

TË USHQYERIT

TE PACIENTËT ME SËMUNDJE MALINJE –HEMATOLOGJIKE



Kjo broshurë u është dedikuar (kushtuar) pacientëve me sëmundje malinje hematologjike (leukemia, limfoma dhe mieloma), anëtarëve të familjeve të tyre ose kujdestarëve të tyre. Mënyra e të ushqyerit është segment i rëndësishëm për kontrollimin e sëmundjeve malinje duke filluar nga parandalimi (preventimi), rrjedha e trajtimit dhe shërimi i pacientit.

Gjatë trajtimit të pacientit të sëmurë me sëmundje malinje është shumë e rëndësishme të bëhet të ushqyerit e duhur krahas terapisë së medikamenteve. Mbatja e shëndetshme dhe normale e peshës trupore do t'ju ndihmojë të ndiheni më mirë, ta ruani ose ta riktheni fuqinë dhe energjinë tuaj dhe mund të ketë rol të rëndësishëm në mënyrën se si e trajtoni sëmundjen.

Të dhënat nga hulumtimet epidemiologjike tregojnë se etiologjia e kancerit te popullata njerëzore është të ushqyerit, që bën pjesë në 60% të rasteve te femrat dhe 40% të rasteve te meshkujt.

Të dhënat e deritanishme me lidhshmërinë e mënyrës së të ushqyerit dhe sëmundjet malinje tregojnë se:

- Ushqimi hiperenergjetik;
- Rritja e konsumimit të yndyrërave (në veçanti marrja e yndyrërave të ngopura);
- Konsumimi i pamjaftueshëm i fibrave;
- Konsumimi i tepërt i alkoolit;
- Konsumimi i proteinave me orgjinë shtazore;
- Konsumimi i mishit të tymosur, të pjekur në skarë dhe shumë të kripur.
- Konsumimi i yndyrërave të oksiduara;
- Konsumimi i ujit të pijshëm të hiperkloruar.

Paraqesin një rezik të rëndësishëm për sëmundjet malinje!

Në ushqim, përveç këtyre përbërësve, janë të pranishëm edhe përbërës të tjerë, që janë produkte të veprimit të këpu dhave, baktereve, viruseve ose kanë orgjinë nga toka, uji, ajri (qëllimisht ose rastësisht). Efekt kancerogjen në ushim kanë edhe p.sh.: nitratet, nitritet, që shtohen gjatë prodhimit dhe përpunimit të ushqimit, konservantët dhe aditivët e tjerë.

Aspak nuk është lehtë të bësh një ndryshim në regjimin e të ushqyerit. Flisni me mjekun tuaj nëse ai është në gjendje t'ju rekomandojë ndonjë nutricionist.

Informatat në këtë broshurë janë udhëzues të përgjithshëm dhe para se të ndërmerrni ndonjë ndryshim në regjimin e të ushqyerit tuaj konsultohuni me mjekun ose personin medicinar.



MJEKIMI DHE TË USHQYERIT

Në përshtatshmëri me rekomandimet e Organizatës Shëndetësore Botërore (OSHB) për të zvogëluar sëmundjet malinje hematologjike është e nevojshme:

- Të rritet ndjekshëm konsumimi i perimeve dhe drithrave.
- Të zvogëlohet marrja e yndyrësve të përgjithshme (më së tepërmi 30% marrje energjike).
- Të zvogëlohet marrja e produkteve të tymosura, të kripshme dhe të konservuara,
- Konsumimi i alkoolit të ulet në minimum,
- Të reduktohet marrja e mishit të kuq (jo më tepër se 10%),
- Të reduktohet marrja e kripës (6 gram në ditë),
- Marrja e sheqerit i përpunuar deri në 10% nga marrja totale energjike.
- Aktivitet fizik i rregullt.

Përderisa tani më e dini se keni ndonjë lloj të sëmundjeve malinje hematologjike, por ndjeheni mirë dhe keni oreks të mirë, e nevojshme është të vazhdoni me të ushqyerit të ekuilibruar, që përfshin një sërë ushqimesh.

