

ИСХРАНА

КАЈ ПАЦИЕНТИ СО МАЛИГНИ
ХЕМАТОЛОШКИ ЗАБОЛУВАЊА





ВОВЕД

Оваа брошура е наменета за пациентите со хематолошки малигни заболувања (леукемии, лимфоми и миеломи), членовите на нивните семејства и/или нивните негуватели. Начинот на исхрана е битен сегмент за контролирање на малигните болести, почнувајќи од превенцијата, текот на лекувањето и опоравувањето на пациентот.

Соодветната исхрана покрај медикаментозната терапија е прилично важна во текот на лекувањето. Одржувањето на здрава и нормална телесна тежина ќе помогне да се чувствувате подобро, да ја одржите или обновите Вашата сила и енергија и може да има значајна улога во начинот на справувањето со болеста.

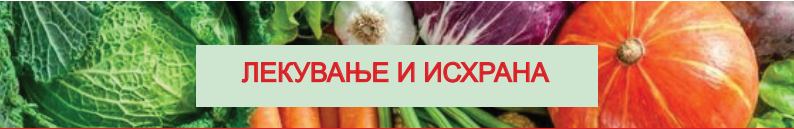
Податоците од епидемиолошките истражувања укажуваат на фактот дека во етиологијата на ракот кај хуманата популација, исхраната учествува во 60% на случаите кај жените и 40% кај мажите.

Досегашните истражувања за поврзаноста на начинот на исхрана и малигните заболувања укажуваат дека:

- хиперенергетската исхрана
 - зголемено внесување на масти (особено заситени масти)
 - недоволен внес на растителни влакна
 - претерана консумација на алкохол
 - протеини од животинско потекло
 - димено месо, подготвено на скара и многу солено
 - оксидирани масти
 - хиперхлорирана вода за пиење
- претставуваат значаен ризик за малигни заболувања!

Покрај овие состојки, во храната се присутни и други состојки кои се продукти на делувањето на габи, бактерии, вируси или потекнуваат од земјата, водата, воздухот (намерно или случајно). На пример нитратите, нитритите кои се додаваат во текот на производството и преработката, конзервансите и останатите адитиви имаат канцерогено дејство.

Не е воопшто едноставно да се направи промена во режимот на исхрана. Поразговарајте со Вашиот лекар доколку е во можност да Ви препорача нутриционист. Информациите во оваа брошура се општи насоки и пред да преземете нешто за режимот на исхрана консултирајте се со Вашиот лекар или со медицинско лице.



ЛЕКУВАЊЕ И ИСХРАНА

Согласно препораките на Светската Здравствена Организација (СЗО) за намалување на хематолошките малигни заболувања потребно е:

- Значително да се зголеми внесот на зеленчук и житарки
- Да се намали внесот на вкупните масти (највеќе до 30% енергетски внес)
- Да се намали внесот на димени, засолени и конзервирани производи
- Консумацијата на алкохол да се сведе на минимум
- Да се намали внесот на црвено месо (не повеќе од 10%)
- Да се ограничи внесот на сол (до 6 грама дневно)
- Обработениот шеќер да се внесува до 10% од вкупниот енергетски внес
- Умерена физичка активност

Доколку веќе знаете дека имате некој вид на хематолошко малигно заболување, а се чувствувате добро и имате добар апетит, потребно е да продолжите со избалансирана исхрана во која се застапени разновидни намирници.

Во зависност од типот и видот на заболувањето и терапијата која ја примате, кај Вас можат, но и не мораат да се јават проблеми со исхраната. Доколку се јават проблеми консултирајте се со Вашиот лекар и не преземајте ништо на своја рака!

Важно е да јадејте доволно за да ја зачувате силата која Ви е неопходна за да ги совладате несаканите ефекти од лекувањето.

Не постои начин да се предвиди дали ќе имате или ќе немате проблеми со исхраната, и колку тие проблеми ќе бидат сериозни. Ова делумно зависи и од типот на хематолошкото малигно заболување, видот и дозата на терапијата која ја примате и должината на истата. Потребно е да се храните правилно пред почетокот на терапијата. Правилниот режим на исхрана ќе Ви даде сила и ќе го намали ризикот од инфекции. Препорачливо е да се консултирате со нутриционист, кој ќе Ви даде корисни совети во изборот на храна и пијалаци кои би требало да ги внесувате во текот на терапијата и начинот како да ја подготвувате храната.

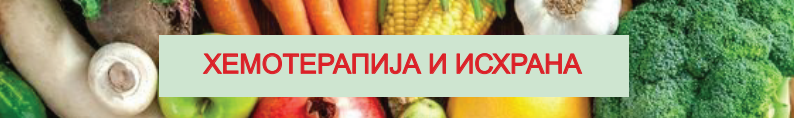
Исхраната кај дијагностицирани лица со хематолошко малигно заболување потребно е да:

- Содржи повеќе енергија (енергетските потреби се зголемени поради растот на туморот) и да содржи нутритивни состојки во прифатлива форма;
- Да го поттикнува апетитот;
- Да биде поделена на поголем број мали оброци или да биде во вид на парентерална исхрана -при тешка кахексија (сериозна неухранетост), улцерации во устата и носот- или да се изведува преку назогастрична сонда;
- Соодветната парентерална исхрана ја намалува кахексијата, ги обновува одбранбените имунолошки механизми и ја подобрува нутритивната состојба, а со тоа пациентите стануваат способни да примат радио терапија и/или хемотерапија.

ДИЕТЕТСКИ ПРЕПОРАКИ

- Енергетскиот внес треба да биде висок (25-35 ккал/кг за одржување на телесната тежина, 10-50 ккал за да се надополнат резервите.
- Внесот на белковини (протеини) треба да биде висок (1-1,5 грама/кг телесна тежина за одржување, 1,5-2 грама/кг за да се надополни губењето на телесната маса.

БЕЛКОВИНИ (ПРОТЕИНИ)	Тие се основни структурни материи во нашиот организам кои помагаат за создавање на нови клетки и замена на старите. Извор на белковини се следните продукти: • Млеко и млечни производи; • Јајца (белка од јајце), посни меса, риба; • Свеж и сушен зеленчук како што се грав, соја, грашок, леќа и друго; • Житарици и јаткасти плодови;
ЈАГЛЕНИТЕ ХИДРАТИ СЕ ДЕЛАТ НА:	• Шеќери (прости јаглехидрати) • Скроб (сложени јаглехидрати) и • Растителни влакна (сложени јаглехидрати) – на кои се дава особено значење во исхраната
МАСТИ	Обезбедуваат енергија и енергетска резерва што е значајно за периодот на болеста или при појава на гладување. • Тоа се структурни материи кои учествуваат во изградба на клеточните мембрани (фосфолипиди, есенцијални масни киселини); • Претставуваат заштитни материи бидејќи се носители на витамините А, Д, Е и К и есенцијалните масни киселини. Делуваат на процесот на заштита на кожата и слузокожата и обезбедуваат заштита од студ, трауми и радиоактивно зрачење, ја одржуваат функцијата на лојните и потните жлезди; • Имаат улога кај имунитетот (липопротеини); • Имаат улога во коагулацијата на крвта (тромбластин); Мастите го подобруваат вкусот и предизвикуваат чувство на ситост.



ХЕМОТЕРАПИЈА И ИСХРАНА

ХЕМОТЕРАПИЈАТА е лечење на малигните тумори, при што се уништуваат малигните клетки или се намалува и стопира нивниот раст. Овие лекови имаат системско дејство што значи дека не делуваат само на клетките на туморот туку и на други клетки во организмот. Оштетувањето на клетките во дигестивниот систем во тек на хемотерапија доведува до појава на дијареа(пролив), опстипација(запек) и намалување на апсорпцијата на хранливите состојки од цревата.

НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ КОИ МОЖАТ ДА СЕ ЈАВАТ ПРИ ХЕМОТЕРАПИЈА

АНОРЕКСИЈА (губење на апетит и слабеење)	Најчестиот проблем кој се јавува кај пациентите и претставува губење на желбата за јадење или чувство да не можете да внесете доволно храна. Како да се реагира? • Да се стимулира апетитот со мирис, вкус и изглед на оброкот. • Да се јаде помалку, почесто и во одреден временски период (да се внесуваат мали оброци на секои 2 часа). • Храната треба да е висококалорична и со многу протеини. • Доколку постојат тешкотии со консумација на цврста храна, да се користи кашеста или течна храна. За да се зголеми количеството на протеини и калории во оброкот потребно е да се консумираат : • Млечни производи • Пилешко месо • Белка од јајце • Чајни колачи, кекс со суво овошје • Леб со семки, тестенини • Суво овошје, колач со овошје • Лешници, ореви, бадеми
ПОВРАЌАЊЕ	Е последица на оштетување на здравите клетки во органите за варење при хемотерапија. Доколку имате нагон за повраќање се препорачува: • Да се исклучи <i>per os</i> (преку уста) исхрана додека не престане нагонот за повраќање, после тоа да се консумира вода, чај или бистра супа во мали голтки, на извесен краток период. Доколку организмот ја прифати течната храна, после некое време се преминува на кашеста храна (пире од компир, морков, каша од ориз, јогурт).



ГАДЕЊЕ	Гадењето е чувство на нелагодност во стомакот, може да биде проследено со повраќање, а и не мора. Може да се појави во текот на примање на терапијата или неколку дена после примање на терапијата и скоро секогаш исчезнува по завршувањето на терапијата. Совети : • Да се консумираат повеќе оброци во текот на денот • Да се јаде ладна храна без јаки мириси. • После оброкот да се остане во седечка позиција минимум 1 час. • Да се избегнува храна која создава гадење-масна храна, пржена, зачинета и преслатка храна. • Да се јаде посува храна како на пример крекери, грисини, тост и др. • Да се јаде пасирана, сочна, лесна за варење храна (јогурт, младо сирење, бело месо, ориз). • Од овошје и зеленчук може да се консумира: компир, морков, банана, јаболка. • Течностите консумирајте ги полека и во мали голтки. • Се препорачуваат бистри течности: супа, чај од нане, сок од јаболко. • Избегнувајте да јадете во простории каде се готви или каде што е претопло.
ДИЈАРЕА	Дијареа е често празнење на цревата при што столицата е мека или течна. Храната и течностите брзо поминуваат низ цревата и организмот не може да апсорбира доволно хранливи материи, витамини, минерали и вода. Доколку дијареата трае подолго, може да предизвика дехидратација или да го намали нивото на соли и минерали во организмот. Се препорачува почесто консумирање на следниве намирници : • Ориз, тост; • Јогурт, младо сирење, пилешко без кожа, белки од јајца; • Варен зеленчук (морков, компир, тиква); • Овошје (банани, печени јаболки); • Многу течности во помали количини-супа, незасладен чај, млаки пијалоци, најмалку 1,5 л. вода на ден. • Пченични никулци 1 лажица на ден • Ленено семе (2-3 лажици дневно), но само ако не постои анемија.
ОПСТИПАЦИЈА (ЗАПЕК)	Опстипацијата се дефинира како изостанување на редовна столица , помалку од три празнења неделно. Се јавува поради недостаток на вода или зеленчук со растителни влакна, недостаток на физичка активност или поради хемотерапија и примање на одредени лекови. Се препорачуваат: • Намирници богати со растителни влакна-свежо овошје и зеленчук, интегрални житарки. • Пченични никулци 1 лажица дневно. • Ленено семе (2-3 лажици дневно) само доколку не постои анемија. • Многу течности -најмалку 1,5 л. на ден, вода, млаки сокови, лимонада, чаеви.



ИСПУКАНА УСТА И ИНФЕКЦИИ	Испуканата уста и усни се јавуваат како последица на хемотерапија и зрачење. Покрај основната хигиена на устата, можат да помогнат и следниве совети: • Да се јаде мека храна, која лесно може да се цвака и голтне. • Меко овошје, пасирано овошје. • Младо сирење. • Пире од зеленчук. • Да се избегнува тврда, сува или груба храна. • Да се избегнува кисело овошје и сокови, лута, зачинета храна. • Течностите да се консумираат со цевка. • Храната треба да биде ладна или млака, бидејќи топлите и врели јадења може да ја иритираат осетливата уста.
ПРОМЕНА НА ВКУСОТ НА ХРАНАТА	Поради терапијата или поради проблеми со забите можат да се јават промени на вкусот. Некоја храна може да биде горчлива, а некоја може да има изменет мирис. Следните совети можат да помогнат за да се регулира промената на вкусот и мирисот на храната : • Да се испира устата со вода пред оброк; • Да се јадат мали оброци повеќе пати на ден (да се јаде кога ќе се осети потреба); • Да се консумира ароматична храна за да се стимулира сетилото за вкус; • Месото може да предизвика непријатен вкус и затоа може да се замени со други намирници кои се богати со протеини (млечни производи, јајца); • Битен момент е и да се јаде во друштво на семејството и пријателите.



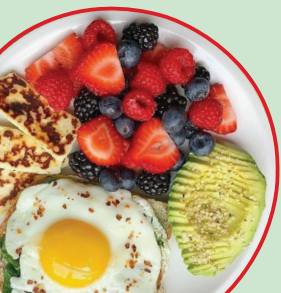
ОПШТИ УПАТСТВА ЗА ПРАВИЛНА ИСХРАНА

Целодневниот режим на исхрана потребно е да се организира во 5-6 оброци- 3 базични - доручек, ручек и вечера и 2-3 полуоброци или ужинки. Внесувањето на помала количина на храна во одредени временски периоди овозможува добро варење, апсорпција на хранливите честички и празнење на цревата. За да се зачува биолошко-диететската вредност на храната, потребно е намирниците да се користат во свежа или сирова состојба, доколку постои опција. Намирниците треба да се подготвуваат со варење во вода или на водена пареа, печење во алуминиумска фолија, печење на жар плоча, динстање без додаток на масти.

ЖИТО И ПРОИЗВОДИ ОД ЖИТО	Се препорачуваат следниве видови на леб: полубел, црн, грахам, ржан, интегрален и други видови добиени од полно зрно жито. Најдобро е лебот малку да отстои или да е благо препечен за полесно варење. Овие специјални видови на леб добиени од полни зрна на жито се препорачуваат поради зголеменото количество на билни влакна кои имаат исклучително биолошко- диететска вредност како и поради минерално-витаминскиот состав. Се препорачуваат и варени тестенини (пред се интегрални), макарони, шпагети(без масни преливи), ориз(интегрален-содржи растителни влакна), гриз, варена пченка, варена пченица, хељда и производи од хељда како и производи од рж и јачмен(снегулки), немасен кекс и бисквити, пред се добиени од интегрално брашно како и бисквити од типот на плазма, petit beure и слично.
МЕСО	Се препорачува месо од млади животни и тоа различни видовиво текот на неделниот режим на исхрана (поради различниот протеински состав на аминокиселините и минерално-витаминскиот состав). Може да се јаде:пилешко, мисиркино, јунешко, телешко месо и слични видови. Најважно кај месото е начинот на техничка и термичка обработка што подразбира отстранување на видливите масни наслаги, кожа, жили и слично. Месото никогаш не го удирајте со чекан за месо, туку омекнете го со тоа што ќе отстои во билни зачини или премачкајте го со сенф и сл. Водата во која се вари месото не треба да се фрла, можете да ја употребите за подготовка на супа. Пената што ќе се создаде при варење на месото не треба да се фрла исто, бидејќи содржи во еден дел денатурирани белковини. *** Не се препорачува консумација на сувомеснати производи, колбаси, паштети и сл. пред се поради некавалитетните делови на месо кои се употребуваат при технологијата на производство, со што овие производи изобилуваат со масти, заситени масни киселини и холестерол. За подобрување на вкусот, мирисот и бојата се додаваат различни видови на емулгатори, вештачки бои, ароми, адитиви, нитрити и нитрати. Поголемиот број од овие средства се наоѓаат на позитивната листа на канцерогени материји.



РИБА	Се препорачуваат различни видови на риба(помасни видови) поради тоа што содржат незаситени масни киселини. Подготовката треба да биде со печење во алуминиумска фолија со додаток на лимонев сок, магнонос и лук.
ЈАЈЦА	Јајца се препорачуваат 2-3 пати неделно, цело јајце (поради високото количество на холестерол чиј препорачан внес е 300 мг. дневно). Се препорачуваат варени јајца бидејќи при самиот процес на варење ,при вриење на водата 7-10 мин. се инактивира бактеријата салмонела.
ОВОШЈЕ И ЗЕЛЕНЧУК	Можете да ги консумирате сите видови на зеленчук, доколку од специфични причини тоа не е дозволено од Вашиот лекар. Предност имаат лиснатите зелени зеленчуци за салати и комбинации од зеленчуци подготвени како варива. Зеленчук кој треба да се избегнува или да се користи во помали количини се краставиците, зелката, гравот и сл. Зеленчукот треба лесно да се свари во покриен сад со малку вода или на пареа. Може да употребите и експрес лонец под притисок. Дозволените се сите видови на квалитетно, зрело овошје, овошни компоти, овошни сокови, пире од овошје и во помали количини ореви, бадеми, лешници и суво овошје.
МАСТИ И МАСЛА	При подготовка на храната може да користите пченкарно масло или маслиново масло. Маслото не треба долго да се загрева или прегрева, и најдобро е маслото да се користи во сировата состојба. Треба да се избегнува употреба на масни заправки.
МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ	Се препорачува консумација на немасно млеко и кисело-млечни производи добиени од млекото, младо сирење со намален процент на масти. Да се избегнуваат млечни напитки како што е милкшејк, чоколадно млеко и др.



ОПШТИ ПРЕПОРАКИ

- Исхраната кај лицата со хематолошки малигни заболувања треба да е индивидуална, оптимална, разновидна со запазување на дневниот ритам и контролирана.
- Изборот на намирници треба да се прилагоди согласно општата состојба на пациентот.
- При подготовката на храната потребно е да се користат постапки и комбинации на намирници кои нема да ја влошат состојбата кај пациентот.
- Неопходна е едукација на пациентите на оваа тема.



Здружението ХЕМА е основано во февруари 2018 година, како невладина и непрофитна пациентска организација за помош и поддршка на пациенти со хематолошки заболувања и нивни негуватели со посебен акцент кон пациентите со хематолошки малигни заболувања.

Главните цели на ХЕМА се:

- Подобро информирање на пациентите за современите методи за лекување на хематолошките заболувања
- Поттикнување на повисоки медицински стандарди во примарното, секундарното и терциерното здравство
- Подигнување на свеста кај населението за хематолошките заболувања, нивна дијагностика и терапија, со посебен акцент кон хематолошките малигни заболувања.



+38978397704



contact@hema.org.mk



mirjana.hema@gmail.com



www.facebook.com/XEMA



https://www.instagram.com/hema_macedonia/



<https://www.linkedin.com/> HEMA - Association for support of patients and caregivers of Hematology diseases



Брошурата е изработена со поддршка од:

