

ŻYWIENIE I ĆWICZENIA

dla pacjentek z nowotworami ginekologicznymi



Prof. František Novák

SPIS TREŚCI

03

WPROWADZENIE

04

ŹRÓDŁA INFORMACJI

05

CZYM JEST PLACEBO

06

ZESPÓŁ MEDYCZNY
I ODŻYWIANIE

06

ODŻYWIANIE
I ZAPOBIEGANIE ROZWOJOWI
NOWOTWORÓW

08

PRZEPISY KULINARNE

09

CZY JEDZENIE PRODUKTÓW
EKOLOGICZNYCH LUB
„BIO” JEST LEPSZE NIŻ
INNA ŻYWNOŚĆ?

11 CZY SPOŻYCIE CUKRU POWODUJE ROZWÓJ
I WZROST NOWOTWORÓW?

14 PROBLEMY ZDROWOTNE,
KTÓRE WPŁYWAJĄ NA ŻYWIENIE

19 SZTUCZNE ŻYWIENIE

20 ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

21 PODSUMOWANIE

WPROWADZENIE

Właściwe odżywianie i wystarczająca aktywność fizyczna to ważne elementy profilaktyki i leczenia nowotworów ginekologicznych. Ogólnie rzecz biorąc, możemy mieć wpływ na stan odżywienia pacjenta i trening w większym stopniu niż na inne interwencje medyczne lub inne czynniki, które łącznie decydują o wyniku leczenia.

Niniejsza ulotka jest przeznaczona przede wszystkim dla pacjentek z nowotworami złośliwymi narządów płciowych i ich rodzin. Inni zainteresowani, którzy lubią szukać naukowych informacji na temat związku między chorobą nowotworową a odżywianiem, mogą również uznać je za przydatne. Jej celem jest udzielenie odpowiedzi na pytania dotyczące odżywiania i aktywności fizycznej w trakcie i po leczeniu onkologicznym.

Zawiera również zalecenia dotyczące radzenia sobie z trudnościami, które mogą towarzyszyć tej chorobie i jej leczeniu. Częścią publikacji są także wskazówki, jak rozpoznać godne zaufania źródła informacji, gdzie je znaleźć oraz gdzie szukać fachowej porady i pomocy. Informacje zawarte w tej ulotce są poparte wynikami badań naukowych, ale nie powinny zastępować opieki medycznej ani profesjonalnej porady lekarza prowadzącego i innych członków zespołu medycznego.

Choroba nowotworowa to wymagający proces, który trwa nawet po zakończeniu leczenia i znacząco wpływa na Twoje życie po postawieniu diagnozy.

Cele pacjentek z nowotworami ginekologicznymi:

1. Nauczyć się zdrowo odżywiać, aby Twój organizm miał do dyspozycji wystarczającą ilość wysokiej jakości składników odżywczych, żeby mógł się leczyć i regenerować, a także, abyś mogła czerpać przyjemność z jedzenia zdrowej żywności.
2. Osiągnąć i utrzymać optymalną masę ciała oraz możliwie najlepszą sprawność.
3. Zapobiegać nawrotom raka, jak również powstawaniu nowego nowotworu albo innej przewlekłej choroby (takiej jak miażdżyca, cukrzyca czy osteoporoza) poprzez prowadzenie aktywnego trybu życia i regularne wizyty kontrolne.
4. W trakcie leczenia, jak i po jego zakończeniu, wykonywać regularną aktywność fizyczną. Ćwiczenia są skutecznym narzędziem zwiększającym wytrzymałość, siłę mięśni i pewność siebie. Zmniejszają również zmęczenie i depresję oraz poprawiają wyniki leczenia, a także ogólną jakość życia.



ŹRÓDŁA INFORMACJI

To naturalne, że pacjenci z nowo rozpoznaną chorobą nowotworową, po pierwszym szoku związanym z rozpoznaniem, próbują z nią walczyć i się leczyć. Częścią tego procesu jest również chęć dowiedzenia się więcej na temat choroby i jej leczenia poprzez kontakt z ekspertami, rodziną i przyjaciółmi oraz szukanie informacji w Internecie.

W ramach tych poszukiwań powinniśmy zawsze starać się przestrzegać pewnych zasad, wśród których możemy wymienić zdrowy rozsądek, zdrowy osąd i pewien dystans do otrzymywanych nowych informacji. Nie zawsze jest łatwo znaleźć naukowo uzasadnioną radę, a oddzielenie jej od nieprawdy i mitów po pierwszym rzucie oka nie jest wcale proste.

Powinnaś być podejrzliwa wobec wszelkich zaleceń dotyczących produktów i praktyk żywieniowych, które obiecują przełomowe wyniki, a nawet cuda. Znakiem ostrzegawczym powinno być dla Ciebie, że dowód skuteczności to wyłącznie opinie lub wyniki pojedynczych osób. Artykuły o odkryciach naukowych w środkach masowego przekazu zazwyczaj nie zawierają niezbędnych szczegółów i zwykle tylko odsyłają odbiorcę do źródeł naukowych.

Nawet pozytywne wyniki jednego badania nie są jednoznacznym dowodem skuteczności nowego leczenia. Naukowe podejście do wiedzy wymaga, aby akceptacja przez lekarzy nowych pomysłów została poparta podobnymi wynikami w większej liczbie publikacji naukowych.

Zawsze staraj się zweryfikować uzyskiwane informacje z członkami zespołu medycznego. Jednocześnie nikt nie będzie Cię powstrzymywał od aktywnego wyszukiwania informacji i artykułów, aby na ich podstawie wyciągać własne wnioski i decyzje. Zasada świadomej zgody na proponowany proces diagnostyki, leczenia i obserwacji wymaga od Ciebie aktywnego podejścia i zainteresowania.

Skąd mam wiedzieć, czy znalezione przeze mnie informacje medyczne są godne zaufania?

- Gdzie zostały opublikowane? Czy jest to czasopismo medyczne (najlepiej recenzowane), czy też popularne czasopismo lub czasopismo o stylu życia?
- Kto sfinansował badania?
- Ilu pacjentów brało udział w badaniu?
- Jak wyniki mają się do wyników poprzednich podobnych badań?
- Kiedy otrzymujesz porady, które wydają się zbyt proste, dobrze jest być ostrożną. Prosimy, korzystaj z informacji wyłącznie z zaufanych źródeł. Skonsultuj się z lekarzem przed podjęciem jakiejkolwiek próby leczenia raka, w tym produktami w 100% naturalnymi, ponieważ mogą one negatywnie wpłynąć na skuteczność leczenia onkologicznego.



Często zadawane pytania nr 1

Czym to jest placebo i jaki ma związek z alternatywnymi metodami leczenia?

