

PREHRANA IN RAK

*Kaj jesti,
če zbolimo*

Nada Rotovnik Kozjek
Denis Mlakar Mastnak
Irena Sedej

EUROPA



DONNA





**Nada Rotovnik
Kozjek**



**Denis Mlakar
Mastnak**



Irena Sedej

Knjigo z zgovornim naslovom **PREHRANA IN RAK**, s podnaslovom Kaj jesti, če zbolimo, so napisale naše priznane strokovnjakinje: mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Denis Mlakar Mastnak, dipl. m. s., specialistka klinične dietetike, in Irena Sedej, univ. dipl. inž. živ. tehn., klinična dietetičarka.

Tovrstnih knjig, ki bi bile sad domače pameti, na našem trgu ni veliko, zato je ta še toliko bolj dragocena. Vsebuje številne praktične nasvete in odgovore na vprašanja, ki bolnike najbolj begajo, ko se med zdravljenjem rakave bolezni sprašujejo, kaj naj jedo.

Ker je knjiga »rastoča«, kar pomeni, da jo bodo avtorice do prihodnje izdaje dopolnile z novimi dognanji, vas, ki jo boste brali, prijazno prosimo, da na Europo Donno, Združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana, pošljete svoje pripombe in predloge, da bo druga izdaja še bolj jasna, razumljiva in še bolj praktična ter predvsem kar najbolj po meri vas, ki ste zboleli za rakom.

Želimo si in verjamemo, da boste skupaj z nasveti iz te knjige hitreje okrevali.

PREHRANA IN RAK

Kaj jesti, če zbolimo

Nada Rotovnik Kozjek

Denis Mlakar Mastnak

Irena Sedej

EUROPA



DONNA

Avtorice

mag. **Nada Rotovnik Kozjek**, dr. med.

Denis Mlakar Mastnak, dipl. m. s.,
specialistka klinične dietetike

Irena Sedej, univ. dipl. inž.

živ. tehn., klinična dietetičarka

Strokovna recenzentka

prof. dr. Lidija Kompan, dr. med.

Urednica Neva Železnik, univ. dipl. nov.

Lektorica Rudenka Nabergoj, prof.

Tehnični urednik

in avtor ilustracij Andrej Verbič

Izdajateljica Europa Donna, slovensko

združenje za boj proti raku dojk,

Zaloška 5, 1000 Ljubljana

Založnik Delo Revije, d. d.

Dunajska 5, 1000 Ljubljana

Tiskarna ČukGraf, Postojna

Prvi natis marec 2009

Naklada 3000 izvodov

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica,
Ljubljana

616-006:613.2

ROTOVNIK-Kozjek, Nada

Prehrana in rak : kaj jesti, če
zbolimo / Nada Rotovnik Kozjek,
Denis Mlakar Mastnak, Irena Sedej. -
Ljubljana : Delo Revije, 2009

ISBN 978-961-6782-00-5

1. Mlakar-Mastnak, Denis 2. Sedej,
Irena
243945472

KAZALO VSEBINE

PREDGOVOR	5
BOLEZEN NAŠEGA ČASA	7
Rak in dejavniki tveganja za njegov nastanek	
SPREMENJENA PRESNOVA	10
Vpliv rakave bolezni in zdravljenja na presnovo	
PREHRANSKA PRIPOROČILA	12
Priporočila za prehrano bolnikov z rakom se nekoliko razlikujejo od priporočil varovalne prehrane	
VEČ BELJAKOVIN	14
Prednosti ustreznega prehranjevanja med onkološko boleznijo in zdravljenjem	
HRANILNE SNOVI	15
Kaj so in kako delujejo?	
KAJ JESTI	20
Kako sestaviti dnevni jedilnik?	
Če ne hujšate	20
Če hujšate	22
PREHRANSKA PIRAMIDA	25
Katere so osnovne sestavine v njej	
ENAKOVREDNA ŽIVILA	26
Kaj so enakovredna živila in kaj pomeni ena enota?	
NASVETI IN NAMIGI	29
Lajšanje nekaterih težav, povezanih s prehranjevanjem	
Vam primanjkuje teka?	29
Ste prezgodaj siti?	31
Ste preutrujeni?	32
Izgubljate kilograme?	33
Se vam teža večja?	34
Imate občutljiva usta?	36
So vaša usta brez slin?	37

Se je spremenil vaš občutek za okus?	38
Vas sili na bruhanje?	39
Kaj storiti, če bruhatе?	41
Imate drisko?	42
Ste zaprti?	43
Imate šibek imunski sistem?	44
ČE VAM ODSTRANIJO ŽELODEC	47
Kakšna naj bo prehrana po operaciji želodca?	
KOLOSTOMA	54
Kakšna naj bo prehrana, če imate kolostomo?	
ILEOSTOMA	58
Kakšna naj bo prehrana, če imate ileostomo?	
ZDRAVLJENJE JE KONČANO	61
Kakšna naj bo prehrana po končanem zdravljenju?	
DRUGAČNA PREHRANA	63
Kaj pa »alternativna prehrana«?	
PREHRANSKI DODATKI	64
Katere prehranske napitke in dodatke naj uživam?	
ČUDEŽNA OBRAMBA	67
Kaj so antioksidanti in kako uničujejo proste radikale?	
OMEGA-3 MAŠČOBNE KISLINE	72
Kaj so in zakaj jih potrebujemo?	
GIBANJE	74
Telesna aktivnost in zakaj vam gibanje koristi	
HITRO PRIPRAVLJENE JEDI IN PRIGRIZKI	78
SLOVARČEK	85
KORISTNE INTERNETNE STRANI	86

PREDGOVOR

V Sloveniji vsako leto zboli za rakom že okoli deset tisoč ljudi. Danes že lahko napovemo, da bosta po letu 2000 do svojega 75. leta zbolela za rakom eden od treh moških in ena od štirih žensk. S starostjo se nevarnost bolezni veča.

Toda ne pozabimo, med nami živi tudi že okoli petinšestdeset tisoč ozdravljenecv in ozdravljenk, kar pomeni, da rak ni več smrtna, ampak kronična bolezen. To daje upanje vsem, ki so že ali pa šele bodo zboleli za to boleznijo, kajti zdravljenje rakavih bolezni je danes že zelo napredovalo.

Z novimi diagnostičnimi in terapevtskimi možnostmi lahko rakave spremembe odkrijemo prej in jih tako tudi bolj uspešno zdravimo. Predvsem pa nam dosežki sodobne medicine omogočajo, da lahko številne rakave bolezni obravnavamo kot kronične bolezni in bolniki imajo veliko več možnosti, da ozdravijo.

Seveda pa je za praktično vse rakave bolnike, tako tiste, ki so se srečali z diagnozo rak prvič, kot tiste, ki se zaradi raka zdravijo že leta dolgo, izjemno pomembno, da je delovanje njihovega telesa podprto z ustreznimi hranili.

Z nezadostnim uživanjem beljakovin in energije se pri bolnikih pospešeno razvijajo razgraditvene presnovne spremembe, ki vodijo v kateksijo. Zdravljenje takih, podhranjenih bolnikov, pa je manj uspešno in spremlja ga bistveno več zapletov.

Ne pozabimo, da vsak peti onkološki bolnik, ki zapusti bolnišnico ozdravljen, umre zaradi slabega splošnega stanja, ki se je razvilo med zdravljenjem – pa tudi zaradi tega, ker bolniki ne jedo dovolj oziroma ne jedo pravilne hrane ali je zaradi določenih posegov niti ne morejo. Zato mora postati prehranska terapija v bolnišnici in pozneje še doma priznani del terapije.

V zadnjih letih se je znanje o presnovnih spremembah, ki spremljajo rakave bolezni in njihovo zdravljenje, zelo poglobilo. Ta nova znanja so omogočila razvoj stroke klinične prehrane na področju prehranske podpore bolnikov z rakom.

Danes vemo, da so prehranske potrebe bolnikov drugačne kot prehranske potrebe zdravih in da prehrana bolnikov še zdaleč ni sinonim za prehrano zdravega posameznika.

Da lahko bolnikom z rakom svetujemo ustrezno prehrano, moramo poznati presnovne spremembe, ki se pojavljajo ob razvoju rakave bolezni in ob njenem zdravljenju. Ravno te presnovne spremembe so pogosto povezane tudi z bolnikovimi prehranskimi težavami.

Da bodo napotki za prehransko podporo dostopni tudi tistim bolnikom, ki potrebujejo le osnovne informacije, in tudi tistim, ki nimajo možnosti posebne prehranske obravnave, smo se odločili za posodobitev in razširitev knjižice Prehrana in vi, avtorice Helene Drolc, iz leta 1999.

Osnovna prehranska navodila smo dopolnili s predlogi ukrepov ob posebnih prehranskih težavah, s predlogi jedilnikov in s priporočili za smiselno jemanje prehranskih dodatkov. Za uspešno prehransko terapijo pa je nujna tudi telesna vadba, zato smo vsebini o prehrani dodali še osnovna navodila za telesno vadbo.

Ker je v Sloveniji podhranjenih bolnikov z rakom preveč, upamo, da bo knjižica v pomoč tudi strokovnim sodelavcem, ki se pri svojem delu srečujejo z bolniki z rakom.

Mag. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.

BOLEZEN NAŠEGA ČASA

Rak in dejavniki tveganja za njegov nastanek

Rak spada med najpogostejše bolezni našega časa. Je posledica kompleksnih medsebojnih vplivov okolja in značilnosti posameznika.

K sreči so številne vrste raka že ozdravljive; poznamo pa tudi nekatere pomembne dejavnike tveganja, ki vplivajo na razvoj malignih obolenj. Zato se jim lahko večinoma izognemo.

Raziskave kažejo, da bi že s pravilno prehrano, z izogibanjem kajenju in pretiranemu pitju alkohola ter z vzdrževanjem normalne telesne teže pomembno zmanjšali tveganje za nastanek raka.

Čeprav poznamo veliko dejavnikov tveganja in vzrokov za nastanek raka, je to še vedno v veliki meri bolezen, ki jo težko razložimo. Znanstveni izsledki kažejo, da je razvoj raka praviloma večplasten in se razlikuje glede na vrsto raka.

Z besedo rak opisujemo skupino okoli 250 bolezni, za katere je značilna nenadzorovana in nenormalna rast telesnih celic. Celice v večini primerov nekontrolirano rastejo v skupkih in tvorijo mase, ki jih imenujemo tumorji – izjema so krvni raki, ki ne rastejo v obliki tumorjev.

Vsak tip raka ima svoje ime, bolj ali manj značilen potek bolezni, terapijo in možnosti ozdravitve ali obvladovanja bolezni. Praviloma velja, da bolj ko je bolezen razširjena, manjša je možnost uspešnega zdravljenja bolezni, zato ima zgodnje odkritje in zdravljenje izjemen pomen.

Po zadnjih podatkih je v skupini rakavih bolezni najpogostejši v Sloveniji pri moških rak prostate in pri ženskah rak dojk, na drugem mestu po pojavnosti pa je pri moških rak pljuč in pri ženskah rak kože.



Vsak dan pojejte vsaj pol kilograma zelenjave in sadja, po možnosti surovega. Sicer pa že slovenski pregovor pravi, da eno jabolko na dan prežene zdravniška stran.

Poglavitni dejavniki, ki po navadi skupaj vplivajo na razvoj rakave bolezni:

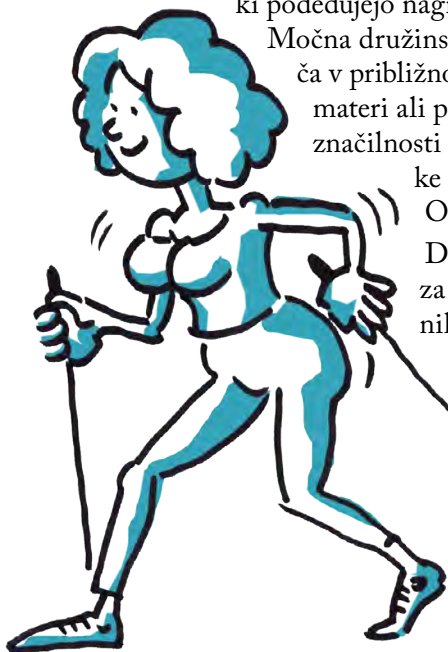
- genska zasnova posameznika (podedovane lastnosti)
- okolje
- telesne lastnosti posameznika.

Vzroki za nastanek raka in razvoj bolezni so pri otrocih drugačni kakor pri odraslih. Pri otrocih je nastanek rakave bolezni pogosto povezan z naključno nenadzorovano delitvijo zarodnih celic. Praviloma velja, da je zdravljenje raka pri otrocih uspešnejše, preživetje naj bi bilo na splošno okoli 75-odstotno.

Pri odraslih je rak najpogosteje povezan z nenadzorovano rastjo površinskih celic na notranjih organih, žlezah ali koži, in to zaradi izpostavitve teh celic dejavnikom okolja; to naj bi bil pomemben vzrok za razvoj rakave bolezni. Zlasti so za vpliv dejavnikov okolja občutljivi posamezniki, ki podedujejo nagnjenost za razvoj določene vrste raka.

Močna družinska nagnjenost k razvoju raka je navzoča v približno 10 odstotkih (denimo rak dojke pri materi ali prostate pri očetu). Nekatere genetske značilnosti poznamo, in bolj ogrožene posameznike lahko testiramo v genetski svetovalnici Onkološkega inštituta v Ljubljani.

Dejavniki tveganja povečujejo možnosti za razvoj rakavih bolezni pri posamezniku. Kajenje, alkohol, neustrezna prehrana, debelost in nezadostna telesna dejavnost sami po sebi ne povzročajo raka, zmanjšujejo pa odpornost telesa za nastanek in razvoj bolezni. Po podatkih Ameriškega združenja za rakave bolezni bi bilo z vplivom na te dejavnike tveganja mogoče preprečiti vsaj tretjino smrti zaradi raka. Najpomembnejši posamezni dejavnik tveganja je kajenje. Kar 85 odstotkov raka na pljučih je povezanih s to uničujočo razvado.



Vse oblike gibanja in telesne vadbe blagodejno delujejo na zdravje. Med primerne dejavnosti sodijo hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh itd. Vse je boljše kot celodnevno ležanje na kavču.

Raziskave tudi kažejo, da zadosten vnos nekaterih zaščitnih snovi s prehrano lahko varuje pred razvojem rakave bolezni.

Iz evropskega kodeksa za boj proti raku

11 TOČK ZA ZDRAVJE

- 1. Ne kadite! Če kadite, čim prej prenehajte ali vsaj ne kadite v navzočnosti drugih! Kajenje je za raka in tudi druga kronična obolenja (visok krvni tlak, holesterol, sladkorna bolezen tipa 2 itd.) zelo škodljivo.**
- 2. Imejte primerno telesno težo! Previsoka telesna teža je že sama po sebi bolezen in je dejavnik tveganja za raka dojke, visok krvni tlak, sladkorno bolezen, holesterol itd.**
- 3. Poskrbite za vsakodnevno telesno aktivnost!**
- 4. Vsak dan uživajte dovolj (vsaj 400 gramov) različnega svežega sadja in zelenjave! Jejete najmanj petkrat na dan! Omejite hrano, ki vsebuje maščobe živalskega izvora!**
- 5. Če pijete alkohol (pivo, vino ali žgane pijače), pijte zmerno: največ dve enoti na dan, če ste moški, in eno, če ste ženska!**
- 6. Izogibajte se pretiranemu sončenju! Še posebno pomembno je, da zaščitite pred soncem otroke in najstnike! Tisti, ki jih sonce rado opeče, pa naj se mu popolnoma izogonejo!**
- 7. Pazite, da ne pridete v stik z rakotvornimi (kancerogenimi) kemikalijami!**
- 8. Po petindvajsetem letu starosti naj se vse ženske udeležujejo programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu, pri nas imenovanega ZORA!**
- 9. Po petdesetem letu starosti naj se ženske udeležujejo programa (presejanja) zgodnjega odkrivanja raka dojke – DORA, ki se v Sloveniji ravnokar začneja!**
- 10. Po petdesetem letu naj se moški in ženske udeležujejo programa (presejanja) za zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke – SVIT, ki se tudi začneja v naši državi!**
- 11. Udeležujte se programov cepljenja proti okužbi z virusom hepatitisa B (zlatenica)!**

SPREMENJENA PRESNOVA

Vpliv rakave bolezni in zdravljenja na presnovo

Rakava bolezen in njeno zdravljenje lahko povzročita spremenjeno presnovo in pojav neželenih učinkov ter tako povečata tveganje za neustrezen vnos hranilnih snovi v telo.

Vzrokov za presnovne spremembe je več, najpomembnejša je protivnetna reakcija organizma (sistemski vnetni odziv ali SIRS s tujko).

Pri nekaterih tumorjih so presnovne spremembe zelo majhne in bistveno ne vplivajo na splošno stanje in prehranjenost bolnikov, pri drugih vrstah tumorjev, kot so npr.: rak želodca, rak črevesja, rak grla, rak pljuč, pa so spremembe večje.

Pomemben neposredni vpliv na presnovo imajo tudi rakave celice, ki lahko izločajo različne snovi in tako vplivajo na presnovo.

Spremembe v presnovi povečajo potrebo po beljakovinah in energiji.

Prav tako se med rakavo boleznijo in njenim zdravljenjem lahko pojavijo neželeni učinki, ki pomembno vplivajo na prehranjevanje.

Če vam je med zdravljenjem slabo, če nimate apetita, če vas sili na bruhanje, če imate drisko ali ste zaprti in podobno, o tem obvestite svojega zdravnika, medicinsko sestro ali kliničnega dietetika. Tam so zato, da vam pomagajo.



Najpogostejši neželeni učinki:

- pomanjkanje teka (anoreksija)
- prezgodnja sitost
- siljenje na bruhanje (navzeja) in bruhanje
- sprememba okusa
- suha usta/usta brez sline
- bolečine v ustih in grlu, ki otežijo žvečenje in požiranje
- driska
- zaprtje
- preobčutljivost na laktozo (mlečni sladkor)
- motnje prebave in absorpcije (vsrkavanje) hranil
- zapora prebavil zaradi tumorja v prebavilih ali pritiska tumorja na prebavila
- slabše delovanje prebavil zaradi splošne oslabelosti ali kot posledica zdravljenja
- utrujenost.

Na pojav in izrazitost omenjenih neželenih učinkov vpliva več dejavnikov:

- vrsta rakave bolezni
- način in doza zdravljenja
- dolžina zdravljenja
- kombinacija zdravljenja idr.

Na srečo pa lahko neželene učinke danes z ustreznimi prehranskimi ukrepi in zdravili uspešno obvladamo.

Če so takšna stanja le prehodnega značaja in trajajo le kakšen dan, pri tem ne hujšate in je vaša splošna kondicija ohranjena, ne bodite preveč zaskrbljeni. V nasprotnem primeru pa vam svetujemo, da o tem obvestite svojega zdravnika, medicinsko sestro ali kliničnega dietetika. Tam so zato, da vam pomagajo!

PREHRANSKA PRIPOROČILA

Priloga za prehrano bolnikov z rakom se nekoliko razlikujejo od priporočil zdrave varovalne prehrane

Spremembe v presnovi rakavih bolnikov navadno predvsem povečajo potrebo po beljakovinah in energiji. Osnovno priporočilo prehrane bolnikov z rakom je zdrava in uravnotežena prehrana, a prilagojena bolnikovim povečanim potrebam po beljakovinah in energiji.

Predvsem pa je vnos potrebnih hranil pri bolniku z rakom prilagojen izraženosti presnovnih sprememb in njegovim zmožnostim uživanja hrane. **Zato se priporočila za prehrano bolnikov z rakom nekoliko razlikujejo od priporočil zdrave varovalne prehrane.** To lahko bolnike z rakom zbega, saj se zdi, da so ta priporočila nasprotje tistemu, kar so že slišali o zdravem načinu prehranjevanja.

Poudarjen je pomen uživanja energijsko in beljakovinsko bogate hrane, jedi, bogatih z ogljikovimi hidrati, in kakovostnimi maščobami.



Prehranska priporočila za bolnika z rakom lahko vključujejo povečano uživanje vseh vrst pustega mesa, rib, mleka, sira, jogurtov, skute, polnozrnatga kruha, ovsenih kosmičev, testenin, riža in zmerno povečano uživanje smetane, masla, oljčnega, repičnega ali sončničnega olja.

KJE SO?

- Beljakovine: ribe, meso, mleko in mlečni izdelki, jajca itd.
- Ogljikovi hidrati: žita, kruh, testenine, sadje itd.
- Energetske bogata hranila: maščobe, olja, maslo, oreščki itd.
- Mikrohranila: sadje, zelenjava, oreščki itd.

Načela zdrave prehrane poudarjajo uživanje petih dnevnih obrokov, uživanje velike količine svežega sadja in zelenjave, polnozrnatih izdelkov, zmerno uživanje mesa in mlečnih izdelkov, omejeno uživanje maščob, sladkorja, alkohola in soli.