Në varësi nga tipi dhe lloji i sëmundjes dhe terapisë që e merrni te ju mund të ketë ndonjë problem me të ushqyerit, por ndoshta edhe jo. Nëse keni ndonjë problem ju konsultoheni me mjekun dhe mos merrni asgjë vetë!

Shumë e rëndësishme është të hani mjaftueshëm për ta ruajtur fuqinë, që u nevojitet për t'i tejkaluar efektet e padëshirueshme nga mjekimi. Nuk ka mënyrë për ta parashikuar ado të keni ose nuk do të keni problememe të ushqyerit dhe sa serioze do të jenë ato probleme. Kjo pjesërisht varet edhe nga tipi i sëmundjes malinje hematologjike, llojit dhe dozës së terapisë, që e pranoni dhe kohëzgjatjes së pranimit të terapisë.

Para fillimit të terapisë nevojitet të ushqeheni në mënyrën e duhur. Të ushqyerit e duhur do t'ju jep forcë dhe do ta zvogëlojë rrezikun e infeksioneve. Sygjerohet të konsultoheni me një nutricionist me një nutricionist, që do t'ju jap këshilla të dobishme për përzgjedhjen e ushqimit dhe pijeve, që duhet t'i merrni gjatë terapisë dhe ta kuptoni mënyrën e përgatitjes së ushqimit.

Të ushqyerit e personave të diagnostifikuar me sëmundje malinje hematologjike nevojitet të:

- Të përmbajë më tepër energji (nevojat për energji rriten për shkak të rritjes së tumorit) dhe përmban lëndë ushqyese në formë të pranueshme;
- Ta stimulojë oreksin;
- Të ndahet në numër të madh të vakteve të vogla ose të jetë në formën e të ushqyerit paranteral-në kaheksi(kequshqyerje e rëndë), ulçera në gojë dhe hundë-ose të kryehen përmes një tubi nasogastrik. Ushqimi i duhur paranterale zvoglon kaheksinë, rikthen mekanizmat mbrojtës imunitar dhe përmirëson gjendjen nutritive, kështu duke u mundësuar pacientëve të marrin radioterapi ose kimioterapi.

REKOMANDIME DIETALE

* Marrja e energjisë duhet të jetë e lartë (25-35 Kkal/kg për mbajtjen e peshës trupore, 10-50 Kkal për t'u rimbushur rezervat.

* Marrja e të bardhave të vezëve (proteine) duhet të jetë e lartë (1-1,5 gram/Kg për mbajtjen e peshës trupore, 1.5-2 gram/Kg për ta rimbushur humbjen e peshës trupore.

Proteinat:	Ato janë substanca strukturore themelore në trupin tonë, që ndihmojnë në krijimin e qelizave të reja dhe i zavendësojnë ato të vjetrat. Burim i proteineve janë produktet e mëposhtme: - Qumësht dhe produkte të qumështit; - Vezë (e bardhe e vezës), mishi pa dhjamë, peshku; - Perime të freskëta e të thata si fasulja, soja, bizelot, thjerrëzat etj.; - Drithërat dhe arrat;
Karbohidratet ndahen në:	- Sheqer (karbohidrate të thjeshta); - Amidone (nisheste, karbohidrate të përbëra ose komplekse); - Fibra (karbohidrate të përbëra)—të cilave u jepet rëndësi të veçantë gjatë të ushqyerit.
Yndyrërat:	Yndyrërat sigurojnë energji dhe rezervë të energjisë që është e rëndësishme për periudhën gjatë mjekimit të sëmundjes dhe gjatë paraqitjes së urisë. - Ata janë substanca strukturore që bëjnë pjesë në ndërtimin e membranave qelizore (fosfolipide, acide yndyrore esenciale); - Përfaqësojnë substanca mbrojtëse për shkak se janë bartës të vitaminës A, D, E dhe K dhe të acideve yndyrore esenciale. Veprojnë në procesin e mbrojtjes së lëkurës dhe mukozave dhe sigurojnë mbrojtje nga i ftohti, traumat dhe rrezatimet radioaktive, e ruajnë funksionin e gjëndrave dhjamore dhe të djersës. - Kanë rol te imuniteti (lipoproteine); - Kanë rol te kuagullimi i gjakut (tromblastine); Yndyrërat e përmirësojnë shijen dhe shkaktojnë ndjenjën e ngopjes.

