρετε ανεπιθύμητα κιλά
- Καλύτερη ποιότητα ζωής
- Αυξάνει τις στιγμές διασκέδασης ειδικότερα όταν αθλείστε με φίλους
- Βελτιώνει την διάθεση

Ξεκινήστε την φυσική σας δραστηριότητά κατά την διάρκεια της ογκολογικής θεραπευτικής αγωγής

- Ρωτήστε τον γιατρό και τον φυσιοθεραπευτή σας για πληροφορίες σχετικά με τον κατάλληλο τύπο άσκησης για εσάς
- Ξεκινήστε αργά. Αυξήστε την διάρκεια και την ένταση της άσκησης σταδιακά
- Ξεκινήστε με συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες. Δεχτείτε βοήθεια μόνο αν είναι απαραίτητο και για συγκεκριμένο χρόνο
- Επικεντρωθείτε σε απλές ασκήσεις. Ιδανικά θα τις διδαχτείτε από τον φυσιοθεραπευτή/γυμναστή σας στην αρχή της θεραπευτικής αγωγής και μπορείτε να τις επαναλάβετε μέσα στην ημέρα μόνοι σας. Συχνά σύντομες εκρηκτικές ασκήσεις είναι καλύτερες καθώς δεν καταπονείτε τον εαυτό σας αρκετά.
- Κάντε μικρούς περιπάτους ή βόλτες με ποδήλατο σε ασφαλές έδαφος για αρχή. Αυτό είναι ιδανικό
- Μην ντρέπεστε. Δημιουργήστε ένα πλάνο αποκατάστασης μαζί με τον φυσιοθεραπευτή σας.
 - ➔ Επιλέξτε μια δραστηριότητα που προσδίδει ευχαρίστηση
 - ➔ Δημιουργήστε ένα ρεαλιστικό σχέδιο
 - ➔ Ανταμείψτε τον εαυτό σας, όταν επιτύχετε το στόχο σας
 - ➔ Κρατήστε αρχείο (ρεκόρ)
 - ➔ Πάρτε ένα φίλο σας μαζί
 - ➔ Μην αγχωθείτε εάν δεν τα καταφέρετε αμέσως
 - ➔ Χαιρείτε για τα αποτελέσματά σας και μοιραστείτε τα με τους φίλους και την οικογένειά σας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Πιστεύουμε ότι αυτό το φυλλάδιο θα σας βοηθήσει να ακολουθήσετε τις συστάσεις σχετικά με τη διατροφή, την κατάλληλη σωματική δραστηριότητα και θα βοηθήσει να έχετε μία αξιόπιστη επικοινωνία με την ιατρική σας ομάδα για την καλύτερη για εσάς φροντίδα. Θυμηθείτε ότι η ψυχολογική σας κατάσταση είναι εξίσου σημαντική με την φυσική σας υγεία. Λάβετε υπόψη ότι σήμερα, χάρη στην πρόοδο των μεθόδων θεραπείας, η πλειονότητα των ασθενών θεραπεύεται ή σταθεροποιείται με πολύ καλή ποιότητα ζωής μακροπρόθεσμα. Την ίδια στιγμή, είναι σημαντικό να αποδεχτείτε την ασθένεια με σύνεση και να αγωνιστείτε ώστε να θεραπευτείτε.

Αυτά που μπορεί να σας βοηθήσουν για να σκέφτεστε θετικά είναι το να προσέξετε την εμφάνισή σας (ακόμα κι αν αισθάνεστε ότι η ασθένεια έχει επιπτώσεις επάνω σας, να διατηρήσετε τις σχέσεις σας με τους κοντινούς σας ανθρώπους και να αποδεχτείτε το ενδιαφέρον και τις προσπάθειες των αγαπημένων σας.

Εάν αισθανθείτε ντροπή, μην κλειστείτε στο σπίτι, καθώς η επικοινωνία με τους φίλους μπορεί να σας βοηθήσει. Εάν είναι δυνατόν, παρακολουθείστε πολιτιστικές και άλλες κοινωνικές εκδηλώσεις. Εάν δεν είστε βέβαιοι ποιες δραστηριότητες επιτρέπονται για την κατάστασή σας, ρωτήστε το γιατρό σας.

Δεν υπάρχει λόγος να αποκρύψετε τη νόσο σας από τον κόσμο. Δώστε το παράδειγμα και εμπνεύστε τους άλλους με τη στάση σας.



**Αυτό το φυλλάδιο έχει επιμεληθεί από τον Bruno Raynard, M.D.
από το ινστιτούτο Gustave Roussy, Paris, France, ο οποίος
εξειδικεύεται στην διατροφή του ογκολογικού ασθενή.**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Το ENGAGe θα ήθελε να ευχαριστήσει τα μέλη της Εκτελεστικής της Ομάδας για τη διαρκή διαθεσιμότητα τους και την προθυμία τους να βοηθήσουν στην μετάφραση αυτού του ενημερωτικού φυλλαδίου.

Επίσης επιθυμεί να εκφράσει την ειλικρινή ευγνωμοσύνη του προς τις, Μαρίνα Λέγκου, Μαρίνα Μουρατίδη και Αννελίνα Παπαπάνου, ασκούμενες φοιτήτριες του Γ.Ν.Α. Αλεξάνδρα του τμήματος διατροφής για τη μετάφραση αυτού του ενημερωτικού φυλλαδίου στα Ελληνικά και στον καθηγητή τους κο Παπαβαγγέλη Χρήστο, νοσοκομειακό διαιτολόγο του Γ.Ν.Α. Αλεξάνδρα (MSC, PHD) για την επιστημονική του επισκόπηση.

Με την συνεργασία του Συμβουλευτικού Γραφείου Διατροφής Γ.Ν.Α. Αλεξάνδρα.

Στοιχεία επικοινωνίας του ENGAGE

Ιστοσελίδα: <https://engage.esgo.org/>

E-mail: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about/>

Στοιχεία επικοινωνίας της Ομάδας Ασθενών με Γυναικολογικό Καρκίνο «Εριφύλη» Κ.Ε.Φ.Ι.

Συλλόγος Καρκινοπαθών-Εθελοντών-Φίλων-Ιατρών „Κ.Ε.Φ.Ι.” Αθηνών.

Φαραντάτων 34, 11527, Αθήνα-Γουδί(4ος όροφος)

τηλ 210 6468222, 210 3244390 Fax: 210 6468221

ιστοσελίδα: <http://www.anticancerath.gr/>

E-mail: info@anticancerath.gr

Facebook: <https://www.facebook.com/skkephi/>

<https://www.facebook.com/Erifyle/>