Placebo, znane również jako efekt placebo, ma pozytywny wpływ na zdrowie i jest przepisywane ze względu na jego korzyści psychologiczne, a nie działanie substancji podawanej pacjentowi jako placebo. Zwykle pacjentowi podaje się nieszkodliwe substancje w postaci tabletek, zawierających np. laktozę.

Skuteczność tej terapii jest wynikiem autosugestii - pacjentka jest przekonana, że otrzymała skuteczne leczenie i oczekuje, że jej stan zdrowia ulegnie poprawie. To oczekiwanie prowadzi do stłumienia negatywnych zmian i wyolbrzymienia zmian na lepsze, więc pacjentka czuje się lepiej. Pacjenci są również przekonani, że otrzymali opiekę na wysokim poziomie.

Wiedza ta skutkuje redukcją stresu i może prowadzić do faktycznej poprawy ich stanu zdrowia dzięki fizjologicznej reakcji pacjenta na placebo. Efekt placebo występuje u wszystkich, ale stopień poprawy stanu zdrowia jest różny. Skuteczność placebo zależy również od typu choroby. Objawy chorób, takie jak ból czy depresja, dość silnie reagują na placebo; jednakże wpływ takiego leczenia na nowotwór jest minimalny, zwłaszcza gdy chodzi o prawdopodobieństwo wyleczenia.

Placebo może dobrze działać na niektóre skutki nowotworu lub jego leczenia. Efekt placebo jest głównym powodem przypadkowych działań terapeutycznych substancji medycyny alternatywnej, które nie posiadają własnej, konkretnej skuteczności.

Powszechne znane mity na temat raka i odżywiania

- Muszę uważać podczas przygotowywania posiłków, ponieważ rak jest zaraźliwy.
- Muszę przestać używać sztucznych słodzików, ponieważ są rakotwórcze.
- Muszę przestać jeść węglowodany proste (cukier), ponieważ przyspieszają wzrost guza.
- Muszę wykluczyć mięso z diety, aby wyzdrowieć szybciej.
- Powinam przestać ćwiczyć i oszczędzać energię na walkę z rakiem.
- Powinam w ogóle przestać jeść, aby „zagłodzić” raka, nie zapewniając mu pożywienia.

ZESPÓŁ MEDYCZNY I ODŻYWIANIE

Rozpoznanie i leczenie nowotworów ginekologicznych powinno odbyć się jak najszybciej pod kierunkiem specjalistów ginekologii onkologicznej, najlepiej w specjalistycznych ośrodkach.

Współczesna medycyna to dziedzina multidyscyplinarna. Zespoły medyczne obejmują oczywiście lekarzy i pielęgniarki, ale także fachowców, takich jak fizjoterapeuci, psycholodzy kliniczni, farmaceuci, dietetycy i inni. Przedyskutuj swoje zalecenia żywieniowe i dietetyczne ze swoim dietetykiem lub lekarzem specjalizującym się w żywieniu klinicznym.

Proszę nie mylić lekarza specjalisty ds. żywienia z doradcą żywieniowym. Doradcy zwykle prowadzą praktykę poza szpitalami i nie mają formalnego wykształcenia medycznego. Najlepiej jest korzystać z pomocy dietetyka lub lekarza specjalisty ds. żywienia bezpośrednio w szpitalu, w którym jesteś leczona na raka.

Prosimy o ciągłe informowanie zespołu medycznego o Twoim planie dietetycznym i o wszelkich suplementach diety, które przyjmujesz. Zróżnicowana dieta zawiera tysiące różnych składników odżywczych.

Większość skutecznych strategii leczenia polega na całkowitym dostosowaniu diety, a nie tylko na dodawaniu lub odejmowaniu pojedynczych składników odżywczych lub suplementów. W przypadkach, gdy Twoja dieta nie spełnia Twoich potrzeb żywieniowych, może być zalecane sztuczne odżywianie (patrz na „Sztuczne odżywianie” w dalszej części tej ulotki).

ŻYWIENIE A ZAPOBIEGANIE ROZWOJOWI NOWOTWORÓW

Rozwój nowotworu to zjawisko wieloczynnikowe. Niewłaściwa dieta, nadwaga i brak aktywności fizycznej są ważnymi czynnikami ryzyka w niektórych nowotworach, w tym nowotworach ginekologicznych.

Zdolność organizmu do hamowania rozwoju nowotworu można wzmocnić zdrową dietą, regularną aktywnością fizyczną oraz zapobieganiem otyłości albo zmniejszeniem jej.

Charakterystyka zdrowej diety

Zdrowa dieta, która zmniejsza ryzyko zachorowania na raka, jest bogata w warzywa, owoce, chleb pełnoziarnisty i rośliny strączkowe. Obejmuje kontrolowaną ilość czerwonego i przetworzonego mięsa.

Istotą zdrowej diety jest zróżnicowany zestaw niezbędnych składników odżywczych, w tym witamin, minerałów i pierwiastków śladowych. Zawiera również wystarczającą ilość fitoskładników (z greckiego phyto = roślina), naturalnych substancji zwykle występujących w diecie wegetariańskiej.

Substancje te pomagają nam neutralizować potencjalne substancje rakotwórcze i toksyny. Niektóre z nich przyczyniają się do zwiększenia zdolności organizmu do korygowania uszkodzeń komórkowych, podczas gdy inne bezpośrednio zapobiegają reprodukcji komórek nowotworowych, które powstałyby z powodu tego uszkodzenia. To sprawia, że zdrowa dieta może pomóc zatrzymać proces rakotwórczy na różnych etapach jego rozwoju.

Najlepsze wskazówki dietetyczne dotyczące profilaktyki raka

- Przyjrzyj się uważnie swojemu talerzowi. Gdy jesz obiad albo kolację połowa Twojego talerza powinna składać się z warzyw, jedna czwarta z pełnoziarnistego dodatku, a reszta z wysokiej jakości źródło białka. Źródłem białka wysokiej jakości są w szczególności ryby, drób i rośliny strączkowe.
- Jedz wystarczającą ilość błonnika. Potrzebujesz odpowiedniego spożycia błonnika w postaci warzyw, owoców, pełnoziarnistych zbóż i roślin strączkowych. Jeśli chcesz zwiększyć ilość błonnika w swojej diecie, rób to stopniowo, aby Twój układ pokarmowy mógł się przyzwyczaić.
- Porcje są ważne. Twoje dzienne spożycie owoców lub warzyw powinno wynosić co najmniej 5 porcji. Jedna porcja to 1 chochla surowych lub gotowanych warzyw albo 1 średniej wielkości jabłko.
- Zmniejsz ilość czerwonego mięsa i mocno ogranicz spożycie produktów mięsnych (kiełbasy, wędliny solone), słodczy i fast foodów.
- Ogranicz spożycie alkoholu i słodzonych napojów gazowanych, które można zastąpić wodą.



Zdrowa dieta nie oznacza, że powinieneś zrezygnować z konkretnych rodzajów jedzenia - nie oznacza nawet całkowitego ograniczenia niezdrowej żywności. Pozytywne nastawienie do odżywiania w zakresie ilości, proporcji i źródeł poszczególnych składników odżywczych powinno iść w parze z przyjemnością jedzenia w miłym otoczeniu i dobrym towarzystwie.

SPRÓBUJ TYCH DWÓCH ZDROWYCH PRZEPISÓW:

Kuskus z Kurczakiem



- ✓ 150 g piersi z kurczaka
- ✓ 40 g cienko pokrojonego boczku
- ✓ 10 ml oliwy z oliwek
- ✓ Przyprawa Gyros
- ✓ 80 g kuskusu
- ✓ 160 ml wody
- ✓ Sól
- ✓ 5 ml oleju
- ✓ 30 g suszonych pomidorów
- ✓ 20 g zielonych oliwek bez pestek
- ✓ 50 g pomidorków koktajlowych
- ✓ 30 g sałaty rzymskiej
- ✓ Pesto

1 porcja

Rozgrzej piekarnik do 200 °C.

Pierś kurczaka pokrój na kawałki o wielkości około 50 g każdy; posmaruj je oliwą i posyp przyprawami. Każdy kawałek kurczaka zawiń w bekon. Owinięte kawałki ułóż obok siebie w naczyniu do pieczenia i piecz pod przykryciem przez 30 minut w temperaturze 200 °C.

W międzyczasie wymieszaj kuskus z solą i olejem i zalej go gorącą wodą. Przykryj i odstaw na 15 minut. Wymieszaj widelcem. W dużej misce wymieszaj przygotowany kuskus z pesto, posiekanymi suszonymi pomidorami, oliwkami i pomidorkami koktajlowymi. Delikatnie wymieszaj z sałatą rzymską, dodaj upieczonego kurczaka i podawaj.

3672 kJ 873 Kcal

64 g g białka 42 g tłuszczów 54 g węglowodanów

Pieczony bakłażan z mozzarellą i puree ziemniaczanym z selerem



- ✓ bakłażan (ok. 150 g)
- ✓ Sól
- ✓ 15 ml oleju
- ✓ 100 g sera mozzarella
- ✓ 100 g przecieru pomidorowego
- ✓ 20 g parmezanu
- ✓ Świeża bazylia
- ✓ 200 g ziemniaków
- ✓ 50 g selera
- ✓ 50 ml śmietanki o zawartości tłuszczu 10–12%
- ✓ 3 g rozgniecionych nasion słonecznika

1 porcja

Rozgrzej piekarnik do 200 °C.

Umyj bakłażan i pokrój w plasterki. Posól plastery i odstaw, aż pojawi się sok. Wytrzyj kawałki bakłażana do sucha ręcznikiem papierowym i smaż, aż będą brązowe. W naczyniu do pieczenia ułóż na przemian plasterki bakłażana i mozzarelli. Polej przecierem pomidorowym, na wierzch dodaj świeże listki bazylii i starty parmezan. Piecz w piekarniku przez 15 minut w temperaturze 200 °C.

Ziemniaki ugotuj razem z kawałkami selera i solą. Gdy ziemniaki będą miękkie, odcedź warzywa i utłucz, dodając powoli śmietanę. Przed podaniem posyp rozgniecionymi pestkami słonecznika.

3607 kJ 862 Kcal

41 g białka 50 g tłuszczów 73 g węglowodanów

Często zadawane pytania nr 2

CZY JEDZENIE PRODUKTÓW EKOLOGICZNYCH LUB „BIO” JEST LEPSZE NIŻ INNA ŻYWNOŚĆ?

Ludzie wolą jeść żywność ekologiczną z różnych powodów. Jeśli robimy to dla zdrowia najważniejszym powodem jest mniejsza ilość pestycydów i innych substancji chemicznych niż w tradycyjnym rolnictwie. Jednak dopuszczalne zawartości pozostałości substancji chemicznych w konwencjonalnych produktach rolnych są dobrze określone, więc jeśli te zasady są przestrzegane, ryzyko zachorowania na raka nie wzrasta.

Nie ma również dowodów na to, że ekologiczne artykuły spożywcze zawierają więcej wysokiej jakości składników odżywczych ważnych w profilaktyce raka niż produkty konwencjonalne. Ekologiczne artykuły spożywcze są droższe, a przez to mniej dostępne. Podsumowując, spożywanie wystarczającej ilości owoców, warzyw, pełnoziarnistych zbóż i roślin strączkowych jest ważne dla Twojego zdrowia, niezależnie od tego, czy produkty spożywcze przez Ciebie są uprawiane zgodnie z normami rolnictwa ekologicznego czy konwencjonalnego.

Reakcja zapalna, waga i zdrowie

Reakcja zapalna jest bardzo ważnym narzędziem obronnym organizmu i dlatego jest podstawowym warunkiem przeżycia człowieka. Bez odpowiedzi zapalnej na uraz, infekcję, a nawet nowotwór, nie wyzdrowielibyśmy.

Z drugiej strony intensywny lub długotrwały (przewlekły) stan zapalny może powodować większe ryzyko upośledzenia funkcji ważnych narządów i wielu innych chorób. Długotrwałe przewlekłe zapalenie może prowadzić do uszkodzenia komórkowej informacji genetycznej i dlatego jest bardzo niebezpieczne. Nadmierna masa ciała i otyłość prowadzą do namnażania komórek tłuszczowych i w ten sposób przyczyniają się do zwiększenia aktywności zapalnej.

Komórki tłuszczowe wytwarzają mediatory zapalne, które są substancjami powodującymi odpowiedź zapalną. Przewlekłe stany zapalne o niskiej intensywności to właśnie wynik obfitości tkanki tłuszczowej, głównie w sytuacjach, gdy nie mamy wystarczającej aktywności fizycznej i tracimy masę mięśniową oraz siłę. Wśród wszystkich nowotworów złośliwych kobiecych narządów płciowych otyłość ma udowodniony wpływ przede wszystkim na raka endometrium.

Optymalna masa ciała i rozkład tkanki tłuszczowej

Aby ocenić kategorię masy ciała, wykorzystujemy jej przeliczenie na wysokość ciała. Jest to wskaźnik masy ciała (BMI). Wzór na BMI to waga w kilogramach podzielona przez kwadrat wzrostu w metrach (kg/m^2).

Kategorie BMI

- | | |
|--------------------------|-------------|
| • Znaczna niedowaga: | <16.5 |
| • Niedowaga: | 16.5 – 18.4 |
| • Idealna (zdrowa) waga: | 18.5 – 24.9 |
| • Nadwaga: | 25.0 – 29.9 |
| • Otyłość: | 30.0 – 39.9 |
| • Otyłość skrajna: | >40.0 |



BMI nie rozróżnia jednak proporcji mięśni i tłuszczu w organizmie. Ryzyko polega tutaj na dużej ilości tłuszczu. Dlatego nawet kulturysta może z łatwością przekroczyć BMI 30, mimo że nie jest otyły. Względna zawartość zapasów tłuszczu wraz z jego rozmieszczeniem w organizmie w znaczący sposób determinuje powstawanie chorób związanych z nadwagą, w tym nowotworów. Komórki tłuszczowe powiększają się wraz ze wzrostem masy ciała.

Najbardziej ryzykowne jest gromadzenie się tłuszczu w obrębie brzucha w pobliżu narządów. Te złogi tłuszczów nazywane są tłuszczem trzewnym i nadają Twojemu ciału kształt jabłka. Osoby cierpiące na otyłość trzewną są bardziej narażone na rozwój chorób wynikających z ich wagi niż osoby, które mają więcej tłuszczu podskórnego na biodrach, pośladkach i udach, a ich ciało jest bardziej gruszkowate.

Ponadto tłuszcz trzewny wytwarza więcej czynników zapalnych i zwiększa poziom hormonów insuliny i estrogenu, co z kolei zwiększa ryzyko rozwoju nowotworu.

Zawartość tłuszczu w organizmie można zmierzyć za pomocą specjalnych przyrządów, które mają ograniczoną dokładność, ale są bardzo dobre dla orientacji. Możesz jeszcze łatwiej oszacować swoje ryzyko, mierząc obwód talii powyżej talerza kości biodrowej podczas wydechu. Wartości powyżej 80 cm uważamy za ryzykowne.

Znaczenie konkretnych składników odżywczych

Spożycie samego cukru, a dokładniej węglowodanów, nie zwiększa ryzyka zachorowania na raka ani jego progresji. Słodkie posiłki z dużą zawartością cukrów prostych zwiększają skłonność do przybierania na wadze i otyłości.

Ponadto posiłki te są często stosunkowo ubogie w inne składniki odżywcze, zwłaszcza białka, witaminy, pierwiastki śladowe i substancje biologicznie czynne, które są ważne dla wzrostu mięśni i szybkiego powrotu do zdrowia, a także dla profilaktyki raka.

Powinniśmy wybierać krojone owoce zamiast soków owocowych i koktajli – krojone owoce to bardzo cenne źródło błonnika i innych fitoskładników znajdujących się w skórce. Błonnik pomaga w walce z otyłością i przyrostem masy ciała, ponieważ zmniejsza apetyt na jedzenie.

Tłuszcze zwierzęce i roślinne to kolejna bardzo ważna część diety.

Oprócz energii dostarczają organizmowi niezbędnych kwasów tłuszczowych, których nasz organizm nie jest w stanie wytworzyć. Podobnie jak w przypadku węglowodanów, zwiększona ilość tłuszczu może prowadzić do zwiększenia masy ciała; jednakże skład spożywanych przez nas tłuszczów jest istotny. Tłuszcze nasycone wraz z tłuszczami zawierającymi nasycone kwasy tłuszczowe stanowią zagrożenie dla zdrowia ze względu na ich działanie prozapalne. Z drugiej strony nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak te znajdujące się w oliwie z oliwek i rybach, mają pozytywny wpływ na zdrowie.

Ponadto wystarczające spożycie białka jest istotną częścią zdrowej diety. Źródła wysokiej jakości białka to chude mięso, głównie ryby i drób, jaja, nabiał, orzechy, nasiona i rośliny strączkowe. Znaczenie białek wzrasta podczas leczenia choroby nowotworowej we wszystkich fazach, zwłaszcza w fazie zdrowienia.

Dalsze informacje na temat zawartości i jakości źródeł białka zostaną podane poniżej.



Często zadawane pytania nr 3

Czy spożycie cukru inicjuje rozwój i wzrost guzów?

Szeroko rozpowszechnioną plotką jest, że monosacharydy, głównie cukier biały, „odżywiają guza”. Węglowodany są ważną częścią naszej diety, a cukier prosty (glukoza) jest podstawowym substratem energetycznym naszego metabolizmu. Głównym ich źródłem są owoce, warzywa i produkty mleczne. Jeśli spożycie węglowodanów nie pokrywa wszystkich potrzeb organizmu, organizm wyprodukuje je z niektórych aminokwasów, na przykład z białek. Dlatego nigdy nie brakuje węglowodanów na tyle, aby można było zagłodzić guz. Ponadto spożycie węglowodanów może pośrednio prowadzić do wyższego ryzyka rozwoju nowotworu z powodu nadmiernej podaży energii, co z kolei prowadzi do otyłości.

Dieta w leczeniu raka

Dieta podczas leczenia raka wymaga zróżnicowanego podejścia w zależności od rodzaju i postępu choroby. Niezbędna jest sprawność fizyczna, a także odporność psychiczna i chęć pacjenta do właściwego przebycia leczenia. Czasami wystarczy jeden sposób leczenia, ale zwykle jest to połączenie operacji i chemioterapii lub radioterapii. Leczenie przeciwnowotworowe obciąża pacjenta fizycznie i psychicznie. Z żywieniowego punktu widzenia głównym celem jest utrzymanie dostatecznej podaży składników odżywczych i płynów, aby pacjent był w stanie utrzymać masę ciała na optymalnym lub przynajmniej rozsądnym poziomie.

Przygotowanie do operacji

Operacja to zabieg chirurgiczny polegający na usunięciu guza z ciała. Pacjent musi poradzić sobie z konsekwencjami tego usunięcia. Okres operacji można podzielić na trzy części: przed, bezpośrednio po i na dłuższy okres po zabiegu.

Należy pamiętać, że wszelkie instrukcje od chirurga lub członków zespołu medycznego mają pierwszeństwo przed informacjami, które teraz czytasz w tej ulotce.

Przed operacją

Operacja to zabieg chirurgiczny polegający na usunięciu guza z ciała. Przygotowanie do zabiegu wymaga zaznajomienia się z planowanym zabiegiem, informacjami o pobycie w szpitalu oraz okresie po operacji. Częścią tego planu może być również przygotowanie żywieniowe, które będzie zależeć od oceny twojego ryzyka żywieniowego. Czynniki ryzyka to na przykład niskie BMI, niepożądana utrata masy ciała, zmniejszone spożywanie posiłków lub kombinacja tych czynników. Czynniki ryzyka są obliczane w punktach. Jeśli wynik oceny ryzyka żywieniowego przekroczy określony poziom, ryzyko jest znaczne i będziesz musiała przejść przez 10–14 dniowy przygotowawczy plan żywieniowy.

Jego celem jest zwiększenie spożycia składników odżywczych poprzez dietę lub plan sztucznego odżywiania (wyjaśnione w tej ulotce w części „Sztuczne odżywianie”), aby organizm mógł przygotować się do operacji i aby zmniejszyć ryzyko powikłań. Jeśli Twój stan odżywienia jest dobry, zaczniesz przygotowania do zabiegu. Sposób przygotowania różni się w zależności od tego, czy konieczne jest całkowite opróżnienie jelit za pomocą płynnej diety i środków przeczyszczających, czy też nie.

Przygotowanie jelit trwa cały dzień przed zabiegiem. Po północy pacjent nie je żadnych stałych pokarmów. Jeśli więc operacja jest zaplanowana na środę, przygotowanie rozpocznie się w poniedziałek o 23:59. Od rana w dniu przed operacją można pić wyłącznie płyny. Picie wystarczającej ilości płynów jest niezbędne, aby tolerować środki przeczyszczające, które zostaną podane tego popołudnia. Celem tego preparatu jest całkowite oczyszczenie jelita ze stolca i jego pozostałości. Pod koniec tego zabiegu w przeddzień operacji powinno się wydalać klarowny płyn. Jeśli płyn nie jest klarowny lub nie możesz go wydalić, należy natychmiast powiadomić o tym lekarza.

Instrukcje dotyczące przygotowania jelita

- Nie jedz po północy.
- Środki przeczyszczające powodują biegunkę, która oczyszcza jelito; działają od 30 minut do 3 godzin po podaniu.
- Po zastosowaniu środków przeczyszczających trzymaj się blisko toalety i łazienki. Pacjenci często odczuwają mdłości, ale jeśli wymiotujesz, poinformuj o tym lekarza.
- Staraj się pić wystarczającą ilość płynów, szczególnie wieczorem po zastosowaniu środków przeczyszczających, aby zapobiec odwodnieniu.
- Jeśli przygotowanie jelita nie jest konieczne, od północy przed operacją nie będzie można przyjmować pokarmów stałych. Możesz pić klarowne płyny nawet na dwie godziny przed operacją. Nie zapomnij zabrać ze sobą listy przyjmowanych leków, w tym suplementów diety i produktów ziołowych. Przygotuj listę swoich alergii (plastry, leki, środki dezynfekujące, żywność itp.).
- Jeśli to możliwe, utrzymuj swój zwykły poziom aktywności fizycznej aż do operacji.

Po operacji

Po zabiegu nie będzie można jeść ani pić. W trakcie rekonwalescencji zakaz ten jest szybko uchylany i będziesz mogła powrócić do swojej normalnej diety. Wczesny reżim ćwiczeń jest bardzo ważny, a jego niezbędną częścią są ćwiczenia oddechowe. Zaleca się rozpoczęcie wykonywania tych ćwiczeń jeszcze przed operacją. Podstawowe czynności fizyczne, takie jak siedzenie, wstawanie i chodzenie, są dozwolone tak wcześnie, jak tylko jesteś w stanie je wykonać. W typowym przebiegu pooperacyjnym z łóżka należy wstać bez pomocy już po 12 godzinach od zabiegu ale zależy to od zakresu zabiegu. Powoli zwiększaj intensywność swojej aktywności na tyle, na ile pozwala Ci ból. Wszelkie trudności ze wstawaniem lub chodzeniem należy zgłaszać zespołowi medycznemu. Jeśli ból jest przeszkodą w rehabilitacji, należy rozplanować aktywność zgodnie z zastosowaną terapią bólu.

Ograniczenia aktywności fizycznej, dietetyczne i inne ograniczenia po operacji

- Nie podnosić ciężkich przedmiotów (maks. 5 kg).
- Chodzenie jest dozwolone i można wchodzić po schodach.
- Inne ćwiczenia fizyczne są zalecane po konsultacji z chirurgiem lub fizjoterapeutą.
- Przestrzegaj diety z ograniczoną ilością błonnika (dania duszone i gotowane są bardziej rekomendowane niż pieczone i smażone); skonsultuj się z lekarzem lub terapeutą żywieniowym przed powrotem do normalnej diety.
- Nie brać kąpeli ani nie pływać.

Miesiące po operacji

Po operacji może minąć kilka miesięcy - do roku - nim organizm przyzwyczai się do nowego stanu.

W trakcie i po chemioterapii

Chemioterapia to leczenie wykorzystujące cytostatyki do leczenia raka. Cytostatyki to leki niszczące szybko dzielące się komórki; dlatego komórki nowotworowe są na nie wrażliwe. Wadą chemioterapii są jej skutki uboczne, szczególnie w przypadku wytwarzania krwinek (hematogenezy) i funkcjonowania przewodu pokarmowego i innych narządów.

Chemioterapia jest podawana w regularnych odstępach czasu, zwanych cyklami. Jeśli chodzi o przyjmowanie pokarmów, niektóre skutki uboczne (nudności, wymioty, utrata apetytu, zaburzenia wydzielania, zmiana smaku, nowo nabyta niechęć do poszczególnych pokarmów) występują regularnie po podaniu chemioterapii.

Inne problemy mogą trwać przez cały okres chemioterapii. Ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem w sprawie konkretnych problemów. W okresach ciężkich lub licznych skutków ubocznych konieczne jest przynajmniej zminimalizowanie utraty wagi i utrzymanie minimalnej aktywności fizycznej. W innych fazach cyklu chemioterapii, na przykład po jej zakończeniu, problemy mogą ulec złagodzeniu lub też ustąpić. Wtedy konieczne jest uzupełnienie niedoborów żywieniowych i przywrócenie siły mięśniowej poprzez regularną aktywność fizyczną i ćwiczenia.



PROBLEMY WPŁYWAJĄCE NA ŻYWIENIE

Utrata apetytu i niepożądana utrata masy ciała

Utrata apetytu i niechciana utrata masy ciała to niekorzystne, ale niestety częste zjawisko występujące podczas leczenia raka. Jeżeli nie zajmemy się tymi problemami odpowiednio wcześniej, mogą powodować niedożywienie. Niedostateczne odżywianie pogarsza odporność i proces gojenia. Poważne niedożywienie może prowadzić do upośledzenia funkcji ważnych narządów, w tym serca, wątroby i układu odpornościowego.

Sugerowane środki poprawiające apetyt i utrzymujące energię

- Jedz często, co najmniej 5x dziennie.
- Wybieraj posiłki bogate w białka.
- Jedz największe porcje, kiedy jesteś najbardziej głodna.
- Jedz ulubione wysokokaloryczne przekąski i miej je pod ręką.
- Nie zaniedbuj regularnej aktywności fizycznej; to zwiększy apetyt.
- Poproś bliskich o pomoc w przygotowywaniu posiłków lub skorzystaj z usług socjalnych.
- Skontaktuj się z dietetykiem w celu ustalenia indywidualnego planu żywieniowego.
- Zapytaj swojego lekarza, czy potrzebujesz środków zwiększających apetyt.



- Nie zmuszaj się do zjedzenia wszystkiego co masz na talerzu. Ty sama wiesz, ile możesz zjeść.
- Unikaj restrykcyjnej diety i eliminowania „nie-dobrych” potraw.

Zmiany sensoryczne

Zmiany w percepcji węchu i smaku są niestety częste w trakcie leczenia raka. W niektórych przypadkach mogą mieć znaczący wpływ na spożywanie pokarmu.

Aby złagodzić zmiany w węchu i smaku

- Wybieraj apetyczne posiłki. Możesz chcieć posiłków, których wcześniej nie lubiłaś. Często naturalnie słodkie potrawy są dobrze tolerowane.
- Spróbuj zimnych posiłków lub ciepłych posiłków o niższej temperaturze. Przekonasz się, że mają mniej intensywny smak i zapach.
- Smaki, których nie tolerujesz dobrze, można zniwelować dzięki bardziej wyrazistym dodatkom. Spróbuj ziół i przypraw, nawet ostrych.
- Posiłki o dużej zawartości białka, które są kluczowe podczas leczenia, takie jak czerwone mięso, mogą być dla Ciebie mniej apetyczne. Zamiast tego spróbuj jajek, roślin strączkowych, ryb i drobiu.
- Możesz wyczuć gorzki lub słony smak nawet w potrawach, które zazwyczaj nie mają tego smaku. Spróbuj wtedy je trochę osłodzić.
- Regularnie myj zęby i język oraz płucz usta po posiłkach. Od czasu do czasu używaj rozcieńczonego płynu do płukania ust bez alkoholu. Pomaga to szczególnie przed posiłkami.
- Przepłucz gardło roztworem soli i sody oczyszczonej (dodaj jedną łyżeczkę soli i jedną łyżeczkę sody do jednego litra wody i pozostaw do rozpuszczenia). Jeśli dobrze tolerujesz to rozwiązanie i Ci pomaga, regularnie płucz gardło kilka razy dziennie.

Nudności i wymioty

Uczucie nudności i wymioty są spowodowane głównie chemioterapią, ale także radioterapią brzucha albo mózgu. Główne ryzyko obu tych skutków ubocznych to odwodnienie i niedożywienie spowodowane ograniczonym spożyciem żywności i płynów.

Aby wyeliminować lub złagodzić nudności lub wymioty

- Jedz często małe porcje.
- Spróbuj jedzenia i picia o temperaturze pokojowej; możesz je lepiej tolerować.
- Unikaj spożywania tłustych, pikantnych lub zbyt słodkich posiłków.
- Nie jedz potraw o mocnym smaku.
- Pij napoje między posiłkami.
- Siedź podczas jedzenia i pozostaw głowę uniesioną co najmniej przez godzinę po jedzeniu.
- Po wymiotach unikaj picia lub jedzenia, dopóki nie poczujesz się dobrze, a następnie powoli spróbuj pić niewielkie ilości klarownych płynów, niesłodzonej herbaty lub bulionu.
- Leki przeciwwymiotne są skuteczne na wymioty i nudności. Używaj ich tylko zgodnie z zaleceniami. Jeśli przepisany lek przeciwwymiotny nie działa zgodnie z oczekiwaniami, należy natychmiast poinformować o tym lekarza.
- Spróbuj odróżnić zgagę od nudności, ponieważ sposoby na te objawy są odmienne.

Zmęczenie

Zmęczenie jest najczęstszym objawem, którego doświadczają chorzy na raka. Może to być związane z diagnozą lub leczeniem przeciwnowotworowym. Regularne posiłki, aktywność fizyczna i odpoczynek pomagają zwalczać zmęczenie i poprawiać nastrój.

Aby złagodzić zmęczenie

- Ułatw sobie chwilowo życie, kupując gotowe posiłki, półprodukty lub dostarczone posiłki.
- Przygotuj posiłki, kiedy poczujesz się najlepiej, a resztki przechowuj w lodówce w porcjach wielkości posiłku.
- Staraj się pić wystarczającą ilość płynów, ponieważ odwodnienie pogarsza zmęczenie. Pij co najmniej 8 filiżanek płynów dziennie, chyba że musisz ograniczać płyny z innego powodu. Odpowiednie płyny to soki owocowe, napoje dla sportowców, rosół czy słaba herbata.

Trudności w oddawaniu stolca

Biegunka lub zaparcia mogą być spowodowane obecnością guza lub niektórymi typami chemioterapii, leków lub radioterapii okolicy brzucha i miednicy. Zaparcia to stan, w którym stolec staje się twardy, suchy i trudny do wydalenia. Biegunka to obecność rzadkiego, wodnistego stolca.

Aby złagodzić objawy biegunki

- Pij wystarczającą ilość płynów, takich jak soki bez miąższu, napoje dla sportowców, bulion lub słaba herbata.
- Jedz częste, małe porcje w ciągu dnia.
- Włącz do diety żywność z rozpuszczalnym błonnikiem (np. banany, biały ryż, sok jabłkowy i biały chleb).
- Zmniejsz ilość nierozpuszczalnego błonnika w diecie (orzechy, nasiona, surowe warzywa i owoce, pieczywo pełnoziarniste).
- Stosuj leki przeciwbiegunkowe zgodnie z zaleceniami. Jeśli ich działanie jest niewystarczające, poinformuj o tym lekarza.

Zaparcia to długa przerwa między oddawaniem stolca lub trudności w oddawaniu stolca. Zaparcia mogą być objawem guza lub być spowodowane przez leki przeciwbólowe.

Aby złagodzić zaparcia

- Pij napoje, takie jak woda i soki owocowe, które zmniejszają zaparcia.
- Zwiększ ilość błonnika w diecie (pieczywo pełnoziarniste, surowe i gotowane warzywa, surowe i suszone owoce, nasiona, orzechy).
- Skonsultuj się ze specjalistami z zespołu medycznego, aby znaleźć dla Ciebie optymalne indywidualne rozwiązanie. Może to obejmować środki przeczyszczające i spożywanie substancji, które zmiękczają stolce.
- Zwiększ swoją aktywność fizyczną, jeśli to możliwe, spacerując i ćwicząc codziennie. Zapytaj swój zespół medyczny, jakie ćwiczenia są dla Ciebie odpowiednie.

Niepożądany przyrost masy ciała

Przybieranie na wadze może być spowodowane nowotworami wrażliwymi na hormony. Niemniej jednak niektóre rodzaje leków mogą również przyczyniać się do przyrostu masy ciała. Często głównym powodem może być niewystarczająca aktywność fizyczna.

Aby zmniejszyć niepożądany przyrost masy ciała

- Ogranicz słodkie o wysokiej zawartości energii i jedz je tylko przy specjalnej okazji.
- Wybieraj żywność o niższej wartości energetycznej, bogatą w błonnik, na przykład warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste i rośliny strączkowe.
- Monitoruj wielkości porcji.
- Jedz tylko wtedy, gdy jesteś głodna.
- Ćwicz. Regularna aktywność fizyczna zmniejsza zarówno zmęczenie, jak i skłonność do tycia, a także sprawia, że czujesz się bardziej optymistycznie.

Owrzodzenia jamy ustnej i gardła

Zapalenie tkanki miękkiej (błony śluzowej) wyściełającej jamę ustną i gardło jest niestety częstym efektem ubocznym chemioterapii, powodującym bolesne przełykanie. Eksperci nazywają to zapaleniem błony śluzowej.

Gdy pojawiają się bolesne owrzodzenia gardła i jamy ustnej

- Nie jedz suchych, kruchych posiłków ani potraw z ostrymi krawędziami.
- Unikaj alkoholu, cytrusów, kawy, octu i ogólnie kwaśnych posiłków.
- Wypróbuj posiłki w różnych temperaturach, aby przekonać się, czy lepiej tolerujesz cieplejsze potrawy czy zimne albo mrożonki, takie jak lody.
- Pij więcej płynów i utrzymuj stale wilgotną śluzówkę ust (także błona śluzowa policzka). Pij płyny mleczne bez dodatku kwasów (możesz je rozcieńczyć), a także lekko musujące napoje oraz zupy i buliony.
- Płucz gardło roztworem soli i sody oczyszczonej (dodaj po 1 łyżeczkę do jednego litra wody). Jeśli dobrze tolerujesz ten roztwór, powtarzaj kilka razy dziennie. Proszę nie połykać tego roztworu; wypłuj go.
- Skonsultuj się ze specjalistami z zespołu medycznego. Mogą zalecić i przepisać leki łagodzące ból i stan zapalny śluzówki ust.

Niska liczba białych krwinek, odporność i odżywianie

Niektóre chemioterapie powodują spadek liczby białych krwinek. Nazywa się to neutropenią. W przypadku neutropenii, a także z powodu samej choroby, spada odporność organizmu a ryzyko zakażenia wzrasta. Powikłania infekcyjne wymagają szybkiej diagnostyki i leczenia.

Przestrzeganie zasad zapobiegania zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia infekcji. Świadomość możliwych objawów zwiększa szansę na odpowiednią pomoc medyczną i wczesne rozpoczęcie leczenia. Jeśli uważasz, że masz infekcję, zasięgnij pomocy medycznej.

Możliwe objawy infekcji

- Temperatura ciała powyżej 38 °C
- Gorączka
- Dreszcze
- Obrzęk i zaczerwienienie dowolnej części ciała

Profilaktyka żywieniowa dla pacjentów z neutropenią

- Jedz tylko dokładnie ugotowane produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso, ryby, dziczyzna i jajka.
- Zawsze dokładnie myj warzywa i owoce.
- Nie jedz sałatek z majonezem, produktów garmażeryjnych ani innych gotowych dań na zimno.
- Nie pij wody z niezwyfikowanych źródeł.
- Jeśli filtrujesz wodę, regularnie wymieniaj filtry.

Zasady higieny żywności w trakcie i po chemioterapii

- Myj ręce mydłem i ciepłą wodą przez co najmniej 20 sekund.
- Użyj roztworu dezynfekującego, jeśli woda i mydło nie są dostępne.
- Utrzymuj w czystości sztucce, deski do krojenia i blaty.
- Często zmieniaj ścierki do naczyń i gąbki do mycia.
- Surowe mięso, jajka i ryby trzymaj oddzielnie od innych potraw.
- Gotuj potrawy dostatecznie długo i w bardzo wysokich temperaturach (temperatura wewnętrzna powinna wynosić co najmniej 65–75 °C).
- W lodówce lub zamrażalniku produkty trzymaj w opakowaniu, aby zapobiec rozwojowi bakterii.
- Ustaw temperaturę lodówki na 2 - 4 °C, a zamrażarkę poniżej -16 °C.

Żywnienie kliniczne i terapia żywieniowa

Odżywianie kliniczne i terapia żywieniowa obejmują procedury medyczne opracowane z myślą o sytuacjach, w których zwykła dieta nie zaspokaja potrzeb żywieniowych chorego. Procedury te często obejmują ocenę stanu odżywienia pacjenta, stworzenie zindywidualizowanego planu żywieniowego, udzielenie porad dietetycznych oraz zalecenie specjalistycznej terapii dietetycznej i metod sztucznego żywienia.

Pomoc dietetyka i lekarza specjalizującego się w żywieniu

Dietetyk może pomóc w doborze właściwej diety w warunkach ambulatoryjnych lub w szpitalu. Może pomóc zrozumieć Twój stan odżywienia i zadbać o Twoje potrzeby żywieniowe. Pracując nad rozwiązaniem Twoich szczególnych potrzeb, dietetyk współpracuje z innymi członkami zespołu medycznego, głównie z Twoim lekarzem,

a także z lekarzem specjalizującym się w żywieniu klinicznym i chorobach metabolicznych.

Skonsultuj się z dietetykiem, gdy:

- Nie możesz wybrać odpowiedniej diety lub obecna dieta nie działa.
- Nie jesteś pewien, co jeść lub ile powinnaś jeść.
- Martwisz się o swój stan odżywienia.
- Zauważasz niepożądaną utratę lub przyrost masy ciała.
- Tracisz apetyt lub odczuwasz niechęć do jedzenia.
- Masz problemy z gryzieniem, żuciem i połykaniem.
- Masz problemy z jelitami, które pojawiają się w związku z jedzeniem.
- Nie masz wystarczających informacji na temat właściwego sposobu jedzenia i przygotowywania posiłków.



Często zadawane pytania nr 4

Czy to prawda, że niektórych owoców i warzyw nie należy spożywać podczas chemioterapii, na przykład grejpfrut, brokuły lub soja? Jeśli tak, gdzie mogę znaleźć ich listę?

Ogólnie rzecz biorąc, jeśli twój lekarz lub farmaceuta nie ostrzega cię przed możliwym problemem, nie ma potrzeby ograniczania spożycia owoców i warzyw, gdy cierpisz na neutropenię, która może być związana z chemioterapią. Jednak grejpfrut i niektóre inne owoce cytrusowe spożywane w dużych ilościach mogą wpływać na metabolizm w wątrobie niektórych leków, w tym niektórych rodzajów chemioterapeutyków. Taka sytuacja jest jednak bardzo rzadka i zawsze zależy od konkretnej sytuacji i ilości spożywanych cytrusów. Zawsze dobrze jest zapytać lekarza o konkretny przypadek.

Sztuczne odżywianie

Sztuczne żywienie jest stosowane w sytuacji, gdy zwykłe jedzenie i specjalistyczne diety nie są w stanie zaspokoić Twoich potrzeb żywieniowych. Można je przyjmować doustnie (jako napój, czasami nazywa się to popijaniem) lub w postaci płynnego albo kremowego suplementu. Gdy pokarmu nie można spożywać doustnie, ale przewód pokarmowy funkcjonuje dobrze, sztuczne odżywianie podaje się przez cienką rurkę (sondę) bezpośrednio do żołądka lub jelita cienkiego (żywienie dojelitowe). Pacjentom, których jelita nie pracują wystarczająco i dla których jedzenie jest technicznie niemożliwe, możemy zaoferować specjalistyczne żywienie dożylnie (pozajelitowe) bezpośrednio do krwiobiegu.

Sztuczne żywienie jest wskazane tylko w sytuacjach, gdy jego zalety przeważają nad ryzykiem powikłań wynikających z niedożywienia, które wiąże się z niewłaściwym lub niedostatecznym przyjmowaniem składników odżywczych z regularnej diety. Często można połączyć zwykłą dietę ze sztuczną. Zawsze gdy tylko jest to możliwe wybieramy zachowanie naturalnych funkcji przyjmowania składników odżywczych i ich przetwarzanie przez przewód pokarmowy. Twój zespół medyczny jest gotowy, aby w razie potrzeby pomóc w radzeniu sobie ze sztucznym odżywianiem.

Częste powody sztucznego odżywiania

- Utrata masy ciała lub odwodnienie
- Problemy z połykaniem
- Utrata apetytu lub niechęć do jedzenia
- Niewystarczająca czynność jelit (wymioty, biegunka, duża objętość wydzieliny ze stomii)

Znaczenie aktywności fizycznej

Jak wspomniano powyżej, aktywność fizyczna jest niezbędna dla zdrowia i zapobiegania wielu chorobom, w tym nowotworom. Regularna aktywność fizyczna nie tylko pozytywnie wpływa na zdrowie, ale może być źródłem radości i częścią życia towarzyskiego. Podczas ciężkiej choroby wystarczająca aktywność fizyczna ma większe znaczenie niż wtedy, gdy jesteś zdrowy. Staje się istotnym elementem twojego leczenia. Utrzymanie lub rozpoczęcie regularnej aktywności fizycznej nie jest łatwe, ponieważ zmęczenie i inne objawy sprawiają, że ćwiczenia są jeszcze bardziej forsowne. Mimo to warto. Poczujesz się silniejszy i zyskasz nową energię niezbędną do procesu leczenia i gojenia. Długofalowe korzyści płynące z regularnych ćwiczeń można dostrzec praktycznie we wszystkich układach narządów, zaczynając od większej siły mięśni i wytrzymałości kości. Ćwiczenia także wspomagają układ krążenia (lepsze ukrwienie) i ośrodkowy układ nerwowy (lepsze samopoczucie). Ruch fizyczny wpływa na aktywność hormonalną i reakcje zapalne organizmu oraz poprawia wykorzystanie składników odżywczych do odnowy tkanek i gojenia się ran.

Zalety regularnych ćwiczeń

- Mniejsze prawdopodobieństwo przybrania na wadze
- Lepsza jakość życia
- Przyjemność z ćwiczeń z przyjaciółmi
- Lepszy nastrój

Rozpoczęcie aktywności fizycznej w trakcie leczenia onkologicznego

- Poproś swojego lekarza, fizjoterapeutę i innych członków zespołu medycznego o informacje na temat odpowiedniej aktywności fizycznej.
- Zaczynj powoli. Stopniowo zwiększaj długość i intensywność ćwiczeń.
- Zaczynj od zwykłych codziennych czynności. Przyjmuj oferty pomocy tylko w niezbędnym zakresie i czasie.
- Skoncentruj się na prostych ćwiczeniach. Idealnie byłoby, gdybyś nauczyła się ich od fizjoterapeuty na początku leczenia i mogłabyś je powtarzać samodzielnie kilka razy dziennie. Częste, krótkie serie ćwiczeń są lepsze, ponieważ nie męczysz się zbyt.
- Na początku rób krótkie spacery lub przejażdżki rowerowe po bezpiecznym terenie. Są najlepsze!
- Nie bądź nieśmiała. Ustal plan rehabilitacji z fizjoterapeutą.
 - ➔ Wybierz aktywność fizyczną, która sprawia Ci radość
 - ➔ Przygotuj realistyczny plan
 - ➔ Wyznacz sobie nagrodę, gdy osiągniesz swój cel
 - ➔ Rób notatki
 - ➔ Znajdź przyjaciela, który do ciebie dołączy
 - ➔ Nie stresuj się, jeśli nie odniesiesz natychmiastowego sukcesu
 - ➔ Świętuj swoje wyniki i dziel się nimi ze znajomym i rodziną

PODSUMOWANIE

Wierzmy, że ta ulotka pomoże Ci postępować zgodnie z naszymi zaleceniami w zakresie odżywiania, odpowiedniej aktywności fizycznej i rzetelnego porozumiewania się z Twoim zespołem medycznym, niezbędnych dla najlepszej opieki. Pamiętaj, że Twój stan psychiczny jest równie ważny, jak zdrowie fizyczne. Pamiętaj, że w dzisiejszych czasach, dzięki postępowi w metodach leczenia, większość pacjentów zostaje wyleczona lub ustabilizowana z bardzo dobrą jakością życia w długim okresie. Jednocześnie ważne jest, aby zaakceptować chorobę z pewną pokorą i walczyć o wyleczenie.

W utrzymaniu dobrego samopoczucia może pomóc zwracanie uwagi na swój wygląd (nawet jeśli czujesz, że choroba odbiła się na Twoim wyglądzie), utrzymywanie relacji z innymi oraz akceptacja zainteresowania i wysiłków bliskich. Chociaż możesz czuć nieśmiałość, nie zamykaj się w domu, ponieważ kontakt z przyjaciółmi pomaga. Jeśli to możliwe, bierz udział w wydarzeniach kulturalnych i innych wydarzeniach towarzyskich. Jeśli nie jesteś pewna, jakie czynności są dozwolone z medycznego punktu widzenia, zapytaj swojego lekarza. Nie ma potrzeby ukrywania swojej choroby przed światem - dawaj przykład i inspiruj innych swoją postawą.



***Broszura została uprzejmie zrecenzowana przez
dr Bruno Raynarda z Instytutu Gustave Roussy w Paryżu,
który specjalizuje się w żywieniu onkologicznym.***