KIMIOTERAPIA DHE TË USHQYERIT

KIMIOTERAPIA është mjekimi i tumoreve malinje, gjatë së cilit shkatërrohen qelizat malinje ose zvogëlohet dhe ndalohet rritja e tyre. Këto barna kanë veprim sistematik që do të thotë se nuk veprojnë vetëm te qelizat e tumorit, por edhe te qelizat tjera në organizëm. Dëmtimi i qelizave në sistemin tretës gjatë kimioterapisë sjellë deri në paraqitjen e diarresë (jashtëqitjes) dhe opstipacionit (kapsllëkut) dhe zvoglim të thithjes së lëndëve ushqyese nga zorrët.

Efektet e padëshirueshme që shfaqen gjatë kimioterapisë:

Anoreksia (humbje të oreksit)	Anoreksia është problemi më i shpeshtë që paraqitet te pacientët dhe reflektohet me humbje të dëshirës për të ngrënë ose ndjenjë të pamundësisë për të ngrënë ushqim të mjaftueshëm. Si të reagoni? - Të stimulohet (nxitet) oreksi me aromë, shije dhe pamje të vaktit. - Të hahet më pak, më shpesh dhe në periudhë kohore të caktuar (të hahen vakte të vogla çdo dy orë). - Ushqimet duhet të jenë me kalori të larta dhe të pasura me proteina. - Përdërisa paraqiten vështirësi me konsumimin e ushqimeve të forta, atëherë përdorni ushqime të përziera –miks ose të lëngshme. Që të rritet sasia e proteineve dhe kalorive është e nevojshme të konsumohen: - Produktet qumështi. - Mish pule. - E bardha e vezës. - Embëlsira çaji, tortë me fruta të thata. - Bukë me fara, makarona. - Fruta të thata, produkte prej brumi (miell) me fruta të thata. - Lajthi, arra, bajame.
Vjellje	Vjellja është pasojë e dëmtimit të qelizave e të shëndetshme në organet e tretjes gjatë kimioterapisë. Nëse keni nxitje për vjellje rekomandohet: - Të ndërpritet të ushqyerit peros (nëpërmjet gojës) nëse nuk ndërpritet e nxitje për vjellje, pastaj të konsumohet ujë, çaj ose supë e lehtë në glënjka të vogla për një periudhë të shkurtër kohore. - Nëse organizmi e pranon ushqimin e lëngshëm, pas një kohe kalohet me ushqim të përzier-miks si qull (pure patatesh, karrota, qull orizi, kos, etj.).



Gërditja ose neveri	Gërditja ose neveria është një ndjenjë e shqetësimit (përzierjes) në bark, mund të jetë e përcjellur me vjellje, por edhe nuk do thotë se shkaktohet e vjellja. Vjellja mund të paraqitet gjatë pranimit të terapisë ose disa ditë pas pranimit të terapisë dhe pothuajse gjithmonë zhduket pas përfundimit të terapisë. Këshilla : - Të konsumohen më tepër vakte gjatë ditës. - Të hahet ushqim i ftohtë pa aromë të fortë. - Pas ngrënies së vaktit të qëndrohet në pozitë ulur, 1 orë më pak. - Të shmangen ushqimet që krijojnë gërditje si ushqimi i yndyrshëm, ushqimi i skuqur, ushqimi i lyer me errëza dhe ushqimi i ëmbël. - Të hahet ushqim i thatë si tost, shkopinj të njelmhtë, etj. - Të hahet ushqim i lëngët dhe i lehtë i tretshëm (kos, dhalltë, djathë i ri, mish i bardhë, oriz etj). - Të konsumohen fruta dhe perime : patate, karrota, banane, mollë etj. - Të konsumohen lëngje ngadalë dhe me gllënjka të vogla. - Rekomandohen lëngje të pastra: supa, çaj nane, lëng molle. - Shmangni ngrënien e vaktit në dhoma ku është gatuar ose ku është shumë nxehtë.
Diarreja (jashtëqitje)	Diarreja shpeshherë është zbrazje e zorrëve, ku jashtëqitja është e butë ose e lëngët. Ushqimi dhe lëngjet shpejt kalojnë nëpër zorrë dhe organizmi mund të absorbojë mjaftueshëm substanca ushqimore, vitamina, minerale dhe ujë. Nëse diarreja zgjat shumë mund të shkaktojë dehidrim ose ta ulë nivelin e kripërave dhe mineraleve në trup. Rekomandohet konsumi më i shpeshtë i ushqimeve të mëposhtme: - Oriz, tost. - Jogurt, djath i ri, mish pule pa lëkurë, të bardhat e vezëve. - Perime të ziera (karrotë, patate, kungulleshë etj.) - Frute (banane, mollë të pjekura). - Shumë lëngje në sasi të vogla-supë, çaj pa sheqer, pije të vakëta (jo shumë të nxehta) dhe të paktën 1.5 litra ujë në ditë. - Fara gruri 1 lugë në ditë. - Fara liri (2-3 lugë gjelle në ditë), por vetëm nëse nuk ka anemi.
Opstipacioni (kapsllëku)	Opstipacioni definohet si mungesë e jashtëqitjes, më pak se tri herë jashtëqitje brenda javës. Ndodh për shkak të mungesës së ujit ose të perimeve me fibra , mungesës të aktivitete fizik ose për shkak të kimioterapisë dhe pranimit të barnave të caktuara. Rekomandohen këto: - Ushqime të pasur me fibra-frute dhe perime të freskëta, drithra integrale. - Fara gruri 1 lugë në ditë. - Fara liri(2-3 lugë gjelle në ditë), por vetëm nëse nuk ka anemi. - Shumë lëngje-të paktën 1.5 litra ujë në ditë, lëngje të vakëta, limonadë, çajra.



Çarja e gojës dhe infeksionet	Çarja e gojës dhe çarja e buzëve praqiten si pasojë e kimioterapisë dhe rrezatimit. Përveç higjienës së përgjithshme të gojës , mund t’ju ndihmojnë edhe këshillat në vijim: - Të hahet ushqim i butë, që lehtë mund të përtypet dhe gëlltitet. - Fryte të buta , fruta të shtypura. - Djathë i ri. - Pure perimesh. - Të shmangët ushqim i forte, i thatë ose i trashë. - Të shmangen frutet dhe lëngjet e tharta, ushqimet pikante dhe të lyera me erëza artificiale. - Lëngjet të konsumohen me kashtë. - Ushqimi duhet të jetë i ftohët dhe i vakët, pasi që ushqimet e nxehta mund ta iritojnë gojën.
Ndryshimi i shijes së ushqimit	Ndryshimi i shijes mund të ndodh për shkak të terapisë ose për shkak të problemeve me dhëmbët (dentare) . Disa ushqime mund të jenë të hidhura, ndrsa ndonjë mund ta ketë aromën ndryshe. Këshillat në vijim mund të ndihmojnë të rregullohet ndryshimi i shijes dhe i aromës së ushqimit: - Goja të shpërlahet me ujë para vaktit. - Të hahen më tepër vakte të vogla brenda ditës (të hani nëse ndjeni uri). - Të konsumohet ushqim aromatik që të stimulohet shqisa e shijes. - Mishi mund të shkaktojë shije të pakëndshme dhe për këtë arsye mund të zavendësohet me ushqime të tjera që janë të pasura me proteine (produkte qumështi, vezë etj.). - Momenti më i rëndësishëm është të hahet në shoqërinë e familjes ose të miqve.



