

SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV
Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L

PREHRANA PRI HEMATO-ONKOLOŠKEM BOLNIKU



Avtorica vsebine: Denis Mlakar-Mastnak, dipl. m. s., spec. klin. diet., Onkološki inštitut Ljubljana



SLOVENSKO ZDRUŽENJE
BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

Kazalo

PREHRANA PRI HEMATO-ONKOLOŠKEM BOLNIKU	3
KAJ SE DOGAJA V VAŠEM TELESU MED BOLEZNIJO IN KAKO TO VPLIVA NA VAŠE PREHRANSKO STANJE IN PREHRANO?	4
KAJ JESTI MED BOLEZNIJO IN ONKOLOŠKIM ZDRAVLJENJEM?	5
KAJ STORITI, ČE SE POJAVIJO PREHRANSKE TEŽAVE?	10
ZAKAJ TELOVADITI MED ONKOLOŠKIM ZDRAVLJENJEM?	20
POGOSTA VPRAŠANJA O HRANI IN HRANILIH	24
PREHRANA PRI NEVTROPENIČNEM BOLNIKU IN BOLNIKU Z OSLABLJENIM IMUNSKIM ODZIVOM PO PRESADITVI KRVOTVORNIH MATIČNIH CELIC	40

Izdajatelj: Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L

Avtorica vsebine: Denis Mlakar-Mastnak, dipl. m. s., spec. klin. diet., Onkološki inštitut Ljubljana

Avtorica poglavja »Prehrana pri nevtropeničnem bolniku in bolniku z oslabljenim imunskim odzivom po presaditvi krvotvornih matičnih celic«: dr. Barbara Skopec, dr. med., spec. internistka in hematologinja, Klinični oddelek za hematologijo, UKC LJ

Slika: AdobeStock

Naklada: 2000 izvodov

Prva izdaja: 2019



PREHRANA PRI HEMATO-ONKOLOŠKEM BOLNIKU

Verjetno ste se že vprašali, kakšna naj bo prehrana sedaj, ko ste zboleli, in ali lahko s prehrano pripomorete k izboljšanju učinkovitosti zdravljenja. Prav ste pomislili, prehrana lahko v času onkološkega zdravljenja vzdržuje vašo dobro prehranjenost, kondicijo in počutje. Predvsem pa dobro prehransko stanje lahko zmanjša pojav in izrazitost neželenih učinkov zdravljenja, ki se lahko med zdravljenjem pojavijo. **Prav tako z dobro prehranjenostjo ohranjate in krepite vašo imunsko odpornost in s tem se izboljša izid zdravljenja.** Zato je posvečanje večje skrbi in pozornosti vašemu prehranjevanju v obdobju bolezni in sistemskega zdravljenja res zelo pomembno!



KAJ SE DOGAJA V VAŠEM TELESU MED BOLEZNIJO IN KAKO TO VPLIVA NA VAŠE PREHRANSKO STANJE IN PREHRANO?

Zaradi rakaste bolezni se začne presnova v telesu spreminjati. Vzrokov za presnovne spremembe je več. Najpomembnejši je reakcija organizma na stres - na tumorsko bolezen.

Pomembna vzroka sta še neželeni učinki zdravljenja in neposredni vpliv tumorja, ki lahko izloča razne snovi in preko njih vpliva na presnovo. Presnovne spremembe pripomorejo k razvoju sindroma rakaste kaheksije, kroničnega vnetnega stanja, pri katerem je sposobnost telesa za obnovo in izgradnjo novih celic poslabšana na eni strani, na drugi strani pa je razgradnja telesnih beljakovin (celic, mišic in drugih telesnih tkiv ter organov) povečana. Ne zadostna prehrana razvoj rakaste kaheksije pospeši in pripomore k razvoju proteinsko-energetske podhranjenosti, a s pravilno prehrano med onkološko boleznijo in zdravljenjem lahko podprete boljše delovanje vašega telesa!



KAJ JESTI MED BOLEZNIJO IN ONKOLOŠKIM ZDRAVLJENJEM?

Ker se je zaradi bolezni in onkološkega zdravljenja spremenila vaša presnova, se potrebe po beljakovinah povečajo, nekoliko pa se povečajo tudi potrebe po energiji. Pomembno je, da bo med onkološkim zdravljenjem vaša telesna masa stabilna oziroma bodo nihanja v izgubi kilogramov čim manjša. To bo omogočilo, da se boste počutili bolje, imeli boste manj neželenih učinkov zdravljenja, hkrati pa se bo učinek zdravljenja izboljšal.

Osnova kvalitetne prehrane med onkološko boleznijo je zdrava, uravnotežena prehrana, v kateri celodnevni vnos hrane razdelimo običajno na 5 dnevni obrokov (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja). Predvsem velja, da izbirate različno prehrano iz vseh skupin živil, kot so izdelki iz žit in škrobnata živila, sadje in zelenjava, pustno meso in mesni izdelki, posneto mleko in mlečni izdelki, kakovostne maščobe kot so npr. olivno in repično olje. Pomembno je, da je v vaši prehrani čim manj predelanih živil, zato je najbolje, da hrano pripravljate iz svežih živil in da zaužijete hrano s čim manj dodanih konzervansov, aditivov, soli, prekajene hrane ipd.

Glavni, večji obroki naj vedno vsebujejo beljakovinsko živilo z visoko biološko vrednostjo (mleko, meso, jajca, ribe ali njihovi izdelki) in praktično vsak obrok naj vsebuje ogljikove hidrate (kruh, testenine, riž, krompir, testenine itd.). Dovolj bo, če boste čez dan zaužili 450g do 650g sadja in zelenjave. Če vam zdravnik ni svetoval drugače, je najbolje, da sadje in zelenjavo zaužijete sveže. Prehrano

lahko energetske obogatite še z uživanjem kvalitetnih maščob, kot so oljčno olje, repično olje, maslo, različni oreščki itd. Pomembno je tudi zadostno pitje tiste tekočine, ki vam najbolj ustreza (voda, čaj, kompot, sadni sok). Tekočina je lahko tudi dober vir kalorij (sadni sokovi, energetski napitki) in beljakovin (beljakovinsko-energetski napitki), kadar je problem neješčnost in/ali izguba telesne mase. Priporočamo vam, da dnevno zaužijete vsaj 1,5 litra do 2 litra tekočine.

Kakšna so splošna priporočila prehranjevanja med onkološkim zdravljenjem?

Tudi v obdobju onkološkega zdravljenja so temelj zdravega prehranjevanja osnovna priporočila zdrave in uravnotežene prehrane. Ker pa se v obdobju bolezni in onkološkega zdravljenja bolnikova presnova spremeni, potrebuje bolnik prehrano, ki bo zagotovila povečane potrebe po beljakovinah (meso, mleko, ribe, jajca) in energiji (kruh, testenine, riž, krompir, kakovostne maščobe). V splošnem vam svetujemo, da zmerno povečate količino zaužitih beljakovin in energije in sledite še spodnjim nasvetom:

- Uživajte hrano iz vseh skupin živil (žita; sadje in zelenjava; meso, mleko, jajca, ribe; maščobe; sladkorje).
- Dnevno imejte 5 obrokov hrane (3 glavni obroki in 2 malici).
- Dnevno zaužijte od 450 do 650 g sadja in zelenjave oziroma 5 ali več porcij različnega sadja in zelenjave. Ena porcija pomeni eno jabolko, ena pomaranča, ena hruška, dve slivi, 1 dcl naravnega soka, ena manjša skleda solate, 10 dag korenja v prikuhi. Njihova zaščitna vloga je v bogati vsebnosti vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. V večini jih zaužijte sveže.
- Uživajte predvsem nepredelana škrobna živila (riž, oves, pšenico, koruzo) in njihove izdelke, ki vsebujejo večjo količino zdravju koristnih prehranskih vlaknin.

- Uživajte raznovrstno pusto meso (perutnino, ribe, teletino, pusto govedino) in rdeče meso (govedino, jagnjetino, svinjino) omejite na 80 g dnevno.
- Pri pripravi hrane uporabljajte rastlinske maščobe, predvsem olivno in repično olje.
- Dnevni vnos soli (iz vseh virov, tudi skrite soli v živilih) omejite na manj kot 5 g, kar je enako eni čajni žlički. Potrebe po soli pa se povečajo pri intenzivni vadbi ob povečanem potenju.
- Živila predvsem dušite, kuhajte in pecite v pečici. Redkeje uživajte hrano z žara, če pa jo pripravljate, bodite pozorni, da vam ne zagori in ne uživajte zagorelih delov hrane.
- Pijte zadosti tekočine, vsaj 1,5 litra dnevno.

Katere hranilne snovi so pomembne in zakaj?

Vaše telo potrebuje hranilne snovi: beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, vitamine in minerale. Telesne celice ta hranila uporabijo za delovanje, izgradnjo in obnovo telesnih tkiv in organov.

HRANILO	POMEN	VIR	Dnevno priporočeno število enot (E) (primeri)
Beljakovine	<ul style="list-style-type: none">• vir življenjsko pomembnih aminokislin• preprečujejo povečano razgradnjo telesnih beljakovin – mišičnega tkiva• pospešujejo nastanek telesnih celic• krepijo imunsko odpornost organizma• premalo beljakovin v celodnevni prehrani pospešuje propad puste telesne mase – telesnih beljakovin.	<ul style="list-style-type: none">• posneto mleko in mlečni izdelki• pusto meso (govedina, teletina, divjačina, svinjina)• perutnina brez kože• ribe• jajca• njihovi izdelki	<p>2-3 enote na dan: 200 ml mleka (1E)+ 200 g jogurta (1E)+ 50 g skute (1E))</p> <p>4-5 enot na dan: 1 jajce (1E)+ 120 g govedine (2E)+ 40 g tune (1E))</p>
Ogljikovi hidrati	<ul style="list-style-type: none">• delujejo v številnih presnovnih procesih v organizmu• potrebni za delovanje vsake celice	<ul style="list-style-type: none">• žita in izdelki iz žit (testenine, riž, prosena kaša, kuskus, krompir, polenta, itd.)• stročnice,• sladkor in med	<p>13-14 enot na dan: 160 g rženega kruha (2E)+ 80 g bela žemlja (2E)+ 160 g krompirja (2E)+ 40 g kosmičev (2E)+ 60 g riža (3E)+ 40 g krekerjev (2 E)</p>

Maščobe	<ul style="list-style-type: none"> • prinašajo telesu energijo potrebno za delo, celic organizma in za proizvodnjo toplote • vir omega 3 maščobnih kislin in vitaminov, topnih v maščobah A, D, E in K 	<ul style="list-style-type: none"> • rastlinska olja (laneno, olivno) • maslo, smetana, orehe in lešnike - kot dodatek jedem, s katerim hrano energijsko obogatite • skuše, sardele, losos, tuna, morski list - ribe bogate z omega 3 maščobnimi kislinami 	<p>6-7 enot na dan: 20 g masla (4E)+ 5 g oljčnega olja (1E)+ 5 g repičnega olja (1E)</p>
Vitamini in minerali	<ul style="list-style-type: none"> • delujejo v številnih presnovnih procesih v organizmu • potrebni za delovanje vsake celice 	<ul style="list-style-type: none"> • sadje in zelenjava 	<p>5 enot na dan: 100 g hrušk (1E)+ 120 g banan (2E)+ 200 g endivje (1E)+ 50 g korenja (0,5E)+ 50 g brokolija (0,5E)</p>



KAJ STORITI, ČE SE POJAVIJO PREHRANSKE TEŽAVE?

Med boleznijo in zdravljenjem se lahko pojavijo različne prehranske težave, zaradi katerih je vnos hrane otežen. Med prehranskimi težavami so najpogostejše: izguba apetita, slabost, bruhanje, motnje v okušanju in vonjanju hrane, vneta ustna sluznica, suha usta, oteženo požiranje, zaprtje, odvajanje tekočega blata, hujšanje in drugo.

Prehranske težave je potrebno čimprej reševati s prilagojenim vnosom hrane, in kadar je potrebno, še s simptomatsko terapijo (na primer uporaba zdravil proti slabosti, vnetju želodca, driski). Prav tako je potrebno zdraviti vse druge simptome, ki vplivajo na vnos hrane, kot je na primer bolečina. Kadar je zaradi prehranskih težav vnos hrane tako omejen, da izgubljate telesno maso, je pomembno, da o vseh težavah v zvezi s prehranjevanjem pravočasno obvestite vašega zdravnika, medicinsko sestro ali kliničnega dietetika.

Telesno maso spremljajte tedensko, saj lahko kljub normalnemu prehranjevanju zaradi spremenjene presnove pri rakasti bolezni izgubljate kilograme.

Kadar kljub prilagoditvi prehrane ob prehranjevalnih težavah ne zmorete vnesti ustreznih količin hrane ali kljub zadostni prehrani izgubljate telesno maso, je smiselna uporaba prehranskih nadomestkov ali dodatkov, ki vam jih bo svetoval vaš zdravnik ali klinični dietetik.

V nadaljevanju pa nekaj namigov, kako si pomagati, če boste imeli prehranske težave.

Ste izgubili apetit ali nimate želje po hrani?

Izguba teka je lahko le prehodna in traja le dan ali dva, pri nekaterih bolnikih pa predstavlja dolgotrajen, pereč problem.

Poskusite z naslednjimi ukrepi:

- Če jeste malo, jejte pogosteje kot doslej in vsaki dve uri poizkusite prigrizniti nekaj hrane.
- Med obrokom pijte čim manj tekočine in si tekočino raje privoščite pol ure ali uro pred ali po obroku.
- Ko se počutite bolje, si privoščite obilnejši obrok.
- Čim pogosteje se razvajajte z najljubšo hrano.
- Jejte v prijetnem in sproščujočem okolju za lepo pogrnjeno mizo ob najljubši glasbi, svetlobi, gledanju priljubljene oddaje ali pa v družbi najdražjih.
- Hrano si postrezite privlačno, z dekoracijami, ki so vam všeč, v najljubših skodelicah in krožnikih.
- Včasih sprememba v pripravi hrane vzbudi večji tek.
- Hrano si lahko pripravite vnaprej. Bolje je pojesti pogreto hrano, kot opustiti obrok, ker niste razpoloženi za kuho.
- Prigrizke hranite na dosegu roke, da si jih postrežete, kadarkoli si jih zaželite.

Ste prezgodaj siti?

Tudi večkrat po malo in vmesno pitje hrane lahko zadošča za pokritje potreb po hranilih in energiji.

Poskusite z naslednjimi ukrepi:

- Uživajte več manjših obrokov, vsaj 6-8 na dan, še posebej, če je količina zaužite hrane skromna.
- Med glavnimi obroki hrane uživajte energijsko in beljakovinsko bogate prigrizke ali napitke.

- Med obrokom pijte čim manj tekočine, ker zaužita tekočina lahko povzroči občutek sitosti.
- Jejite sproščeno, počasi in hrano dobro prežvečite.
- Redno telovadite, pred obrokom pojdite na krajši sprehod.

Ste preutrujeni, da bi jedli ali si pripravili hrano?

Bolniki pogosto opisujejo kronično utrujenost kot pomanjkanje energije in motivacije za opravljanje vsakdanjih ali želenih aktivnosti. Kronična utrujenost je neprijeten simptom, ki ga lahko občutite kot psihično, miselno, čustveno in/ali telesno utrujenost.

Poskusite z naslednjimi ukrepi:

- Prosite za pomoč sorodnike, prijatelje ali sosede.
- Hrano lahko naročite tudi po telefonu pri priznanih gostinskih obratih, ki pripravljajo zdravo prehrano.
- Kot premostitev ali nadomestilo obroka lahko zaužijete različne farmacevtsko pripravljene energijsko beljakovinske prehranske dodatke (nadomestke obroka), ki vam jih lahko predpiše vaš zdravnik.
- Hrano si pripravite vnaprej v dneh, ko ne boste čutili utrujenosti in si jo zamrznite.

Imate vneto ustno sluznico?

Vnetje v ustih, občutljivost dlesni in vnetje grla ali požiralnika so pogosto neželeni učinki zdravljenja z obsevanjem, kemoterapije ali pa posledica okužbe.

Poskusite z naslednjimi ukrepi:

- Izogibajte se zelo vroče, kisle, slane, pekoče in začinjene hrane ter ne uživajte alkohola, da si ne bi ustne sluznice še dodatno razdražili. Tudi sadje, sadni sokovi, paradižnik in paradižnikove omake vam lahko dodatno dražijo vneto sluznico.

- Ne jejte grobe, trde in suhe hrane, kot so na primer prepečenec, grisini, hrski, opečeni kruhki, kruh ali drugi izdelki s celimi semeni, trde surove zelenjave in sadja.
- Hrano razrežite na manjše koščke.
- Poizkusite z mehko in sočno hrano, kot so na primer kremne juhe, mesni hašaji, ribe, skuta s kisló smetano, jogurt, mlečni napitki, sladoled, pudingi, mehki siri, banane, jabolčna kaša, pire krompir, kus kus, zdrob in drobne testenine.
- Hrani umešajte maslo, smetano, jogurt, mesno ali drugo omako, da jo boste lažje pogoltnili.
- Pri večji občutljivosti naj bo hrana kašasta ali tekoča, razdeljena na več manjših obrokov.
- Poskusite s hladno hrano oziroma hrano, ohlajeno na sobno temperaturo. Prevroča hrana razdraži občutljiva usta in grlo. Tudi mrzle jedi, na primer sladoled, sesanje ledenih kock lahko blagodejno delujejo na sluznico ust in žrela.

Vam je slabo in vas sili na bruhanje?

Nekateri bolniki občutijo slabost ali bruhanje že takoj po prvem zdravljenju, drugi pa dva ali tri dni po njem. Slabost in siljenje na bruhanje, sta ne glede na vzrok, huda ovira, zaradi katere bolniki ne zaužijejo dovolj hrane in potrebnih hranilnih snovi.

Poskusite z naslednjimi ukrepi:

- Jejte malo, brez naglice, vendar pogosto.
- Pijte po malem, v požirkih, če vam tako ustreza s slamico preko celega dneva.
- Med obrokom pijte čim manj, saj popita tekočina povzroči občutek sitosti in napihnjenosti.
- Namesto naravne negazirane pitne vode pijte raje naravno mineralno vodo, gazirane pijače, limonado, naravne sokove, zeliščni ali sadni čaj.

- Hrano naj vam pripravljajo drugi, kadar vam kuhinjske vonjave povzročajo slabost in bruhanje.
- Jejte vedno v dobro prezračenem prostoru.
- Zaužijte obrok, preden občutite lakoto, saj lakota celo stopnjuje občutek slabosti.
- Če vas že zjutraj sili na bruhanje, pojedite manjši prigrizek kar v postelji, na primer košček prepečenca, grisine, hrske, opečeni kruhek ali nemasten kreker.
- Ne jemljite vseh zdravil na prazen želodec. Pred obrokom vzemite zdravilo proti bruhanju.
- Pred jedjo si vedno osvežite usta z vodo.
- Če zaradi slabosti zavračate nekatere jedi, izbirajte tiste, ki vam teknejo.
- Mogoče vam bo bolj prijala hladna hrana (sendviči, solate, siri, sadje, hladni napitki), ker ima manj izrazit okus in vonj.
- Po obrokih si privoščite počitek. Priporočljivo je počivati eno uro po obroku.
- Če čutite slabost med radioterapijo ali kemoterapijo, se odpovejte obroku vsaj dve uri pred zdravljenjem.
- Predvsem v predelu trebuha naj vas oblačila ne utesnjujejo.

Ali izgubljate kilograme?

Med rakasto boleznijo in zdravljenjem lahko pričnete izgubljati telesno maso. Običajno se to pojavi, kadar zaradi prehranskih težav, ki vplivajo na zmanjšan vnos hrane, zaužijete manj hrane kot običajno. Prehranjevalne težave pri bolniku z rakom so povezane s samo rakasto boleznijo in presnovnimi spremembami ob njej (predvsem izguba apetita, spremembe v okušanju in vonjanju hrane) in z neželenimi učinki onkološkega zdravljenja (predvsem izguba apetita, slabost, bruhanje, vneta ustna sluznica ter sluznica prebavil idr.). Tudi sama lega tumorja, predvsem v predelu prebavne poti, lahko ovira prebavo in pomikanje hrane po prebavni poti.

Značilno je, da bolnik telesno maso izgublja hitreje kot zdrav posameznik, saj se zaradi rakaste bolezni spremeni telesna presnova in je zato izguba mišične in maščobne mase izrazitejša in hitrejša. Spremenjeno presnovno stanje pri bolniku z rakom strokovno imenujemo rakasta kaheksija.

Ker izguba telesne mase med boleznijo in zdravljenjem pomembno vpliva na potek in izid zdravljenja, je hujšanje potrebno preprečevati oziroma zdraviti z ustrezno individualno prehransko podporo. Če izgubljate telesno maso, je pomembno, da se o vseh težavah v zvezi s prehranjevanjem pravočasno pogovorite z vašim zdravnikom ali kliničnim dietetikom.

Poskusite z naslednjimi ukrepi:

- Upoštevajte splošna osnovna priporočila o prehrani bolnika z rakom, nasvete ter nasvete o tem, kako ukrepati ob pojavu prehranjevalnih težav in hujšanja.
- Čez dan uživajte več manjših obrokov.
- Med obrokom pijte čim manj tekočine, ker zaužita tekočina lahko povzroči občutek sitosti. Če občutite močnejšo žejo, si večjo količino tekočine privoščite pol ure ali uro pred obrokom ali po njem. Pijte katerega izmed hranljivih napitkov.
- Ko jeste obrok, poskusite najprej zaužiti živilo, ki je bogato z beljakovinami (meso, riba, stročnice ...), saj je na začetku hranjenja apetit nekoliko boljši. Hrano si lahko dodatno obogatite z beljakovinami v prahu.
- Vedno imejte doma na razpolago najljubšo hrano.
- Pijte tekočine, ki so bogatejše s kalorijami: sokovi, mleko, tekoči jogurt, kefir, kisló mleko, jogurtov sadni smoothie ...
- Kadar kljub prilagoditvi prehrane zaradi prehranjevalnih težav ne zmorete zaužiti zadostnih količin hrane ali kljub zadostni prehrani izgubljate telesno maso, je smiselna uporaba prehranskih nadomestkov ali dodatkov. O uporabi prehranskih dodatkov in napitkov se posvetujte z zdravnikom ali kliničnim dietetikom.

Ali imate težave s pogostim odvajanjem tekočega blata, drisko?

Med zdravljenjem se lahko pojavi driska oziroma pogosto odvajanje tekočega blata čez dan, običajno 3 krat ali več. Take spremembe v odvajanju blata lahko nastopijo kot posledica oziroma neželen učinek onkološkega zdravljenja, zaradi okužbe črevesja, ob zdravljenju z antibiotiki in drugo. Med drisko hrana prehitro prehaja skozi črevesje, da bi se lahko hranila, vitamini, minerali in voda skozi črevesje vsrkali v vaše telo. Zato lahko zaradi driske postanete izsušeni, izgubljate hranila in hujšate. Dolgotrajna ali zelo resna oblika driske lahko dodatno ogrozi vaše zdravje, zato se o tem posvetujte z vašim zdravnikom. Ob pojavu driske upoštevajte priporočila varovalne črevesne prehrane.

Poskusite z naslednjimi ukrepi:

- Pijte več, kot ste bili vajeni doslej (vsaj 8 kozarcev tekočine na dan), da nadomestite tekočino in minerale.
- Opustite uživanje koncentriranih sadnih sokov, saj le-ti zaradi velike vsebnosti sadnega sladkorja (fruktoze) drisko poslabšajo. Tudi športni napitki (izotonični napitki) so dobra izbira, saj vsebujejo veliko natrija in kalija, ki ju z drisko izgubljate.
- Pitje tekočine, ki imajo sobno temperaturo.
- Ob hudi driski vam lahko zdravnik za pitje predpiše na recept še rehidracijsko raztopino, ki lahko zmanjša število odvajanj in izboljša vsrkavanje vode skozi črevesno steno ter se tako zmanjša tveganje za dehidracijo.
- Uživajte hrano, ki vsebuje veliko natrija in kalija. Živila, ki vsebujejo omenjena minerala so: banane, posneta mesna juha, mesna obara, kuhan krompir. Hrani dodajte več soli kakor običajno.
- V dnevni prehrani si obroke razdelite čez dan in tako uživajte več manjših

- obrokov (vsaj 5, najbolje 6 do 8 obrokov), boljše kot na primer le 2 velika.
- Vso hrano termično obdelajte, skuhajte, dušite ali pecite z malo maščob.
 - Jedilnik naj bo sestavljen predvsem iz sledečih živil: prepečenec, en dan star bel kruh, ovseni kosmiči, koruzni kosmiči, nemastni krekerji, riž, testenine, ovsena moka, moka tapioka, pretlačen krompir, nemastno meso (piščanec brez kože, puran, teletina), ribe, mehko kuhana jajca, posneto kravje mleko in mlečni izdelki (nemastna skuta, jogurt, sir), kuhana zelenjava, kuhano sadje brez lupine, jabolčna čežana, banana.
 - Izogibajte se mastni in ocvrti hrani in v pripravi hrane uporabljajte predvsem rastlinska olja.
 - Začasno se odpovejte hrani, ki lahko napenja, kot je na primer: zelje, repa, ohrovt, brstični ohrovt, brokoli, cvetača, stročnice v zrnju, hruške, grozdje, sadni sokovi, pivo, čebula, pekoče začimbe, oreščki, semena.
 - Ker lahko mlečni sladkor v mleku poslabša drisko, poskusite z uživanju mleka brez laktoze, običajno posneti mlečni izdelki, kot so jogurt, skuta in siri, povzročijo manj težav.
 - Izogibajte se hrani, ki je močno slajena s saharozo, fruktozo ali z umetnimi sladili v obliki sladkornih alkoholov, kot so sorbitol, ksilitol, izomaltoza, levuloza, laktitol, maltitol, manitol. Tudi medu se je bolje začasno ogniti.
 - Ne uživajte hrane, ki vam ne dene dobro in vas po njej napenja, se pojavijo krči ali se driska celo poslabša.
 - Zaužijte čim manj hrane in pijače, ki vsebuje kofein.

Kaj pa prehranski dodatki?

Pred uživanjem kateregakoli od prehranskih dodatkov se posvetujte z vašim zdravnikom ali kliničnim dietetikom in upoštevajte navodila proizvajalca.

Uživanje prehranskih napitkov in energijsko beljakovinskih dodatkov priporočamo

v dneh, ko imate slab apetit in vam je slabo, če hujšate in ne morete zaužiti zadostne količine hrane, da bi zadostili vašim potrebam po hranilih in energiji.

Prehranski napitki:

- Energijska gostota napitkov je enaka ali večja kot 4,2 kJ (1 kcal)/ml.
- Običajno so pakirani po 2 dcl.
- Veliko omenjenih napitkov lahko onkološki bolniki dobijo na recept.
- So različnih okusov. Poskusite različne okuse in izberite najljubšega.
- Najbolje je, da jih zaužijete med glavnimi obroki.
- Lahko jih zaužijete ohlajene ali pogrete.
- Lahko jih mešate z drugo hrano, kot so mlečni napitki, jogurti, skuta, sadje itd.
- Izdelke lahko dobite na podlagi prehranskega pregleda na zdravniški recept in v prosti prodaji (lekarne, športne trgovine, večji trgovski centri), ponujajo jih različni proizvajalci.

Beljakovinski dodatki:

- So v obliki prahu.
- Ena merica (približno 2,5 gramov prahu) ima običajno 2 grama beljakovin.
- So nevtralnega okusa, na voljo tudi v različnih okusih.
- Lahko jih dodajate v različno hrano in napitke, kot so pudingi, jogurti, mlečni in sadni napitki, krompir.
- Najbolje je, da jih dodajate ohlajenim jedem.
- Izdelke lahko dobite na podlagi prehranskega pregleda na zdravniški recept in v prosti prodaji (lekarne, športne trgovine, večji trgovski centri), ponujajo jih različni proizvajalci.

Energijski dodatki:

- So v obliki prahu, običajno maltodekstrini.

- Ena merica (približno 5 gramov prahu) ima običajno 84 kJ (20 kcal).
- So nevtralnega okusa, na voljo tudi v različnih okusih.
- Lahko jih dodajate v različno hrano in napitke, kot so pudingi, jogurti, juhe, kaše, omake, pireji, krompir. Dodajate jih lahko v mrzle ali vroče jedi.
- Izdelki so v prosti prodaji (lekarne, športne trgovine, večji trgovski centri), ponujajo jih različni proizvajalci.

Ali je koristno, da med zdravljenem uživam vitaminske in mineralne dodatke?

Vitaminski in mineralni dodatki so dovoljeni in priporočljivi, ko je njihov vnos v organizem z normalnim prehranjevanjem nezadosten. Vedno pa se morate pred pričetkom uživanja katerihkoli vitaminskih ali mineralnih dodatkov posvetovati z zdravnikom onkologom, ki vas zdravi. Po izsledkih do sedaj znanih znanstvenih raziskav uživanje multivitaminskih dodatkov ni škodljivo, kadar količina vnesenih vitaminov ne presega priporočenih dnevnih odmerkov.

Ker nimamo znanstvenih raziskav, ki bi podpirale varnost jemanja odmerkov, večjih kot priporočeni dnevni odmerki, za enkrat med zdravljenjem (kemoterapija, obsevanje) ni priporočeno jemanje multivitaminskih dodatkov, ki bi vsebovali večje odmerke, kot so priporočeni dnevni odmerki.



ZAKAJ TELOVADITI MED ONKOLOŠKIM ZDRAVLJENJEM?

Študije podpirajo spoznanja, da je telesna vadba v obdobju onkološkega zdravljenja za bolnike varna in ima številne fiziološke, psihološke ter socialne ugodne učinke.

Pomembni ugodni učinki vadbe za bolnike v obdobju onkološkega zdravljenja

so:

- Vzdrževanje in celo povečanje fizične sposobnosti in moči ter kondicije.
- Preprečevanje izgube mišic in obnova mišic ter drugih telesnih celic (npr. imunskih celic).
- Izboljšan pretok krvi in manjše tveganje za pojav tromboz, ki pogosto spremljajo kronična obolenja in neaktivnost.
- Zmanjšano tveganje za razvoj degenerativnih in drugih kroničnih obolenj.
- Ohranjanje dobre kakovosti življenja med onkološkim zdravljenjem.
- Zmanjševanje kronične utrujenosti.
- Ohranjanje samostojnosti in neodvisnosti.
- Manj depresije in anksioznosti.
- Boljša samopodoba.
- Več možnosti za navezovanje socialnih stikov.

Kako pa prilagoditi prehrano ob telesni aktivnosti?

Da boste s telesno vadbo dosegli želene učinke, je pomembno, da pri tem upoštevate nekaj ključnih prehranskih načel, s katerimi boste preprečili propadanje mišic in omogočili njihovo izgradnjo ter zagotovili obnovo glikogena (»rezervno gorivo«), ki ga vaše telo porablja v času telesne vadbe.

Nekaj osnovnih prehranskih nasvetov:

- 2-4 ure pred vadbo zaužijte lahek obrok, ki vključuje predvsem ogljikohidratna (OH) živila in manjšo količino beljakovin ter maščob.
- V primeru intenzivnejše vadbe, ki traja dlje kot eno uro in se pri njej zadihate, priporočamo, da v uri pred treningom zaužijte prigrizek, ki vsebuje 1g OH na kilogram telesne teže (energijska ploščica, gel, napitek).
- Vsaj pol ure pred vadbo zaužijte približno 300-400 ml tekočine, to je lahko športna energijska pijača ali pa voda, ki jo zaužijete s prigrizkom v uri pred vadbo.

PRIMERI ZA OBROK 2-4 URE PRED VADBO

Koruzni kosmiči z mlekom.

Palačinke z marmelado in posnetim jogurtom.

Špageti s paradižnikovo polivko.

Solata iz svežega sadja s posnetim jogurtom.

Smoothie z dodanim posnetim jogurtom.

- Če vadba ni zelo intenzivna in traja manj kot 1 uro in se pri njej niste zelo zadihali ter spotili, vam bo lahko zadoščala že voda, predvsem za to, da ne boste imeli občutka žeje in suhih ust.
- Pri intenzivnejši vadbi, ki traja dlje kot 1 uro in se pri njej močno zadihate ter spotite (lahko tudi zaradi visoke temperature v ozračju), pa vam svetujemo, da na vsako uro vadbe zaužijete od 600-1200 ml (150-300 ml vsakih 15-20 minut) rehidracijskega športnega napitka, ki je obogaten z OH in natrijem (za nadomeščanje izgube energije in soli).

REHIDRACIJSKI NAPITKI

100 % naravni sadni sok.

Gazirane pijače (Coca-Cola, Fanta ...).

Specialni športni napitki (večinoma vsebujejo 60-80 g/OH in natrij v zmerni količini).

- Pri intenzivnejši vadbi morate nadomeščati porabo glikogena (»rezervnega goriva«), zato priporočamo, da zaužijete 30-60 g OH na uro (v obliki športnih napitkov, energijskih ploščic ali gelov).

PRIGRIZKI IN NAPITKI, KI VSEBUJEJO 50g OH

800-1000 ml rehidracijskega športnega napitka.

500 ml 100% naravnega sadnega soka.

2 športna gela*.

2 banani.

Kos kruha z veliko žlico medu ali marmelade.

Energijska ploščica*.

* Preverite hranilno in energijsko sestavo živila.

- V uri po telesni vadbi (pri zmerni in intenzivni vadbi) zaužijte obrok hrane, ki bo sestavljen iz OH (ki bo zagotovil vsaj 1 g OH na kilogram telesna teže) in beljakovin (ki bo zagotovil od 10-20 g beljakovin).
- Nato preidite na običajno prehranjevanje vsaj v 2 urah po vadbi.
- Po vadbi nadaljujte s pitjem tekočine in v primeru, da ste se med vadbo zelo spotili, vam priporočamo pitje športnih napitkov, ki vsebujejo natrij, s katerimi boste nadomestili izgubo soli.

OBROK, KI VSEBUJE 50g OH IN VSAJ 10g BELJAKOVIN

500 ml čokoladnega mleka.

200 ml sadnega jogurta.

60g kosmičev s 1/2 skodelice mleka.

Sendvič z lahkim sirom in pusto salamo.

250-350 ml tekočega prehranskega dodatka*.

Energijska ploščica*.

* Preverite hranilno in energijsko sestavo živila.



POGOSTA VPRAŠANJA O HRANI IN HRANILIH

Ali je alternativna prehrana smiselna?

Za načine prehranjevanja, ki jih mnogi imenujejo »alternativna prehrana«, danes nimamo znanstveno dokazanih osnov, da imajo pozitivne učinke za bolnike. Njihova nekritična uporaba lahko bolnikom resno škoduje.

Za bolnika je hrana vir hranil. Določena hrana lahko vsebuje več ali manj hranil, poenostavljeno povedano gre za bolj ali manj kakovostno hrano. Seveda je za bolnike z rakom, za tiste, ki so preboleli raka, in navsezadnje tudi za zdrave, najbolje, da uživajo čim bolj kakovostno hrano (uravnoteženo, varovalno, lokalno pridelano). Vnos hrane je treba prilagoditi presnovnim značilnostim posameznika glede na strokovna načela klinične prehrane. Na primer, nekdo, ki je ravno zaključil zdravljenje, potrebuje zelo skrbno izbrano kakovostno hrano, da zaužije čim več potrebnih hranil za obnovo organizma.

Ustrezna prehranska podpora bolnika je nujen del njegovega zdravljenja in predstavlja del strokovnega področja, ki ga imenujemo klinična prehrana. Med oblike prehrane, ki niso znanstveno podprte z dokazi in ne sodijo v strokovno področje klinične prehrane, spadajo številne popularne oblike prehranjevanja, kot je na primer makrobiotična dieta, vse oblike postenja, zdravljenja s sokovi, Gersonova terapija, Livingstonska terapija itn.

O pozitivnem učinku teh načinov prehranjevanja, ki jih mnogi imenujejo

»alternativna prehrana«, nimamo znanstvenih dokazov. Iz klinične prakse in na podlagi znanj o telesni presnovi med rakasto boleznijo lahko trdimo, da njihova nekritična uporaba bolnikom z rakom lahko resno škoduje.

Problem mnogih »alternativnih diet« je, da s svojimi ponavadi izločevalnimi načeli bolnikovemu prehranskemu stanju škodijo in ogrožajo njegovo življenje. Pri bolniku, ki ni dobro prehranjen, se neželeni učinki zdravljenja in bolezni bolj izrazijo, poveča se tveganje za zaplete med zdravljenjem, zmanjša se učinek zdravljenja in poveča tveganje za umrljivost.

Skupna značilnost vseh »alternativnih diet« je predvsem nizka energijska vrednost in zelo nizek vnos beljakovin, zato bolniki z rakom težko zaužijejo tolikšne količine hrane, s katero bi zagotovili povečane energijske in hranilne potrebe, še posebej če imajo prehranjevalne težave, ki so posledica onkološkega zdravljenja ali bolezni.

Kaj pa »superživila«?

»Superživilo« je marketinški izraz, katerega namen je, da pri potrošniku vzbudi lažno pričakovanje glede koristi za zdravje. Takšno živilo naj bi imelo posebne koristi za zdravje, ker vsebuje različne hranljive in nehranljive snovi, kot so vitamini, minerali, fitokemikalije, encimi itd. Bolniki si želijo izboljšati svoje zdravje in so za takšne reklame še bolj dovzetni; resnično upajo, da jim bo živilo koristilo na poti k ozdravitvi. Poleg tega je pogosto tisto, kar je novo, še nepoznano, bolj privlačno in zanimivo kot tisto, kar je vsak dan pred našimi očmi in tudi na krožniku. Na primer, lokalno pridelano jabolko, ki je dostopno in ima za zdravje ugodne učinke, je manj privlačno kot neko eksotično manj poznano živilo (hranilo). Zato nas prej pritegne

in začnemo se zanj zanimati, povpraševati po njem in ga kupovati v specializiranih trgovinah, na specializiranih policah v trgovinah z živili, po spletu ali celo pri »hišnih prodajalcih«, ki nam ob tem še svetujejo. Vendar, različna živila so vir različnih hranljivih in nehranljivih snovi. Za primer vzemimo pomarančo in rdeče meso. Pomaranča vsebuje več vitamina C kot rdeče meso, medtem ko rdeče meso vsebuje več železa kot pomaranča. Torej, katero živilo je boljše? Naše telo za dobro delovanje in zdravje potrebuje obe.

Torej, »superživil« ni! So pa živila, ki našemu telesu zagotavljajo hranljive in nehranljive snovi, ki jih v različnih stanjih razvoja, starosti in zdravja najbolj potrebujemo. Bolnik z rakom v primerjavi z zdravim posameznikom potrebuje več beljakovin, saj je pri njem zaradi bolezenskega procesa povečana razgradnja in poslabšana izgradnja telesnih beljakovin (celic, tkiv, organov). To pomeni, da mora bolnik zaužiti več mleka, mesa, rib in jajc in to so zanj res pomembna živila. Posebno hranilo, ki ga še posebej priporočamo pri bolniku z rakom, so omega tri maščobne kisline, ki se nahajajo v ribah.

Ameriški inštitut za raziskovanje raka je objavil seznam znanstveno že raziskanih živil in tistih, ki jih še raziskujejo (običajno v laboratoriju), ki imajo ugoden učinek na zdravje in v obrambi proti raku. Na tem seznamu so jabolko, borovnice, brokoli, češnje, kava, česen, zelena listnata zelenjava, stročnice, laneno seme, polnovredne žitarice, paradižnik idr.

Ali sladkor »hrani« rakaste celice?

Eno najstarejših in najpogostejših vprašanj povzroča dilema, ali sladkor resnično »hrani« rakaste celice ali ne. Vse človeške celice, vključno rakave, potrebujejo

sladkor (glukozo), ki je dostopen v krvi, kot energetski vir. Vendar krvni sladkor nastaja iz vseh virov hrane, ki vsebujejo ogljikove hidrate, kot so kruh, testenine, riž, krompir in tudi zelenjava ter sadje. Kadar pa v našem telesu primanjkuje glukoza (na primer pri stradanju), pa lahko telo tvori sladkor v jetrih iz drugih telesnih virov, kot so telesni proteini (mišice). V tem primeru bolnik izgublja funkcionalno tkivo (proteine-mišice, celice) in se njegovo prehransko stanje slabša. Slabša se tako tudi odpornost telesa, pojavi se več zapletov in neželenih učinkov onkološkega zdravljenja ter se s tem poveča tveganje za slabši izid zdravljenja. Čeprav izogibanje sladkorju v popolnosti ne upočasni rasti rakastih celic, pa lahko njegovo pretirano uživanje poveča količino dnevno zaužitih kalorij in povzroči porast telesne mase ter kopičenje maščobnih zalog. Dokazano je, da debelost lahko poveča tveganje za razvoj 11 različnih vrst raka, med drugimi raka na debelem črevesju, raka dojke in raka na jajčnikih.

Ali uživanje rdečega mesa res povzroča raka?

Pojem »rdeče meso« se nanaša na vrsto mesa klavnih živali, kot so govedina, svinjina, jagnjetina. Rdeče meso je sestavni del zdrave, uravnotežene prehrane, vendar ni potrebno, da bi ga uživali vsak dan. Kakor pri vseh stvareh v življenju, je tudi pri uživanju mesa pomembna zmernost, ki je eno od splošnih načel uravnotežene, zdrave prehrane. Zato uživanja rdečega mesa ni smiselno popolnoma opustiti, saj vsebuje kakovostne beljakovine in druge hranljive snovi, kot sta železo in cink. Opisane sestavine rdečega mesa so za dobro okrevanje in zdravje še posebej pomembne. Čeprav uživanje velike količine rdečega mesa poveča tveganje za razvoj raka na širokem črevesju, dokazi kažejo, da uživanje do 500 g rdečega mesa na teden bistveno ne poveča tveganja. Ena od možnih razlag, zakaj prekomerno uživanje rdečega mesa poveča tveganje za razvoj

raka na debelem črevesju, je ta, da krvno barvilo »hem«, ki daje rdečemu mesu značilno barvo, lahko poškoduje črevesno sluznico. Študije so prav tako pokazale, da ljudje, ki uživajo velike količine rdečega mesa, zaužijejo premalo rastlinske hrane, kot so sadje, zelenjava, stročnice, semena in žita. Zato je v črevesju manj zaščitnih snovi – prehranskih vlaknin, neprebavljivih delov rastlin. Poleg tega je koristno, če se izogibate uživanju predelanega mesa, kot so barjene klobase, hrenovke, posebne salame, slanina in pršut. Uživanje dimljenega mesa, soljenega mesa in mesa z dodanimi konzervansi dokazano poveča tveganje za obolenje za rakom širokega črevesja. Kadar je meso konzervirano s pomočjo dimljenja, sušenja, soljenja ali z dodajanjem konzervansov, se ustvarjajo rakotvorne snovi – snovi, ki poškodujejo celice v telesu, kar vodi v razvoj rakavih celic. Pomembno je, da čez teden uživate različne vrste mesa. V tedenski jedilnik vključite uživanje rib in perutnine. Izbirajte lepe kose pustega mesa, brez maščob, le-tega raje dušite, kuhajte ali pecite na pari z manj dodanimi maščobami, kot da bi ga cvrli ali pekli na žaru. Ne pozabite na zaščitno vlogo sadja in zelenjave, žit in stročnic.

Ali res »alkalna dieta« zmanjša tveganje za razvoj raka, medtem ko ga hrana, ki poveča »zakisanje telesa«, poveča?

V populaciji bolnikov kot tudi zdravih ljudi se je razširil mit, da prehrana, ki povzroča zakisanost telesa lahko poveča tveganje za razvoj raka. Teorija brez znanstvene podlage je osnovana na laboratorijskih študijah, ki nakazujejo, da rakaste celice bolje uspevajo v kislem okolju (nizek pH okolja) medtem, ko v alkalnem okolju ne preživijo (visok pH). Čeprav so ta spoznanja resnična, to velja le za celice, ki rastejo v laboratorijskem okolju. Ustvarjanje okolja v človeškem telesu, ki bi bilo manj kislo (in zato bolj alkalno) in tako manj ugodno za rast rakastih celic, je nemogoče.

Acido-bazno ravnovesje v človeškem telesu, je tesno uravnvano preko različnih mehanizmov, med drugimi sta pomembna predvsem delovanje ledvic in dihanje. Že zelo majhne spremembe pH-ja v našem telesu so za naše življenje ogrožajoče. Zagovorniki »alkalne diete« promovirajo uporabo testerjev za določanje pH urina, vendar njegov pH ne odraža telesnega pH-ja. Hrana in pijača, ki jo zaužijemo, vpliva na pH urina, vendar le-ta vpliva samo na spremembo pH v urinu in ne tudi v telesu posameznika. Pravzaprav človeško telo z uravnavanjem pH v urinu uravnava pH ravnotežje v telesu.

Ali potrebujem prehranska dopolnila – antioksidante?

Nobeno živilo ali hranilo samo po sebi nima izključnega proti rakavega učinka. Dokazi potrjujejo, da uravnotežena, mešana in pestra prehrana, ki vključuje uživanje rastlinske hrane, kot je zelenjava, sadje, žita in stročnice lahko zmanjša tveganje za razvoj raka.

V mnogih laboratorijskih študijah so dokazali proti rakavo delovanje mnogih mineralov, vitaminov, prehranskih vlaknin in drugih snovi. Vendar dokazi potrjujejo, da ima najmočnejši proti rakav učinek prav povezano medsebojno delovanje različnih snovi in ne delovanje izključno ene same. **Prav z mešano prehrano zato lahko vašemu telesu zagotovite različne hranilne snovi v zadostni količini. Ne uživajte multivitaminskih dodatkov ali »močnih antioksidantov« v zamenjavo za sveže sadje in zelenjavo.**

Če torej želite ohranjati zdravje, raje uživajte mešano uravnoteženo prehrano z vitamini ter minerali, kot da bi jih nadomestili z uživanjem prehranskih dopolnil, razen v primerih, ko vam to svetuje zdravnik. Strokovna poročila so celo dokazala, da visoke doze prehranskih dopolnil določenih hranil lahko povečajo tveganje

za razvoj raka in porušijo hranilno ravnotežje v telesu. V primeru pa, da ste na onkološkem zdravljenju, pa lahko pretirano uživanje vitaminsko-mineralnih dodatkov zmanjša učinek zdravljenja, zato je priporočljivo, da se o tem predhodno pogovorite z vašim zdravnikom onkologom.

Katera je tista hrana, ki ima posebne za zdravje koristne učinke?

Sadje: borovnice, jagode, grozdje, jabolko, pomaranča, melona, lubenica, papaja.

Zelenjava: brokoli, cvetača, zelena listnata zelenjava, paradižnik, korenje, česen, čebula, špinača, krompir.

Stročnice: fižol in soja.

Žita: lan, cela žitna zrna.

Gobe in oreški.

Stročnice, kot sta soja in fižol, so pogosto prezrte, čeprav so naše babice iz fižola, boba, leče in graha znale narediti prav posebne in okusne jedi. Stročnice na splošno so v vsakodnevni prehrani pomemben vir ogljikovih-hidratov (sladkorjev), beljakovin in vlaknin. Priporočljivo je, da v enem tednu zaužijemo od 2-3 skodelice stročnic.

Fižol, sem vključujemo tudi lečo, grah in druge fižolovke, poleg že omenjenih vsebujejo še druge različne, za zdravje koristne snovi imenovane fitokemikalije. Fitokemikalije ščitijo naše celice pred poškodbami, ki lahko vodijo v razvoj rakavih sprememb, zavirajo razrast rakavih celic in s tem zavirajo rast tumorjev ali preprečujejo izločanje tumorskih snovi, ki poškodujejo zdrave telesne celice. Zaradi vsebnosti prehranskih vlaknin pa fižolovke zmanjšajo tveganje za razvoj raka na črevesju.

Sojo lahko uživamo v obliki različnih izdelkov, kot so tofu, sojino mleko, miso – sojina pasta, sojino maslo ipd. Do danes še nimamo jasnih zaključkov glede negativnega ali pozitivnega delovanja teh snovi na zdravje. Znanstveniki pa verjamejo, da imajo različne aktivne sestavine soje proti rakav učinek, med vsemi so izoflavonoidi najbolj raziskani. Poleg tega soja vsebuje tudi snovi – fitoestrogene, ki delujejo podobno, a blažje, kot naravni ženski hormoni. Zato sojini izdelki v določenih okoliščinah lahko posnemajo delovanje teh hormonov. Nekatere laboratorijske študije so pokazale, da soja zavira rast raka prostate in rast rakavih celic pri nekaterih vrstah raka dojk. Prehrana, bogata s sojo, naj bi spremenila metabolizem tkiva dojk pri živalih, in imela zato preventivni učinek proti raku dojk. Mnoge študije pri ljudeh in v laboratoriju nakazujejo, da naj bi uživanje soje že v mladosti (v puberteti) lahko imelo zaščitno vlogo pred razvojem raka dojk v kasnejšem življenjskem obdobju.

Vendar velja previdnost pri uživanju soje!

Doslej raziskave kažejo, da je zmerno uživanje soje varno, to pomeni, da lahko dnevno zaužijete do dve porciji sojinih izdelkov kot je npr. sojino mleko in tofu. Pacientke, ki pa se zdravijo s proti-estrogenskimi zdravili (kot je na primer tamoxifen), pa naj bi se izogibale pretiranemu uživanju soje in njenih izdelkov ali prehranskih dopolnil, ki vsebujejo izoflavonoide.

Zakaj bi morali jesti več rib?

Verjetno ste že slišali za nasvet: “Uživajte ribe in se zavarujte pred boleznimi srca in ožilja, rakom in diabetesom.”

Morska hrana je pomemben element uravnotežene varovalne prehrane. Poleg

tega, da je nizkokalorična, z zmerno količino nasičenih maščobnih kislin, je bogata z beljakovinami, vitamini, minerali in omega-3 maščobnimi kislinami. Od vitaminov prevladujeta predvsem B1 in B12 od mineralov pa fosfor.

Različne študije zadnjih let poudarjajo uživanje rib - ribjega olja, bogatih z omega - 3 maščobnimi kislinami. Več kot se boste naučili o pozitivnih učinkih omega - 3 maščobnih kislin, bolj boste vzljubili uživanje rib.

Kaj pa so omega - 3 maščobne kisline? Omega - 3 maščobne kisline so dolgoverižne maščobne kisline z več dvojnimi vezmi (polinenasičene), bistvene za normalno delovanje, rast in razvoj človeškega organizma. Ribje olje je najbogatejši vir znanih omega - 3 maščobnih kislin, kot sta EPA (eikozapentaenojska kislina) in DHA (dokozaheksaenojska kislina). Telo potrebuje EPO za produkcijo prostaglandinov, hormonom podobne snovi, ki ščitijo srce in membrane telesnih celic. DHA pa je predvsem potrebna za normalen razvoj možganov, oči in reproduktivnega sistema. Danes se predvsem poudarja njihova preventivna vloga pred obolenji srca in ožilja, rakom in diabetesom. Prav tako lahko omega - 3 maščobne kisline blažijo simptome astme, artritisa, menstrualnih krčev in migrenskih glavobolov.

V onkologiji pa je vloga EPA (eikozapentaenojske kisline) predvsem poudarjena pri zmanjšanju tumorskega vnetnega odziva, ki je pomemben vzrok izgube telesne teže pri bolniku z rakom. Človeško telo omega - 3 maščobnih kislin ne more sintetizirati samo, zato jih moramo v organizem nujno vnesti s hrano. Najboljši prehranski vir omega - 3 maščobnih kislin so ribe, in sicer: skuše, sardele, losos, tuna in sledi.

V uravnoteženi varovalni prehrani za zdravega posameznika strokovnjaki

priporočajo uživanje rib vsaj 2-3 krat na teden. Blagodejni biokemijski učinki omega - 3 maščobnih kislin v organizmu se pokažejo že po 72 urah, in to že, če zaužijemo 100 g ribe na dan. Raziskovalci celo dokazujejo, da bi že 30 gramov rib na dan zadoščalo, da bi naše celice začele delovati pravilno.

V preventivi srčno žilnih obolenj in blaženju stranskih učinkov različnih bolezenskih stanj strokovnjaki priporočajo uživanje od 1 do 1,5 g omega - 3 maščobnih kislin, za zmanjšanje tumorskega vnetnega odziva pri bolniku z rakom pa celo 2 g dnevno. Ker običajna prehrana Slovencev vsebuje navadno zelo malo rib in, ker bi z običajno prehrano težko zagotovili tolikšne količine omega - 3 maščobnih kislin, so na tržišču dosegljiva različna prehranska dopolnila, katera lahko uživate kot dodatek k običajni prehrani. Preden pa se odločite za uživanje kateregakoli od preparatov, se posvetujte z vašim zdravnikom in upoštevajte navodila proizvajalca.

Kakšen je učinek lanenega semena za zdravje – koristi ali škodi?

Laneno seme je bogato z vlakninami, magnezijem, tiaminom in predvsem omega 3 maščobnimi kislinami, ki imajo pomemben dobrodejen učinek na zdravje posameznika. Dosedanje raziskave niso pokazale, da bi bilo uživanje lanenega semena škodljivo za razvoj raka, znano pa je, da hrana, ki je bogata s prehranskimi vlakninami, kot je tudi laneno seme, zmanjša tveganje za razvoj raka na debelem črevesju. Prav tako študije niso dokazale, da bi uživanje lanenega semena zaradi vsebnosti lignanov (snovi s podobnim delovanjem kot estrogen), zmanjšalo učinek zdravljenja s tamoxifenom (blokator vezave estrogena na estrogenske receptorje). Prav zaradi lignanov se je domnevalo, da lahko uživanje lanenega semena poveča tveganje za razrast določenih vrst raka dojke. Vendar so raziskave tako na živalih kot

na ljudeh ovrgle odvečen strah in celo nakazale zaščitni učinek lanenega semena za zdravje. Poleg tega laneno seme vsebuje omega 3 maščobne kisline, za katere raziskave kažejo, da imajo pomemben protivnetni učinek. Kronično vnetno stanje je povezano s povečanim tveganjem za razvoj raka, protivnetno delovanje omega 3 maščobnih kislin pa ima pri tem pomembno zaščitno vlogo. Nekatere manjše raziskave pri bolnikih z rakom prostate so celo nakazale, da uživanje lanenega semena lahko zmanjša rast rakavih celic.

Čeprav imajo vsi oreščki zaščitno vlogo pri preventivi proti rakavim boleznim, pa so med vsemi najbolj raziskani orehi. Orehi vsebujejo omega 3 maščobne kisline (alfa linolensko maščobno kislino), fitokemikalije, ki imajo antioksidativni učinek in ščitijo naše celice pred okvarami in različne minerale, kot sta baker in magnezij.

Študije, ki se ukvarjajo z raziskovanjem hrane, ki ima zaščitni učinek proti raku, pa nadalje ugotavljajo, da orehi vsebujejo specifične snovi, ki nas še posebej varujejo pred rakom. Čeprav so še vedno dokazi preveč omejeni, da bi lahko z gotovostjo trdili o neposredni povezavi med uživanjem orehov in preprečevanjem obolenja za rakom, pa številne laboratorijske raziskave in raziskave na živalih kažejo, da vključevanje orehov v vsakdanjo prehrano upočasni ali prepreči rast raka na dojki in prostati.

Katere pa so pomembne zaščitne snovi v orehih?

- Omega tri maščobna kislina – alfa linolenska kislina lahko vpliva na gene, ki povzročajo razrast rakastih celic in ima protivnetni učinek.
- Elagatanini– so snovi, ki imajo zaščitno vlogo pred spremembami dedne zasnove celic, ki lahko vodijo v razvoj raka, delujejo kot antioksidanti in imajo

tudi protivnetni učinek.

- Gama – tokoferol – vrsta vitamina E zmanjšuje oksidativni stres v telesu in s tem preprečuje okvare celic in ima protivnetni učinek.

Študije torej kažejo, da uživanje orehov ščiti naše celice pred mutacijami (spremembe dednega zapisa) in s tem preprečujejo razvoj raka.

Kakšne so koristi paradižnika?

Paradižnik namreč lahko uživamo surovega, vkuhanega v razne omake ali juhe, pasiranega ali konzerviranega, zato se pogosto znajde na našem krožniku. Ne da bi se zavedali, z njim krepimo svoje zdravje vse leto, saj paradižnik poleg vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin vsebuje likopen, zelo koristen antioksidant. Že srednje velik paradižnik vsebuje 1,5 g prehranskih vlaknin in zadosti skoraj 20 % dnevnih potreb po vitaminu C. Ta »zmes« vitaminov, mineralov in likopena zaščitno deluje proti raku in krepi naše zdravje.

Likopen je svetlo rdeč pigment paradižnika, ki pa se nahaja tudi v nekateri drugi redči zelenjavi in sadju, kot so na primer korenje, rdeča paprika, lubenica, papaja, ne najdemo pa ga v jagodah in češnjah. Ker se likopen v telesu ne pretvori v vitamin A, ima kot »lovilec« prostih radikalov v telesu predvsem antioksidativno vlogo. Prosti radikali, ki v našem telesu nastajajo vsak dan, škodijo našim celicam, zato so antioksidanti zelo pomembni.

V različnih laboratorijskih raziskavah so še dokazali, da ima likopen poleg ostalih sestavin paradižnika zaščitno vlogo pred rastjo celic raka dojke, pljuč in endometrija. V živalskih študijah pa so dokazali, da sestavine paradižnika zmanjšajo tveganje za razvoj raka na prostati.

Paradižnik je za razliko od ostale zelenjave bolj zdrav, če ga predelamo v zgoščeni sok ali, če ga pasiramo in skuhamo. Obdelan in kuhan paradižnik vsebuje namreč več likopena kot svež paradižnik. Obdelovanje in kuhanje paradižnika spremeni strukturo likopena in zato se v telesu iz črevesja bolje vsrka v kri.

Raziskave kažejo, da že ena porcija kuhanega ali pasiranega paradižnika – polovica skodelice – vsebuje dnevno potrebno količino likopena. Raziskave so prav tako dokazale, da je likopen, ki ga zaužijemo s hrano, bolj učinkovit in koristen kot tisti, ki ga lahko najdemo v prehranskih dopolnilih.

Da pa boste dosegli kar najboljši zaščitni učinek paradižnika, vam priporočamo, da ga uživajte v kombinaciji z različno zelenjavo, sadjem, žiti in stročnicami. S takim »koktajlom« vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin boste dosegli boljši zaščitni učinek pred boleznijo, kot z enim samim živilom.

Ali imajo tudi začimbe in zelišča koristi za zdravje?

Poleg zdravilnih učinkov hranil, raziskovalci danes raziskujejo tudi možne terapevtske učinke zelišč in začimb. Zdravilna vrednost kulinaričnih zelišč in začimb, je predvsem v vsebnosti antioksidantov, v njihovem protimikrobnem in protivirusnem učinku, varovanju pred rakom, pred obolenji srca in ožilja ter pred različnimi okužbami. Kulinarična zelišča običajno poimenujemo liste rastlin, ki jih uporabljamo v pripravi hrane, druge dele rastlin, kot so popki, lubje, korenine, jagode in semena pa imenujemo kulinarične začimbe.

Običajno sveža zelišča in začimbe vsebujejo večje količine antioksidantov kot

posušena ali obdelana, prav tako so raziskave pokazale, da z njihovim uživanjem lahko bistveno povečamo dnevni vnos antioksidantov v naš organizem.

V nadaljevanju bomo opisali nekaj kulinarčnih začimb in zelišč, ki so za zdravo življenje še posebno pomembne.

Česen

Česen vsebuje snovi, ki jih danes raziskujejo v povezavi z njegovimi protitumorskimi učinki. V priporočilih lahko zasledimo, da uživanje od pol do enega stroka česna dnevno lahko zmanjša nivo holesterola v krvi do 9%. Uživanje 7 gramov česnovega ekstrakta pa lahko zmerno zniža krvni tlak.

Kurkuma

Je začimba, ki jo običajno najdemo v curryju, znani indijski začimbi. Pripisujejo ji močan antioksidativni učinek, ščitila naj bi pred virusnimi, bakterijskimi in glivičnimi okužbami ter vnetji. Pomembno vlogo ima pri varovanju zdravja pred različnimi obolenji, kot so: rak prostate, rak dojke, rak debelega črevesja, levkemije, sladkorna bolezen, srčno-žilna obolenja, diabetes in artritis. Zaradi svojega antioksidativnega in protivnetnega učinka prav tako spodbuja celjenje ran. Še vedno pa ni kliničnih študij, ki bi z gotovostjo določale, kolikšne količine kurkume bi moral posameznik zaužiti, da bi lahko dosegli željeni terapevtski učinek.

Muškatov orešek

Je začimba, ki jo v naši prehrani pogosto uporabljamo. Pripisujejo ji predvsem baktericidne (uničevalec bakterij) lastnosti, predvsem proti črevesnima bakterijama *Helicobacter* in *Escherichia coli*. Pri uživanju te začimbe pa strokovnjaki svetujejo previdnost, saj že 20-40 gramov lahko povzroči bledež in zastrupitev.

Cimet

Cimet deluje antioksidativno in protimikrobno, znanstveniki pa menijo, da zaradi

snovi, ki jih vsebuje, lahko zmerno zniža raven krvnega sladkorja pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2.

Origano

Po nekaterih raziskavah naj bi origano med 27 različnimi kulinaričnimi zelišči, ki so jih raziskovali, imel najvišji antioksidativni učinek, celo višji kot sadje in zelenjava. Prav tako deluje antimikrobno proti bakterijam, ki lahko povzročijo črevesne okužbe (Salmonella in Escherichia coli).

Rožmarin

Danes vemo, da rožmarin kakor druga zelena zelišča vsebuje antioksidante in ima protimikrobni učinek. Zanimiv pa je tudi njegov učinek v aromaterapiji kot snov, ki ublaži bolečine in izboljša razpoloženje.

Ingver

Ingver je mešanica različnih zdravilnih sestavin. Danes raziskujejo njegove zdravilne učinke predvsem pri obvladovanju bolečine, slabosti in bruhanja v nosečnosti. Rezultati raziskave o učinkovitosti ingverja pri obvladovanju slabosti in bruhanja, ki se pojavita ob kemoterapiji ali morski bolezni, pa so protislovni. Nekatere sestavine ingverja imajo močan antioksidativni in protivnetni učinek.

Meta

Meta je med zelišči tista, ki jo najbolj pogosto uživamo, predvsem v čajih. Ima predvsem močan antioksidativni učinek, poleg tega še protimikrobni, protivirusni, proti-alergijski in protitumorski učinek.

Za konec... kaj storiti?

Osredotočite se na uživanje zdrave, uravnotežene prehrane, s katero boste svojemu telesu zagotavljali primerno količino energije in hranil, ki jih vsakodnevno potrebujete. Uživate živila iz vseh skupin, kot so žita in žitni izdelki iz polnovredne

moke, čim več svežega sadja in zelenjave, stročnice, posneto mleko in mlečne izdelke ter meso in mesne izdelke. Ne pretiravajte z uživanjem živalskih (nasičenih) maščob in predelanega rdečega mesa ter se izogibajte sladkani hrani, predvsem pijačam z dodanim sladkorjem. Bodite telesno dejavni, vsaj 3 krat na teden načrtno vadite 45 min. Popijte zadosti tekočine od 1,5 do 2 litra enakomerno čez dan. Bodite kritični do mitov in lažnih obljub o »čudežni« hrani in hranilih, ki obljublajo ozdravitev ali svarijo pred boleznijo. Preden se odločite za spremembo prehranskih navad, opustitev uživanja določene hrane ali celo razmišljate, da bi pričeli z uživanjem prehranskih dodatkov in dopolnil, se posvetujte s svojim zdravnikom, onkologom ali kliničnim dietetikom.



PREHRANA PRI NEVTROPENIČNEM BOLNIKU IN BOLNIKU Z OSLABLJENIM IMUNSKIM ODZIVOM PO PRESADITVI KRVOTVORNIH MATIČNIH CELIC

**Avtorica: dr. Barbara Skopec, dr. med., spec. internistka in hematologinja,
Klinični oddelek za hematologijo, UKC LJ**

Uvod

Bolniki, ki se zdravijo s kemoterapijo, imajo po zdravljenju prehodno nižje vrednosti nevtrofilnih granulocitov, zato so bolj dovzetni za okužbe. Podobno velja za bolnike po presaditvi krvotvornih matičnih celic, le da je tu po zdravljenju dodatno oslabljen še imunski sistem zaradi delovanja zdravil na limfocite. Da bi preprečili morebitni prenos okužb s hrano, tem bolnikom priporočamo prehrano z majhno vsebnostjo bakterij. Jasnih dokazov o dobiti takšne prehrane v primerjavi z normalno prehrano sicer ni, vendar večina centrov po svetu kljub temu takšno prehrano priporoča. Priporočila se lahko med seboj malo razlikujejo, so pa v ključnih navodilih podobna.

Tovrstno prehrano bolnikom po zdravljenju s kemoterapijo priporočamo, dokler se vrednosti nevtrofilnih granulocitov ne normalizirajo. Bolnikom po avtologi presaditvi krvotvornih matičnih celic priporočamo takšno prehrano 6 mesecev, po alogenični presaditvi krvotvornih matičnih celic pa 3 mesece po končanem zdravljenju z imunosupresivnimi zdravili.

Nakupovanje in shranjevanje hrane

Pomembno je, da ne kupujete prehrabnih izdelkov, ki so malo pred iztekom ali po izteku roka uporabe. Ko kupujete jajca, morajo biti ta v trgovini shranjena v hladilniku. Ne kupujte izdelkov, ki imajo poškodovano embalažo, konzerv, ki so napihnjene, in hrane v steklenih kozarcih, ki imajo kakorkoli poškodovan pokrov.

Nakup izdelkov iz hladilnikov in zamrzovalnikov opravite na koncu zato, da skrajšate čas, ko živila niso shranjena na primerni temperaturi. Hrane, ki se lahko pokvari, ne puščajte v toplih prostorih več kot eno uro. Jajca in mleko shranjujte na policah in ne v vratih hladilnika, saj je tam temperatura nekoliko večja. Temperatura v hladilniku naj bo okoli 5° C, temperatura zamrzovalnika pa -18° C. Zamrznjeno hrano odtajajte v hladilniku ali pa v mikrovalovni pečici. Nikoli ne jejte ostankov hrane, ki so starejši kot 48 ur. Ko pogrevate hrano, jo morate popolnoma segreti (npr. juha mora zavreti). Pogrejte jo lahko le enkrat.

Priprava hrane

Za preprečevanje prenosa okužb s hrano je najpomembnejša ustrezna higiena rok. Pred začetkom kuhanja si morate dobro oprati roke s toplo vodo in milom. V kolikor pripravljate surovo meso, ribe ali morske sadeže, si morate pred začetkom priprave druge hrane ponovno oprati roke. Prav tako si morate ponovno oprati roke, če ste se dotikali odpadkov.

Ustrezna mora biti tudi higiena kuhinje in delovnih pultov. Za rezanje mesa in zelenjave uporabljajte deske, ki niso narejene iz vpojnih materialov (les) in jih lahko po uporabi dobro umijete. Priporočamo tudi, da za rezanje surovega mesa vedno uporabljate posebno desko, ki je ne uporabljate za rezanje ostalih živil.

Če je možno, za čiščenje površin uporabljajte krpe za enkratno uporabo (npr. papirnate brisače, mokre krpice za enkratno uporabo) ali pa krpe pogosto zamenjajte. Pogosto menjajte tudi gobice za pomivanje posode. Za čiščenje uporabljajte antibakterijska čistila.

Kaj jesti?

MESO IN MESNI IZDELKI, RIBE, MORSKI SADEŽI

DA	NE
Dobro kuhano ali pečeno meso (govedina, svinjina, ovčatina, jagnjetina, perutnina)	Surovo ali delno kuhano/pečeno meso (govedina, svinjina, ovčatina, jagnjetina, perutnina)
Dobro kuhane ali pečene ribe in raki (škampi, kozice, jastog)	Surove, kuhane ali pečene školjke
Tovarniško pripravljeni delikatesni izdelki, ki so predhodno kuhani in pakirani v majhnih količinah (npr. 100 g)	Sveže narezani mesni izdelki iz delikatesnih oddelkov trgovin
Kuhani suhomesnati izdelki (klobase, šunka, pršut)	Surovi suhomesnati izdelki in surove prekajene ribe (losos, postrv)
Meso in ribe iz konzerv	

MLEKO IN MLEČNI IZDELKI

DA	NE
Mleko, kislá smetana, sladka smetana	Neprekuhanó, nepasterizirano mleko
Navadni jogurt iz pasteriziranega mleka	Probiotični jogurti, kefir, jogurti s svežim sadjem

DA	NE
Siri iz pastereziranega mleka, ki so industrijsko pakirani v manjših količinah (gauda, edamec, ementaler, parmezan ...)	Siri, odrezani na delikatesnih oddelkih trgovin
Mehki siri, če so narejeni iz pastereziranega mleka (mozzarella, feta, ovčji in kozji siri)	Mehki siri, narejeni iz nepastereziranega mleka (brie, camembert, sveži mladi sir, kajmak)
Industrijsko pakirani sladolei (lučke, korneti, majhni lončki)	Siri s plemenito plesnijo (gorgonzola, roquefort)
Industrijsko pakirani pudingi v lončkih	Sladolei na kepice ali iz avtomatov
Maslo (industrijsko) in margarina iz hladilnika	

ZELENJAVA IN SADJE

DA	NE
Dobro oprano surovo sadje in zelenjava, ki ima nepoškodovano lupino in ni nagnita ali plesniva (jabolka, hruške, breskve, marelice, slive, kumare, paradižnik, korenje)	Surovo sadje in zelenjava, ki je ne moremo dobro oprati zaradi neravne površine (jagode, maline, borovnice, robide, cvetača, brokoli)
Dobro oprano sadje in zelenjava, ki jo lahko olupimo (pomaranče, limone, mandarine, grenivke, mango, banane, melone, avokado)	Neoprano surovo ali zmrznjeno sadje, zelenjava in zelišča
Kuhano in konzervirano sadje in zelenjava	Predhodno pripravljeno kupljeno razrezano sadje in zelenjava
Pasterizirani sadni in zelenjavni sokovi	Nepasterizirani in sveže iztisnjeni sadni in zelenjavni sokovi
Dobro oprana sveža zelišča	Solate iz solatnih barov
Pakirana posušena zelišča in začimbe	Sojini kalčki

SLADICE

DA	NE
Torte, kolači, pite, pudingi, pripravljene doma ali industrijsko, ki so shranjene v hladilniku	Pecivo pripravljeno s smetano, ki ni bilo ustrezno shranjeno v hladilniku
Piščoti	
Industrijsko pakirani sladoledi in zamrznjeni jogurti	Sladoled na kepice ali iz avtomatov
Pakirani bomboni in žvečilni gumiji	

PIJAČE

DA	NE
Voda iz pipe iz javnih vodovodov, ki so mikrobiološko neoporečni	Deževnica, voda iz izvirov, voda iz mikrobiološko nenadzorovanih vodnjakov
Voda iz manjših vodnjakov, če je dnevno testirana na vsebnost bakterij. Če ni, je vodo potrebno prekuhavati (vrenje 15-20 min) in jo nato shraniti v hladilniku	Voda iz vodnih balonov
Industrijsko pakirana voda v steklenicah	Nepasterizirano pivo in jabolčnik (cider)
Pasterizirani sadni in zelenjavni sokovi	Nepasterizirani sadni in zelenjavni sokovi
Napitki v majhnih steklenicah, pločevinkah in v prahu (npr. Cedevisa)	Napitki iz avtomatov
Vroča kava	Predpripravljena ledena kava ali ledeni čaj, ki ni industrijsko pakiran ali narejen doma in ustrezno shranjen v hladilniku

Vroč čaj, pripravljen iz industrijskih
filter vrečk

Vino

OSTALA ŽIVILA

DA

Dobro pečena ali kuhana jajca, če
jih pripravimo doma (trdo kuhana,
vmešana jajca, omlete)

Kruh, pekovsko pecivo, toast,
palačinke

NE

Nepopolno kuhana ali pečena jajca
(jajca "na oko", mehko kuhana)



SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L

Telefon: **040 240 950**

Pisarna: **Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana**

E-naslov: **limfom.levkemija@gmail.com**

Spletni naslovi:

www.limfom-levkemija.org

www.nazajvziviljenje.si

www.najboljsanovica.si

www.dajsenaseznam.si

 **Skupaj na poti do zdravja in Daj se na seznam**

 **@limfomlevkemija**

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, ki povezuje že blizu 600 članov, ima status humanitarne organizacije in deluje v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva.

Aktivno delovanje združenja

V Slovenskem združenju bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, zagotavljamo podporo in pomoč bolnikom z limfomom, levkemijo, plazmocitomom, mielodisplastičnim sindromom, mieloproliferativnimi neoplazmami in drugimi oblikami krvnih bolezni ter njihovim svojcem. Zavzemamo se za zgodnje odkrivanje bolezni, za najsodobnejše oblike zdravljenja, za celostno obravnavo bolnikov, za kakovostno informiranje in komunikacijo v zdravstvenem sistemu ter za zdrav življenjski slog. O boleznih osveščamo javnost in se zavzemamo za bolnikom prijazno zdravstveno politiko.

Informiranje in pomoč bolnikom in svojcem

Informativne knjižice za bolnike in svojce

V sodelovanju s slovenskimi zdravstvenimi strokovnjaki pripravljamo različne informativne publikacije. Namenjene so bolnikom in svojcem, da izvedo več o bolezni, zdravljenju ter življenju z boleznijo in po njej. Bolje informiran bolnik lažje sodeluje s svojim zdravnikom, kar pozitivno vpliva na izid zdravljenja. Zbirko publikacij stalno posodabljam in dopolnjujem. Doslej smo pripravili naslednja gradiva:

Vodniki za bolnike:

- Vodnik za bolnike z ne-Hodgkinovim limfomom,
- Vodnik za bolnike z velikoceličnim difuznim B limfomom,
- Vodnik za bolnike z limfomom plaščnih celic,
- Vodnik za bolnike s folikularnim limfomom,
- Vodnik za bolnike s Hodgkinovim limfomom,
- Vodnik za bolnike z akutnimi levkemijami,
- Vodnik za bolnike s kronično limfocitno levkemijo,
- Vodnik za bolnike s kronično mieloično levkemijo,
- Vodnik za bolnike s plazmocitomom,
- Vodnik za bolnike z mielodisplastičnim sindromom,
- Vodnik za bolnike z mieloproliferativnimi novotvorbami.

Strokovne publikacije s področja podpornih oblik zdravljenja in pomoči:

- Nevtropenija,
- Telesna vadba pri hemato-onkološkem bolniku,
- Prehrana pri hemato-onkološkem bolniku,
- Psihološka podpora pri hemato-onkološkem bolniku,
- Pozne posledice po zdravljenju limfomov,
- Pozne posledice po zdravljenju krvnih rakavih bolezni,
- Ohranjanje plodnosti po zdravljenju hemato-onkoloških bolezni,
- Polinevropatija pri hematološkem bolniku,
- Vodnik skozi program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki Skupaj na poti do zdravja,
- Pogosta vprašanja v zvezi s PCR,
- žepna kartica »MOJ PCR« za bolnikovo lažje spremljanje zdravljenja KML, ki

- vsebuje ključna vprašanja za zdravnika hematologa in
- zgibanka Pot do optimalnega odgovora pri KML.

Publikacije so brezplačne in na voljo v elektronski in tiskani obliki na vseh hematoloških oddelkih slovenskih bolnišnic, na Onkološkemu inštitutu, v naši pisarni ter preko spletnega obrazca na spletni strani www.limfom-levkemija.org.

L&L INFO DAN za bolnike in svojce

Večkrat v letu organiziramo celodnevno informativno srečanje za bolnike in svojce L&L Info dan, na katerem se zvrstijo različna predavanja zdravnikov hematologov, onkologov in drugih zdravstvenih strokovnjakov, na temo bolezni in zdravljenja, prehrane bolnikov, psihološke podpore, plodnosti, telesne vadbe in kakovostnega življenja s kronično boleznijo. L&L Info dnevi vključujejo tudi posvetovalnice s strokovnjaki, ki so namenjene predvsem posvetu med udeleženci: vprašanjem bolnikov in odgovorom strokovnjakov. L&L Info dan je tudi priložnost, da se bolniki med seboj spoznajo, izmenjajo izkušnje in se medsebojno vzpodbujajo.

Termini L&L Info dnevov so objavljeni na spletni strani Združenja L&L, pa tudi na L&L Info točkah v čakalnicah ambulant in na oddelkih v bolnišnicah po Sloveniji, kjer se zdravijo hemato-onkološki bolniki. Člane Združenja L&L redno obveščamo po elektronski ali navadni pošti. Srečanj se lahko brezplačno udeležijo vsi, ne glede na članstvo.

Posvetovalnica s strokovnjakom

Bolniki in svojci se lahko udeležijo srečanj v ožji skupini, kjer se posvetujejo s povabljenim zdravstvenim strokovnjakom, najpogosteje hematologom, onkologom, psihologom ali kliničnim dietetikom. S strokovnjakom se lahko izčrpno pogovorijo o svojih odprtih vprašanjih in morebitnih strahovih, ki jih imajo v zvezi z boleznijo in zdravljenjem. Vprašajo lahko vse tisto, za kar morda niso imeli priložnosti ali pa so pozabili vprašati svojega zdravnika v ambulanti ali na oddelku

bolnišnice. Prav tako se lahko v okviru posvetovalnice, ob strokovni podpori, posvetujejo tudi bolniki in svojci med seboj. Posvet poteka v manjši skupini 10 do 20 udeležencev, traja okvirno dve uri, poteka največkrat v Ljubljani, občasno tudi v drugih večjih krajih v Sloveniji. Posvetovalnic se lahko brezplačno udeležijo vsi, ne glede na članstvo.

Osebni pogovor

Bolniki in svojci nas lahko obišejo v pisarni združenja v Ljubljani in se pogovorijo s članico ali članom Združenja L&L, ki ima osebno izkušnjo z boleznijo. Posvetujejo se lahko tudi o tem, kam se obrniti ob težavah, ter kakšno pomoč in podporo jim lahko nudi Združenje L&L. V pisarni so obiskovalcem na razpolago številne informativne knjižice o različnih boleznih in zapletih, ki jih lahko prinese zdravljenje ali življenje z boleznijo. Pogovor je možen tudi preko e-pošte ali po telefonu.

Strokovnjak svetuje

Spletna stran združenja www.limfom-levkemija.org ponuja informacije o boleznih ter njihovem odkrivanju in zdravljenju, kontaktne podatke, informacije o združenju in njegovem delovanju. Na spletni strani je tudi spletni obrazec 'Strokovnjak svetuje', preko katerega lahko uporabniki spletne strani zastavijo vprašanje strokovnjaku s področja hematologije, onkologije in klinične psihologije, v združenju pa se trudimo, da v roku 2 dni zagotovimo odgovor strokovnjaka. Preko spletnih obrazcev lahko uporabnik naroči tudi brezplačna gradiva o boleznih in zdravljenju.

Internetni klepet na forumih

Spletna stran združenja nudi dostop do dveh spletnih forumov na zdravstvenem portalu Med.Over.Net, ki ju moderiramo člani Združenja L&L. Na forumu Pravna pomoč bolnikom z rakom uporabniki prejmejo brezplačni pravni nasvet, na forumu Limfom in levkemija pa se lahko pogovorijo z drugimi uporabniki foruma o dnevnih izzivih, ki jih prinaša bolezen, zdravljenje in okrevanje.

Za obveščanje o tem, kaj vse Združenje L&L ponuja bolnikom in njihovim bližnjim, smo na hodnike ambulant in na bolniške oddelke slovenskih bolnišnic, kjer se zdravijo hemato-onkološki bolniki, namestili L&L Info točke - stojala z različnimi publikacijami, table ali plakate.

Program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki “Skupaj na poti do zdravja”

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, v partnerstvu z Združenjem hematologov Slovenije izvaja dvoletni pilotni projekt - program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje.

Program celostne rehabilitacije je namenjen bolnikom z limfomom, diseminiranim plazmocitomom, kronično limfocitno levkemijo in akutno mieloično levkemijo v času aktivnega zdravljenja in še 6 mesecev po zaključenem zdravljenju ter bolnikom po zdravljenju s presaditvijo krvotvornih matičnih celic.

Program sestavljajo trije moduli in različne dodatne oblike svetovanja:

- Fizikalni in gibalni modul: meritve telesnih zmogljivosti, uvrstitev bolnika v ustrezno vadbeno skupino, redna tedenska telesna vadba s fizioterapevtom ali kineziologom (odvisno od stanja in telesnih zmogljivosti bolnika).
- Prehranski modul: ocena prehranskega stanja z meritvami in pogovorom, priprava individualnega prehranskega načrta, redno spremljanje stanja in informiranje s strani kliničnega dietetika.
- Psihosocialni modul: mesečne skupinske delavnice s psihologinjo ter po potrebi tudi individualna psihološka pomoč.
- Posvetovalnice s strokovnjaki: mesečne posvetovalnice s strokovnjaki s

področja rehabilitacije, hematologije in onkologije na temo prehrane, gibanja, psihosocialnega stanja in obvladovanja različnih zdravstvenih težav, ki jih prinaša naporno zdravljenje in okrevanje.

- Individualno svetovanje zdravstvenih strokovnjakov in predstavnikov Združenja L&L: bolniku omogočamo individualno pomoč strokovnjakov, kadar jo potrebuje.

Dodatne informacije o programu, terminih in postopku prijave v program dobite pri koordinatorici programa: Brina Žagar na telefon 040-524-366 ali na e-naslovu limfom.levkemija@gmail.com.

Program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki SKUPAJ NA POTI DO ZDRAVJA sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Delovanje Združenja L&L v širši skupnosti

Ozaveščevalne kampanje in zastopanje interesov bolnikov

Vsako leto izpeljemo veliko nacionalno kampanjo osveščanja o boleznih, pomenu njihovega zgodnjega odkrivanja in zdravem načinu življenja. Redno sodelujemo tudi v različnih domačih in mednarodnih pobudah, projektih in ozaveščevalnih kampanjah. Pogosto sodelujemo na domačih in tujih strokovnih posvetih ter okroglih mizah s področja bolezni, zdravljenja, zastopanja bolnikovih interesov, uspešnega delovanja organizacije bolnikov ter zdravstvene politike. Redno sodelujemo z zdravstvenimi strokovnjaki in institucijami, kjer se zdravijo hemato-okološki bolniki. Zagovarjamo bolnikove interese in pravice ter si prizadevamo vplivati na zdravstveno politiko, da bi bila bolj naklonjena bolnikom v času odkrivanja, zdravljenja in okrevanja po bolezni.

Združenje L&L dejavno sodeluje v Združenju slovenskih organizacij bolnikov z

rakom ONKO NET, katerega predsednica je izvršna direktorica Združenja L&L Kristina Modic, v Svetu pacientov Onkološkega inštituta ter v Državnem programu za obvladovanje raka. Je tudi član Slovenske filantropije.

V preteklih letih smo si aktivno prizadevali za izgradnjo novega Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, ki je prve bolnike sprejel leta 2014. S tem nismo zaključili naših aktivnosti in prizadevanj za kakovostno življenje bolnikov, saj smo se aktivno vključili tudi v novi projekt Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, ki je v letu 2016 začel postopoma uvajati obsežen program nadgradnje celostne obravnave hospitaliziranih bolnikov. Skupaj s strokovnjaki hematologi si prizadevamo za nadgradnjo celostne obravnave. V ta namen smo – med drugim – spomladi 2016 organizirali dobrodelni koncert »Najboljša novica« skupine Perpetuum Jazzile. Znesek od prodanih vstopnic ter sredstva drugih podpornikov projekta smo namenili za nakup 10 sobnih koles, tekalne steze in drugih pripomočkov za nadzorovano telesno vadbo bolnikov, ki se dolgotrajno zdravijo na Kliničnem oddelku za hematologijo UKC Ljubljana. V letu 2017 pa smo skupaj z Zavodom za transfuzijsko medicino Slovenije in strokovnjaki s področja hematologije s kampanjo in akcijami »Daj se na seznam« poskrbeli za obsežno povečanje registra potencialnih darovalcev krvotvornih matičnih celic (KMC) Slovenija Donor in s tem povečali možnosti za zdravljenje slovenskim bolnikom s krvnim rakom, ki za preživetje potrebujejo nesorodnega darovalca KMC. Leta 2018 pa s kampanjo »Nazaj v življenje« javnost ozaveščamo o nujnosti celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki v času zdravljenja in okrevanja in javnost pozivamo, da nam pomaga tlakovati pot celostni rehabilitaciji v javno zdravstveno obravnavo in tako pomaga bolnikom s krvnimi raki nazaj v življenje.

Mednarodna dejavnost

Sodelujemo v številnih evropskih projektih in ozaveščevalnih akcijah s področja hematologije in onkologije, namenjenih bolnikom in širši javnosti, saj želimo dobre

primere iz prakse in izkušnje od drugod prenesti tudi med slovenske bolnike in javnost. Aktivno – tudi z lastnimi predavanji in predstavitvami svojih projektov – sodelujemo na mednarodnih konferencah za bolnike in strokovnjake, kjer redno pridobivamo informacije o najsodobnejših oblikah odkrivanja bolezni, novih zdravlil ali oblikah zdravljenja, kar nam pomaga, da se v Sloveniji lahko kakovostno in sočasno z zahodno-evropskimi smernicami zavzemamo za najsodobnejša zdravljenja bolnikov s hemato-onkološkimi boleznimi.

Kristina Modic, izvršna direktorica Združenja L&L, je aktivna članica upravnega odbora mednarodne organizacije društev bolnikov s plazmocitomom Myeloma Patients Europe.

Združenje L&L je član mednarodnih organizacij društev bolnikov:

- Lymphoma Coalition - mednarodna organizacija društev bolnikov z limfomom (<http://www.lymphomacoalition.org/>)
- Myeloma Patients Europe - mednarodna organizacija društev bolnikov z diseminiranim plazmocitomom (<http://www.mpeurope.org/>)
- CML Advocates Network - mednarodna mreža organizacij bolnikov s kronično mieloično levkemijo (<http://www.cmladvocates.net/>)
- The MDS Alliance - mednarodna mreža društev bolnikov z mielodisplastičnim sindromom (<http://mds-alliance.org/>)
- CLL Advocates Nerwork - mednarodna mreža organizacij bolnikov s kronično limfocitno levkemijo (<http://www.clladvocates.net/>)
- MPN Advocates Network - mednardna mreža organizacij bolnikov z mieloproliferativnimi neoplazmami (<http://www.mpn-advocates.net/>)
- ALAN Acute Leukemia Advocates Network – mednarodna mreža organizacij bolnikov z akutno levkemijo (<http://www.acuteleuk.org/>)

PRISTOPNA IZJAVA

Želim postati član Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L.

Ime in Priimek*

Ime in Priimek zakonitega zastopnika*

Datum in kraj rojstva*

Ulica, poštna št. in kraj bivanja*

Telefonska št.

E-pošta

Zaposlen v

Vrsta bolezni

Obvestila (vabila na dogodke, e-novice in novice po pošti ter ankete za potrebe Združenja L&L) želim prejemati (ustrezno obkroži):*

A. po e-pošti **B.** po navadni pošti

Datum in podpis*

V združenje pristopam kot (ustrezno obkroži):

A. bolnik **B.** sorodnik **C.** strokovnjak **D.** ostalo

Če se gornji podatki za včlanitev nanašajo na mladoletno osebo, njen zakoniti zastopnik izpolni naslednjo izjavo: Izjavljam, da se strinjam z včlanitvijo mojega mladoletnega otroka v Združenje in potrjujem, da so zgoraj navedeni podatki točni.

Ime in Priimek zakonitega zastopnika*

Podpis zakonitega zastopnika*

Razmerje do mladoletne osebe (ustrezno obkroži)

A. oče **B.** mati **C.** zakoniti skrbnik

Podatek, označen z zvezdico * je obvezen, vsi ostali podatki so zaželeni.

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, se obvezuje, da bo pridobljene osebne podatke uporabljalo in varovalo v skladu s slovensko in EU zakonodajo s področja varstva osebnih podatkov (Splošna uredba o varstvu osebnih podatkov 2016/679/EU) in sicer le za namen aktivnosti Združenja L&L in jih ne bomo posredovali tretjim osebam brez vašega soglasja. Član ima kadar koli pravico zahtevati prenehanje obveščanja ali prenehanje članstva ter izbris ali izpis njegovih osebnih podatkov na naslovu limfom.levkemija@gmail.com ali pisno na naslovu Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana.

NAMENITEV 0,5% DOHODNINE ZA DELOVANJE ZDRUŽENJA L&L

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU:

Davčni zavezanec:

Ime in priimek, oziroma naziv

Podatki o bivališču:

Poštna številka:

Ime pošte:

Davčna številka:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Pristojni davčni urad, izpostava:

ZAHTEVA

za namenitev dela dohodnine za donacije

Ime oziroma naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	Odstotek (%)
Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L	29028302	0,5

V/na

, dne

Podpis zavezanca/ke

Prosimo, da prepognete po označeni črti in zalepite odprte stranice z lepilnim trakom. Hvala!

Poštnina
plačana.
Pog. št.
1104/1/S

SLOVENSKO ZDRUŽENJE BOLNIKOV
Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO, L&L
Vrazov trg 1
1000 Ljubljana



VAŠA ŽIVLJENJSKA DOZA!

S svojim finančnim odmerkom lahko drugim pomagate nazaj v življenje. Izbirajte med možnostmi doniranja in pomagajte, da se bolniki s krvnimi raki vključijo v program celostne rehabilitacije "Skupaj na poti do zdravja" v vseh slovenskih regijah.

Hvala za vašo dobrodelno dozo!

www.nazajvziviljenje.si

**donirajte
prek TRR**

S156 0205 6025 6928 596
Koda namena: CHAR

**SMS
ZDRAV5
na
1919**

donirajte
5 € za program

**namenite
0,5 %
dohodnine**

limfom-levkemija.org



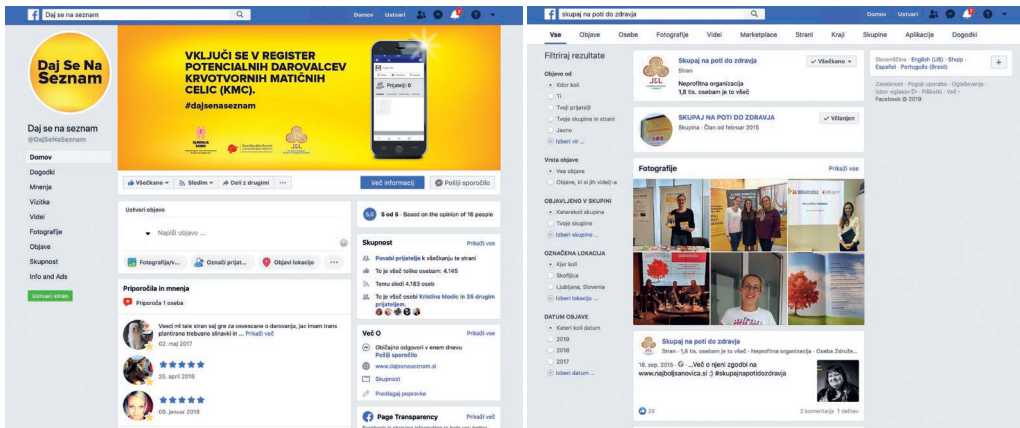
Za doniranje sredstev prek TRR vnesite sledeče podatke: Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, Povšetova 37, 1000 Ljubljana, SI56 0205 6025 6928 596 (NLB d.d.), koda namena: CHAR, namen: Donacija za rehabilitacijo, sklic: SI00 210190901 ali z mobilnim telefonom preko spletne banke slikajte QR kodo, da se vam izpiše izpolnjen UPN obrazec za nakazilo.

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

AKTIVNI SMO NA FACEBOOKU



Pišite nam na:

limfom.levkemija@gmail.com

Pokličite nam na Infonon:


040 240 950

PREHRANA PRI HEMATO-ONKOLOŠKEM BOLNIKU



SLOVENSKO ZDRUŽENJE
BOLNIKOV Z LIMFOMOM IN LEVKEMIJO

Telefon: **+386 (0)40 240 950** | Pisarna: **Vrazov trg 1, 1000 Ljubljana** | Sedež: **Povšetova ulica 37, 1000 Ljubljana** | E-naslov: **limfom.levkemija@gmail.com** | Spletni naslov: **www.limfom-levkemija.org**

 **Skupaj na poti do zdravja** | 18 zgodb z istim ciljem: **www.najboljsanovica.si**

 **Daj se na seznam** | **www.dajsenaseznam.si**

Izdajo priročnika so omogočili:



Programne in delovanje sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.