Prehranska priporočila za bolnika z rakom pa lahko vključujejo povečano uživanje vseh vrst pustega mesa, rib, mleka, sira, jogurtov, skute, polnozrnatega kruha, ovsenih kosmičev, testenin, riža in zmerno povečano uživanje smetane, masla, oljčnega, repičnega ali sončničnega olja.

Pripravo jedi in izbor živil je treba prilagoditi vašim zmožnostim, da jo zaužijete. Če ne zmorete zaužiti večjih količin hrane, je smiselno posegati po hrani z večjo energijsko gostoto. Hrana naj bo pripravljena iz kvalitetnih živil, da bo tudi v manjši količini hrane zadostna vsebnost mikrohranil.

VEČ BELJAKOVIN

Prednosti ustreznega prehranjevanja med onkološko boleznijo in zdravljenjem

V obdobju bolezni in onkološkega zdravljenja je prehrana izrednega pomena, ker organizmu zagotavlja energijo, potrebne hranilne in zaščitne snovi.

Pravilno prehranjevanje med boleznijo in zdravljenjem je hkrati pomembno, ker:

- vzdržuje normalno prehranjevnost organizma (ohranjanje telesne teže in zaloge hranil v telesu)
- preprečuje oziroma zavira razvoj kaheksije
- ohranja ali celo izboljša telesno kondicijo in dobro počutje
- zmanjša splošne neželene učinke zdravljenja in tiste, ki vplivajo na prehranjevanje
- krepi imunsko odpornost organizma in zmanjša tveganje za okužbe
- omogoči hitrejšo celjenje ran in ozdravitev
- izboljša izid zdravljenja.

KAJ SO?

- **Hranilne snovi:** sestavni deli živil.
- **Zaščitne snovi:** hranilne snovi, ki ugodno delujejo na organizem.
- **Aminokisliline:** sestavni deli (gradniki) beljakovin.
- **Esencialne aminokisliline:** nujno potrebne aminokisliline, ki jih moramo v telo vnesti s hrano.
- **Elementi v sledih:** hranila, ki jih potrebujemo v majhnih količinah, na primer: železo, cink, jod, baker.
- **Glutamin:** aminokislina, ki postane med boleznijo za telo nujno potrebna.

V obdobju bolezni in onkološkega zdravljenja je treba organizmu zagotavljati prehrano, ki je prilagojena presnovnim spremembam pri bolniku.



HRANILNE SNOVI

Kaj so in kako delujejo?

Beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini, minerali in elementi v sledih so hranilne snovi, ki jih celice, tkiva in organi telesa potrebujejo za izgradnjo, obnovo in delovanje.

Najboljši način, da si zagotovite vse hranilne snovi, je uživanje mešane in pestre hrane; in to tudi takrat, ko nimate apetita in hrana nima ne pravega vonja ne okusa. Toda vi, bolnik/ca z rakom, potrebujete moč in energijo! Zato mora biti zaužiti obrok mnogokrat posledica zavestne odločitve.

Ker gre za vaše zdravje, vam toplo priporočamo, da se potrudite in med zdravljenjem poiščete tista živila, ki jih imate radi in jih boste zato lažje zaužili in vseeno vsebujejo ustrezna hranila.

BELJAKOVINE

Beljakovine so vir življenjsko pomembnih aminokislin, ki preprečujejo povečano razgradnjo telesnih beljakovin, pospešujejo izgradnjo novih telesnih celic in so nujne za učinkovito imunskoodpornost organizma. Nekaterih aminokislin naše telo ne zna samo tvoriti, zato jih moramo vanj nujno vnesti s hrano.

V stanju presnovnega stresa se poveča potreba po aminokislinah, in ker jih telo ne zagotavlja v zadostni količini, postane takrat esencialna aminokislina tudi glutamin.

Po operaciji, kemoterapiji ali obsevanju je dodatek beljakovin v prehrani potreben zato, da se tkivo hitreje celi in se obenem preprečijo okužbe.



Po operaciji, kemoterapiji ali obsevanju je dodatek beljakovin v prehrani potreben zato, da se tkivo hitreje celi in se obenem preprečijo okužbe.

Bolnik z rakom dnevno potrebuje 1,2 do 2 g beljakovin na kilogram telesne teže.

Količino dnevno potrebnih beljakovin določamo individualno glede na prehransko stanje bolnika.

Prvovrstni vir beljakovin so: ribe, posneto mleko, pusto meso, perutnina brez kože, jajca in njihovi izdelki.

Beljakovine živalskega izvora vsebujejo v primerjavi z beljakovinami rastlinskega izvora aminokislino v ugodnejšem razmerju za vgradnjo v telo in so hkrati vir vseh esencialnih aminokislin.

OGLJIKOVI HIDRATI IN MAŠČOBE

Ogljikovi hidrati in maščobe so hranilne snovi, ki prinašajo telesu energijo, potrebno za delo celic organizma in za proizvodnjo toplote.

Žita in izdelki iz žit, riž, ješprenj, ovseni in drugi žitni kosmiči, kruh, krompir, testenine, stročnice, sladkor in med so pomembni predvsem kot vir ogljikovih hidratov. Cela žita in njihovi izdelki (polnozrnatni izdelki) so prav tako pomemben vir prehranskih vlaknin, neprebavljivih delov rastlin, ki varujejo pred različnimi boleznimi in izboljšajo prebavo.

Poleg tega, da so maščobe koncentrat energije, so pomembne tudi za sintezo nekaterih hormonov in so vir v maščobah topnih vitaminov A, D, E in K. Nenasičene maščobe pa igrajo pomembno uravnal-



Ogljikovi hidrati in maščobe so hranilne snovi, ki prinašajo telesu energijo, potrebno za delo celic organizma in za proizvodnjo toplote.

no vlogo v vnetnem odzivu organizma. **Kot vir maščob v vsakdanji prehrani priporočamo predvsem rastlinska olja, kot so oljčno, repično, sončnično, bučno in laneno olje.** Maslo, smetano, orehe, oreščke in lešnike priporočamo kot dodatek jedem, s katerimi si hrano energijsko obogatite.

Skuše, sardele, losos in tuna so ribe, bogate z omega-3 maščobnimi kislinami, zato jih vključite v svoje jedilnike vsaj dvakrat tedensko, saj ugodno delujejo na presnovo pri rakavi bolezni. Zavirajo vnetni odziv organizma na rakavo bolezen in terapijo ter tako zavirajo razvoj kaheksije.

VITAMINI IN MINERALI

Vitamine, minerale in druge zaščitne snovi (rosveratrol v rdečem vinu in grozdju, epigalaktokahetin v zelenem čaju itd.), ki delujejo v številnih presnovnih procesih v organizmu in so potrebni za delovanje vsake celice, vnašamo v telo predvsem s svežim sadjem in zelenjavo.

Zelenjava in sadje sta v prehrani še posebej pomembna kot vir prehranskih vlaknin in antioksidantov – »lovilcev prostih radikalov«; imajo torej pomembno zaščitno funkcijo.

Večkrat dnevno uživajte raznoliko zelenjavo in sadje (najmanj 400 do 650 g dnevno). Izbirajte lokalno pridelano, sezonsko svežo zelenjavo in sadje.

Za bolnike z rakom sta še posebej priporočljiva zelenjava in sadje: brokoli, ohrovt, cvetača, korenje, kumare, buče, rumena in zelena zelenjava, čebula, česen, jabolka, kutine, češnje, borovnice, slive, marelice.



Posebej priporočljiva zelenjava in sadje za bolnike z rakom: brokoli, ohrovt, cvetača, korenje, kumare, buče, rumena in zelena zelenjava, čebula, česen, jabolka, kutine, češnje, borovnice, slive, marelice.

ENERGIJA

Hrana nam predstavlja vir energije za normalno delovanje vseh osnovnih telesnih funkcij in mišično delo.

Energijsko vrednost hrane izražamo v megadžulih (MJ) oziroma kilokalorijah (kcal).

Ali drugače povedano: $1 \text{ kcal} = 4,184 \text{ kJ} = 0,004184 \text{ MJ}$.

Energijske potrebe bolnikov z rakom se v obdobju bolezni in zdravljenja lahko spreminjajo in so običajno večje kot pri zdravem človeku.

Dnevni energijski vnos za aktivne bolnike je 126 do 147 kJ (30 do 35 kcal) na kilogram telesne teže, za ležeče bolnike pa od 84 do 105 kJ (20 do 25 kcal) na kilogram telesne teže.

VODA

Voda spada med bistveno hranilo, ki ga potrebuje vsaka celica organizma. Voda nadzira telesno temperaturo, gradi telo (60 odstotkov telesne teže predstavlja voda), v njej se raztapljajo hranilne snovi, ki jih prenaša po telesu.

Žeja je znak, da telo potrebuje tekočino.

Dnevno izgubo vode (voda se izgublja predvsem z urinom, potenjem, blatom in dihanjem) je treba nadomeščati.

Vsaka tekočina vsebuje vodo, na primer: mleko, pomarančni sok, tekoči jogurt. Tudi ostala hrana vsebuje vodo, predvsem sadje in zelenjava, za primer vzemimo paradižnik, ki vsebuje kar 94 odstotkov vode, podobno velja tudi za jabolko, hruško, pomarančo idr.

Uživanje kave in pravega čaja v večjih količinah lahko povzroči povečano delovanje ledvic in s tem povečano izločanje urina in soli.



Znaki dehidracije (izsušenosti) so: povečan občutek žeje, utrujenost, glavobol, suha usta, malo ali nič urina, mišična oslabelost in omotica.

Pijmo ves dan in ne šele takrat, ko smo žejni, saj žeja ni vedno zanesljiv kazalec zadostne oskrbe telesa z vodo, še zlasti ne pri otrocih in starejših. Ne pozabimo tudi, da se potrebe po vodi v vročini močno povečajo. Priporočamo pitje vode, manj sladkih kompotov, naravnih sadnih sokov in nesladkanih čajev, uživanje juh ter zelenjave in sadja z veliko vsebnostjo vode.

Zato bodite pozorni, da ob povečanem uživanju kave in pravega čaja zaužijete tudi dodatno količino vode.

Dnevno zaužijte od osem do deset kozarcev (po dva decilitra) tekočine.

Če vam zdravnik ni priporočil drugače, vam svetujemo, da dnevno zaužijete vsaj 1,5 do 2 litra tekočine. Najbolj priporočamo uživanje vode, manj sladkih kompotov, naravnih sadnih sokov in čajev. Priporočamo še uživanje juh ter zelenjave in sadja z veliko vsebnostjo vode, npr. paradižnika, paprike, zelene solate, kumaric, lubenice, melone, grozdja, breskev itd.

Izsušitev je pogosto povezana s premalo pitja tekočine. Kadar pride do nje, voda ne prehaja iz tkivnih zalog v kri. Količina vode v krvi se zato zmanjša in krvni tlak se zniža. Pojavita se vrtoglavica, omotica in omedlevica. Tedaj lahko nenadoma, kot sveča, padete po tleh in si morda celo zlomite roko, nogo, se ranite v glavo itd. Ob pomanjkanju večjih količin vode pride do zgostitve krvi in odpovedi krvnega obtoka. Izguba od 15 do 20 odstotkov telesne vode vodi v smrt. **V primeru izsušitve organizma, predvsem kot posledice drisk in bruhanja, priporočamo pitje izotoničnih napitkov, ki vsebujejo tudi soli (na primer športne pijače).**

Mnogi ljudje, med njimi so tudi bolniki z rakom, pogosto pravijo, da niso žejni. **Če hočete ozdraveti in ostati zdravi, se morate naučiti piti!** Kako? V steklenico si natočite liter in pol vode in jo čez dan počasi izpijte.

KAJ JESTI

Kako sestaviti dnevni jedilnik?

Nobeno živilo samo po sebi ne vsebuje vseh hranilnih snovi, zato uživajte raznovrstno, pestro in mešano hrano. Z izborom bolj kakovostne hrane, boste v telo vnašali več koristnih hranil v manjšem volumnu hrane.

Hrana je vir hranil, in če imate enoličen izbor hrane, si s tem ožite vire hranil. Manj kot je hrana predelana, več hranil bo ostalo v njej, hkrati pa boste zaužili tudi manj nepotrebnih dodatkov, ki so živilom dodana pri predelavi.

ČE NE HUJŠATE

Primer načrta celodnevne prehrane (prikazan v razporeditvi enot živil v posameznem obroku in v celodnevni prehrani) za 70 kg težkega bolnika z rakom, ki v zadnjih treh mesecih NI izgubil in/ali pridobil na telesni teži. Upoštevane so dnevne potrebe bolnika z rakom po beljakovinah (za ohranjanje mišičnih zalog) in energiji, ki obsegajo od 1,2 do 1,5 g beljakovin na kilogram telesne teže in 126 kJ (30 kcal) energije na kilogram telesne teže.

Vrsta živila	Zajtrk	Dop. malica	Kosilo	Pop. malica	Večerja	Povečerek	Dnevno priporočeno število enot
sadje		1			1		2
zelenjava			2,5		0,5		3
mleko in mlečni izdelki	1			1			2
meso in zamenjave	1		3		1,5		5,5
kruh, žita, žitni izdelki in krompir	4	2	3	1	2	2	14
dodane maščobe	2		4		1		7
dodani sladkor	1			1	1	1	4

Primer celodnevnega jedilnika za bolnika, ki NE hujša (jedilnik je izpeljan iz načrta celodnevne prehrane).

Energijska vrednost celodnevnega jedilnika = 2120 kcal oz. 8890 kJ. Vsebuje 20 odstotkov beljakovin (104,6 g), 25 odstotkov maščob (57 g), 55 odstotkov ogljikovih hidratov (288 g) in dovolj vlaknin (31,7 g).

OBROK	JEDILNIK
ZAJTRK	bela kava, piščančje prsi v ovitku, maslo, rženi kruh: 200 g bela kava iz posnetega mleka (1 E) 10 g sladkor (1 E) 40 g piščančje prsi v ovitku (1 E) 10 g maslo (2 E) 160 g rženi polnozrnat kruh (4 E)
DOPOLDANSKA MALICA	jabolko, žemlja: 100 g jabolko (1 E) 50 g žemlja (2 E)
KOSILO	cvetačna juha, puranji zrezek na žaru, korenčkov pire, krompir, zelena solata: 100 g kuhana cvetača (1 E) 20 g zdrob (1 E) 5 g sončnično olje (1 E) 120 g puranji zrezek na žaru (3 E) 100 g kuhano korenje (1 E) 10 g maslo (2 E) 160 g kuhan krompir (2 E) 100 g zelena solata (0,5 E) 5 g oljčno olje (1 E) 10 g jabolčni kis
POPOLDANSKA MALICA	jogurt s kosmiči, krekerji: 200 g navadni jogurt 1,6 % mlečna maščobe (1 E) 10 g sladkor (1 E) 20 g mešani kosmiči iz žit (1 E)
VEČERJA	naravni pomarančni sok, potočna postrv, dušen riž, zelena solata: 100 ml (100g) sok iztisnjene pomaranče (1 E) 100 g naravna voda 10 g sladkor (1 E) 75 g potočna postrv, pečena v alufoliji (1,5 E) 40 g riž (surov) (2 E) 100 g zelena solata (0,5 E) 5 g oljčno olje (1 E)
POVEČEREK	čaj z medom, krekerji: 12 g medu (1 E) 40 g krekerjev (2 E)

E – oznaka za enoto živil. Ena enota znotraj iste skupine živil vsebuje enako količino hranil (beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob, itd.).

ČE HUJŠATE

Primer jedilnika celodnevne prehrane (prikazan v razporeditvi enot živil v posameznem obroku in v celodnevni prehrani) za bolnika z rakom, ki je v zadnjih treh mesecih izgubil pet odstotkov telesne teže ali več. Trenutna telesna teža je 70 kg.

Upoštevane so dnevne potrebe bolnika z rakom po beljakovinah in energiji za zapolnitev zalog, ki obsegajo od 1,5 do 2 g beljakovin na kilogram telesne teže in 147 kJ (35 kcal) energije na kilogram telesne teže.

Vrsta živila	Zajtrk	Dop. malica	Kosilo	Pop. malica	Večerja	Povečerek	Dnevno priporočeno število enot
sadje		1		1			2
zelenjava			2,5		0,5		3
mleko in mlečni izdelki	1			0,5		1,5	3
meso in zamenjave	1		3		2		6
kruh, žita, žitni izdelki in krompir	4	2	3	2	3	1	15
dodane maščobe	3		4		4	1	12
dodani sladkor	1			1		1	3

Primer jedilnika za bolnika, ki je v zadnjih treh mesecih izgubil pet odstotkov telesne teže ali več (jedilnik je izpeljan iz načrta celodnevne prehrane).

Energijska vrednost celodnevnega jedilnika je 2484 kcal oz. 10405 kJ. Vsebuje 20 odstotkov beljakovin (120,5 g), 31 odstotkov maščob (86 g), 49 odstotkov ogljikovih hidratov (301 g) in dovolj vlaknin (29,5 g).

Vsak obrok naj bo sestavljen čim bolj pestro in naj vsebuje: beljakovine, ogljikove hidrate, vitamine, minerale in maščobe.

OBROK	JEDILNIK
ZAJTRK	bela kava, piščančje prsi v ovitku, maslo, rženi kruh: 200 g bela kava iz posnetega mleka (1 E) 10 g sladkor (1 E) 40 g piščančje prsi v ovitku (1 E) 15 g maslo (3 E) 160 g rženi polnozrnat kruh (4 E)
DOPOLDANSKA MALICA	jabolko, žemlja: 100 g jabolko (1 E) 50 g žemlja (2 E)
KOSILO	cvetačna juha, puranji zrezek na žaru, korenčkov pire, krompir, zelena solata: 100 g kuhana cvetača (1 E) 20 g zdrob (1 E) 5 g sončnično olje (1 E) 120 g puranji zrezek na žaru (3 E) 100 g kuhano korenje (1 E) 10 g maslo (2 E) 160 g kuhan krompir (2 E) 100 g zelena solata (0,5 E) 5 g oljčno olje (1 E) 10 g jabolčni kis
POPOLDANSKA MALICA	naravni pomarančni sok, posneta skuta, grisini: 100 ml naravni pomarančni sok, razredčen s 100 ml naravne vode (1 E) 10 g sladkor (1 E) 40 g grisini (1 E) 25 g posneta skuta (0,5 E)
VEČERJA	potočna postrv, dušen riž, zelena solata: 100 g pečena potočna postrv (2 E) 10 g repično olje (2 E) 60 g riž (surov) (3 E) 100 g zelena solata (0,5 E) 10 g oljčno olje (2 E)
POVEČEREK	prosena kaša na mleku: 300 g posneto mleko (1,5 E) 20 g prosena kaša (1 E) 15 g sladka smetana s 30 % mlečne meščobe (1 E) 10 g sladkor (1 E)

E – oznaka za enoto živil; domače mere: 1 čajna žlička = 5 g, jedilna žlica = 15 g
Ena žlica moke je lažja od na primer, ene žlice olja. Zato imajo žlice različnih živil v tabelah različno težo.

PROTIBOLEČINSKE AMBULANTE

V takšno ambulanto lahko pridete z napotnico svojega zdravnika ali specialista. Prej se najavite po telefonu.

- Klinični center Ljubljana, Zaloška 2, telefon: (01) 522 25 33 ali 522 39 59 (naročanje), delovni čas: od ponedeljka do petka med 8. in 14. uro.
- Onkološki inštitut Ljubljana, Zaloška 2, stavba E, 1. nadstropje, telefon: (01) 587 95 20, delovni čas od ponedeljka do petka med 7. in 15. uro
- Univerzitetni klinični center Maribor, Ljubljanska ulica 5, telefon: (02) 321 15 36, od ponedeljka do petka med 9. in 15. uro.
- Splošna bolnišnica Murska Sobota, Ulica dr. Vrbnjaka 6, telefon: (02) 512 33 00, vsak delavnik med 11.30 in 12.30 uro.
- Splošna bolnišnica dr. Jožeta Potrča Ptuj, Potrčeva c. 23, telefon: (02) 749 15 25, ob ponedeljkih in četrtnih med 8. in 15. uro.
- Splošna bolnišnica Slovenj Gradec, Gosposvetska cesta 3, telefon: (02) 882 34 28, ob ponedeljkih, sredah in petkih od 7. do 15. ure.
- Splošna bolnišnica Celje, Oblakova ulica 5, telefon: (03) 423 33 83, ob ponedeljkih in četrtnih med 8.30 in 9. uro in med 14. in 15. uro.
- Splošna bolnišnica Franca Derganca v Novi Gorici, Ulica padlih borcev 13, telefon: (05) 330 10 79, ob sredah med 9. in 11. uro.
- Splošna bolnišnica Novo mesto, Šmihelska cesta 1, telefon: (07) 391 62 75, od ponedeljka do četrtna med 8. in 14. uro.
- Splošna bolnišnica Jesenice, Cesta Maršala Tita 112, telefon: (04) 586 84 04, v ponedeljek od 15. do 19. ure (za prvi pregled).
- Splošna bolnišnica Izola, Polje 35, telefon: (05) 660 64 68, v ponedeljek in četrtek od 8. do 14. ure.
- Splošna bolnišnica Brežice, Černelčeva cesta 14, telefon: (07) 466 81 00, kličite dopoldan.

PREHRANSKA PIRAMIDA

Katere so osnovne sestavine v njej

Obstaja več vrst slikovnih oblik priporočil, med najbolj znane predstavitve spadajo prehranske piramide. Vse prehranske piramide so namenjene zdravi populaciji in so glede na vrsto priporočil za posamezne skupine prebivalstva različne. Osnovna priporočila prehranskih piramid pa ostajajo pomembna tudi za bolnika z rakom.

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količin živil, ki naj jih jemo vsak dan. V piramidi je priporočena dnevna količina hrane iz posamezne skupine živil opredeljena s številom enot. Živila so vir hranilnih snovi in jih v prehranski piramidi delimo po prevladujočem hranilu ali po njihovem posebnem pomenu za prehrano v pet osnovnih prehranskih skupin živil. Vsaka od skupin vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih potrebujete. Prav zato živila iz ene skupine ne morejo nadomestiti živil iz druge. Nobena skupina ni pomembnejša od druge, zato je pomembno, da uživata živila iz vseh skupin.

V prehranski piramidi so lahko vključena tudi priporočila o pomenu telesne dejavnosti, in ravno v to smer se je razvila sodobna prehranska piramida, ki se imenuje tudi »moja piramida« (<http://www.mypyramid.gov/>). Prehranska priporočila, ki so podlaga te nove piramide, so sprejeli v ZDA leta 2005. Poudarjajo predvsem kontrolo telesne teže in pomembnost telesne dejavnosti kot dela zdravega sloga življenja.

V srednjeevropskem prostoru so razvili prehranski krog s prikazom razmerja med količino posameznih skupin živil, ki naj jih zaužijemo. V izbor živil nas usmerja z barvami semaforja (<http://www.dge.de/>).

Osnovne skupine živil, prikazane v prehranskih piramidah in prehranskem krogu.

- kruh, žita, žitni izdelki in krompir
- meso, ribe in zamenjave
- mleko in mlečni izdelki
- zelenjava
- sadje
- živila z veliko maščob in sladkorjev
- pijača

ENAKOVREDNA ŽIVILA

Kaj so enakovredna živila in kaj pomeni ena enota?

Živila so si enakovredna le v količini makrohranil (beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob), ki je za vsako skupino posebej določena, ta količina pa ustreza eni enoti. Enota ima točno določeno sestavo makrohranil in količino energije ter velja za vsa živila svoje skupine. Živila znotraj skupine so med seboj prosto zamenljiva na ravni enote.

V preglednici enakovrednih živil so si vsa živila znotraj skupine (npr. skupina mleko vključuje: mleko, jogurt, sir, tofu itd.) glede sestave in energije približno enakovredna. S pomočjo preglednice enakovrednih živil boste lahko sami ocenili število enot iz skupine živil, ki jih dnevno zaužijete.

S preglednico hranilne sestave in energijske vrednosti ene enote živil pa si boste lahko pomagali pri izračunu gramov beljakovin, ki ste jih zaužili v enem dnevu.

Preglednica hranilnega sestava in energijske vrednosti ene enote živil

Skupina	Količina ogljikovih hidratov – v gramih na enoto živila	Količina beljakovin – v gramih na enoto živila	Količina maščob – v gramih na enoto živila	Energijska vrednost – v kJ (kcal) na enoto živila
mleko	10	7	2	350 (83)
zelenjava	5	2	-	105 (25)
sadje	10	-	-	170 (40)
žita, žitni izdelki, krompir	15	2	-	300 (70)
stročnice	15	5	-	350 (83)
meso	-	7	2	190 (45)
maščobe	-	-	5	200 (48)
sladkor	10	-	-	170 (40)

Preglednica enakovrednih živil

Enota \ Skupina	žita, žitni izdelki, krompir	sadje	zelenjava	mleko	meso, jajca, ribe, suhe stročnice	maščobe	sladkor
1 enota	1/2 koščka kruha (30 g)	½ banane (60 g)	surova blitva 200 g	1 skodelica mleka (2 dl)	košček mesa 35–40 g	rastlinsko olje 1 čajna žlička (5 g)	2 žlički kristalnega sladkorja (10 g)
1 enota	1 košček prepečenca (20 g)	1 srednje velika breskev (120 g)	surov brokoli 100 g	1 skodelica jogurta (2 dl)	riba – samo meso 40–50 g	1 čajna žlička surovega masla (6 g)	2 žlički marmelade (15 g)
1 enota	2 žlici (25 g) pšeničnih kosmičev	10 plodov češenj (80 g)	paprika (150 g)	25 g trdega sira	2–3 rezine salame (40 g)	1 žlica (15 g) sladke smetane	2 žlički medu (12 g)
1 enota	2 žlici (25 g) otrobov	1 suha figa (20 g)	surova cvetača (100 g)	4 žlice skute (50 g)	seitán – pšenično meso (50 g)	1 žlica zmletih lešnikov (14 g)	
1 enota	1 žlica (20 g) surove kaše	12 jagod grozdja (80 g)	čebula (100 g)	tofu, sojin sir (90 g)	1 jajce	1 žlica zmletih mandljev (10 g)	
1 enota	1 žlica (20 g) moke	1 manjša hruška (100 g)	endivija (200 g)	1 žlica mleka v prahu (25 g)	1 žlica jajca v prahu (15 g)	6 srednje velikih oliv (40 g)	
1 enota	1 žlica (20 g) surovega zdroba	1 manjše jabolko (100 g)	kisla repa (100 g)	1 žlica parmezana (20 g)	1 ½ žlice suhega graha (25 g)		
1 enota	1 srednje velik (80 g) krompir	1 lonček jagod (150 g)	koleraba (100 g)	mehki sir – mozzarella (35 g)	1 ½ žlice surovega fižola (25 g)		
1 enota	1 žlica (20 g) surovega riža	½ kakija (70 g)	korenje (100 g)	250 g sojinega mleka	sojini kosmiči, nenaмоčeni (15 g)		
1 enota	1 žlica (20 g) surovih testenin	2 marelici (150 g)	koruza (20 g)				
1 enota	surovi mlinci (20g)	3 slive (100 g)	špinača (200 g)				

Domače mere: 1 čajna žlička = 5 g, jedilna žlica = 15 g

E - oznaka za enoto živil. Zamenjujemo lahko samo živila znotraj ene skupine (na primer sadje s sadjem, zelenjavo z zelenjavo), ker ima ena enota živila znotraj skupine posebno sestavo. Ne menjamo, na primer, sadja z zelenjavo oziroma enot v vodoravni koloni.

PRAVICE BOLNIKOV V BOLNIŠNICI

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je sprejela tudi deklaracijo o pravicah hospitaliziranih bolnikov.

- Temeljni pogoj za kakršnokoli medicinsko intervencijo je soglasje bolnika!
- Zdravstvene intervencije je mogoče opraviti samo z ustreznim spoštovanjem bolnikove zasebnosti. To pomeni, da načrtovano intervencijo lahko izvedejo le v navzočnosti tistih oseb, ki so nujno potrebne za izvedbo, razen če bolnik ne da drugačnega soglasja.
- Vsakdo ima pravico do zdravstvene nege, ki jo potrebuje (v skladu s finančnimi, človeškimi in materialnimi sredstvi, ki so na voljo v določeni družbi).
- Bolnik ima pravico do kakovostne zdravstvene nege (visoka stopnja humanosti in tehnične opreme).
- Bolnik ima pravico do stalne zdravstvene nege s sodelovanjem vseh oseb in ustanov, ki so vključene v njegovo zdravljenje in zdravstveno nego.
- Bolnik ima pravico pričakovati, da bodo njegove pritožbe temeljito, hitro in učinkovito proučene, in da bo o izidu tudi obveščen.
- Če bolnikovo stanje to zahteva, morajo biti bolniku po odpustu domov na voljo ustrezne službe za nadaljnjo oskrbo in zdravstveno nego.

NASVETI IN NAMIGI

Lajšanje nekaterih težav, povezanih s prehranjevanjem

Pogosto sta rakava bolezen in zdravljenje povezana s pojavom različnih prehranskih težav. V takih primerih je treba prehrano prilagoditi tako, da bo hrana, ki jo zaužijete, še vedno zagotavljala zadostno količino potrebnih hranilnih snovi in energije.

Težave s prehranjevanjem se lahko pojavijo v vseh stopnjah rakave bolezni in zdravljenja. Lahko so prvi znak bolezni in nemalokrat prisotne že pred diagnozo rakave bolezni. Pri večini bolnikov se pojavijo med zdravljenjem in pogosto spremljajo napredovanje rakave bolezni.

Če imate apetit, verjetno ne boste imeli težav s tem, da bi zaužili večje količine energijsko in beljakovinsko bogate hrane. Kadar so težave s prehranjevanjem prisotne, vendar so le prehodnega značaja in trajajo le kakšen dan, pri tem pa ne hujšate in je vaša splošna kondicija ohranjena, ne bodite zaskrbljeni. V nasprotnem primeru pa vam svetujemo, da **o težavah obvestite svojega zdravnika in se dogovorite za prehranski posvet pri kliničnem dietetiku oz. v enoti za klinično prehrano.** Svetoval vam bo, kako lahko s praktičnimi ukrepi omilite težave.

V primeru večjih prehranjevalnih **težav, povezanih z izgubo telesne teže**, pa vam bo poleg praktičnih ukrepov lahko svetoval tudi uživanje različnih farmacevtsko pripravljenih prehranskih dodatkov. Poznamo prehranske dodatke v obliki različnih napitkov ali prehranske dodatke v obliki prahu, ki jih lahko vmešate v hrano. **Običajno s prehranskimi dodatki pokrivamo razliko potreb po energiji in beljakovinah, ki jih z običajno prehrano zaradi prehranskih težav ne zmorete zaužiti.**

V nadaljevanju so opisani nekateri namigi in nasveti za lajšanje prehranjevalnih težav, ki se najpogosteje pojavljajo pri bolnikih z rakom.

VAM PRIMANJKUJE TEKA?

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

Pomanjkanje ali izguba teka (anoreksija) je najpogostejša težava, ki spremlja rakavo obolenje in njegovo zdravljenje.

Pomanjkanje ali izgubo teka lahko v obdobju bolezni in zdravljenja sproži več dejavnikov. Med najpomembnejšimi so: odziv organizma na samo bolezen, neželeni učinki onkološkega zdravljenja, pa tudi čustvena stanja, kot so zaskrbljenost, strah in žalost. Izguba apetita je lahko povezana tudi z oslabelostjo organizma in se zmanjša, ko si bolnik opomore.

Ne glede na vzrok za zmanjšan apetit, vam svetujemo, da poskusite z naslednjimi ukrepi:

- Če jeste malo, jejte pogosteje kot doslej. Vsaki dve uri poskusite prigrizniti nekaj hrane ali popiti beljakovinsko-energijski napitek.
- Uživate živila in jedi, ki so hranilno in energijsko goste. Tako živilo zaužijte najprej. Npr.: glavno jed pred juho.
- Če vam trda hrana ne tekne, si pripravite kašasto ali miksano hrano. Hrano lahko uživate tudi v tekoči obliki. Tudi sokovi, juhe in druge tekočine so nosilci nepogrešljive energije z nujno potrebnimi hranilnimi snovmi. Prva izbira pa naj bo vseeno čim več trde hrane, ki jo temeljito prežvečite, kajti že samo žvečenje hrane ugodno vpliva na prebavo hrane in presnovo hranil. Tekočo obliko hrane pa uporabljajte predvsem kot dodatek k trdi hrani.

- Med obrokom pijte čim manj tekočine, ker zaužita tekočina lahko povzroči občutek sitosti. Če obču-



Pomanjkanje ali izguba teka (anoreksija) je najpogostejša težava, ki spremlja rakovo obolenje in njegovo zdravljenje.

tite močnejšo žejo, si večjo količino tekočine privoščite pol ure ali uro pred obrokom ali po njem.

- Izkoristite trenutke, ko se počutite bolje. Takrat si privoščite obilnejši obrok. Mnogo bolnikov ima boljši tek zjutraj, ko so spočiti.

- Čim pogosteje se razvajajte z najljubšo hrano. Bodite gurman!

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. Jejte z najljubšim priborom.

- Ni nujno, da je jed topla. Mogoče vam bo bolje teknila ohlajena, naravnost iz hladilnika.

Včasih sprememba v pripravi hrane vzbudi večji tek. Če na primer težko pojedete cel sadež, ga zmešajte z mlekom v električnem mešalniku in si naredite mlečni napitek. Napitki iz mleka vas poleg tekočine oskrbijo tudi z beljakovinami.

- 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. Če se odpravljate od doma, vzemite s seboj tudi prigrizek ali energijsko-beljakovinski nadomestek obroka (napitek, ploščico, gel).

- Če je le mogoče, zaužijte še manjši obrok pred spanjem. Takšen prigrizek vam gotovo ne bo pokvaril teka pri naslednjem obroku.

- Po jedi si privoščite kratek počitek.

- Tudi redna telesna aktivnost izboljša tek. Pred obrokom pojdite na sprehod ali naredite nekaj telovadnih vaj – tistih, ki jih zmorete.

STE PREZGODAJ SITI?

Tudi večkrat po malem in vmesno pitje (juhe, gosti sokovi, itd.) hrane lahko zadošča za pokritje potreb po hranilih in energiji.

Če ste ugotovili, da vam že malo hrane da občutek sitosti, upoštevajte naslednje ukrepe:

- Uživajte več manjših obrokov, vsaj šest do osem na dan, še posebej če je količina zaužite hrane skromna.

- Med glavnimi obroki hrane uživajte energijsko in beljakovinsko bogate prigrizke ali napitke.

■ Ne jejte mastne in ocvrte hrane ter bogatih omak. Takšna hrana hitro nasiti in še poslabša težave s prezgodnjo sitostjo.

■ 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.

■ Jejte sproščeno, počasi in hrano dobro prežvečite.

■ Redno telovadite, pred obrokom pojdite na krajši sprehod.

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

STE PREUTRUJENI?

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

V primerjavi z akutno utrujenostjo, ki jo običajno občutite po vsakdanjih aktivnostih, kronična utrujenost po počitku ne mine. Poleg tega je zanjo značilno, da ni v neposredni povezavi z izvajanjem telesnih aktivnosti in da traja dlje kot mesec dni. Bolniki pogosto navajajo: apatijo, žalost, izčrpanost, pretirano zaspanost, pomanjkanje koncentracije, šibkost, težave s spanjem, pogoste spremembe razpoloženja in razdražljivost.

Če vam utrujenost jemlje voljo do nakupovanja in priprave hrane:

■ Prosite za pomoč sorodnike, prijatelje ali sosede.

■ Hrano lahko naročite tudi po telefonu. Danes imajo nekateri gostinski lokali in druge organizacije v svoji ponudbi tudi dostavo hrane na dom. Če sami te možnosti ne poznate, se posvetujte s patronažno medicinsko sestro ali centrom za socialno delo; ti dobro poznajo tovrstne možnosti v vašem okolju.

■ Priprava hranljivega napitka, za katerega vam ponujamo nekaj idej na zadnjih straneh te knjižice, ne zahteva veliko navora. Mogoče ga boste zmogli pripraviti tudi v dneh, ko vas bo pestila utrujenost.

■ Za premostitev ali nadomestilo obroka lahko zaužijete različne farmacevtsko pripravljene energijsko-beljakovinske prehranske do-

datke (nadomestke obroka), ki so prisotni na trgu v prosti prodaji in v lekarnah. Dobite jih v obliki prahu, že pripravljenih napitkov, gelov ali ploščic.

■ Hrano si pripravite vnaprej v dneh, ko ne čutite utrujenosti, in si jo zamrznite.

Danes že vemo, da lahko pretiran počitek in izogibanje telesno napornim opravilom sindrom kronične utrujenost še poslabšata, zato stro-

Bolniki pogosto opisujejo kronično utrujenost kot pomanjkanje energije in motivacije za opravljanje vsakdanjih ali zelenih aktivnosti. Pogosto navajajo: apatijo, žalost, izčrpanost, pretirano zaspanost, pomanjkanje koncentracije, šibkost, težave s spanjem, pogoste spremembe razpoloženja in razdražljivost.

kovnjaki kot eno izmed terapij priporočajo tudi vsakodnevno telesno vadbo. Pomembno je, da stremite k uravnoveženosti med počitkom in telesno aktivnostjo. Prekomeren počitek v postelji poveča šibkost, zato se ga poskušajte izogniti. Načrtujte aktivnosti tako, da vam ostane dovolj časa tudi za počitek. Več krajših počitkov čez dan vam bo koristilo bolj

kakor en sam dolg počitek. Če je le mogoče, pojdite vsak dan na sprehod. Koristno je tudi redno izvajanje lažjih aerobnih vaj (telovadba, tek ipd.) ali pa telesna vadba v skupini, če vas skupinska vadba bolje motivira. Mnogi bolniki tako zmanjšajo utrujenost in se zato tudi duševno počutijo bolje.

IZGUBLJATE KILOGRAME?

Med rakavo boleznijo in zdravljenjem lahko izgubljate telesno težo. Izguba telesne teže med boleznijo in zdravljenjem pomembno vpliva na potek in izid zdravljenja.

Hujšanje je lahko neposredna posledica presnovnega odziva telesa na tumor in se prikaže kot kaheksija (telesno propadanje). Nezadostna prehrana, kot posledica prehranjevalnih težav, kaheksijo pospeši in lahko povzroči hudo izgubo telesne teže. Prehranjevalne težave pri bolniku z rakom so povezane s samo rakavo 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 idr.). Tudi sama lega tumorja, predvsem v predelu prebavne poti, lahko ovira prebavo in pomikanje hrane po prebavni poti.

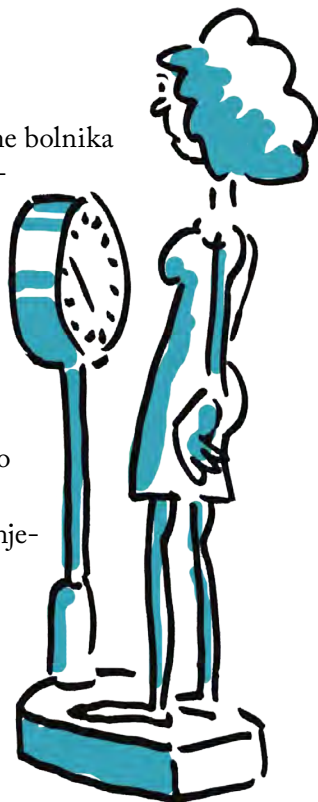
Če izgublajte kilograme, vam svetujemo:

- Upoštevajte splošna osnovna priporočila prehrane bolnika z rakom, nasvete, kako obogatiti prehrano s hrani-
li in energijo ter kako ukrepati ob pojavu prehra-
njevalnih težav in hujšanja.
- Kadar pa je zaradi prehranjevalnih težav
vnos hrane tako omejen, da izgubljate telesno
težo, je pomembno, da se o vseh težavah v zvezi
s prehranjevanjem pravočasno pogovorite s svo-
jim zdravnikom, medicinsko sestro ali kliničnim
dietetikom. Prav tako vam svetujemo, da se redno
tedensko tehtate.
- Kadar kljub prilagoditvi prehrane zaradi prehranje-
valnih težav ne zmorete zaužiti zadostnih količin
hrane ali kljub zadostni količini izgubljate telesno
težo, je smiselna uporaba prehranskih nado-
mestkov ali dodatkov. O uporabi prehranskih
dodatkov in napitkov se posvetujte z zdravni-
kom ali kliničnim dietetikom.

SE VAM TEŽA VEČA?

**Med onkološko boleznijo je pridobiva-
nje telesne teže običajno povezano s
povečanim apetitom, ki je posledica užij-
vanja nekaterih zdravil, lahko pa je tudi
posledica zadrževanja vode v telesu.**

Nekateri bolniki se med zdravljenjem zredijo. Običajno na teži pridobivajo bolnice z rakom dojke ali rakom jajčnikov ter bolniki z rakom prostate predvsem zaradi hormonskih in drugih zdravil, ki povečajo apetit. Presnovne spremembe med zdravljenjem in tudi nekatera zdravila lahko povzročijo zadrževanje vode v telesu – to stanje imenujemo edem. Če ste opazili, da se redite, vam svetujemo, da se o tem pogovorite s svojim zdravnikom, medicinsko sestro ali kliničnim dietetikom. Z njihovo pomočjo boste poiskali vzrok za porast telesne teže. Odsvetujemo vam, da bi se brez pogovora odločili za strogo omejitev hrane (shujševalno dieto).



**Podhranjeno telo na-
vadno ni kos boleznim,
zato se o pretirani
izgubi teže pravo-
časno pogovorite s
svojo medicinsko se-
stro, zdravnikom ali
kliničnim dietetikom.
Morda vam bo sveto-
val tudi uživanje teh
ali onih prehranskih
nadomestkov ali do-
datkov.**

Če imate povečan apetit, vam svetujemo:

- Dnevno zaužijte pet obrokov (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja), ki jih enakomerno razporedite preko dneva.
- Bodite pozorni, da porcije hrane niso preobilne.
- Dajte prednost sadju, zelenjavi, polnozrnatemu kruhu in žitom.
- Izbirajte pusto mesto (vse vrste pustega mesa) in nemastne ribe. Odstranjujte vidno maščobo in kožo pri perutnini.
- Izbirajte posneto mleko in mlečne izdelke (z največ 1,6 % mlečne maščobe).
- Odpovejte se maslu, majonezi, margarini, svinjski masti, polnomastni smetani.
- Obroke pripravljajte tako, da uporabite manjšo količino rastlinskega olja (6–8 žličk).
- Pijte zadosti nesladke tekočine: vodo, nesladkane čaje in kompote. Pijete lahko tudi pol ure pred nameravanim zaužitjem obroka.
- Izbirajte zdrave načine priprave hrane: kuhanje, dušenje, pečenje z malo maščobe ali v aluminijasti foliji.
- Odpovejte se slaščicam in drugim posladkom in med obroki ne uživajte visokoenergijskih prigrizkov (čips, oreščki, suho sadje ...).
- Posvetite več časa telesni vadbi, vsak dan vsaj 30 minut.

Vsak dan se čim več gibajte, odpovejte se slaščicam in drugim posladkom in med obroki ne uživajte visokoenergijskih prigrizkov (čips, oreščki, suho sadje ...). Odsvetujemo vam, da bi se brez pogovora odločili za strogo omejitev hrane (shujševalno dieto).



IMATE OBČUTLJIVA USTA?

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

Če opazite vnetje v ustih ali na dlesnih, se posvetujte s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro.

Po pregledu ustne votline vam bo medicinska sestra svetovala ukrepe za zmanjšanje vnetja, zdravnik pa vam bo predpisal zdravila, ki bodo ublažila bolečino v ustih in grlu.

Če imate občutljiva usta, vam svetujemo:

- 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, grisi, hrski, opečeni kruhki, kruh ali drugi izdelki s celimi semeni, trda surova zelenjava in sadje.
- Hrano razrežite na manjše koščke.
- Uživajte mehko in sočno hrano, kot so: kremne juhe, mesni hašaji, ribe, skuta s kisló smetano, jogurt, mlečni napitki, sladoled, puding, 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 in razdeljena na več manjših obrokov. Pri hujših težavah je priporočljivo, da si hrano nasekljate ali zmeljete. Z električnim mešalnikom lahko zmeljete katerokoli



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

jed z vašega družinskega jedilnika (meso z zelenjavo, zelenjavo s krompirjem, rižem ali testeninami, kuhano ali vloženo sadje itn.).

- Pijte po slamici.
- Poskusite s hladno hrano oziroma hrano, ohlajeno na sobno temperaturo. Prevročna hrana razdraži občutljiva usta in grlo. Tudi mrzle jedi ali na primer sladoled, sesanje ledenih kock lahko blagodejno delujejo na sluznico ust in žrela.
- Če težko požirate, nagnite med požiranjem glavo najprej nazaj in nato naprej.

SO VAŠA USTA BREZ SLINE?

Zaradi prizadetosti žlez slinavk se lahko količina sline zmanjša in povzroči suha usta. Tudi to težavo lahko povzroča zdravljenje, ki vam je bilo predpisano.

Zaradi kemoterapije in obsevanja v predelu glave in vratu se lahko (zaradi prizadetosti žlez slinavk) količina sline zmanjša, kar povzroči suha usta. Zaradi suhih ust hrano težje prežvečite in požirate.

Suha usta vplivajo tudi na okušanje hrane. Nekateri od nasvetov za lajšanje težav, ki jih povzroča vnetje v ustih ali grlu, pomagajo tudi pri suhih ustih.

Če imate suha usta, brez sline, vam svetujemo:

- Hrana postane bolj sočna, če ji dodate omako, smetano, mleko, jogurt, solatne prelive, zelenjavne ali sadne sokove.
- V jedilnik vključite kremne juhe, pudinge, strjenke, kompote in čežane, mleto meso v zelenjavni omaki ...
- Poskrbite, da pijete dovolj.
- Izogibajte se kislim pijačam in kajenju.
- Omejite uživanje kave, pravega čaja in pijač, ki vsebujejo kofein oziroma tein.
- Vsakih nekaj minut popijte požirek pijače, s katerim si olajšate požiranje hrane in govorjenje. Svetujemo vam, da imate stekleničko s pijačo vedno pri roki.
- Pomaga tudi lizanje ledenih kock, zraven po požirkih pijte sadni sok.
- Tudi sesanje koščkov sadja, na primer ananasa, in sadnih bombonov, spodbuja izločanje sline.

■ Nekaterim bolnikom pomaga lizanje sladkih trdih lizik ali žvečenje žvečilnega gumija. Vendar previdno, saj nekaterim bolnikom žvečenje le-teh usta še bolj osuši.

■ Splakujte si usta s toplo slano vodo.

■ Redno skrbite za ustno higieno, da preprečite vnetja ustne votline. Pri tem uporabljajte zobno ščetko primerne trdote.

■ Izrazito pomanjkanje sline je zelo moteče. Če se kljub gornjim nasvetom težave ne zmanjšajo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Morda vam bo predpisal enega izmed pripravkov za umetno slino.



Redno skrbite za ustno higieno, da preprečite vnetja ustne votline. Pri tem uporabljajte zobno ščetko primerne trdote.

SE JE SPREMENIL VAŠ OBČUTEK ZA OKUS?

Bolnikom z rakom se kot prehranjevalna težava pogosto pridruži spremenjen okus. Spremenjeno okusijo zlasti meso ali druge vrste beljakovinske hrane, ki dobi grenak ali kovinski priokus. Takšne težave povzročajo kemoterapija, obsevanje ali pa bolezen sama.

Tudi slabo zobovje lahko vpliva na slabše okušanje hrane. Pri večini bolnikov težave z okusom in vonjem izzvenijo po končanem zdravljenju. Običajno ta težava hitro mine.

Nekaj idej, kako pripraviti hrano, zlasti meso, da bo za tiste s spremenjenim zaznavanjem okusov in vonjev bolj sprejemljiva:

■ Poskušajte novo hrano, nove recepture in eksperimentirajte z zelišči in dišavnicami.

■ Če imate občutek, da ima meso grenak okus, ga pred pripravo namažite v vinu, sadnem soku oziroma poljubni marinadi.

■ Pri pripravi mesne hrane uporabljajte začimbe in dišavnice z izrazitejšo aromo (peteršilj, drobnjak, majaron, bazilika, meta, timijan, česen,

čebula, gorčica, gorčično seme, sladka paprika, ingver, kurkuma, curry) in različne omake (sojina, paradižnikova ...).

■ Kadar je že misel na (rdeče) meso odbijajoča, ga nadomestite z enakovredno beljakovinsko zamenjavo: mlekom in mlečnimi izdelki, jajci, ribami, perutnino in stročnicami.

■ Poizkusite lahko tudi s hrano za dojenčke: skuta, mlečno-zelenjavne in sadne kašice.

■ Uživajte sveže, kiselkasto, z okusi bogato sadje, kot so pomaranče in limone v limonadi.

■ Vsaj enkrat na dan si privoščite suho sadje: rozine, slive, fige, datlje, orehe, lešnike, mandlje ter olučena sončnična in bučna semena. Našteto sadje in semena vsebujejo železo, beljakovine in B- vitamin.

Bolnikom z rakom se kot prehranjevalna težava pogosto pridruži spremenjen okus. Spremenjeno okusijo zlasti meso ali druge vrste beljakovinske hrane, ki dobi grenak ali kovinski priokus.

■ Pijte pijače z izrazitim okusom: limonado, mleko, sadne in zelenjavne sokove, sadne in zeliščne čaje, brezalkoholno pivo.

■ Jedem dodajajte vam priljubljeno živilo z intenzivnejšim okusom in vonjem: vanilin sladkor, čokolada v prahu, kavin ekstrakt.

■ Ne pozabite, da ima hladna hrana manj izrazit okus, zato ob večjih težavah z okušanjem jejte meso hladno ali temperirano le na sobno temperaturo.

■ Namesto kovinskega lahko uporabljate plastičen ali lesen jedilni pribor.

■ Skrbite za ustno higieno.

■ Pred obrokom si usta lahko sperete z ustno vodicco.

VAS SILI NA BRUHANJE?

Slabost in siljenje na bruhanje sta prehranjevalni težavi, zaradi katerih bolniki ne zaužijejo dovolj hrane in potrebnih hranilnih snovi. Pogosto sta posledica rakave bolezni ali pa ju povzroča onkološko zdravljenje.

Nekateri bolniki občutijo slabost ali bruhamo 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.

Če vas sili na bruhanje, poskusite upoštevati naslednje nasvete:

- 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, izotonični napitek ali pa brezalkoholno pivo. Osvežite se lahko s sadnim sladoledom, ki ga pripravite doma tako, da v modelčkih zamrznete naravni sadni sok. Tako boste nadomestili tekočino in elektrolite.
- 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 tista, ki vam teknejo.



Slabost in siljenje na bruhanje sta ne glede na vzrok huda ovira, zaradi katere bolniki ne zaužijejo dovolj hrane in potrebnih hranilnih snovi.

- Mogoče vam bo bolj prijala hladna hrana (sendviči, solate, siri, sadje, hladni napitki), ker ima manj izrazit okus in vonj.
- Ne jejte mastne in ocvrte hrane, sladkarij ter težko prebavljive hrane. Prebavila mnogo manj obremenjujejo škrobne jedi (rahel biskvit, piškoti, strjenke, pudingi, testenine, riž, zdrob, kus kus, drobne testenine, pire krompir).
- Mogoče vam bo dobro dela tudi nekoliko bolj slana hrana, na primer krekerji s sirom, posneta goveja juha, kremna juha, slane palčke.
- 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.

KAJ STORITI, ČE BRUHATE?

Slabosti lahko sledi bruhanje, ki ga lahko izzovejo zdravljenje, vonj po hrani, plini v želodcu ali črevesju ali pa gibanje.

Pri zdravljenjih, pri katerih je bruhanje pogost neželeni učinek, vam bo zdravnik predpisal zdravila, ki bruhanje preprečujejo. Pomembno je, da jih vzamete pravočasno, običajno takoj ko se slabost pojavi, ter da upoštevate zdravnikova navodila.

Če bruhate, si poskušajte pomagati še z upoštevanjem naslednjih nasvetov:

- Dokler se bruhanje ne umiri, ne zaužijte in ne pijte ničesar.
- Ko se bruhanje umiri, zaužijte manjše količine tekočine, na primer vode ali juhe.
- Če lahko zadržite v sebi zaužito tekočino, začnite s tekočo hrano ali lahkoprebavljivo hrano (pusto mlado meso in ribe, star beli kruh ali prepečenec, nemastne piškote ali krekerje, kuhano zelenjavo in sadje – a brez stročnic, čebule, česna). Hrana naj bo manj slana, sladka ali kislata ter brez ostrih začimb. Dnevno zaužijte dovolj tekočine – vsaj 1,5 litra. Če bruhate, pa morate dodatno nadomestiti izgubljeno tekočino in elektrolite, ki ste jih izgubili z bruhanjem (npr. z izotoničnimi športnimi napitki).

IMATE DRISKO?

Tudi driska je lahko odziv vašega telesa na bolezen in zdravljenje. Zaradi driske lahko postanete izsušeni.

Med drisko prehaja hrana skozi črevesje prehitro, da bi se lahko vitamini, minerali in voda skozi črevesne stene vsrkali v vaše telo. Zato lahko postanete izsušeni in je vaše telo premalo oskrbljeno z vodo. Dolgotrajna ali zelo resna oblika driske lahko dodatno ogrozi vaše zdravje, zato se o tem posvetujte s svojim zdravnikom. Ob pojavu driske upoštevajte priporočila varovalne črevesne prehrane.

Navajamo nekaj nasvetov, ki bodo drisko olajšali:

- Pijte več, kot ste bili vajeni doslej (vsaj osem kozarcev na dan), da nadomestite tekočino in minerale, ki ste jih z drisko izgubili. Sadne sokove zaradi velike vsebnosti fruktoze redčite z vodo.
- Jejte večkrat po malem ves dan (šest do osem obrokov), namesto da bi zaužili tri večje obroke.
- Uživajte hrano z veliko natrija in kalija, saj jih z drisko izgubljate. Živila, ki vsebujejo omenjena minerala in driske ne poslabšajo, so banane, posneta mesna juha, mesna obara, kuhan krompir. Hrani dodajte več soli kakor običajno. Tudi športni napitki so dobra izbira, saj vsebujejo veliko natrija in kalija.
- Jedilnik naj bo sestavljen predvsem iz sledečih živil: prepečenec, en dan star beli kruh, ovseni kosmiči, koruzni kosmiči, nemastni krekerji, ječmen, riž, testenine, ovsena moka, tapioka moka, zmečkan 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, naribano jabolko, jabolčna čežana, banana.
- Izogibajte se mastni in ocvrti hrani, kvašenemu testu, surovi zelenjavi in sadju.
- Začasno se odpovejte hrani, ki lahko napenja in povzroča burno prebavo: zelje, repa, ohrovt, brstični ohrovt, brokoli, cvetača, stročnice v zrnju, jabolka, hruške, grozdje, sadni sokovi, pivo, čebula, pekoče začimbe.
- Previdnost velja tudi pri uživanju mleka. Laktoza (mlečni sladkor) lahko poslabša drisko. Nekateri kljub driski prenesejo pol skodelice mleka ali mlečnega napitka.
- Priporočamo, da uporabljate mleko z manj maščob (posneto mleko).

V primeru, da po zaužitju mleka z manj maščob opazite tekoče blato in imate ob tem krče, vam svetujemo, da popolnoma opustite uživanje mleka. Bolj priporočljivo je, da v prehrano vključite fermentirane mlečne izdelke, kot so fermentirano mleko, kisló mleko, jogurti, skuta, siri iz posnetega mleka.

- Izogibajte se tudi 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 ... Slednje pogosto najdemo v »light« pijačah, žvečilnih gumijih in bombonih brez sladkorja, fruktoza pa pogosto nadomesti navadni konzumni sladkor (saharozo) v t. i. »izdelkih za diabetike«. Tudi medu se je bolje začasno ogniti.
- Ne jejte hrane, ki vam ne dene dobro.
- Zaužijte čim manj hrane in pijače, ki vsebuje kofein.
- Izogibajte se zelo vroči ali zelo hladni hrani in pijači; tekočina, ki jo zaužijete, naj bo ohlajena na sobno temperaturo.

STE ZAPRTI?

Tudi ta nadloga je lahko posledica rakave bolezni in zdravljenja.

Prehrana z več prehranskimi vlakninami (neprebavljivi deli rastlin), ki jih najdemo predvsem v svežemu sadju in zelenjavi ter polnozrnatih živilih, neoluščenih žitih, (ovsenih kosmičih ipd.), in kombinirana z dovolj tekočine vam bo težave z odvajanjem blata olajšala ali preprečila, da bi se ponovile. Ob spremembi prehranjevalnih navad je pomembno tudi, da ste telesno aktivni.

Nasveti:

- Čez dan popijte vsaj osem kozarcev tekočine v obliki: z vodo pomešanega sveže iztisnjene sadnega soka, naravne mineralne vode, sadnega čaja, kompota iz suhih sliv ali fig.
- Popijte na tešče: mlačen Donat Mg, hladen sadni sok ali jogurt s prehranskimi vlakninami.
- Z zdravnikom se posvetujte, ali lahko povečate uživanje vlaknin v prehrani (pri določenih terapijah in oblikah raka povečano uživanje prehranskih vlaknin ni preveč priporočljivo).
- Prehranske vlaknine so zlasti v: zelenjavi in sadju, suhih slivah, soku iz sliv, žitih in stročnicah, polnozrnatem kruhu (vendar pozor: ni nujno, da je temen kruh hkrati tudi polnozrnat), rjavem, neoluščenem rižu, testeninah

iz polnovredne moke, pšeničnih otrobih. Izogibajte se rafiniranih ogljikovih hidratov, kot so beli kruh, beli riž in testenine iz bele moke.

■ Nekoliko povečajte količine maščob.

Uporabljajte predvsem kvalitetne rastlinske maščobe; oljčno, sončnično, repično olje in kvalitetno margarino; kot obogatitev obrokov lahko tudi maslo, sladko in kisló smetano.

■ Iz prehrane izključite čokolado, kakav in pitje pravih čajev.

■ Pomembno je gibanje na svežem zraku, zato pojdite vsak dan na sprehod in delajte lažje razgibalne vaje.

■ Če nasveti ne delujejo, prosite zdravnika za odvajalno sredstvo.

■ Nekatera zdravila neposredno povzročajo zaprtje. Običajno so to močni analgetiki (opiati). Če je zaprtje resen problem pri zdravljenju z opiati, bolnikom svetujemo upoštevanje gornjih navodil in pogosto tudi odvajal, kot je na primer laktuloza (Portalak).



Dolgotrajna ali zelo resna oblika driske ali zaprtosti lahko dodatno ogrozi vaše zdravje, zato se o tem posvetujte s svojim zdravnikom. Ob pojavu driske ali zaprtosti pa upoštevajte priporočila.

IMATE ŠIBEK IMUNSKI SISTEM?

V primeru, da bo vaš imunski sistem dodatno oslabljen zaradi zdravljenja, se bo vaše telo še težje branilo pred okužbami in zdravnik vam bo predpisal prehrano s čim manj živimi mikroorganizmi (neutropenično prehrano).

Neutropenična prehrana je namenjena bolnikom z oslabljenim delovanjem imunskega sistema. Ščiti pred bakterijami in drugimi škodljivimi mikroorganizmi, ki bi jih v telo lahko vnesli s hrano in pijačo. Toplotna obdelava živil (kuhanje, dušenje, pečenje) uniči škodljive mikroorganizme. O načelih te prehrane se lahko pogovorite z medicinsko sestro ali kliničnim dietetikom.

Kaj v prehrani lahko izberete in čemu se izogibajte:

■ **Lahko izbirate:** dobro toplotno obdelano meso (perutnina, rdeče

meso, svinjina) in ribe; kuhano konzervirano ali zmrznjeno meso, ki ga boste toplotno obdelali. **Izogibajte se:** premalo pečenemu ali premalo kuhanemu mesu, perutnini in ribam; ohlajeni mesni, perutninski in ribji hrani; hitri hrani.

■ **Lahko uživajte** trdo kuhano sveže pripravljeno jajce, **izogibajte pa se** surovim, mehko kuhanim in ocvrtim jajcem, majonezi in ostalim solatnim prelivom, ki so pripravljene iz majoneze.

■ **Lahko izbirate:** pasterizirano mleko, pakirano v manjšem volumnu (od 2 dcl do 5 dcl); individualno pakiran pasterizirani sir in skuto manjših volumnov. **Izogibajte pa se:** svežemu ali kislemu mleku, vsem jogurtom, jogurtovim solatnim prelivom, naravnemu siru, mlečnim izdelkom, ki vsebujejo žive bakterijske kulture, kot so npr. probiotični napitki, jogurti, siri in skute, ki imajo dodane probiotične kulture; sladoledom, pripravljenim v slaščičarnah.

■ **Lahko izbirate:** kuhano sadje in zelenjavo; konzervirano in pasterizirano sadje/zelenjavo in sadne/zelenjavne sokove; pečene jedi, pri katerih ste kot dodatek pred peko uporabili suho sadje in oreščke; izjemoma lahko uživajte sadje in zelenjavo, ki imajo nepoškodovan zaščitni olup (banane, melone, pomaranče, avokado). **Izogibajte se:** svežemu sadju in zelenjavi; zamrznjenim sadežem, ki jih ne boste termično obdelali; solatnim in sadnim barom, čeprav sta sadje in zelenjava kuhani ali pečeni; suhemu sadju in oreščkom, kot so npr. suhe slive, suhe marelice, suha jabolka, suhe fige, orehi, lešniki; svežim začimbam.

■ **Lahko izbirate:** vodo iz pipe lahko pijete, če jo prekuhate. V tem primeru naj voda vre vsaj tri minute; kupujte pollitrške steklenice ali plastenke in jih po odprtju čim prej uporabite; pasterizirane pakirane sadne sokove (od 2 dcl do 5 dcl). **Izogibajte se:** vodi iz vodnjakov, studenčnici in svežim sadnim sokovom.

Pri pripravi hrane bodite pozorni na:

■ higieno rok. Pri pripravi hrane si vedno umijte roke z milom in vročo vodo.

■ higieno pripravljanih površin in pribora. Hrano zmeraj pripravljamo na čisti površini in s čistim priborom.

■ Vroča hrana naj bo vroča in mrzla naj ostane mrzla.

■ Pokvarljive hrane ne imejte na sobni temperaturi več kot dve uri (mleko, meso, sendviči).

■ Preverite datum roka trajanja na hrani.

PRAVICA UMIRAJOČIH

(Deklaracija svetovne zdravstvene organizacije o pravicah umirajočih)

Umirajoči ima pravico:

- da z njim ravnajo kot s človeškim bitjem vse do zadnjega,
- da lahko upa, ne glede na spremembe in možnosti upanja,
- da z njim upajo tisti, ki ga negujejo,
- da lahko svobodno izpove svoj nemir pred smrtjo, ki se bliža,
- da ga zdravi in neguje strokovno osebje, čeprav je vsem jasno, da umira,
- da ne umre osamljen,
- da mu lajšajo bolečine,
- da mu na vprašanja iskreno odgovarjajo,
- da ga nihče ne slepi,
- da mu drugi pomagajo, da bi on in njegovi najbližji sprejeli njegovo smrt,
- da umre mirno in človeka dostojno,
- da ohrani svojo osebnost in ga nihče ne sme obtoževati, če se ne strinja z njegovim prepričanjem,
- da sme pri umiranju izpovedati svoje versko prepričanje in prejeti, kar mu daje vera,
- da njegovemu telesu po smrti izkazujejo dolžno spoštovanje,
- da ga negujejo strokovne in rahločutne osebe, ki bodo razumele vse njegove želje, da se bo lahko pomirjen zazrl smrti v oči.

ČE VAM ODSTRANIJO ŽELODEC

Kakšna naj bo prehrana po operaciji želodca?

Namen ustrezne prehrane po operaciji želodca je zagotavljanje zadostne količine energije in hranil z namenom, da bi preprečili izgubo telesne teže in damping sindrom, ki se pokaže tudi kot neprijeten občutek polnosti v trebuhu, hitro bitje srca, driska, napihnenost trebuha, trebušni krči, občutek šibkosti, mrzel znoj (predvsem na čelu), lahko tudi občutek toplote ali mrazenja in včasih tudi napadi rdečice. Vse to lahko spremljata tudi tiščanje in bolečina v žlički in kasneje tudi kot padec sladkorja v krvi.

Po operaciji na zgornjem delu prebavil se bolniki lahko soočajo z različnimi prehranskimi težavami, ki so posledica motenega prehoda hrane skozi črevo, zmanjšane prostornine želodčnega rezervoarja in motenj v presnovi ter vsrkavanja hranil v črevesju. Posledica je npr. zgodnji in pozni damping sindrom idr. Našteto lahko vodi v izgubo telesne teže, kar je tudi najpogostejši zaplet pri bolnikih po operaciji želodca.

KAKŠNA BO VAŠA PREHRANA V OBDOBJU TAKOJ PO OPERACIJI ŽELODCA

■ **Za prvi obrok po operaciji boste imeli tekočo hrano brez sladkorja;** takšno prehranjevanje bo lahko trajalo še nekaj dni po operaciji. Ni priporočljivo, da bi takšno hrano uživali več kakor nekaj dni po operaciji, saj s prehranskega vidika ni primerna. Verjetno pa boste tako prehrano lažje prenašali v primeru slabosti in bruhanja. Če se bosta slabost in bruhanje nadaljevala še doma, bo najbolje nadaljevati s tekočo hrano.

■ **Iz tekoče prehrane boste prešli na mehko, z mešalnikom premešano hrano v obliki pirejev.** Še vedno boste morali uživati manjše, a pogoste obroke hrane, da bi preprečili bruhanje. Pomembno je, da so obroki hrane energijsko in hranilno gosti.

■ **Ko se bodo težave s slabostjo, bruhanjem in tiščanjem v želodcu umirile, boste postopoma prehajali na lahko prehrano.** Prehod na normalno prehrano je med posameznimi bolniki različen, prilagaja se glede

na vrsto operacije in na to, kako kdo prenaša določeno hrano in živila ter kakšne prehranjevalne težave se pojavijo.

■ Nekateri bolniki po operaciji želodca potrebujejo dodajanje želodčnih encimov.

■ Če se težave s prehrano nadaljujejo, se posvetujte z zdravnikom.

KAKŠNA SO SPLOŠNA PRIPOROČILA PREHRANE PO OPERACIJI ŽELODCA

■ Navadno je po operaciji prehod na uživanje običajne prehrane postopen.

■ Hrano uživajte večkrat na dan, in sicer toliko, da se po obroku dobro počutite, da vas v trebuhu ne tišči, ne napenja, da vam ni slabo ali da po hrani ne bruha ali imate drisko.

■ Pri vsakem obroku hrane izberite vsaj eno enoto mesa oziroma mesnih izdelkov ali mleka oziroma mlečnih izdelkov in dve enoti ogljikohidratnih izdelkov. Meso in mleko oziroma njuni izdelki so pomemben vir beljakovin in pomagajo pri hitrem celjenju ran. Ogljikohidratna živila pa so pomemben vir energije. Maščobe dodajte v obliki olj v omake, juhe, prikuhe in priloge ali maslo na kruh.

■ Priporočamo uživanje pustega in mehkega mesa, kot so teletina, junetina, piščanec, puran in ribe. Meso predvsem kuhamo in dušimo, tako da ostane mehko in sočno. Izogibajte pa se uživanju ocvrtega mesa.

■ Jajca uživajte predvsem kuhana, izogibajte pa se pečenim.

■ Da bi se izognili damping sindromu, priporočamo uživanje polnovrednih izdelkov iz žit, kot so kruh in testenine. V primeru težav, kot so krči in napenjanje v trebuhu, priporočamo uživanje en dan starega kruha, prepečenca in grisinov iz bele moke. Izogibajte se kruhu s suhim sadjem, kruhu z lešniki, orehi in semeni.

■ Kravje ali drugo mleko uživajte le, če ga prenašate in vam ne povzroča napenjanja ali driske, uživajte manj mastno mleko (z 1,6 % mlečne maščobe). Uživanje manjmastnih mlečnih izdelkov, kot so jogurti, skuta in siri, naj ne bi povzročalo težav. Če ne prenesete mleka, ker vam povzroča drisko ali napenjanje, se izogibajte napitkov, ki vsebujejo mlečni sladkor – laktozo. Kravje mleko lahko nadomestite z riževim, ovsenim ali sojinim napitkom.

■ Če vam uživanje svežega sadja in zelenjave ne povzroča težav, jih lahko uživate, sicer vam svetujemo, da jih uživate kuhana ali dušena.

Bodite previdni pri uživanju stročnic (grah, fižol, leča ipd.), v prehrano jih uvajajte le postopoma, v zmernih količinah, in ob tem spremljajte svoje počutje.

- Priporočamo predvsem uživanje maščob v obliki rastlinskih olj, kot sta oljčno in repično olje.

- Priporočamo vam izogibanje slaščicam, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorja.

- Čez dan zaužijte dovolj tekočine. Premajhna količina dnevno zaužite tekočine lahko vodi v razvoj dehidracije in posledično v zaprtje, slabo vsrkavanje hranil in zdravil v črevesju. Priporočamo vam uživanje nesladkanih pijač, pijte pogosto, po požirkih, med obroki. Popijte 1500-2000 ml tekočine (pri tem upoštevajte tudi juho, tekoči jogurt, mleko idr.).

- Hrano in pijačo uživajte sobne temperature. Hladna hrana in pijača lahko povzročita pospešeno peristaltiko – pospešeno delovanje črevesja.

DOBRO JE ŠE VEDETI

- Po operaciji se morate naučiti živeti brez želodca. Vaše črevo bo sčasoma relativno dobro prevzelo naloge želodca, vendar boste lahko v začetku imeli težave z uživanjem večjih količin hrane. Običajno v zgodnjem pooperativnem obdobju bolniki ne zmorejo zaužiti več kakor slabo skodelico tekoče hrane naenkrat. Naučiti se morate uživati večkrat dnevno energijsko in hranilno goste obroke (šest ali več na dan). Zelo pomembno je, da to osvojite čim prej po operaciji, saj sicer pomanjkljivo prehranjevanje v obdobju po operaciji vodi v naglo izgubo telesne teže.

- Pomembno je, da hrano uživajte počasi in jo dobro prežvečite, s tem boste preprečili bruhanje in prezgoden občutek sitosti. Hrano uživajte v sedečem položaju.

- Koristno je, da 30–60 minut po obroku suhe hrane zaužijete tekočino.

- Med obroki vam svetujemo uživanje beljakovinsko-energijskih napitkov, če jih prenesete. Z enim napitkom lahko nadomestite en manjši obrok hrane.

- Izogibajte se alkoholu, pravi kavi, pravemu čaju in gaziranim pijačam.

- Svetujemo vam, da vodite prehranski dnevnik o zaužiti hrani in tekočini, in to s količinami, ki ste jih zaužili pri posameznem obroku. Prehranski dnevnik prinesite s seboj na prehransko svetovanje h kliničnemu dietetiku, ki bo tako lahko ocenil vaš dnevni energijski in hranilni vnos.

Datum	Ura	Prehrana (tekoča/trda)	Težave
13. 3. 2008	12.00	200 g goveja juha z rezanci	tiščanje v trebuhu
		100 g zrezek v omaki	
		100 g pire krompir	
		100 g mehka zelena solata	

V tabeli je prikazan primer kosila bolnika po operaciji želodca, ki je opazil, ko je pisal dnevnik prehrane, da ga tišči v želodcu po preobilnem obroku.

DAMPING SINDROM

Po operaciji želodca se lahko pojavi zgodnji damping sindrom ali pozni damping sindrom.

Za zgodnji damping sindrom je značilno, da se pojavi neposredno po zaužitju obroka ali 15 do 30 minut po njem.

Značilni simptomi so: neprijeten občutek polnosti v trebuhu, hitro bitje srca, driska, napihnjenost trebuha, trebušni krči, občutek šibkosti, mrzel znoj (predvsem na čelu), lahko tudi občutek toplote ali mraženja in včasih tudi napadi rdečice. Vse to lahko spremljata tudi tiščanje in bolečina v žlički.

Vzrok zgodnjega dampinga je hiter prehod hrane v tanko črevo. Pogosto se pojavi po obroku koncentriranih sladkorjev.

Prehranski ukrepi:

- Uživajte majhne in pogoste obroke hrane.
- Hrano morate uživati počasi in jo dobro prežvečiti.
- Nاپitki naj vsebujejo malo sladkorjev in naj se zaužijejo med dvema obrokoma, oziroma 30–60 minut po obroku.
- Nاپitki naj bodo sobne temperature, mrzli lahko pospešijo peristaltiko.
- V prehrani omejite uživanje koncentriranih sladkorjev, kot so: piškoti, sladkarije, zgoščeni sirupi, med, marmelada, želeji idr.
- Hrana naj bo bogata z vlakninami: polnovredna žita, kruh, surovo sadje in zelenjava.
- Količino maščob v hrani lahko zmerno povečate, saj le-te prispevajo k počasnejšemu praznjenju želodčnega rezervoarja.



Bolniki po operaciji želodca naj jedo večkrat na dan, in sicer toliko hrane, da se po obroku dobro počutijo, jih hrana ne tišči, ne napenja, jim ni slabo ali da po njej ne bruhaajo.

■ Vsak obrok naj vsebuje nekaj beljakovin, kot so: jajca, belo meso, ribe, oreščki, mleko in mlečni izdelki idr.

■ Pomagajo tudi prehranski napitki z vlakninami in beljakovinski dodatki v prahu, predvsem kadar bolnik, kljub prilagoditvi prehrane, izgublja težo.

Za pozni dumping sindrom je značilno, da se 1,5 do tri ure po jedi pojavi padec ravni sladkorja v krvi. Prebavnih težav bolnik nima. Najpogostejši simptomi so: šibkost, znojenje, lakota, navzea (slabost), anksioznost (napetost, živčnost) in tremor (tresenje) in celo motnje zavesti.

Sindrom se razvije zaradi hitre prebave in vsrkavanja hranil, predvsem ogljikovih hidratov, iz črevesja. Hiter dvig krvnega sladkorja izzove izločanje inzu-

lina, kar povzroči nagel padec krvnega sladkorja.

Prehranski ukrepi so isti kot pri zgodnjem dumping sindromu, le da si pri izraženih znakih upada krvnega sladkorja lahko pomagamo s sladkim napitkom, sadnim sokom, bombonom itd.

MALABSORBCIJA

Kaj pomeni malabsorbcija in kako ukrepati?

Operacija raka želodca lahko povzroči tudi anatomske spremembe, ki vplivajo na dostopnost žolča in encimov trebušne slinavke v črevesju. To lahko vodi do slabše prebave in slabšega vsrkavanja hranil v črevesju.

Prav tako je lahko vsrkavanje posameznih hranil v črevesju slabše zaradi prehitrega ali neustreznega prehoda hrane skozi prebavila. Postopoma se črevo prilagodi in vsrkavanje hranil se izboljša.

Steatoreja predstavlja slabo vsrkavanje maščob v črevesju. Izločeno blato je svetlejšje barve, penasto, odvajanje je pogosto in količina blata velika. Ob tem se z blatom izgubljajo v maščobah topni vitamini, kalcij, magnezij, cink in železo.

Priloga 1: Priporočila:

- Dodajanje prebavnih encimov, ki jih predpiše zdravnik, kadar je to potrebno.
- Pri malabsorpciji maščob lahko kot vir energije iz maščob uporabljamo MCT olje (srednje veržne maščobne kisline).
- Po posvetu z zdravnikom uživamo vitaminsko-mineralne dodatke.
- Po popolni odstranitvi želodca je potrebno dodajanje vitamina B-12.

NAČRT PREHRANE

Načrt celodnevne prehrane 70 kg težkega bolnika z rakom po operaciji želodca. Upoštevane so dnevne potrebe bolnika z rakom po beljakovinah (za ohranjanje mišičnih zalog) in energiji, ki obsegajo od 1,2 do 1,5 g beljakovin na kilogram telesne teže in 30 kcal (126 kJ) energije na kilogram telesne teže. Jedilnik je primeren za bolnike, ki so že prešli na uživanje običajne prehrane.

Vrsta živila	1. obrok	2. obrok	3. obrok	4. obrok	5. obrok	6. obrok	7. obrok	Dnevno priporočeno število enot
sadje		0,5				0,5		2
zelenjava			1,5			1,5		3
mleko in mlečni izdelki	1			1	1			3
meso in zamenjava	1	0,5	1			1	1	4,5
kruh, žita, žitni izdelki in krompir	2	2	2	2	2	2	2	14
dodane maščobe	1		3			1	1	7
dodani sladkor	1,5			1,5		1		4

Razporeditev enot iz posameznih skupin živil po obrokih 70 kg težkega bolnika z rakom po operaciji želodca.

JEDILNIK

Jedilnik je izpeljan iz načrta celodnevne prehrane. Energijska vrednost celodnevnega jedilnika = 2120 kcal oz. 8900 kJ. Beljakovin je 20 odstotkov (104,6 g), maščob 25 odstotkov (57 gramov), ogljikovih hidratov 55 odstotkov (288 gramov) in (31,7 g) vlaknin.

OBROK	JEDILNIK
1. obrok ob 8. uri	bela kava, piščančje prsi v ovitku, maslo, rženi kruh: <ul style="list-style-type: none"> ■ 200 g bela kava iz posnetega mleka (1 E) ■ 10 g sladkor (1 E) ■ 40 g piščančje prsi v ovitku (1 E) ■ 5 g maslo (1 E) ■ 60 g rženi polnozrnat kruh (2 E)
2. obrok ob 10. uri	jabolko, zemlja, pršut: <ul style="list-style-type: none"> ■ 50 g jabolko (1 E) ■ 40 g prepečenec (2 E) ■ 20 g kuhanega pršuta (0,5 E)
3. obrok ob 12. uri	zelenjavna prikuha, dušen puranji zrezek, slani krompir, cvetačna juha 150 ml: <ul style="list-style-type: none"> ■ (dušen zrezek: 40 g puranjega zrezka (1E), 5 g olivnega olja (1E) ■ zelenjavna prikuha: 50 g kuhanega korenja (0,5E), 5 g masla (1E) ■ priloga: 120 g kuhanega krompirja (1,5 E) ■ cvetačna juha: 100 g kuhane cvetače (1 E), 10 g riža (0,5 E), 5 g sončničnega olja (1 E)
4. obrok ob 14. uri	jogurt s kosmiči: <ul style="list-style-type: none"> ■ 200 g navadnega jogurta z 1,6 % mlečne maščobe (1 E) ■ 15 g sladkorja (1,5 E) ■ 20 g mešanih kosmičev iz žit (1 E)
5. obrok ob 16. uri	sir, kruh: <ul style="list-style-type: none"> ■ 25 g sira (1 E) ■ 60 g belega kruha (1 E)
6. obrok ob 18. uri	naravni pomarančni sok, potočna postrv, dušen riž: <ul style="list-style-type: none"> ■ pečena postrv: 50 g potočne postrvi, pečene v alufoliji (1 E) ■ priloga: 40 g riža (surov) (2 E) ■ zelenjavna prikuha: 150 g kuhanega korenja (1,5 E), 5 g oljčnega olja (1 E) ■ naravni sok: 50 ml (50 g) soka iztisnjene pomaranče (0,5 E), 10 g sladkorja (1 E)
7. obrok ob 20. uri	jajce, prepečenec, maslo: <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 trdo kuhano jajce (1 E) ■ 40 g prepečenca (2 E) ■ 5 g masla (1 E)

KOLOSTOMA

Kakšna naj bo prehrana, če imate kolostomo?

Med operacijo vam je kirurg odstranil oboleli del debelega črevesa, preostali del črevesa pa speljal na trebušno steno, kamor odslej izločate blato. Izloček je praviloma gost, mnogokrat popolnoma enak kot pri normalnem izločanju skozi zadnjik. Čim manj debelega črevesa so vam odstranili, tem gostejša je vsebina. V prvih mesecih bo blato postajalo vedno bolj gosto in število odvajanj se bo zmanjšalo.

Vedeti pa morate, da se bo to v prvem letu še spreminjalo; tudi ko se bo blato že dobro oblikovalo, se bo čez čas lahko ponovno pojavilo bolj tekoče. Zaradi tega ne bodite zaskrbljeni, **pozorni morate biti predvsem na zaprtje ali drisko, ki bi trajala dalj časa.**

Pri hrani je potrebna previdnost zlasti prve tedne po operaciji. Trdo hrano lahko začnete uživati že takoj po operaciji. Zelo pomembno je, da jo dobro prežvečite, ker s tem spodbujate delovanje prebavil.

V začetku naj bodo obroki majhni in pripravljene iz dobro kuhane hrane. Ker se lahko prebavila zelo različno odzivajo na hrano, je prilagajanje nanjo od posameznika do posameznika različno. Zato si boste sami najbolje prilagodili prehrano tako, da vam bo ohranjala dobro počutje in normalen življenjski ritem.

Postopoma v prehrani povečujte količino prehranskih vlaknin (sveže, neolupljeno sadje, zelenjava, hrana iz polnovredne moke neolupljenih žit) in kmalu preidite na povsem normalno hrano. Pri izbiri hrane morate upoštevati tudi dejstvo, da je zaradi skrajšanega črevesa krajši tudi čas prebavljanja.

PRVI DNEVI IN TEDNI

Kako se prehranjevati v prvih tednih po operaciji?

■ Izogibajte se hrani in živilom, ki vsebujejo netopne prehranske vlaknine, kot so: polnozrnata moka, pšenični in koruzni otrobi, semena in zrnje, stročnice, neolupljen krompir. Ta živila dodajajte v prehrano postopoma in v majhnih količinah ter spremljajte odzivnost nanje.

- Izogibajte se surovi zeleni, gobicam, papriki, zelju in ohrovtu, hrani s semeni, lešnikom in orehom.
- V prehrano vključite sadje, ki vsebuje topne vlaknine, kot so: banane, olupljena jabolka oziroma sadni sok. Izogibajte se suhemu sadju.
- Mleko in mlečne izdelke vključujte v prehrano postopno. V primeru, da se po zaužitju pojavi pretirano napenjanje, vetrovi ali driska, uživanje mleka za kakšen teden opustite. Navadno vam bo opisane težave povzročilo prej mleko kot jogurti in drugi mlečni izdelki. Svetujemo vam, da v primeru težav iz prehrane najprej izključite uživanje mleka, v primeru, da se težave ne umirijo, začasno opustite tudi uživanje jogurtov in ostalih mlečnih izdelkov. Čez kakšen teden jih v majhnih količinah pričnite ponovno uvajati. Svetujemo vam, da vodite dnevnik prehrane. Kot nadomestek mleka lahko uživete rižev, ovsen ali sojin napitek.
- Uživajte predvsem pusto mehko meso, kot so teletina, perutnina, ribe idr.
- Pri pripravi hrane uporabljajte predvsem rastlinska olja, kot so oljčno, repično ali sončnično olje.
- Ne uživajte zelo mastnih sladic.
- Izogibajte se enostavnim sladkorjem, ko so: beli in rjavi sladkor, bomboni, žele bomboni, med, marmelada, zelo sladke pijače.
- Postopoma pričnite z uvajanjem živil in hrane, ki vsebujejo neprebavljive prehranske vlaknine.
- Prehajanje na normalno prehranjevanje naj bo postopno. Da boste lažje spremljali, kako prenesete določeno hrano oziroma živilo, vam svetujemo, da v enem dnevu dodate vašemu jedilniku le eno novo živilo oziroma hrano. Če to dobro prenašate, brez driske, napenjanja, krčev ali zaprtja, lahko novo živilo oziroma hrano vključite v svoj jedilnik. Ponovno uvedite novo živilo oziroma hrano čez tri dni. V ta namen lahko vodite dnevnik. Če določenega živila ali hrane ne prenesete, poskusite z uvajanjem kasneje, čez kakšen mesec ali dva.

Pri hrani je potrebna previdnost zlasti prve tedne po operaciji. Trdo hrano lahko začnete uživati že takoj po operaciji. Zelo pomembno je, da jo dobro prežvečite, ker s tem spodbujate delovanje prebavil.

■ Hrano porazdelite na več manjših obrokov. Verjetno boste bolj prenašali hrano, če boste čez dan zaužili pet do osem manjših hranilno in energijsko gostih obrokov, kakor če bi zaužili tri večje obroke.

- Če ste bili že pred operacijo preobčutljivi na določeno hrano, se verjetno preobčutljivost ne bo spremenila.
- Da bi se izognili zapori stome, hrano vselej temeljito prežvečite.
- Da bi preprečili dehidracijo ali zaprtje, dnevno popijte dovolj tekočine, osem do deset kozarcev po 200 ml.
- Pomembno je, da telesne teže ne izgubljate, prav tako pa se izogibajte prekomernemu pridobivanju telesne teže.
- Izogibajte se hrani, ki povzroča pretirano napenjanje, pojav neprijetnega vonja, odvajanje tekočega blata ali zaprtje.

BREZ NAPENJANJA

Kako se izogniti napenjanju in vetrovom pri kolostomi?

- Izogibajte se živilom, ki napenjajo in so težje prebavljiva: fižol, grah, zelje, repa, ohrovt, brstični ohrovt, čebula, brokoli, sveže in suho sadje, nerazredčeni sadni sokovi, jajca, pivo, gobe, močno začinjene jedi, mastna in ocvrta hrana, gazirane pijače, mleko.
- Kefir, kislo mleko in skuta lajšajo napenjanje in vetrove.
- Težje prebavljiva živila vključujte v jedilnik po malem in postopoma, v 24 urah le eno. V tem času boste z gotovostjo dognali, ali takšno živilo lahko uvrstite v svojo prehrano ali ne.
- Napenjanje in vetrove lahko omilimo tudi tako, da med jedjo ne govorimo, ne pijemo pijač z mehurčki, ne jemo stepenih jedi, poredko jemo stročnice, ne jemo začinjene in mastne hrane (majoneza, salama, klobasa, sir, orehi, polnomastno mleko).

BREZ VONJA

Kako se izogniti neprijetnemu vonju blata pri kolostomi?

- Izogibajte se živilom, ki lahko povzročajo neprijetne vonjave: grah,

fižol, ribe, česen in čebula, beluši in repa, jajca, močni siri in nekatere začimbe.

■ Primernejša so živila, ki preprečujejo neprijetne vonjave: maslo, jogurt, sirotka, brusnični sok, paradižnikov sok, pomarančni sok in peteršilj.

BREZ DRISKE

Kako se izogniti driski pri kolostomi?

■ Drisko lahko povzroči groba, močno začinjena, mastna in ocvrta hrana, včasih tudi sadni sokovi in pivo. Vino in žgane pijače nimajo tega učinka. Blato je lahko bolj tekoče tudi takrat, kadar veliko pijemo.

■ Borovnice, zaužite v majhnih količinah, s svojim barvilom in encimi vplivajo na zgoščevanje blata.

■ Hrana, ki lahko ugodno vpliva na gostoto blata, se lahko razlikuje od posameznika do posameznika, zato bo najbolje, da si sami s postopnim preizkušanjem naredite seznam za vas primernih živil in jedi.

BREZ ZAPRTOSTI

Kako se izogniti zaprtosti pri kolostomi?

■ Čeprav lahko zaužijete skorajda katerokoli hrano, če je le narezana na majhne koščke in dobro prežvečena, vam lahko težave povzroča sledeča hrana: surova zelenjava, predvsem surova zelena, surovo zelje, koruza, beluši, gobe, kalčki, kokos, ananas, suho sadje, neolupljeno sadje, orehi, lešniki, semena in hrana s celimi zrni in semeni; žilavo meso in mesni izdelki (klobase, mesni siri ...) ter žele bonboni.

■ Blago zaprtje lajšamo s povečanim pitjem tekočin v obliki nesladkanih kompotov, zeliščnih čajev, zelenjavnih in sadnih sokov, negazirane mineralne vode ali brezalkoholnega piva. Kadar gre za dolgotrajno in trdovratno zaprtje, se morate posvetovati s svojim zdravnikom.

PREHRANSKI DNEVNIK PRI PREHAJANJU NA OBIČAJNO PREHRANJEVANJE

Datum	Ura	Prehrana (tekoča/trda)	Težave
13. 3. 2008	10.00	sveža hruška	napenjanje, krči

V tabeli je prikazan primer kosila bolnika s kolostomo, ki je opazil, ker je v dnevnik prehrane vpisal, da ga napenja in ima krče, ko poje svežo hruško.

ILEOSTOMA

Kakšna naj bo prehrana, če imate ileostomo?

Ileostoma pomeni umetno narejeno odprtino (stomo) na tankem črevesu, izpeljano skozi trebušno steno na prsto. Taka stoma je lahko trajna, kadar je debelo črevo odstranjeno, in začasna, kadar je debelo črevo le za določen čas izključeno iz delovanja. V prehrani je na splošno najbolj pomembno, da upoštevate vsa navodila, kakor so opisana za bolnike s kolostomo.

Izloček vsebuje veliko vode, zato je navadno tekoč do kašast, prav tako lahko vsebuje neprebavljene ostanke hrane. Izločanje je pogostejše in obilnejše kot pri kolostomi in ga ni mogoče nadzorovati.

Predvsem pa morate veliko pozornost posvečati ravnovesju vode in elektrolitov v telesu. Elektroliti so kemične snovi, ki so vključene v presnovna dogajanja v telesu. Kadar bolnik skozi ileostomo izgubi več tekočine in elektrolitov, kot jih nadomesti s hrano, postane izsušen in pojavi se elektrolitna motnja. Tudi blaga dehidracija in elektrolitna motnja so lahko za bolnika zelo nevarne.

Najpogosteje se kažejo s simptomi in znaki, kot so: oslabeledost, nižji krvni tlak, omotica ob spremembi telesnega položaja in hujšanje.

V primeru teh težav naj bolnik takoj poišče zdravniško pomoč.

IZGUBA ELEKTROLITOV

Kaj storiti, če imate težave, povezane z izgubo elektrolitov?

Med elektroliti sta najbolj pomembna kalij in natrij.

Ko je odstranjeno debelo črevo, se poveča tveganje za razvoj elektrolitskega neravnovesja. Driska, pretirano potenje, povečana izguba tekočine preko ileostome in bruhanje to tveganje lahko še povečajo.

Takrat mora vaša prehrana vključevati živila in tekočine, ki so bogata z elektroliti. Iz prehrane ne izključite soli; lahko celo bolj solite kot do sedaj.

SIMPTOMI IN ZNAKI TER UKREPI PRI IZSUŠITVI, POMANJKANJU NATRIJA IN POMANJKANJU KALIJA

Problem	Simptomi/znaki	Kako ukrepati?
Izsušitev (dehidracija)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Povečana žeja. ■ Suha ust. ■ Suha koža. ■ Zmanjšano izločanje urina. ■ Utrujenost. ■ Kratka sapa. ■ Glavobol. ■ Suhe oči. ■ Trebušni krči. ■ Omotica pri vstajanju. 	<p>Povečajte količino zaužite tekočine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Lahko katerokoli. ■ Še posebno so primerni izotonični rehidracijski napitki, ki jih običajno uporabljajo športniki. Ti so bogati s kalijem in natrijem. ■ Dnevna količina zaužite tekočine mora biti večja kot 8–10 kozarcev (200 ml).
Pomanjkanje natrija	<ul style="list-style-type: none"> ■ Izguba apetita. ■ Zaspanost. ■ Glavobol. ■ Trebušni krči. ■ Krči v spodnjih okončinah. ■ Izčrpanost, še posebno v stoječem položaju. ■ Občutek mraza v rokah in nogah. 	<p>Povečajte uživanje hrane in pijače, bogate z natrijem.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ To je lahko že običajna goveja juha. ■ Maslo. ■ Konzervirana juha in zelenjava. ■ Sir. ■ Namizna sol. ■ Še posebno so primerni izotonični rehidracijski napitki, ki jih običajno uporabljajo športniki. Ti so bogati s kalijem in natrijem.
Pomanjkanje kalija	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utrujenost. ■ Šibkost mišic. ■ Spahovanje. ■ Vetrovi v trebuhu. ■ Kratka sapa. ■ Povečana občutljivost v rokah in nogah. 	<p>Povečajte uživanje hrane in pijače, bogate z kalijem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Pomarančni sok. ■ Banana. ■ Piščanec. ■ Ribe. ■ Krompir. ■ Rozine. ■ Paradižnikova ali zelenjavna juha. ■ Jogurt. ■ Lubenica. ■ Še posebno so primerni izotonični rehidracijski napitki, ki jih običajno uporabljajo športniki. Ti so bogati s kalijem in natrijem.

PIJAČA

Kako si pripraviti in uživati pijačo z elektroliti?

Prekomerna izguba tekočine lahko povzroči dehidracijo in zahteva zdravniško pomoč. Normalno je, če ileostomno vrečko praznite ali zamenjate 5–8-krat dnevno.

Voda je izjemno dobra naravna pijača; prekomerno pitje vode pa lahko iz vašega organizma »izpere« elektrolite. Svetujemo vam, da pijete vodo v kombinaciji z rehidracijskimi tekočinami. Namenske rehidracijske tekočine lahko kupite v lekarni, primerne pa so tudi izotonične pijače za športnike, ki imajo dodane minerale in vitamine. Glukoza, ki je dodana rehidracijskim (športnim) napitkom, izboljša vsrkavanje elektrolitov v črevesju.

Prekomerna izguba tekočin lahko povzroči izsušitev. Bolniki z ileostomo naj spijejo vsak dan vsaj 1,5 do 2 litra tekočine.

Recept za elektrolitski napitek, ki ga lahko pripravite doma:

- 1 čajna žlička namizne soli
- 1 čajna žlička jedilne sode
- 30 g pomarančnega soka
- dodajte vodo, toliko da bo skupaj zneslo 250 ml.

Preden popijete, dobro premešajte.

Recept za razredčeno kupljeno rehidracijsko tekočino:

- ½ litra elektrolitskega rehidracijskega napitka (napitek za športnike)
- ½ litra vode
- 1 čajna žlička soli.

Preden popijete, dobro premešajte.

ZDRAVLJENJE JE KONČANO

Kakšna naj bo prehrana po končanem zdravljenju?

Za regeneracijo telesa po zdravljenju je zelo pomembno, da v obdobju okrevanja po končanem zdravljenju vsaj še tri mesece upoštevate priporočila prehrane za bolnika z rakom. Še posebej je pomembno, da še vedno uživete hrano, ki je bogata z beljakovinami, vitamini in minerali.

Večina prehranjevalnih težav, ki so posledica onkološkega zdravljenja, izzveni nekaj tednov po končanem zdravljenju ali takoj po njem. Včasih pa neželeni učinki, kot so izguba apetita, suha usta, spremembe v okušanju hrane, težave s požiranjem ali izguba telesne teže in slaba prebava, lahko ostanejo še nekaj mesecev po končanem zdravljenju. Prav tako so v organizmu še vedno prisotne presnovne spremembe, ki so posledica bolezni same in njenega zdravljenja.

V primeru, da nimate prehranjevalnih težav, lahko postopno (približno v treh mesecih) preidete na uravnoteženo varovalno prehrano zdravega posameznika. Le-ta pripomore k ohranjanju zdravja in preprečevanju pojava kroničnih bolezni.

Nekaj priporočil za zdravje:

- S svojim zdravnikom se pogovorite, ali se morate držati posebnih prehranskih navodil – ali imate morda kakšne prehranske omejitve.
- S kliničnim dietetikom se posvetujte o načelih zdrave uravnotežene prehrane in o pripravi vašega individualnega prehranskega načrta.
- Izbirajte mešano prehrano iz vseh skupin živil.
- Dnevno imejte pet obrokov (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja), tako boste energijski vnos enakomerno porazdelili čez ves dan. V malice vključite predvsem sadje in/ali mlečne izdelke.
- Uživajte hrano z veliko prehranskih vlaknin, na primer sadje, zelenjavo, polnozrnatih kruh in žita.
- Priporočene dnevne količine sadja in zelenjave so okoli 400 g zelenjave in 250-350 g sadja oziroma skupaj 400 do 650 g na dan.

- Pri izbiri in nakupu sadja in zelenjave vam priporočamo »izbirčnost« in pestrost, raznolikost. V čim večji količini jih zaužijte sveže, vsaj eno tretjino do ene polovice.
- Uživajte živila iz polnovredne moke in celih žitnih zrn.
- Zmanjšajte količino maščob v prehrani in hrano raje pripravljajte sami.
- Svetujemo vam, da maščobe dodate kuhanim jedem »na hladno« ali k solatam. Manj priporočljivo je maščobe pregrevati (pečenje, cvrenje). Bolj priporočljivi toplotni postopki so: dušenje hrane v lastnem soku, kuhanje v sopari, pečenje v foliji, v konvekcijski pečici ali ponvi brez maščobe – maščobo dodajte naknadno.
- Uživajte zdrave, nenasičene maščobe. Izogibajte se živil, bogatih z nasičenimi maščobami (živalske maščobe) in transmaščobnimi kislinami (predvsem so v margarinah in prežganem olju) ter hrani, bogati s holesterolom (svinjska mast in mastno meso).
- Uživajte mleko in mlečne izdelke z manj maščobami (1,6 % mlečne maščobe).
- Izbirajte živila z zdravju koristnimi maščobami v rastlinskih oljih (oljčno, repično, sončnično, laneno olje), v ribah in orehih.
- Izogibajte se konzervirani, presoljeni, prekajeni in premočno začinjeni hrani.
- Sladice vključite v jedilnik le občasno.
- Ostanite telesno dejavni in vsak dan telovadite vsaj pol ure.

ZDRAVA PREHRANA

Kakšno je dnevno priporočeno število zaužitih enot iz posameznih skupin živil v zdravi uravnoteženi prehrani.

VRSTA ŽIVILA	Priporočeno število enot
kruh, žita, žitni izdelki in krompir	1–16
sadje in sadni izdelki	2–4
zelenjava in zelenjavni izdelki	3–5
meso, jajca, stročnice	2–5
mleko in mlečni izdelki	2–4
maščobe in maščobna živila	zelo malo (6–8 čajnih žličk kvalitetnega olja na dan)
sladkor, med	zelo malo

DRUGAČNA PREHRANA

Kaj pa »alternativna prehrana«?

Za potrditev pozitivnih učinkov raznih načinov prehranjevanja, ki jih mnogi imenujejo »alternativna prehrana«, danes nimamo znanstveno dokazanih osnov in njihova nekritična uporaba lahko bolnikom resno škoduje.

Za bolnika je hrana vir hranil. Obstaja hrana z več ali manj hranili, lahko bi rekli tudi bolj ali manj kvalitetna hrana. Seveda je za bolnike z rakom, za tiste, ki so preboleli raka in navsezadnje tudi za zdrave ljudi najbolje, da uživajo čim bolj kvalitetno (zdravo, uravnoteženo, varovalno) hrano. Vnos hrane pa se mora prilagoditi presnovnim značilnostim posameznika glede na strokovna načela klinične prehrane. Na primer, nekdo, ki je ravno sklenil zdravljenje, potrebuje zelo skrbno izbrano kvalitetno hrano, da bo z zaužitjem čim več potrebnih hranil obnovil organizem.

Prehranska podpora bolnika je nujni 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 so na primer makrobiotična dieta, vse oblike postenja, zdravljenje s sokovi, Livingstonova 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 v času rakave bolezni pa lahko trdimo, da njihova nekritična uporaba lahko bolnikom z rakom resno škoduje.

Problem mnogih »alternativnih diet« je, da bolnikovemu prehranskemu stanju škodijo in ogrožajo njegovo življenje. Pri bolniku, ki ni dobro prehranjen, se neželeni učinki zdravljenja in bolezni bolj izrazijo kot pri onem, ki je ustrezno prehranjen; 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 predpisanih jedi; bolniki z rakom pa težko zaužijejo tolikšne količine te hrane, s kolikšno bi lahko zagotovili svoje, zaradi bolezni in zdravljenja povečane energijske in hranilne potrebe – še posebej, če imajo prehranjevalne težave, ki so posledica onkološkega zdravljenja ali bolezni.

PREHRANSKI DODATKI

Katere prehranske napitke in dodatke naj uživam?

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

Prehranski napitki in energijsko-beljakovinski dodatki so primerni predvsem v dneh, kadar imate slab apetit in vam je slabo, če hujšate in ne morete zaužiti zadostne količine hrane, da bi lahko zadostili potrebam po hranilih in energiji.

Prehranske dodatke in napitke lahko uživata kot edini vir hrane, kar je sicer pogosteje pri bolnikih, ki se prehranjujejo po sondi.

PREHRANSKI NAPITKI

- Energijska gostota napitkov je enaka ali večja kot 4,2 kJ (1 kcal)/ml.
- Običajno so pakirani po 2 dcl.
- Izdelki so v prosti prodaji, ponujajo jih različni proizvajalci.
- So različnih okusov. Poskusite različne okuse in izberite si najljubšega.
- Najbolje je, da jih zaužijete med glavnimi obroki.
- Lahko jih zaužijete ohlajene ali pogrete.
- Lahko jih mešate z drugo hrano, na primer z mlečnimi napitki, jogurti, skuto, sadjem itd.

ENERGIJSKI DODATKI

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

VITAMINSKI IN MINERALNI DODATKI

Je uživanje vitaminskih in mineralnih dodatkov med boleznijo smiselno in zaželeno?

Vitaminsko-mineralni dodatki so dovoljeni in priporočljivi v primerih, ko je vnos vitaminov in mineralov v organizem z normalnim prehranjevanjem nezadosten. **Vedno pa se morate pred pričetkom uživanja katerihkoli vitaminsko-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 dnevni odmerkov.**

Tudi stališče Ameriškega kancerološkega združenja je, da je uporaba multivitaminskih dodatkov v priporočenih dnevni odmerkih del zdrave prehrane.

Ker pa nimamo znanstvenih študij, ki bi podpirale varnost jemanja odmerkov, večjih od priporočenih dnevni odmerkov, **se zaenkrat med zdravljenjem (kemoterapijo, obsevanjem) ne priporoča jemanje multivitaminskih dodatkov, ki bi vsebovali večje odmerke, kot so priporočeni dnevni odmerki.**



V primeru, da je vnos vitaminov z normalno hrano nezadosten, je uživanje multivitaminskih dodatkov dovoljeno in priporočljivo. Pred jemanjem katerihkoli antioksidantov, se posvetujte z zdravnikom.

SAMOPREGLEDOVANJE DOJK- ENKRAT NA MESEC

Pri samopregledovanju dojk skrbno preglejte obe dojki, najprej eno in potem še drugo. To počnite tudi, če ste bili že operirani zaradi raka dojk.



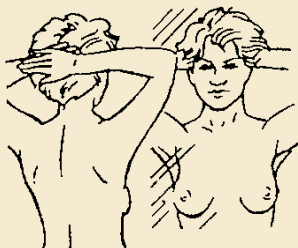
1 Dvignite desno roko in položite levo dlan na desno dojko. Iztegnite prste in jih stisnite skupaj ter s krožnimi gibi pretipajte dojko. Začnite na zunanjem obodu in se z roko pomikajte proti bradavici.



2 Nagnite se naprej in podprite desno dojko z desno roko. Z nežnimi krožnimi gibi leve roke rahlo pritiskajte nanjo.



3 Nagnite se naprej, spustite levo roko. S stisnjenimi prsti desne roke pretipajte levo pazduho, nato ponovite pregled še z razprtimi prsti.



4 Pri kopanju, prhanju ali umivanju preglejte dojki še v ogledalu in ju primerjajte. Prepričajte se, da ni nobenih vidnih sprememb. Nato sklenite roke nad glavo in ponovno preverite, če ni sprememb.

In kakšne spremembe sploh iščemo? Spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline.

Če opazite kakršnokoli spremembo, pojdite takoj k zdravniku!

ČUDEŽNA OBRAMBA

Kaj so antioksidanti in kako uničujejo proste radikale?

Proti škodljivim učinkom prostih radikalov, ki nastanejo kot 'stranski produkt presnove s kisikom', pa tudi zaradi kajenja, stresov, onesnaženega okolja itd. nam je narava podarila učinkovito obrambo. To so antioksidanti, naši zaščitniki. Za bolnika z rakom so najbolj pomembni naslednji antioksidanti: vitamin A, vitamina C in E in minerala selen in cink. Teh pa je največ v sadju, zelenjavi, oreščkih, semenih itd.

Posamezni antioksidanti ne delujejo neodvisno, ampak kot skupina tvorijo celotni **antioksidativni tim**, ki je bolj učinkovit kot posamezen antioksidant. Različne študije so dokazale, da so mešanice različnih antioksidantov mnogo bolj učinkovite kot pa uživanje posameznega antioksidanta.

KISIK

Brez kisika v zraku ni življenja. Hkrati vemo, da prav kisik (in tudi glukoza – naravni sladkor) pospešuje proces staranja in nastajanje bolezenskih sprememb v naših organih in organskih sistemih, celicah, medceličnem tkivu itd. Ko dihamo in ko presnavljamo hrano, kisik zgoreva. Ob tem nastaja nova energija, ki jo črpamo iz hrane in zraka in jo potrebujemo za življenje. Kot stranski proizvod dihanja in presnove pa nastanejo tudi tako imenovani prosti radikali.

Z leti, ker pač dihamo in jemo že dlje kot otroci ali mladi ljudje, smo čedalje bolj 'oksidirani'.

KAJ JE PROSTI RADIKAL

To je atom, ki je izgubil bistveni del – enega od električno nabitih elektronov, ki krožijo v parih. Da bi prosti radikal ponovno dosegel ravnovesje, si prilasti elektron iz bližnjega atoma. S tem povzroči nevarne poškodbe zdravih molekul v celicah. Zaradi prostih radikalov lahko zbolimo za številnimi boleznimi, tudi za rakom.

KAKO POPRAVITI ŠKODO

Telo se lahko, če mu malo pomagamo, brani pred škodljivimi prostimi radikali.

Kako?

Z antioksidanti, nekakšnimi protisnovmi, ki proste radikale nevtralizirajo oziroma jih spreminjajo v nenevarne atome ali pa prekinjajo verižno reakcijo oksidacij celičnih sestavin.

Najpomembnejši je seveda zdrav način življenja, ki zmanjšuje samo nastajanje škodljivih radikalov. Po drugi strani pa organizem za uspešen boj proti njim v vsakem trenutku potrebuje antioksidante, ki jih v telo vnašamo s hrano. Najbolj znani so beta karoten, vitamina C in E in minerala selen in cink. Oglejmo si jih nekoliko podrobneje!

A-VITAMIN

A-vitamin je v maščobah topni vitamin. Pigment, ki prispeva k oranžni in/ali rdeči obarvanosti sadja in zelenjave, β -karoten, in ga najdemo v različnem sadju in zelenjavi, se v človeškem organizmu pretvori v aktivno obliko vitamina A. Prav tako je predstopnja vitamina A retinol, ki ga najdemo le v hrani živalskega izvora.

A-vitamin je kot antioksidant pomemben, ker odstranjuje proste radikale, ki nastajajo pri oksidaciji, tj. ob prisotnosti kisika.

Njegovo delovanje pomaga pred razvojem različnih vrst raka, pomaga zmanjšati raven škodljivega holesterola, povečuje odpornost proti boleznim, varuje pred možnostjo srčnega napada, pomaga proti nočni slepoti itd.

Najboljši naravni viri vitamina A (beta-karotena)

KAJ JE OKSIDATIVNI STRES?

Vedeti morate, da je za dobro delovanje našega telesa prisotnost določenega števila prostih radikalov kljub vsemu nujna, saj v človeških celicah ni možna proizvodnja energije brez prisotnosti prostih radikalov. Prosti radikali postanejo škodljivi takrat, ko jih je v organizmu preveč, ko jih je v odnosu na razpoložljivo količino antioksidantov bistveno več. To stanje imenujemo oksidativni stres. Oksidativnemu stresu se lahko izognemo, če upoštevamo načela zdravega življenja. To pomeni, da se moramo izogibati dejavnikov, ki povzročajo prekomerno ustvarjanje prostih radikalov in da organizmu zagotavljamo zadostno število antioksidantov.

so: ribje olje, jetra, korenje, marelice, paradižnik, agrumi, temno zelena in rumena zelenjava, jajca, mleko in mlečni izdelki.

Priporočila za odrasle, ki izhajajo iz eksperimentalno ugotovljenih povprečnih dnevni potreb, so 1 mg vitamina A (retinola; 1 mg retinola = 6 mg all-trans- β -karotena). Kot zgornja meja vnosa za odrasle velja do 3 mg vitamina A na dan. Najboljši vir vitamina A so jetra; 100 g govejih jeter vsebuje okoli 3200 μ g vitamina A. V 100 g korenčka je 600 μ g, v 100 g špinače 220 μ g, v 100 g bučnih semen 800 μ g, v petih suhih marelicah 75 μ g in v skodelici mleka 40 μ g vitamina A.

C-VITAMIN

Vitamin C (askorbinska kislina) je eden najpomembnejših vodotopnih antioksidantov v celicah. V človeškem organizmu ga najdemo v vodnih razdelkih, kot sta plazma in izvencelična tekočina, kjer preprečuje delovanje prostim radikalom in pomaga varovati druge antioksidante v telesu.

Njegovo delovanje pomaga pri zaščiti pred številnimi oblikami raka, celi rane, opekline in krvaveče dlesni, pomaga zniževati raven škodljivega holesterola v krvi, krepi obrambni sistem, deluje kot naravno odvajalo, zmanjšuje nastajanje krvnih strdkov, poveča vsrkanje železa, pomaga zniževati visok krvni tlak.

Najboljši naravni viri vitamina C so sadje in zelenjava in iz njih izdelani sokovi. Posebej pozornost zbujajoče učinke imajo jagode rakitovca in njihov sok, paprika, brokoli, črni ribez, kosmulje, koromač in citrusi (pomaranče, limone, grenivka). Količinsko pa so za preskrbo z vitaminom C pomembni tudi krompir, ohrovt, brstični ohrovt, rdeče in belo zelje, špinača in paradižnik. Dnevne vnosa 100 do 200 mg z ustrezno izbiro živil ni težko doseči. Že skodelica sveže iztisnjene pomarančnega soka vsebuje 125 mg vitamina C.

VITAMIN E

Iz rastlinskih virov je bilo izoliranih osem E-vitaminskih molekul, od katerih je najpomembnejši alfa-tokoferol, kot najaktivnejša oblika vitamina E. Je eden najmočnejših antioksidantov, topnih v maščobi.

V človeškem organizmu ga najdemo v celičnih membranah, kjer preprečuje verižne reakcije prostih radikalov. Ko se pri svojem delovanju »poškoduje«, ga obnovi vitamin C.

Za bolnika z rakom so najpomembnejši antioksidanti: vitamini A, C in E ter minerala selen in cink.

Njegovo delovanje pomaga pri preprečevanju različnih vrst raka, zadržuje staranje celic, preprečuje oksidacijo škodljivega holesterola, skupaj z vitaminom A varuje pljuča pred onesnaženim zrakom, preprečuje in topi krvne

strdke, celi rane in preprečuje nastanek brazgotin idr.

Zadosten vnos vitamina E je možen brez prehranskih dodatkov, saj živila z visoko vsebnostjo večkratno nenasičenih maščobnih kislin praviloma vsebujejo tudi veliko vitamina E. Pri izbiri rastlinskih olj in margarin je zato treba paziti na vsebnost vitamina E.

Dobri viri alfa-tokoferola so olje iz pšeničnih kalčkov, sončnično olje, olje iz koruznih kalčkov in repično olje.

Dobri vir beta tokoferola je olje iz pšeničnih kalčkov, gama tokoferola olje iz koruznih kalčkov in sojino olje. Za delta tokoferol pa je dober vir sojino olje.

Ocenjena vrednost za primeren vnos za odraslega je 14 mg ekvivalentov tokoferola na dan. Zadošča že 1 ½ žlice koruznega olja ali mala

žlička olja pšeničnih kalčkov ali 15 g sončničnih semen ali pa 30 g mandljev dnevno.

SELEN

Splošne koristi za zdravje: ugotovljeno je bilo, da ima pomembno vlogo pri preprečevanju raka, zlasti tistih oblik, ki so posledica sevanj in kemičnih snovi, spodbuja obrambni odziv telesa ob okužbah, preprečuje nastajanje krvnih strdkov idr.

Uživanje selena poteka predvsem z mesom, ribami in kurjimi jajci. Precej selena je tudi v leči in beluših. Ker je razpoložljivost selena iz zemlje za rastline povprečno zelo majhna, pa rastlinske beljakovine, žita in kruh za razliko od ZDA in Kanade, kjer je zemlja bogatejša s selenom, le malo prispevajo k zauživanju selena. Možnim izgubam lahkohlapnega selena pri predelavi živil in enostranskim prehranjevalnim navadam se je zato treba izogibati.

Ocenjena vrednost za primeren vnos za odraslega je 30 do 70 μg selena na dan, za kar zadošča 100 g pšeničnega kruha ali porcija mesa ali dve jajci ali 100 g tunine ali 50 g sončničnih semen.

Pri odraslih so opazili znamenja kronične zastrupitve s selenom od dnevnega vnosa 800 μg selena naprej.

CINK

Splošne koristi za zdravje: varuje prostato pred povečanjem in rakom, varuje pred prehladom, krepi odpornost idr.

Dobri viri cinka so govedina, svinjina, perutnina, jajca, mleko, sir. Živila z visoko vsebnostjo cinka (npr. polnozrnata pšenica) lahko s tehničnimi posegi pri predelavi in pripravi hrane utrpijo velike izgube (npr. moka glede na stopnjo mletja). S kuhanjem ali skladiščenjem živil v s cinkom prevlečenih posodah pa lahko vsebnost cinka v živilih močno povečamo.

Priporočeni vnos cinka za odraslega je 1,0 g/MJ na dan (tj. okoli 10 mg na dan). Odsvetuje se vnos več kot 30 mg cinka na dan. Za kritje dnevnih potreb zadošča približno 200 g mesa.

OMEGA-3 MAŠČOBNE KISLINE

Kaj so in zakaj jih potrebujemo?

Omega-3 maščobne kisline so dolgoveržne maščobne kisline z več dvojnimi vezmi (polinenasičene), potrebne pa so za normalno delovanje, rast in razvoj človeškega organizma.

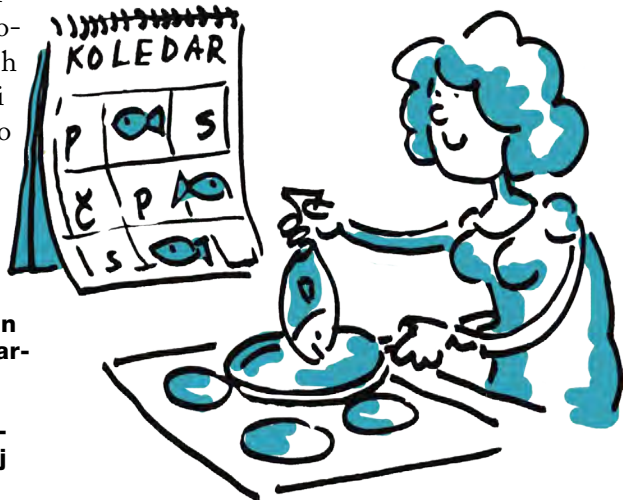
Ribje olje je najbogatejši vir znanih omega-3 maščobnih kislin, kot sta EPA (eikozapentaenojska kislina) in DHA (dokozaheksaenojska kislina). Za nastajanje prostaglandinov, hormonom podobnih snovi, ki ščitijo srce in membrane telesnih celic, potrebuje telo EPA. DHA pa je predvsem potrebna za normalen razvoj možganov, oči in reproduktivnega sistema.

Danes se, ko govorimo o omega-3 maščobnih kislinah, poudarja predvsem njihova preventivna vloga pred obolenji srca in ožilja, rakom in sladkorno boleznijo, a prav tako lahko omega-3 maščobne kisline blažijo simptome astme, artritisa, menstrualnih krčev in migrenskih glavobolov.

V onkologiji pa je vloga EPA (eikozapentaenojske kisline) poudarjena predvsem pri zmanjšanju tumorskega vnetnega odziva, ki je pomemben vzrok izgube telesne teže pri bolnikih z rakom.

Človeško telo samo med boleznijo omega-3 maščobnih kislin ne more sintetizirati v zadostnih količinah, 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 strokovnjaki priporočajo uživanje rib vsaj dva- do trikrat na teden.



Najboljši prehranski vir omega-3 maščobnih kislin so ribe, in sicer: skuše, sardele, losos, tuna in sledi. V uravnoteženi varovalni prehrani strokovnjaki priporočajo uživanje rib vsaj dva do trikrat na teden.

Blagodejni biokemijski učinki omega-3 maščobnih kislin v organizmu se pokažejo že po 72 urah, in to že če zaužijemo 100 g rib na dan. Raziškovalci celo dokazujejo, da bi že 30 gramov rib na dan zadoščalo, da bi naše celice začele delovati pravilno. Prav tako poznamo različna rastlinska olja, kot sta repično in laneno, ki sta bogata z omega-3 maščobnimi kislinami.

Študije so pokazale, da je za zmanjšanje vnetnega odziva, ki ga pri bolniku povzroča rak, potrebno zaužiti od 1,4 do 2 grama EPA dnevno. Z običajnim uživanjem rib in posebnih rastlinskih olj je težko zagotoviti tolikšne količine te omega-3 maščobne kisline, zato so na tržišču dosegljivi različni prehranski dodatki in napitki.

Te prehranske dodatke lahko uživate kot dodatek k običajni prehrani. Preden se odločite za uživanje kateregakoli od prehranskih dodatkov, se posvetujte z zdravnikom ali kliničnim dietetikom in upoštevajte navodila proizvajalca.

GIBANJE

Telesna aktivnost in zakaj vam gibanje koristi

Praksa in izsledki raziskav kažejo na številne ugodne učinke vseh vrst vadbe. Preveč počitka in premalo telesne aktivnosti pri bolnikih s kroničnimi obolenji še dodatno pospešuje razvoj kroničnih bolezni in funkcionalno opešanje telesa.

Med bistvene značilnosti spremembe presnove spada zlasti povečana razgradnja beljakovinskih struktur v telesu in njihova slaba obnova. To vidimo predvsem kot hitro izgubljanje funkcionalnih tkiv telesa, predvsem mišic. Propadanje mišic in drugih beljakovinskih struktur imenujemo sarkopenija; ta proces neposredno prispeva k utrujenosti in izgubi telesne teže.

Sarkopenija je bistvena značilnost razvoja kaheksije (telesno propadanje), ki je posledica razgraditvenih procesov v organizmu. Bolnik izgublja kondicijo, je manj odporen, pojavita se brezvoljnost in depresija. Pogosto je prisotna tudi izguba apetita, ki še dodatno poslabša stanje bolnika.

Bolnik zapade v neke vrste propadanje (kaheksijo), ki se ga pogosto ne da zaustaviti ne s hrano in ne z zdravili. Lahko pa kaheksijo upočasnimo in bolniku z ustrežno prehrano, gibanjem in nekaterimi zdravili močno izboljšamo kvaliteto življenja.

Zato je redna telesna vadba za večino bolnikov z rakom izjemno koristna v obdobju bolezni in njenega zdravljenja ter kot rehabilitacija po bolezni. Ne vemo še veliko o učinku telesne vadbe na samo zdravljenje raka in rehabilitacijo po bolezni, vendar praksa in izsledki raziskav kažejo na številne ugodne učinke vseh vrst vadbe.

UČINKI VADBE

Kakšni so učinki telesne vadbe pri bolnikih z rakom?

Učinki vadbe pri bolnikih z rakom, tako kot pri drugih kroničnih bolnikih, neposredno zmanjšujejo negativen vpliv bolezni na telo.

Preveč počitka in premalo telesne aktivnosti pri bolnikih s kroničnimi obolenji še dodatno pospešujeta razvoj kroničnih bolezni in funkcionalno opešanje telesa.

Najpomembnejši ugodni učinki telesne vadbe pri bolnikih s kroničnimi obolenji so:

- vzdrževanje in tudi povečanje fizičnih sposobnosti
- zaščita pred izgubo mišične mase zaradi neaktivnosti
- manjša odvisnost od drugih v vsakodnevnem življenju
- manj depresije in anksioznosti
- boljša samopodoba
- večja sposobnost navezovanja socialnih stikov
- izboljššan pretok krvi in manjša možnost tromboz, ki pogosto spremljajo kronična obolenja in neaktivnost
- zmanjšano tveganje za razvoj degenerativnih obolenj in drugih kroničnih bolezni
- izboljšanje splošne kvalitete življenja.

Še zlasti je telesna aktivnost pomemben del zdravljenja starejših bolnikov, ki še hitreje funkcionalno opešajo in imajo bolj izražene simptome depresije med zdravljenjem.

ZDRAVA VADBA

Kaj je zdrava telesna vadba?

S telesno vadbo krepimo predvsem delovanje srca in obtočil, mišičnoskeletnega sistema in vplivamo na številne presnovne poti v organizmu.

Telesna vadba je lahko aerobna in vadba za moč.

Z aerobno vadbo večamo predvsem funkcionalne sposobnosti obtočil, srca, mišic in presnovnih procesov, ki vodijo do večje vzdržljivosti telesa. Takšna vadba ima tudi zelo ugoden vpliv na imunski sistem. Primer takšne vadbe so vztrajnostne športne zvrsti, kot so hoja, tek, kolesarjenje in smučarski tek.

Z vadbo za moč, kot so telovadne vaje in vaje v fitnesu, pa pospešujemo predvsem sposobnost mišic in struktur, ki so z njimi povezane.

Seveda ima praktično vsaka telesna vadba v določeni meri zastopane elemente moči in vztrajnosti. Za hojo ali tek navkreber potrebujemo moč mišic, ki bodo stabilizirale sklepe in omogočale naporno gibanje. Zato je smiselno, da v športno aktivnost vključimo vadbo s poudarkom na vzdržljivosti in vadbo s poudarkom na mišični moči.

Učinke vadbe in opravično sposobnost telesa bomo še dodatno izboljšali

z vajami za gibljivost in z raztezanjem.

Vsak vadbeni program naj bi zato sledil naslednjim osnovnim navodilom:

- Vsako vadbo pričnite z ogrevanjem (osnovne razgibalne vaje za celo telo, lahen tek ali hitra hoja).
- Za vztrajnostno vadbo se ukvarjajte s športi, ki vključujejo uporabo velikih mišičnih skupin, na primer s tekom ali kolesarjenjem.
- V redno vadbo vključite dva- do trikrat na teden vadbo moči.
- V vadbo vključite vaje za splošno gibljivost in gibljivost sklepov ter raztezne vaje.



Kakšna naj bo vadba?

Vadba naj bo redna in takšna, da je za bolnike prijetna. Priporočljive so telesne aktivnosti, ki vključujejo velike mišične skupine. To so predvsem aerobne aktivnosti, kot so hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, veslanje in ples.

Vadite do te mere, kolikor zmorete; naj vas sama vadba dodatno ne utruja. Pri vadbi sledite osnovnim načelom za telesno aktivnost in jo izvajajte po svojih zmožnostih.

Ameriška športna akademija predlaga:

- za kronične bolnike 20–60 minut vadbe tri- do petkrat na teden. Pričnite s 15 minutami vadbe in čas postopno podaljšujte.
- Če se vam zdi ta vadba prenaporna, pričnite s petimi minutami vadbe po trikrat na dan in postopno podaljšujte vadbo, dokler ne dosežete 20–30 minut vadbe trikrat na teden.

Vadbo zmeraj pričnite z razgibavanjem in vsaj trikrat na teden poskusite v vadbo vključiti tudi vaje za moč.

Preveč počitka in premalo telesne aktivnosti pri bolnikih z rakom še dodatno pospešujeta razvoj bolezenskih presnovnih sprememb in funkcionalno opešanje telesa. Učinki vadbe pri bolnikih z rakom, tako kot pri drugih kroničnih bolnikih, neposredno zmanjšujejo negativen vpliv bolezni na telo.

Vsekakor pa NE vadite:

- če ste slabokrvni ali imate zaradi nizkih belih krvnih celic povečan riziko infekta,
- če vrednosti krvnih elektrolitov niso normalne, to stanje je pogosto pri bruhanju ali driski,
- če imate bolečine, težave z dihanjem ali resne težave zaradi bolezni srca ali obtočil,
- če je kontrola simptomov bolezni ali zdravljenja, kot so na primer bolečina, slabost in bruhanje, slaba.

Najbolje bo, da se v primeru dvoma pred pričetkom telesne vadbe posvetujete s svojim zdravnikom onkologom.

Kaj pa, če ste preutrujeni za vadbo?

Če nimate resnih zdravstvenih težav, je telesna aktivnost najbolj učinkovito sredstvo za zmanjševanje utrujenosti, ki spremlja okoli 70 odstotkov vseh bolnikov med zdravljenjem z radioterapijo in kemoterapijo. Program aerobne vadbe deluje na utrujenost terapevtsko.

Da se boste z vadbo lažje sprijeli, si pomagajte z naslednjimi nasveti:

- Naredite si tak urnik, ki vam bo omogočil vadbo v tistem delu dneva, ko se počutite najboljše.
- Vadba naj bo redna.
- Vadite na svežem zraku.
- Jejite uravnoteženo prehrano, ki vsebuje zadosti beljakovin (meso, mleko, jajca, stročnice) in popijte vsaj osem do deset kozarcev vode na dan.
- Redno jemljite zdravila za uravnavanje simptomov bolezni (na primer analgetike).
- Da si prihranite energijo, imejte stvari, ki jih potrebujete za vadbo, v bližini.
- Telesna vadba naj bo zabavna in naj ne moti vašega nočnega počitka.

HITRO PRIPRAVLJENE JEDI IN PRIGRIZKI

PRIMERI HITRO PRIPRAVLJENIH JEDI IN PRIGRIZKOV

- kruh
- masleni kolač
- krekerji
- kolači ali piškoti iz polnozrnate moke s sadjem, orehi, žitnimi kalčki ali z mešanico kosmičev, suhega sadja in orehov
- sendvič
- trdi ali polmeški sir
- čokoladno mleko
- jogurt
- sadna skuta

- puding
- sladoled
- mlečni napitki ali druge hitro pripravljene mlečne pijače
- sadje (sveže, iz pločevinke ali posušeno)
- mešanica žitnih zrn, semenk in jedrc
- zelenjava (surova ali kuhana)
- sadni in zelenjavni sokovi
- jabolčna čežana
- kremne juhe
- omake iz sira, fižola ali kisle smetane
- trdo kuhano ali ocvrto jajce

TEKOČA IN MEŠANA HRANA

PRIMERI ČISTE TEKOČE HRANE

- čista mesna juha
- precejena zelenjavna juha
- bistri sadni sok
- bistri zelenjavni sok
- tekoči puding
- mleko in mlečni napitki
- navadni tekoči jogurt
- tekočina sadnih kompotov
- sadne ledene kocke brez sadnih kosov
- sadni sladoledi
- beljakovinsko – energijski napitki
- čaj
- voda

PRIMERI MIKSANE HRANE

- mesna juha
- miksano kuhano meso (teletina, perutnina, puran, riba)
- zelenjavna enolončnica
- zelenjavna juha
- kuhana zelenjava
- sadni in zelenjavni pireji
- tekoča jabolčna čežana
- sadje
- vsi sadni sokovi in nektarji
- jogurt s sadjem
- vsi mlečni napitki
- puding s sadjem
- sladoled
- prebrana, kuhana in odcejena žita
- riž
- drobne testenine
- redko zakuhan pšenični ali koruzni zdrob
- sočne sadne kremne rezine

BOGATA HRANA

V naslednji preglednici vam ponujamo nekaj praktičnih nasvetov za energijsko in beljakovinsko obogatitev vaše vsakodnevne prehrane.

DODANO ENERGIJSKO ŽIVILO	JEDI
maslo ali margarina	<ul style="list-style-type: none"> ■ kot dodatek k juham, krompirjevemu pireju ali pečenemu krompirju, kuhanim žitom, pšeničnemu zdrobu, rižu, rezancem, testeninam, kuhani zelenjavi, omakam in polivkam
majoneza	<ul style="list-style-type: none"> ■ kot dodatek k testeninski, tunini ali krompirjevi solati ali kot preliv za surovo in kuhano zelenjavo
smetana	<ul style="list-style-type: none"> ■ kot dodatek k vroči čokoladi, posladkom, pudingi, sadju, skutu, mešanemu sadju, palačinkam, vročim ali ohlajenim kosmičem in pecivu ■ kot dodatek h krompirjevemu ali zelenjavnemu pireju, kremnim juham, omakam, testeninam, rižu ■ namesto mleka v receptih, ki predpisujejo mleko
kisla smetana	<ul style="list-style-type: none"> ■ kot dodatek kremnim juham, pečenemu krompirju, testeninam s sirom, zelenjavi, omakam, solatnim prelivom, ragujem, pečenemu mesu in ribam ■ kot premaz za kolače, namaz na kruhu ali maslenem kolačku ■ kot polivka čez sveže sadje ali zelenjavo ■ kot močno ohlajena sladica iz sadja in kisle smetane
mleko	<ul style="list-style-type: none"> ■ uporaba polnomastnega mleka namesto mleka z manj maščobami ■ kot pijača namesto vode in drugih pijač in kot dodatek h kuhanim jedem ■ za pripravo kosmičev, juh, kakava in pudinga ■ kot dodatek smetanovim omakam, zelenjavi ali drugim jedem
mleko v prahu	<p>kot dodatek mleku in mlečnim pijačam</p> <p>Nasvet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Na pol litra mleka dodate 4 žlice mleka v prahu in dobro zmešate. Tako pripravljeno »krepko mleko« lahko uporabite za pripravo kave, kakava, vroče čokolade, pudinga, prilijete ga lahko h kremnim juham in omakam. ■ Kot dodatek jedem, dušenim v pečici, mesnemu hlebcu, mletemu mesu, zmešanim pečenim jajcem, omakam, smetanovim juham, žitom za zajtrk, krompirjevemu pireju, vročim kolačkom, pudingom, sladicam z mlečno osnovo.

DODANO ENERGIJSKO ŽIVILO	JEDI
sir	<ul style="list-style-type: none"> ■ sirni namaz na kruhu, toastu, maslenem kolačku, sadni rezini ali krekerju, namaz v sendvičih ■ kot dodatek h kuhani zelenjavi in mesnim jedem ■ zvitega v kroglice lahko povaljate v zmleta jedrca orehov ali lešnikov, pšenične kalčke ali mešanico žit, semenk in jedrc ■ nastrgan sir lahko dodate k juham, omakam, z njim posujete zelenjavne jedi, riž, testenine, naredite si sendvič s sirom in zelenjavo, lahko si ga ocvrete kot dunajski zrezek, če vam meso ne tekne
skuta ali italijanski beli sir	<ul style="list-style-type: none"> ■ zmešana s sadjem ali zelenjavo ali kot nadev pri sadju ali zelenjavi ■ kot dodatek zelenjavnim jedem, testeninam, jajčnim jedem, kot so omelete ali zmešana pečena jajca ■ kot dodatek pudingovim sladlicam, sirovim kolačem in masi za palačinke ■ kot nadev za palačinke ali kanelone
sladoled, jogurt	<ul style="list-style-type: none"> ■ kot dodatek mlečnim napitkom ■ kot dodatek žitom, sadju, sladlicam iz želatine in pitam ■ sladoled ali zamrznjen jogurt kot nadev med rezinami kolača, s piškoti ali graham pecivom ■ jutranji sladoledni napitek s sadjem ali banano
med, marmelada in sladkor	<ul style="list-style-type: none"> ■ kot namaz na kruhu, dodatek žitom, mlečnim pijačam in sadnim ter jogurtovim sladlicam
mešanica žit, semenk in jedrc	<ul style="list-style-type: none"> ■ žita kot dodatek masi za palačinke, testu za kolačke in kruhovemu testu ■ kot nadev med plastmi sadja, spečenega v pečici ■ kot dodatek suhemu sadju in lešnikom ■ semenke in jedrca tudi kot posip na testeninah, kuhani in praženi zelenjavi, sadnih in zelenih solatah oz. dodatek jogurtu, sladoledu, pudingu, jajčni kremi in sadju
suho sadje (rozine, slive, marelice, dateljni in fige)	<ul style="list-style-type: none"> ■ kuhano posušeno sadje za zajtrk, sladico ali prigrizek ■ kot dodatek testu za kolačke, piškote, pecivo; rižu in drugi zrnati hrani, žitom, pudingom in nadevom ■ kot dodatek sadnim kolačem in pitam ■ kot dodatek kuhani zelenjavi, na primer korenju, sladkemu krompirju ■ kot dodatek lešnikom ali mešanici žit, semenk in jedrc

DODANO ENERGIJSKO ŽIVILO	JEDI
<p>jajca</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ trdo kuhana, narezana jajca kot dodatek solatam (tudi testeninski in krompirjevi), solatnim prelivom, zelenjavi, zelenjavnim juhama in mesnim jedem v smetanovi omaki ali kot dodatek v sendvičih ■ trdo kuhani rumenjaki kot dodatek nadevu ali namazu za sendvič ■ dodatno jajce ali samo jajčni beljak v zelenjavni piti s sirom, v testu za palačinke ali testu za ocvrte kruhove rezine ■ dodatni jajčni beljaki v zmešanih ocvrtih jajcih ali v testu za omelete ■ sveže jajce, umešano v krompirjev ali zelenjavni pire in omako (takšno jed je treba dodatno prekuhati, saj sveže jajce lahko vsebuje škodljive bakterije) ■ dodano jajce pudingu, jajčnemu prelivu čez zelenjavno pito, zmešanim pečeni jajcem, omletam, palačinkam in testu za ocvrte kruhove rezine pred pečenjem ■ dodano jajce v recepte za pripravo mesnih in zelenjavnih polpet, mesnih kroglic in hamburgerjev <p>Izogibajte se surovim jajcem, ker lahko vsebujejo škodljive bakterije, saj ste zaradi zdravljenja lahko bolj dovzetni za okužbe. Prepričajte se, da so jajca dovolj kuhana ali pečena. Premalo kuhanih ali pečenih jajc raje ne jejte.</p>
<p>meso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ narezano in kuhano meso kot dodatek k zelenjavi, solatam, jedem, dušenim v pečici, juhama, omakam in testu ■ mleto meso kot nadev za omelete, dodatek k suflejema, zelenjavnim pitam, sendvičem in nadevom za piščanca ali purana ■ kot mesni zavitek ali pita ■ kot dodatek k praženemu krompirju in jedem iz stročnic <p>Meso naj bo vedno skuhano do mehkega, da ga lažje prebavite. Kadar se vam upre, jejte raje mletega v obliki hašeja, narežite ga v govejo ali zelenjavno juho, zmešajte ga s krompirjevim pirejem. Zrezek si pripravite v čebulni, zelenjavni, paradižnikovi omaki. Zaradi možne okužbe s škodljivimi bakterijami ne jejte jedi, pripravljene iz surovega mesa.</p>
<p>ribe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ kuhane, dušene, pečene, v zelenjavni, smetanovi ali paradižnikovi omaki ■ ribji namaz. Za to lahko uporabite ribe iz konzerve, le da odcedite odvečno olje. ■ kot dodatek zelenjavi, solatam, jedem, dušenim v pečici, juhama, omakam, testu

DODANO ENERGIJSKO ŽIVILO	JEDI
zelenjava	<ul style="list-style-type: none"> ■ Največ hranljivih snovi ohrani zelenjava, ki jo kuhamo v majhni količini vode oziroma dušimo. Vode ne odlivamo. Dodate ji lahko krepko mleko, maslo, smetano, nastrgan sir, sesekljano trdo kuhano jajce, posujte s svežimi dišavami. ■ Če nimate težav z zobmi in ustno sluznico ter prebavili, si privoščite svežo zelenjavo, bodisi v solati bodisi na obložnih polnozrnatih kruhkih.
krompir	<ul style="list-style-type: none"> ■ Najbolj hranljiv je krompirjev pire z dodatkom masla, smetane, krepkega mleka, nastrganega sira. Dodate lahko tudi sesekljano meso in zelenjavo.
stročnice	<ul style="list-style-type: none"> ■ kuhan grah, stročnice, bob in tofu kot dodatek juham ali jedem, dušenim v pečici, testeninam in jedem iz žit, ki sta jim že primešana sir ali meso
sadje	<ul style="list-style-type: none"> ■ s smetano, sladoledom, jogurtom, misliji, čokoladnim prelivom, medom ■ sokovi iz svežega sadja ■ obložen kruhek s sadjem, sadna solata, sadna juha

BELJAKOVINE

Vsebnost beljakovin v živilih (g/100g)

Živilo	Beljakovine v 100 g živila
želatina, jedilna	84,2
polenovka	79,2
beljak v prahu – kokošje jajce	77,3
jajce v prahu, kokošje	46
govedina, nežno prekajena, posušena na zraku	39
soja, zrna, posušena	37,3
sir parmezan, 36.6 % m. m., v suhi snovi	35,6
mleko, v prahu, posneto	35
mleko, v prahu, sojino	34,9

Živilo	Beljakovine v 100 g živila
sojina moka	34,5
sir appenzeller, 20 % m. m., v suhi snovi	33,8
pinjenec, v prahu	33,4
sir emental, 45 % m. m., v suhi snovi	29
sir tilsit, 30 % m. m., v suhi snovi	28,7
sir edam, 30 % m. m., v suhi snovi	26,4
sir provolon	26,3
sir gauda, 45 % m. m., v suhi snovi	25,5
arašidi	25,3
mleko v prahu, polnomastno	25,2
sir appenzeller, 50 % m. m., v suhi snovi	24,8
sir edamec, 45 % m. m., v suhi snovi	24,8
lan, seme	24,4
puran, prsa brez kože	24,1
sardine v olju	24,1
fazan, s kožo, brez kosti	23,8
tunina v olju	23,8
fižol, mungo	23,6
sir camember, 30 % m. m., v suhi snovi	23,5
leča	23,4
morski list, prekajen	23,3
ostrigar, dimljen	23
grah, zrna, posušena	22,9
morski losos, prekajen	22,8
sir brie, 50 % m. m., v suhi snovi	22,6
sončnična semena, posušena	22,5
sir camember, 40 % m. m., v suhi snovi	22,5
slanina, kuhana	22,5

Živilo	Beljakovine v 100 g živila
govedina, križ (za pečenko)	22,4
jelen, hrbet	22,4
kokoš, prsi, s kožo	22,2
svinjina, stegno, zgornje (za zrezke)	22,2
kokoš, jetra	22,1
prepelica, meso brez kože in kosti	22,1
govedina, meso, mišično	22
meso, mleto, surovo (tatarski biftek)	22
svinjina, meso, mišično	22
svinjina, ribica	22
govedina, stegno, spodnje	21,8
kunec	21,6
svinjina, kotleti s kostjo	21,6
sir roquefort	21,5
tunina	21,5
jelen, stegno	21,4
teletina, meso, mišično	21,3
svinjina, jetra	21,2
govedina, ribica	21,2
pečenica	21,2
teletina, vratina	21,2
losos, v pločevinki	21,1
sir camember, 45 % m. m., v suhi snovi	21
teletina, krača	21
postrv	20,8
mleko, sojino	4,5
mleko, kozje	3,6
mleko, kravje	3,2

- aerobna vadba** – vadba, pri kateri so energetski procesi, ki so potrebni za vadbo, povezani z dotokom kisika
- aminokisliline** – osnovni gradniki beljakovin
- analgetiki** – zdravila proti bolečinam
- anksioznost** – pretirana zaskrbljenost
- anoreksija** – odsotnost ali izguba apetita; psihogena anoreksija – izguba teka oziroma odklanjanje hrane zaradi psihičnih razlogov
- antioksidanti** – snovi, ki ščitijo telo pred negativnimi učinki delovanja prostih radikalov
- apatija** – brezbržnost, brezčutnost, brezčutje, ravnodušnost, brezvoljnost, mlačnost, topost
- dehidracija** – izsušenost
- diareja** – driska
- damping sindrom** – želodec se prehitro prazni, kar povzroča slabost, trebušne krče, napenjanje, blede kožo, hipoglikemijo in znojenje
- edem** – prisotnost večjih količin tekočine v medceličnih prostorih, običajno v podkožnem tkivu; bolezensko stanje nabiranja tekočine v medceličnini v telesu
- encimi** – snovi (beljakovine), ki pomagajo živilo razgraditi do gradnikov, ki lahko vstopajo v kri
- funkcionalno opešanje** – upad telesne zmogljivosti
- hipotonična raztopina** – je raztopina z nižjim osmotskim tlakom od vsebine celic, krvne plazme, medcelične tekočine
- inapetenca** – odsotnost apetita
- inzulin** – hormon, ki nastaja v Langerhansovih otočkih trebušne slinavke. Zmanjšuje koncentracijo krvnega sladkorja in večja prepustnost celične membrane za glukozo in s tem spodbuja prehajanje sladkorja v tkivo. Njegovo primanjkovanje povzroči sladkorno bolezen.
- izotonična raztopina** – je raztopina z enakim osmotskim tlakom kot vsebina celic, krvna plazma, medcelična tekočina; primer: fiziološka raztopina

kaheksija – telesno propadanje

malabsorpcija – pomeni nezmožnost absorpcije ene ali več hranilnih snovi skozi črevesno sluznico

maligen – zločest, nevaren, hud

navzea – slabost

peristaltika – ritmično gibanje mišičja prebavil

presnovni stres – odziv organizma na različne dražljaje oz. nepričakovana dogajanja

rakava kaheksija – »telesno propadanje«. Beseda kaheksija izhaja iz grških besed »kakos«, kar pomeni »slab«, in »hexis«, kar pomeni »stanje«. Sindrom rakave kaheksije spada med osnovne značilnosti rakave bolezni, z njim opredelimo propadanje funkcionalnih tkiv organizma, izgubljanje funkcionalnih tkiv, predvsem mišičnih, kar vodi do šibkosti in slabega počutja.

sarkopenija – propadanje mišic in drugih beljakovinskih struktur

simptom – bolezenski znak

sinergizem – sinergija, sodelovanje, medsebojno dopolnjevanje

SIRS – sistemski vnetni odziv

steatoreja – slabo vsrkavanje maščob v črevesju, maščobe v iztrebkih

tremor – trepetanje, drget; potres; tresavica, tresenje udov in mišic

KORISTNE INTERNETNE STRANI

- www.cancer.org

- www.oncology.com

- www.klinicnaprehrana.si

- www.espen.org

- <http://www.onko-i.si/>

- <http://www.zdruzenje-nutricionisti-dietetiki.si/>

Europa Donna ima za bolnike in bolnice, ozdravljenke in ozdravljenke, pa tudi za zdrave:

DVA SOS TELEFONA

Na vaša vprašanja odgovarjata:

- na številki **041 516 900** prim. **Mojca Senčar**, dr. med., predsednica slovenske Europe Donne
- na številki **040 327 721** prim. **Gabriela Petrič Grabnar**, dr. med., upokojena radioterapevtka in podpredsednica Europe Donne.

Obe lahko pokličete vsak dan med 11. in 19. uro. Svetujeta tudi sorodnikom in prijateljem, ki so v stiski ob bolezni matere, žene, sestre ... Z njima se lahko dogovorite tudi za osebni pogovor.

REKONSTRUKCIJA

Čeprav bolnicam kirurgi specialisti plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije navadno podrobno predstavijo rekonstrukcijo dojke, mnoge še vedno begajo razna vprašanja, na katera najlažje odgovorijo tiste ženske, ki so takšno operacijo že opravile. Zato je ED ustanovila sekcijo za rekonstrukcijo dojk, v kateri so ženske, ki so jim kirurgi dojko/i že obnovili. Če vas karkoli zanima, pokličite **Darjo Rojec**, ob delavnikih med 9. in 15. uro na telefon: **041 622 361**. Darja Rojec skrbi tudi za izlete.

PREDAVANJA

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, nadaljuje s predavanji po slovenskih krajih. Poleg Mojce Senčar, predsednice združenja, zdravnice, ki je tudi prebolela raka dojk, lahko povabite v goste še Gabrielo Petrič Grabnar, dr. med., podpredsednico Europe Donne, in višjo medicinsko sestro Tatjano Kumar, ki se že leta ukvarja z boleznimi dojk. S seboj prinesejo silikonski model dojke z vgrajenimi posameznimi bulami, ki jih potem lahko otipate. Na ta način spoznate, kako se začuti tumor dojke. Če bi radi, da pridejo k vam, pokličite **Europa Donna na telefon: (01) 231 21 01 od 11. do 13. ure**. Predavanja in svetovanja podpira FIHO.

DESET CILJEV EUROPE DONNE

- 1. Širi in izmenjuje informacije o raku dojk po Evropi in v svetu.**
- 2. Seznanja z boleznimi dojk.**
- 3. Poudarja pomen ustreznega pregledovanja in zgodnjega odkrivanja raka dojk.**
- 4. Prizadeva si za najboljše zdravljenje.**
- 5. Prizadeva si za popolno oskrbo med zdravljenjem in po njem.**
- 6. Podpira ustrezno dodatno izobraževanje zdravstvenih strokovnjakov.**
- 7. Podpira kakovost strokovne obravnave in pospešuje njen razvoj.**
- 8. Trudi se za stalno posodabljanje medicinske opreme.**
- 9. Skrbi, da ženske kar najboljše razumejo vse predlagane načine zdravljenja, da sodelujejo v kliničnih študijah in da lahko uveljavljajo pravico do dodatnega strokovnega mnenja.**
- 10. Podpira raziskave o raku dojk.**

Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk

Naslov: Zaloška 5, 1000 Ljubljana

Uradne ure: od ponedeljka do petka od 11. do 14. ure

Telefon in faks: (01) 231 21 01, (01) 231 21 02

Elektronski naslov: europadonna@europadonna-zdruzenje.si

Naslov spletnih strani: <http://www.europadonna-zdruzenje.si>

Predsednica: prim. Mojca Senčar, dr. med.

Generalna sekretarka: Ada Gorjup, univ. dipl. ekon.

Članarino, prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun, odprt pri NLB: številka 0201-1005-1154-225, naslov: Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk, Zaloška 5, 1000 Ljubljana

Davčna številka ED: Si 717 53 281