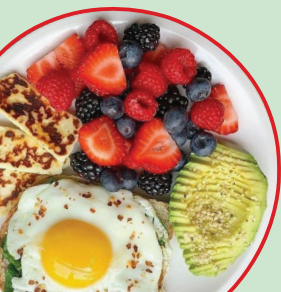
UDHËZIME TË PËRGJITHSHME PËR USHQIM TË DUHUR

Regjimi tërëditor i të ushqyerit duhet të organizohet në 5-6 vakte: 3 bazike-mëngjes, drekë dhe darkë dhe 2-3 gjysmëvakte ose ushqim tjetër. Marrja e sasisë më të vogël të ushqimit në periudha të ndryshme mundëson tretje më të mirë, thithjen e substancave ushqyese dhe zbrazjen e zorrëve. Që të ruhet vlera dietale-biologjike e ushqimit është e nevojshme ushqimi të përdoret në gjendje të freskët ose të papërpunuar, nëse ka mundësi. Ushqimet duhet të përgatiten me zierje në ujë ose në avull, skuqje në foli alumini, skuqje në pllakë (skarë) me prush, zierje pa shtuar yndyrë.

Kokrra dhe produkte mishi	Rekomandohen llojet e ndryshme të bukës: bukë gjysmë e bardhë, e zezë, graham, thekri, integrale dhe lloje të ndryshme të përgatitura nga drithrat. Më mirë është buka të qëndrojnë pak ose të jetë i pjekur më ngadalë për tretje më të lehtë. Këto lloje të veçanta buke të përfituara nga farat e tëra të drithrave rekomandohen për shkak të sasisë së rritur të fibrave që kanë vlerë dietale-biologjike të jashtëzakonshme dhe për shkak të përbërjes mineralo-vitamine. Rekomandohen edhe makarona të ziera (kryesisht me miell integral), shpageta (pa salcë yndyrore), oriz (integral- përmban fibra), griz, misër të zier, grurë të zier, helda (hikëror) dhe produkte hikërori, produkte thekre dhe elbi (thekon), keks pa yndyrë dhe piskota, të përgatitura me miell integral si dhe piskota të llojit Plazma, Petit Beurre dhe të ngjajshme
Mish	Rekomandohet mish nga kafshë të reja edhe atë nga të gjithë llojet gjatë dietës javore së të ushqyerit (për shkak të përbërjes së ndryshme të proteinave të aminoacideve dhe përbërjes vitamino-minerale). Mund të hahet: mish pule, gjel deti,viçi dhe lloje të ngjajshme. Gjëja më rëndësishme te mishi është përpunimi teknik dhe termik, që nënkupton heqjen e shtresimeve të dukshme të yndyrës, lëkurës , venave dhe të ngjajshme. Mishin anjëherë mos e goditni me çekan për mish, por zbuteni duke e mbajtur në erëza bimore ose duke e lyer me mustardë (senf) etj. Uji në të cilën zihet mishi nuk duhet të hidhet, mund ta përdorni për të përgatitur supë. Shkuma që do të krijohet gjatë gatimit të mishit nuk duhet të hidhet, për shkak se përmban një pjesë të proteinave të denaturuara. *** Nuk rekomandohet konsumimi i produkteve të mishit të thatë, salciçe, pashteta etj., për shkak të pjesëve jo cilësore të mishit, që përdoren gjatë teknologjisë të prodhimit të produktit, ashtu që këto produkte janë shumë të pasura me yndyrëra, acide yndyrore të ngopura dhe kolesterol. Për ta përmirësuar shijen,aromn dhe ngjyrën e mishit shohen edhe lloje të ndryshme të emulgatorëve , ngjar artificiale, aroma, aditive, nitrite dhe nitrate. Shumica e këtyre përbërësve ndodhen në listën pozitive të substancave kancerogjene.



Peshk	Rekomandohen lloje të ndryshme të peshqve (lloje më të yndyrshme)sepse përmbajnë acide yndyrore të pangopura. Përgatitja duhet të jetë me pjekje në foli alumini me shtimin e limonit, majdanozit dhe hudhrës.
Veze	Rekomandohen dy tri (2-3) herë në javë , vezë e plotë (për shkak të sasisë së lartë të kolesterolit, marrja e të cilit është 300 mg në ditë). Rekomandohen vezët e ziera, për shkak se gjatë procesit të zierjes, kur uji vlon për 7-10 minuta deaktivizohet (çaktivizohet) bakteri salmonella.
Fruta dhe perime	Ju mund të hani të gjithë llojet e perimeve, përdrisa për shkaqe specifike ajo nuk është e lejueshme nga mjeku juaj. Përparësi kanë perimet me gjethe të gjelbërta për sallatë dhe kombinimi i perimeve të përgatitura për zierje. Perimet që duhet të shmangen ose të përdoren në sasi të vogla janë trangujt (kastravecata), lakra, fasulja etj. Perimet duhet të zihen lehtësisht në një enë të mbuluar me pak ujë ose në avull. Mund të përdorni edhe tenxhere-ekspres nën shtypje. Lejohen të gjitha llojet e frutave cilësore, të pjekura, kompot frutash, lëngje frutash, pure frutash dhe sasi të vogla me arra, bajame, lajthi dhe fruta të thata.
Yndyrërat dhe vajrat	Gjatë përgatitjes së ushqimit mund të përdorni vaj misri ose vaj ulliri . Vaji nuk duhet të nxehet gjatë ose të digjet, por është më mirë vaji të përdoret i papërpunuar. Skuqjet e ndryshme në vaj duhet të shmangen.
Qumësht dhe produkte të qumështit	Rekomandohet konsumimi i qumështit të payndyrshëm dhe produkte të tharta të përfutuara nga qumështi, dhjathë i ri me përqindje të reduktuar yndyre. Të shmangen pijet e qumështit si milk-shejk, qumësht me çokollatë etj.



REKOMANDIMET E PËRGJITHSHME

- Dieta e personave me sëmundje malinje hematologjike duhet të jetë individuale, optimale, e larmishme duke respektuar ritmin ditor dhe të kontrolluar.
- Zgjedhja e ushqimit duhet të rregullohet sipas gjendjes së përgjithshme të pacientit.
- Në përgatitjen e ushqimit është e nevojshme të përdoren procedurat dhe kombinimet e ushqimeve që nuk do të përkeqësojnë gjendjen e pacientit.
- Edukimi i pacientëve mbi këtë temë është i nevojshëm.



REFERENCAT

* Shoqata e të Sëmurëve nga Limfoma LIPA - <https://www.lipa.org.rs/wp-content/uploads/2020/04/ISHRANA-PACIJENATA-SA-LIMFOMOM-I-HLL.pdf>

* Shoqata Kroate e Leukemisë dhe Limfomës(Hull) - http://www.hull.hr/?page_id=1295

* Lekemiacare UK - <https://www.leukaemiacare.org.uk/support-and-information/information-about-blood-cancer/living-well-with-leukaemia/diet-and-nutrition/>

* Kualicioni Limfoma - <https://lymphomacoalition.org/>

* Shoqëria Leukemia dhe Limfoma - <https://lls.org/managing-your-cancer/food-and-nutrition>



Shqoqata HEMA është themeluar në shkurt 2018, si organizatë joveritare dhe joprofitabile e pacientëve për ndihmë dhe përkrahje të pacientëve me sëmundje hematologjike dhe për kujdestarët e tyre, me theks të veçantë ndaj pacientëve me sëmundje malinje hematologjike.

Qëllimet kryesore janë:

- Informimi më mirë i pacientëve për metodat bashkëkohore për mjekimin e sëmundjeve hematologjike
- Ngritja e vetëdijes te popullata për sëmundjet hematologjike, diagnostifikimi i tyre dhe terapia, me theks të veçantë ndaj sëmundjeve malinje hematologjike
- Nxitja e stdandardeve më të larta medicinare në shëndetësinë primare, sekundare dhe terciare



+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](https://www.linkedin.com/HEMA-Association-for-support-of-patients-and-caregivers-of-Hematology-diseases)
caregivers of Hematology diseases



Здружение за помош и поддршка
на пациенти со хематолошки
заболувања и нивни негуватели

Broshura është përgatitur me përkrahjen e:

