



Centrul de Tumori Mamare

Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiricuța" Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

Nutriția pacientului oncologic

Elaborat de Dieteticieni Nutriționiști, Compartiment Dietetica

Brigitta Marc Gyongyi

Ioana Alina Ielciu

Revizuit și aprobat de către echipa

Centrului de Tumori Mamare

14 noiembrie 2022



IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiricuța"
Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

Membru al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OECI"

Nutriția pacientului oncologic în timpul tratamentului și după terminarea acestuia



Beneficiile nutriției echilibrate în timpul tratamentului

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

Alimentația echilibrată în timpul tratamentului vă poate ajuta:

- să vă simțiți mai bine
- să vă păstrați forța și energia
- să vă mențineți greutatea
- să tolerați mai bine efectele adverse ale tratamentului
- să reduceți riscul de infecții
- să vă reveniți și vindecați mai repede

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

Proteinele

Proteinele au rol în creștere, în refacerea și repararea țesuturilor și celulelor, în menținerea bunei funcționări a sistemului imunitar. Necesarul de proteine al bolnavului de cancer este deseori mai mare decât al omului sănătos.

Surse bune de proteine sunt: peștele, carnea de pasare, carnea roșie slabă, ouăle, lactatele degresate, nuci, semințe și untul de nuci, fasolea uscată, mazărea, linteaa, năutul și soia (ex. tofu, edamame).

Lipidele

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

Consumați preponderent grăsimile monosaturate (ulei de măsline, rapiță și uleiuri obținute din nuci) și polinesaturate (ulei de floarea soarelui, ulei de porumb).

Hidrații de carbon

Hidrații de carbon reprezintă sursa majoră de energie a organismului. Cele mai bune surse de hidrați de carbon sunt fructele, legumele și cerealele integrale.

Cerealele integrale sau alimentele integrale conțin toți nutrienții care se găsesc în bobul de cereale. Cereale integrale puteți găsi în cereale de mic dejun (musli, cereale cu ovăz), pâine, paste făinoase integrale, făina integrală ori în forma lor naturală ca și quinoa, orez brun sau orz, arpacaș, care pot fi consumate ca și garnituri. Fibrele sunt componenta nedigerabilă a cerealelor care ajută la prevenirea constipației. Tindeți să consumați zilnic 35-40 g de fibre.

Alte surse importante de hidrați de carbon sunt: pâinea, cartofii, orezul, pastele făinoase, cerealele de mic dejun, porumbul, mazărea și leguminoasele.

Apa

Apa este esențială pentru o bună hidratare a organismului. Alimentele pot fi surse de apă, totuși este necesar să consumați în medie 8 pahare de apă pe zi.

Suplimentarea consumului de apă poate fi necesară în caz de febră, vomă, diaree.

Vitamine și minerale

Organismul are nevoie de o cantitate mică de vitamine pentru a funcționa corespunzător. Un regim alimentar variat și echilibrat asigură necesarul de vitamine și minerale al organismului.

Antioxidanții

Antioxidanții includ vitaminele A, C și E, Seleniu și Zinc și câteva enzime cu rol în neutralizarea radicalilor liberi, prevenind astfel distrugerea celulelor normale. În ceea ce privește aportul de antioxidanți, experții recomandă consumul crescut de legume și fructe ca și surse naturale, ușor asimilabile de antioxidanți și evitarea dozelor mari de suplimente, mai ales în timpul radio-chimioterapiei. Antioxidanții se găsesc în mod natural în alimente de natură vegetală.

Folosirea de diete speciale, suplimente alimentare sau de vitamine pentru a combate cancerul

Mulți pacienți sunt interesați dacă prin diverse alimente sau suplimente pot contribui la tratamentul bolii neoplazice, însă la momentul actual nu sunt studii care să fi demonstrat eficiența în combaterea cancerului al vreunei diete, al unui aliment, supliment alimentar sau substanță minerală sau vitamină ori combinația acestora. Cel mai bine este să faceți alegeri alimentare sănătoase, să aveți o dietă bogată în legume și fructe.

Unele studii de cercetare au constatat că administrarea de vitamine, minerale sau antioxidanți sub forma de suplimente nu au aceleași beneficii de sănătate ca cele din alimente. În unele cazuri, excesul sau doze ridicate din unele suplimente pot fi dăunătoare. Unele suplimente pot de asemenea, interfera cu medicamente.

Vorbiți cu echipa medicală cu privire la orice suplimente alimentare sau diete speciale pe care le luați sau va doriți să le luați.

Tratamentele cancerului au adesea efecte adverse care creează probleme de alimentație

Cele mai întâlnite probleme de alimentație sunt:

- ❖ Pierderea apetitului
- ❖ Schimbarea gustului și a mirosului
- ❖ Contipația
- ❖ Diareea
- ❖ Uscăciunea gurii
- ❖ Grețuri și vărsături
- ❖ Dureri de gât sau gură și dificultăți de înghițire

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

Cum să profiți la maxim de ceea ce mănânci?

- Mănâncă multe proteine și calorii când poți. Aceasta te ajută să-ți menții puterea și te ajută să-ți refaci țesuturile vătămate de tratament.
- Mănâncă des, nu aștepta să-ți fie foame.

- Servește mai multe gustări pe parcursul zilei.
- Mănâncă, atunci când simți că ai cea mai mare poftă de mâncare.
- Mănâncă felurile de mâncare pe care simți că le poți mânca, chiar dacă acestea sunt puține.
- Nu te îngrijora dacă nu poți mânca într-o zi. Folosește timpul pentru a te simți bine. Spune doctorului tău dacă nu poți mânca mai mult de 2 zile.
- Bea multe lichide. Majoritatea adulților ar trebui să consume în jur de 8-12 pahare de lichide/zi.

Luați măsuri speciale pentru a evita infecțiile

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

- ❖ Nu mâncați alimente care au fost tăiate/feliate în magazin (ex. pepene, varză).

Pierderea apetitului

Prin pierderea apetitului se înțelege pierderea interesului pentru mâncare și scăderea poftei de mâncare. Este o problemă frecventă în timpul tratamentului oncologic. Lipsa poftei de mâncare poate fi pentru 1-2 zile sau pe parcursul diferitelor etape ale tratamentului anticancer. Motivele pierderii apetitului pentru mâncare pot fi diverse: cancerul, oboseala, durerea, anumite medicamente, stresul, depresia sau reacțiile adverse ale tratamentului oncologic.

Cum puteți gestiona această problemă:

- Când vă este greu să mâncați, consumați băuturi calorice pentru a vă hidrata.
- Mâncați 5 sau 6 mese în fiecare zi în loc de 3 mese mari. Acest lucru vă poate ajuta să nu vă simțiți prea plini.
- Mâncați mese mai mari, atunci când vă simțiți bine și sunteți odihnit. Pentru multe persoane, acest lucru este posibil dimineața, după o noapte de somn odihnitor.

- Savurați doar cantități mici de lichide în timpul meselor. Dacă doriți mai mult decât câteva înghițituri, atunci consumați o cantitate mai mare cu cel puțin 30 de minute înainte sau după masă.
- Mâncati o gustare ușoară înainte de culcare. Acest lucru va oferi calorii în plus, dar nu va afecta apetitul pentru următoarea masă.
- Faceți o plimbare sau exerciții fizice ușoare înainte de ora mesei atunci când vă simțiți bine, acest lucru poate favoriza pofta de mâncare.

Adresați-vă medicului sau dieteticianului pentru mai multe sfaturi cu privire la alimentația în scopul gestionării pierderii apetitului în timpul tratamentului oncologic.

Schimbarea gustului și a mirosului

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

Cum puteți gestiona această problemă:

- Alegeți alimente cu gust și miros plăcut pentru dvs.
- Adăugați un plus de aromă alimentelor consumate, folosind legume, precum ceapa, usturoiul sau ierburi aromatice precum busuiocul, oregano, rozmarin, mentă.
- Consumați alimentele la temperatura camerei, acest lucru diminuează gustul sau mirosul făcându-le mai ușor de tolerat.
- Consumați fructe și legume proaspete sau congelate în locul celor din conservă.
- Clătiti-va gura înainte de masă cu apă și sare sau apă și bicarbonat.
- Folosiți tacamuri din plastic sau bambus și farfurie sau pahar din sticlă.

Adresați-vă medicului sau dieteticianului pentru mai multe sfaturi cu privire la alimentația în scopul gestionării modificărilor de gust și miros în timpul tratamentului oncologic.

Constipația

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

Cum puteți gestiona această problemă:

- Mâncați alimente bogate în fibre. Acestea includ pâine și cereale integrale, fructe, legume și leguminoase uscate.
- Consumați multe lichide. Beți cel puțin 8 pahare de lichide pe zi.
- Consumați lichide calde. Unele persoane au observat o ameliorare după consumul lichide calde cum ar fi ceai, cafea, supă.
- Faceți mișcare zilnic (plimbări ușoare). Nu vă extenuați.

Adresați-vă medicului sau dieteticianului pentru mai multe sfaturi cu privire la alimentația în scopul gestionării constipației în timpul tratamentului oncologic.

Diareea

Diareea apare atunci când aveți tranzitul intestinal accelerat, scaune lichide sau apoase. Alimentele și lichidele trec prin intestin atât de repede încât organismul dvs. nu poate absorbi suficienți nutrienți, vitamine, minerale și apa.

Aceasta poate duce la deshidratare, scădere în greutate, senzație de slăbiciune.

Cum puteți gestiona această problemă:

- Consumați multe lichide clare, necarbonatate pentru a putea înlocui ceea ce ați pierdut prin diaree.
- Consumați 5-6 mese mai mici pe zi în loc de 3 mese mari. Evitați alimentele grase, condimentate, prajite, bogate în zahăr, cofeina, alcoolul.
- Mâncați alimente și consumați lichide bogate în sodiu și potasiu. Pentru sodiu consumați bulion, iar pentru potasiu banane, caise, cartofi fierti în coajă.
- Includeți în alimentația dvs. produse sărace în fibre precum iaurt, pâine albă sau orez.
- Consumați alimentele și băuturile la temperatura camerei.

Adresați-vă medicului sau dieteticianului pentru mai multe sfaturi cu privire la alimentația în scopul gestionării diareii în timpul tratamentului oncologic.

Uscăciunea gurii

Gura uscată apare atunci când aveți mai puțină salivă decât de obicei. Acest lucru poate duce la dificultăți de vorbire, mestecare și înghițire a alimentelor și modifica senzația gustativă. Chimio și radio-terapia la nivelul gâtului și capului pot afecta glandele producătoare de salivă. Imunoterapia și alte medicamente pot deasemenea cauza uscăciunea gurii.

Cum puteți gestiona această problemă:

- Consumați alimente dulci sau acrișoare (precum limonadă). Acestea stimulează secreția de salivă.
- Beți cel puțin 8 pahare de lichide pe zi, luați cu dvs o sticlă de apă oriunde mergeți.
- Luați cantități mici de mâncare și mestecați-le bine.
- Mestecați gumă sau bomboane, dar fără zahăr, pentru a evita cariile.
- Mâncați alimente ușor de înghițit. Adăugați sosuri peste mâncare.

- Evitați alimentele și băuturile care vă pot răni gura. Acestea includ alcoolul (inclusiv vinul și berea), alimentele picante, sărate, tari sau crocante.
- Renunțați la fumat.

Adresați-vă medicului sau dieticianului pentru mai multe sfaturi cu privire la alimentația în scopul gestionării uscăciunii gurii în timpul tratamentului oncologic.

Greață și Vărsături

Greața poate fi urmată de vomă, dar nu întotdeauna. Greața vă poate împiedica să vă alimentați corespunzător. Nu toată lumea prezintă stare de greață, dar aceasta poate apărea exact după tratament sau până la 3 zile după acesta. Greața poate apărea după operație, chimioterapie, imunoterapie sau radioterapie în zona abdominală.

Cum puteți gestiona această problemă:

- Mâncați alimente care sunt ușoare stomacului dvs. Acestea includ: pâine prăjită, cereale uscate, grisine, iaurt simplu și supă clară. Încercați alimente acre.
- Consumați 5-6 mese mai mici pe zi în loc de 3 mese mari.

- Nu săriți peste mese, chiar dacă nu vă este foame, mâncați ceva; stomacul gol poate accentua senzația de greață.
- Alegeți alimente care vă fac poftă.
- Sorbiți lichide pe toată durata zilei.
- Evitați alimentele care sunt prea calde sau prea reci.
- Nu consumați alimentele preferate pentru a nu le asocia mai târziu cu senzația de rău.
- Evitați alimentele prea dulci, grase, prăjite sau picante.
- În caz de vărsături, pentru a evita deshidratarea, după fiecare episod de vomă, clătiți-vă gura, așteptați aprox. 30 de minute, apoi consumați lichide clare, cum ar fi suc de mere, supă clară, etc.
- După ce începeți să vă simțiți mai bine, reveniți treptat la alimentele solide.

Adresați-vă medicului sau dieteticianului pentru mai multe sfaturi cu privire la alimentația în scopul gestionării grețurilor și vărsăturilor în timpul tratamentului oncologic.

Dureri de gât sau de gură și dificultăți de înghițire

Chimio și radioterapia la nivelul capului și gâtului pot cauza dureri de gât și de gură, senzație de nod în gât, dificultăți de înghițire sau pot crește sensibilitatea gingiilor. Apariția acestor dificultăți depind de durata radioterapiei, de chimio- radioterapia concomitentă și de consumul de alcool și tutun în timpul tratamentului. Problemele dentare sau infecțiile cavității bucale deasemenea pot cauza durere. Aceste probleme pot duce la dificultăți de alimentație și la scădere în greutate.

Cum puteți gestiona această problemă:

- Alegeți alimente moi și cremoase, cum ar fi : iaurt, papară, cereale fierte, branzeturi moi, pireuri de legume, supe crème
- Optați pentru alimente bogate în proteine și calorii.
- Gătiți alimentele până sunt moi și fragede, apoi pasați-le pentru a fi mai ușor de înghițit.
- Amestecați alimentele uscate ori solide cu sosuri, supe sau iaurt.
- Beți lichidele cu paiul
- Consumați alimentele la temperatura camerei.

- Nu consumați alimente care vă pot răni gura/gâtul precum sunt:
 - Alimente fierbiți sau iuți, puternic condimentate
 - Alimente foarte sărate
 - Legume crude
 - Alimente bogate în acid: roșii, ketchup, portocale sau limonadă, murături
 - Chipsuri crocante, cereale crocante
 - Băuturi cu alcool

Adresați-vă medicului sau dieteticianului pentru mai multe sfaturi cu privire la alimentația în scopul gestionării durerilor de gât și dificultăților de înghițire în timpul tratamentului oncologic.

Dieta după terminarea tratamentului

Majoritatea reacțiilor adverse care influențează alimentația dispar sau se ameliorează după terminarea tratamentului. Regimul alimentar după această perioadă trebuie să rămână echilibrat și variat pentru a vă recăpăta puterea și a vă simți bine.

Este important să:

- Consumați cel puțin 5 porții de legume și fructe/zi. O porție reprezintă ½ cană fructe/legume gătite sau 1 cană de crudități.
- Alegeți cereale integrale în loc de cele rafinate. Făina și orezul alb sunt alimente rafinate. Cerealele integrale sănătoase includ, fulgii de ovăz, orezul brun, pastele din grâu integral și produsele de panificație din cereale integrale.
- Optați pentru 30-40g de fibre/zi. Surse bune de fibre sunt: germenii de grâu, tărațe de grâu, fructe, legume, fasole, linte, năut, nuci și semințe.
- Limitați consumul de carne roșie, în special cea bogată în grăsimi și procesată (șuncă presată, cârnăciori, cremvurști, etc.). Alegeți peștele, carnea de pasăre în locul celei de porc sau vițel. Preparați carnea prin fierbere, la cuptor sau pe grătar vertical.
- Includeți în alimentație fasolea, năutul și linte de cel puțin 2-3 ori/ săptămână.
- Optați pentru lapte și produse lactate degresate.
- Limitați consumul de alimente bogate în calorii însă sărace în vitamine, minerale și proteine. Acestea sunt: cereale îndulcite, produse de patiserie, dulciuri, alimente prăjite sau preparate cu mult ulei.

- Evitați consumul de carne crud-uscată, afumată ori în saramură.
- Limitați conumul de băuturi cu alcool.
- În măsura în care puteți reluați-vă activitatea fizică, pentru o stare de bine.
- Adresați-vă medicului sau dieteticianului pentru sfaturi detaliate legate se alimentație .

Adoptați un stil de viață activ

Exercițiile fizice au multe beneficii, precum:

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

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

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

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



Surse bibliografice

1. <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints>
2. <https://www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate/>
3. <https://www.oncolink.org/support/nutrition-and-cancer/during-and-after-treatment>



Centrul de Tumori Mamare

Institutul Oncologic "Prof. Dr. Ion Chiricuță" Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

**Aceste materiale educative reprezintă proprietatea
intelectuală a Centrului de Tumori Mamare și nu
pot fi redistribuite sau duplicate**



IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiricuță"
Cluj-Napoca

Împreună redăm speranța!

Membru al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OECI"