



Kvalitetna prehrana kod raka probavnog sustava

Program MojaPrehrana

SHAPE
GI Cancers



Sadržaj

Predstavljamo knjižicu MojaPrehrana	1
Dijeta, prehrana i liječenje raka	3
Prilagodba prehrane radi bolje kontrole raka	5
Prilagodba prehrane liječenju	
Kemoterapija/radioterapija	7
Kirurški zahvat	9
Ugradnja stome	11
Smanjen appetit ili nedostatak energije	13
Otežano gutanje	15
Uživanje u hrani nakon dijagnoze	
Iskustva bolesnika - prehrana kod raka probavnog sustava	19
Pitanja i odgovori stručnjaka	
Dnevnik prehrane MojaPrehrana	23
Pojmovnik	
Izvori	
Bilješke	
Reference	

Predstavljamo knjižicu MojaPrehrana

MojaPrehrana je dio programa podrške za bolesnike pod nazivom SHAPE (*Support Harmonized Advances for better Patient Experiences*): međunarodne inicijative većeg broja dionika kojoj je cilj poboljšati kvalitetu života bolesnika oboljelih od raka probavnog sustava.

Je li ovaj vodič namijenjen Vama?

Kad se suočite s dijagnozom raka probavnog sustava, iznimno je važno da se pridržavate zdrave i uravnotežene prehrane i pazite na unos dovoljne količine hranjivih tvari i kalorija kako biste ostali snažni tijekom cijelog liječenja i oporavka. No, to može biti izazov, naročito kad se borite s rakom i posljedicama liječenja. **Rak probavnog sustava uključuje rak debelog crijeva i završnog dijela debelog crijeva (kolorektalni rak), metastatski kolorektalni rak, rak gušterače i rak želuca.**

Simptomi raka ili nuspojave liječenja mogu utjecati na apetit, pa možda više nećete jednako uživati u hrani kao prije. Možda ćete primjetiti i promjene u tjelesnoj masi ili obrascima pražnjenja crijeva. Ti su simptomi česti, no uz

pravilnu podršku možete ih ublažiti.

Osim tjelesne aktivnosti, dobra uhranjenost također može poboljšati kvalitetu života i blagostanje te utjecati na odgovor na liječenje ili kirurški zahvat.¹ Možda ćete čak i ponovno uživati u hrani tijekom liječenja raka.

Knjižica MojaPrehrana osmišljena je kako bi Vam pomogla da prilagodite prehranu svojoj situaciji i uživate u hrani unatoč raku probavnog sustava.*

Izradi ove knjižice posebno su pridonijeli:

- **dr. Alexander Stein**, onkolog, Njemačka
- **Claire Taylor**, onkološka medicinska sestra, UK
- **Lucy Eldridge**, specijalistica za onkološku prehranu i dijetetiku, UK
- **Jenni Tamminen-Sirkia**, zagovornica prava bolesnika, članica odbora organizacije DiCE i izvršna direktorka društva Colores
- **Iga Rawicka**, zagovornica prava bolesnika, potpredsjednica i članica odbora organizacije DiCE te potpredsjednica društva EuropaColon, Poljska
- **Maria Troina**, zagovornica prava bolesnika, osoba bez želuca, Italija



* Ovu je knjižicu revidirao dijetetičar specijaliziran za prehranu kod raka u suradnji s predstvincima bolesnika, njegovateljima i zdravstvenim radnicima. Na kraju knjižice nalazi se pojmovnik.

Kako mogu poboljšati svoju prehranu tijekom liječenja raka

Utječe li moja prehrana na liječenje raka?

Dijeta i prehrana naročito su važni faktori za osobe s rakom probavnog sustava. Uz odgovarajuće smjernice i podršku, promjene u dijeti i prehrani mogu utjecati na:¹

- daljnji razvoj raka
- simptome
- odgovor na liječenje ili kirurški zahvat
- kvalitetu života i blagostanje

Jeste li znali da čak 80% oboljelih od raka s vremenom postane pothranjeno?^{1,2}

Bolesnici s rakom često s vremenom postanu pothranjeni, što dovodi do malnutricije (slabost i propadanje tijela zbog bolesti poput raka često se opisuju pojamom kaheksija). To znači da ne unose dovoljno hranjivih tvari ili kalorija.

Ispitivanja su pokazala da i osobe s rakom probavnog sustava mogu postati pothranjene.^{2,3} Razmišljanje o prehrani moglo bi Vam pomoći da jedete hranu koja je Vašem tijelu potrebna.

Možda nećete moći jesti istu hranu nakon liječenja raka

Budući da svatko ima drugačije iskustvo s liječenjem raka, možda će se promijeniti vrsta hrane koju možete ili želite jesti. Prilagodba prehrane može Vam pomoći da nastavite jesti kvalitetno i tijekom liječenja ili medicinskih postupaka, pa čak i ako imate određene simptome.

Ako Vam je nedavno dijagnosticiran rak probavnog sustava, možete se obratiti svom zdravstvenom timu za savjete o prehrani. Zdravstveni tim treba redovito ocjenjivati Vaše prehrambene potrebe i po potrebi poduzimati mjere za ponovnu uspostavu ravnoteže u Vašoj prehrani.

U nastavku donosimo savjete za prehranu u svim navedenim scenarijima. Dok čitate knjižicu MojaPrehrana, bilo bi dobro da razmislite o tim savjetima i o tome kako bi Vam oni mogli pomoći.

Odnosi li se nešto od sljedećega na Vas?

- Možda morate promijeniti prehranu zbog **simptoma**, koji ovise o vrsti raka koji imate (tj. rak želuca, rak crijeva, rak gušterače ili rak jednjaka) i stadiju bolesti.
- **Liječenje** poput kemoterapije ili radioterapije može promijeniti okus hrane i utjecati na apetit.
- Možda pripremate tijelo za **kirurški zahvat**, što se zove "prehabilitacija".
- Možda morate prilagoditi prehranu zbog **zahvata** koje ste imali, npr. ako Vam je ugrađena stoma (otvor za pražnjenje crijeva) ili sonda za hranjenje.
- U nekim slučajevima možda ćete morati uzimati **dodatke prehrani** zbog vrste raka koji imate. Zdravstveni će Vam radnik objasniti o čemu se radi.
 - Uvijek razgovarajte sa svojim zdravstvenim timom prije nego što sami odlučite uzimati vitamine, dodatke prehrani ili probiotike jer oni mogu utjecati na liječenje.
- Vaša dob, tjelesna masa, razine aktivnosti, raspoloženje i osobne preferencije također mogu utjecati na Vašu prehranu.

SAVJET

Probajte pronaći hranu u kojoj uživate i koja Vam odgovara. Ona se može razlikovati ovisno o Vašoj situaciji. Možete i dodati određene namirnice i hranjive tvari u svoju prehranu.

Mogu li mi promjene u prehrani pomoći da pobijedim rak i spriječiti njegov povratak?

Koje promjene mogu uvesti u prehranu radi poboljšanja općeg zdravstvenog stanja?

Pridržavanje zdrave i uravnotežene prehrane nije važno samo za održavanje dobrog općeg zdravstvenog stanja, već može poboljšati i tjelesno i emocionalno blagostanje.⁴ Premda zdrava prehrana sama po sebi ne može spriječiti povratak raka, može Vam pomoći da vratite snagu i osjećate se bolje nakon liječenja.⁵

Kakva se prehrana smatra zdravom i uravnoteženom?

Prehrana bogata zdravim proteinima (poput svježe piletine, leće ili ribe), voćem i povrćem te cijelovitim žitaricama (poput smeđe riže).⁶ U pravilu biste trebali:

- svakodnevno jesti najmanje 5 porcija raznovrsnog voća i povrća
- obroke temeljiti na škrobastoj hrani bogatoj vlaknima poput krumpira, kruha, riže ili tjestenine
- piti mlijeko ili zamjenu za mlijeko (poput napitka od soje)
- jesti grahorice, mahunarke, ribu, jaja, meso i druge izvore proteina
- birati ulja i namaze koji sadrže nezasićene masne kiseline i jesti ih u malim količinama, piti dovoljno tekućine (6-8 čaša vode).
- pridržavati se prehrane koja sadrži umjerene količine mesnih prerađevina ili crvenog mesa jer se pokazalo da ako se uzimaju u velikim količinama mogu povećati rizik oboljenja od raka
- izbjegavati alkohol
- izbjegavati velike količine pržene i/ili slatke hrane.⁶

Ako Vam je dijagnosticiran rak probavnog sustava, možda ćete morati prilagoditi prehranu vlastitim potrebama, ovisno o Vašim simptomima ili liječenju. Nadamo se da ćete u ovoj knjižici pronaći neke ideje kako prilagoditi prehranu ako je to potrebno.



SAVJET

Pripazite na navode o "superhrani" i dijetama protiv raka za koje ne postoje pouzdani znanstveni dokazi.⁷ Uvijek razgovarajte sa svojim zdravstvenim timom o promjenama u prehrani jer možda nećete moći uzimati određenu hranu ili dodatke prehrani tijekom liječenja.



Napomena o "superhrani"

Za neke ćete namirnice poput borovnica, brokule ili zelenog čaja čuti da se nazivaju "superhranom".

Često se navodi da te namirnice imaju posebno korisne učinke na zdravlje, pa čak i da mogu izlječiti bolesti poput raka. Međutim, premda zdrava i uravnotežena prehrana općenito može smanjiti rizik od raka u nekim osoba, trenutno nema dokaza da određene namirnice same po sebi mogu imati takav učinak.⁷

SAVJET

Napravite potrebne pripreme za kvalitetnu prehranu! Napunite hladnjak, smočnicu i zamrzivač zdravom hranom i hranom koja ne zahtijeva kuhanje ili se kuha kratko. Možda možete unaprijed pripremiti hranu i zamrznuti je. Hranjive obroke možete pripremiti i od polugotovih jela poput smrznute ili rashlađene hrane, konzervirane ribe i mesa, unaprijed pripremljenih salata, sjeckanog povrća i sendviča.⁸

Razmišljajte o hrani: prilagodba prehrane liječenju, kirurškom zahvatu ili važnim medicinskim postupcima

Pridržavanje zdrave prehrane važno je prije početka bilo kakvog liječenja

Pridržavanje zdrave i uravnotežene prehrane i održavanje tjelesne mase pomoći će Vam da sačuvate snagu i smanjite rizik od infekcija. Omogućit će Vam i da se lakše nosite s nuspojavama liječenja i povećati vjerojatnost primjene terapije bez nepredviđenih prekida te ubrzati oporavak od liječenja.⁵

Kako prilagoditi prehranu...

Prije kemoterapije/radioterapije?



Trebate jesti prije nego što dođete primiti prvu intravensku kemoterapiju.

- Pojedite lagan obrok bogat vlaknima 2 - 3 sata prije terapije.
- Izbjegavajte masnu, prženu ili začinjenu hranu.
- Čak i ako ne primate kemoterapiju u obliku i.v. infuzije, trebali biste paziti na hranjivu, uravnoteženu prehranu da biste sačuvali snagu.

Nakon kemoterapije/radioterapije?



Bilo bi dobro da jedete male porcije hrane (5 - 6 malih obroka umjesto 3 velika) koja sadrži što više hranjivih tvari i različite vrste hrane koju volite, uključujući:

- visokokaloričnu hranu
- hranu bogatu proteinima
- voće i povrće⁹

Smijem li i dalje piti alkohol?



- Mogućnost sigurne konzumacije alkohola tijekom liječenja djelomično ovisi o specifičnim lijekovima koje primate. Općenito se preporučuje da prestanete piti alkohol tijekom liječenja.
- Vaš zdravstveni tim reći će Vam smijete li piti alkohol tijekom liječenja.

Kemoterapija/radioterapija mogu uzrokovati simptome poput mučnine, proljeva i promjene osjeta okusa, koji mogu utjecati na Vaš apetit i vrste hrane koje želite/možete jesti.^{4,8,10}

Što mogu napraviti ako imam nuspojave kemoterapije koje utječu na moju prehranu?

- Ako imate afte u ustima, probajte jesti mekanu hranu.
- Ako osjećate mučninu, mogli bi Vam pomoći čaj od mente ili đumbira. Liječnik Vam može propisati i lijekove protiv mučnine. Izbjegavajte masnu hranu ili hranu intenzivnog mirisa - po mogućnosti izbjegavajte boravak u kuhinji tijekom pripreme hrane.
- U slučaju promjene osjeta okusa probajte jesti hranu intenzivnog okusa (koristite začine, marinade, ocat, kisele krastavce ili limunov sok) ili pak kombinirajte različite temperature hrane, poput vruće pite i hladnog sladoleda. Umjesto čaja/kave probajte piti voćni čaj ili tople citrusne napitke. Dodajte hrani teksturu koristeći krušne mrvice ili sjeckane orašaste plodove.
- Gljivična infekcija usta česta je nuspojava kemoterapije. Bijele mrlje u ustima, na jeziku, s unutarnje strane obraza i u grlu simptomi su gljivične infekcije usta, koja može uzrokovati nelagodu pri jedenju, no može se liječiti. Stoga razgovarajte s liječnikom ako primijetite te simptome.
- Ne zaboravite piti puno vode da biste ostali hidrirani.

Napomena: Ne zaboravite razgovarati s liječnikom ako primijetite bilo koju od opisanih nuspojava ili značajnu promjenu apetita ili tjelesne mase tijekom liječenja te prije nego što uvedete bilo kakve promjene u svoju prehranu.

Kako da prilagodim prehranu...

Prije kirurškog zahvata?

Možda ćete morati pripremiti tijelo za kirurški zahvat, što se zove "prehabilitacija". To znači da ćete možda morati razmisliti o poboljšanju prehrane ili uvođenju zdravih navika.¹¹

Hrana koja bi Vas mogla pripremiti za lakši oporavak uključuje:

- piletinu, jaja ili ribu, koji su bogati proteinima
- visokokalorične cjelovite žitarice poput tjestenine, kruha i riže
- dodatke prehrani u obliku napitaka (koje obično propisuje liječnik)

Tijelo ćete možda morati pripremiti i prije nekih važnih medicinskih postupaka. Primjerice, prije kolonoskopije trebat će isprazniti sadržaj crijeva. Posavjetujte se sa svojim zdravstvenim timom prije svakog takvog postupka.

Nakon kirurškog zahvata?

Kirurški zahvat može usporiti probavu (razgradnju hrane u tijelu) i utjecati na prehrambene navike. Možda će Vam nakon kirurškog zahvata trebati neko vrijeme da se vratite uobičajenom načinu prehrane. To je potpuno normalno.⁵

Vaš zdravstveni tim može Vam pomoći savjetima o prehrani koji su prilagođeni Vama. Tijekom oporavka jedite male obroke, dobro prožvačite hranu i jedite polako. Pazite da pijete puno vode (6-8 čaša) kako biste ostali hidrirani.

Hoću li se ikad riješiti poteškoća s prehranom?

Uobičajenom načinu prehrane moći ćete se vratiti nakon nekoliko mjeseci. Nekim će bolesnicima možda biti potrebno i malo više vremena, a možda će čak i tad primjećivati neke razlike u prehrani.¹² Ako Vam je kirurški odstranjeno dio želuca ili crijeva, poteškoće s prehranom možda će zauvijek biti dijelom Vašeg života, no zdravstveni bi Vam radnik trebao objasniti kako se nositi s njima. Bilo bi dobro da pročitate sljedeću stranicu, na kojoj govorimo upravo o prilagodbi prehrane nakon postupka ugradnje stome.

SAVJET

Kirurški zahvat povećava potrebu za kvalitetnom prehranom. Ako ste slabici ili imate premalu tjelesnu težinu, možda ćete prije kirurškog zahvata morati jesti hranu bogatu proteinima i kalorijama.



Razmišljajte o hrani: prilagodba prehrane nakon postupka ugradnje stome

Što je stoma?

Osobama s rakom probavnog sustava često treba stoma - otvor na trbuhi (abdomenu) koji služi za izlučivanje otpadnih tvari iz tijela. Ako Vam je potrebna stoma, pomoći će Vam specijalizirani savjeti o prehrani.

Postoje različite vrste zahvata radi ugradnje stome. Kolostomijom se povezuje debelo crijevo sa stijenkama abdomena, dok se ileostomijom povezuje dio tankog crijeva (ileum) sa stijenkama abdomena. Stoma može biti privremena ili trajna.¹³

Što i kako trebam jesti i piti nakon ugradnje stome?

Možda ćete morati jesti hranu koja sadrži mali udio vlakana jer će Vaše tijelo možda teže probavljati hranu bogatu vlaknima. Uobičajenoj biste se prehrani trebali moći vratiti nakon približno 8 tjedana. Međutim, svaka je osoba drugačija i nekima će za to možda trebati i do 2 godine, a možda ćete trebati i izbjegavati određenu hranu.^{12,14} Pri povratku normalnoj prehrani vlakna ćete trebati postupno uvoditi u malim količinama.

Na početku će sadržaj izlučen kroz stому možda biti rjeđi nego što je uobičajeno - stoga probajte dobro prožvakati hranu. Tijekom oporavka nastojte se pridržavati zdrave i uravnotežene prehrane koja uključuje puno svježeg voća i povrća,¹⁴ jedite male obroke i pijte puno vode.

Ako želite uvesti neke nove namirnice u svoju prehranu, činite to postupno, uzimajući jednu novu vrstu hrane po obroku. Tako ćete vidjeti kako pojedina namirnica utječe na Vaš probavni sustav.¹⁴ Dobro prožvačite hranu da biste spriječili prekomjerne vjetrove.

Na sljedećoj se stranici nalaze prijedlozi hrane koja sadrži mali udio vlakana, a koji bi Vam mogli biti korisni čak i ako nemate stomu.

Popis hrane s malim udjelom vlakana

Možete odabrati nešto od sljedećega:



Sve vrste mesa, ribe, alternative na bazi soje bogate proteinima i tofu, no izbjegavajte prekuhano i masno meso.



Proizvodi od bijelog brašna – kruh, prepečenac, rižini krekeri



Kolači i keksi bez suhog voća i orašastih plodova



Ugljikohidrati s malim udjelom vlakana – bijela riža, tjestenina, rezanci, griz/kuskus, žitne pahuljice s malim udjelom vlakana



Oguljeno ili kuhanovoće i povrće – izbjegavajte sjemenke i koštice.



Ove su namirnice lakše probavljive, a mogu i smanjiti nelagodu uzrokovanu simptomima poput nadutosti i vjetrova.

SAVJET

Možda bi bilo dobro da vodite dnevnik prehrane koji ćete pokazati svom zdravstvenom radniku. Za Vas smo izradili jedan takav dnevnik, koji se nalazi na kraju ove knjižice.

Razmišljajte o hrani: prilagodba prehrane kod smanjenog apetita ili nedostatka energije

Kako da osiguram dovoljan unos kalorija ako baš i nemam apetita?

- Probajte jesti kad imate energije - i držite visokokalorične, hranjive grickalice pri ruci.
- Bilo bi dobro da redovito jedete male obroke koji sadrže jednostavne, ali što hranjivije namirnice, npr. hranu koja postupno oslobađa energiju, poput cjeolovitih žitarica. Mogli biste u prehranu uvesti i dodatne izvore željeza, poput zelenog lisnatog povrća, mesa, leće i grahorica.
- Možda biste mogli i popiti visokokaloričan napitak koji je zamjena za obrok ili pripremiti proteinski napitak.
- Probajte pronaći hranu koja Vam odgovara. Možda će Vam tako obrok izgledati primamljivije.
- Pijte male gutljaje vode tijekom jela kako ne biste prerano osjetili sitost (osim ako nemate vrlo suha usta).

Ne krećem se i ne spavam dovoljno

Premda se to može činiti teško, probajte biti što aktivniji jer tjelovježba može poboljšati apetit.⁵ Idite u šetnju, hodajte stepenicama umjesto da se vozite dizalom, izadite iz autobusa jednu stanicu ranije i hodajte ostatak puta. Ako ste često kod kuće, postoje i drugi načini da ostanete aktivni. Za vježbe koje možete raditi kod kuće pogledajte knjižicu MojaVježba.

Pazite da dovoljno spavate jer kvalitetan je san osobito važan za tjelesni i emocionalni oporavak. Za više savjeta pročitajte knjižicu MojiOsjećaji.



SAVJET

Umjesto tri velika obroka na dan (doručak, ručak i večera), probajte jesti pet ili šest manjih obroka na dan, uvodeći tri međuobroka (po jedan ujutro, popodne i navečer). Probajte jesti istu količinu hrane kao i inače, no rasporedite je tijekom cijelog dana.

Osjećam umor/nedostatak energije tijekom liječenja

- Prethodno navedeni savjeti povećat će i Vaše razine energije.
- Ako živite sami i teško Vam je redovito kuhati ili pripremati hranu, uvijek možete unaprijed pripremiti obroke i zamrznuti ih.
- Ako živite s nekim, možda bi Vam ta osoba mogla pomoći s pripremom hrane. Možete i zamoliti prijatelje i članove obitelji da Vam pomognu.
- Što prije se obratite liječniku za pomoć i savjet.

SAVJET

Pronađite način da nastavite uživati u hrani - držite se jednostavnih obroka pripremljenih od namirnica koje zaista volite. Više ćete uživati ako budete jeli hranu koju volite! Dobro jedite kad imate apetita.



Probajte ovaj recept:

Pločice s bananom i maslacem od kikirikija

Svjetska zaklada za istraživanje raka
<https://www.wcrf-uk.org/uk/recipes/banana-and-peanut-butter-flapjacks>

Popis hrane bogate kalorijama/proteinima

Povećajte količinu kalorija/proteina u svojim omiljenim jelima dodavanjem ovih jednostavnih namirnica:



Maslinovo ulje kao dodatak povrću, salatama ili juhama



Žlica običnog jogurta, mascarpone sira, kiselog vrhnja ili maslaca od orašastih plodova kao dodatak umacima, juhama ili mesnim jelima



Orašasti plodovi, sjemenke, vrhnje, običan grčki jogurt ili prirodni jogurt, nezaslađeno ili zasladeno kondenzirano mlijeko kao dodatak desertima i kolačima.



Meso (prvenstveno bijelo meso poput piletine) i riba



Sir i jaja kao samostalno jelo ili dodatak drugim jelima



Razmišljajte o hrani: prilagodba prehrane kod otežanog gutanja

Što da radim ako teško gutam?

Probajte jesti sočnu, mekanu hranu poput kajgane, pire krumpira i dugo kuhanog mesa i povrća te sve dobro prožvačite. Umaci također mogu olakšati gutanje hrane. Umjesto 3 velika obroka jedite 5 - 6 malih obroka na dan.⁵

Ako izrazito teško gutate, možda bi Vam bilo lakše da usitnite hranu i jedete je u obliku juha ili frapea.

Imam sondu za hranjenje¹⁵

Što je sonda za hranjenje?

Nekim će se osobama s rakom probavnog sustava ugraditi sonda za hranjenje (nazogastrična sonda) za dodatan unos hranjivih tvari. Ta se sonda uvodi kroz nosu u želudac.

Kako izgleda prehrana sa sondom?

Dobivat ćete hranu u tekućem obliku koja sadrži hranjive tvari neophodne za Vaše tijelo. Kroz sondu ćete se možda hraniti noću, danju ili oboje. Ovisno o Vašoj situaciji (tj. mogućnosti gutanja), možda ćete moći i jesti i piti.

SAVJET

Ponekad možda nećete imati apetita - stoga iskoristite svaku priliku kad osjetite glad!

Primjeri mekane hrane



Za doručak biste mogli isprobati:

- zobenu kašu ili pahuljice namočene u toplo mlijeko
- grčki jogurt, punomasni jogurt ili svježi sir
- mekano voće poput banane, dinje ili voćnog komposta; ili voćni frape s jogurtom ili sladoledom
- palačinke s maslacem, medom ili sirupom



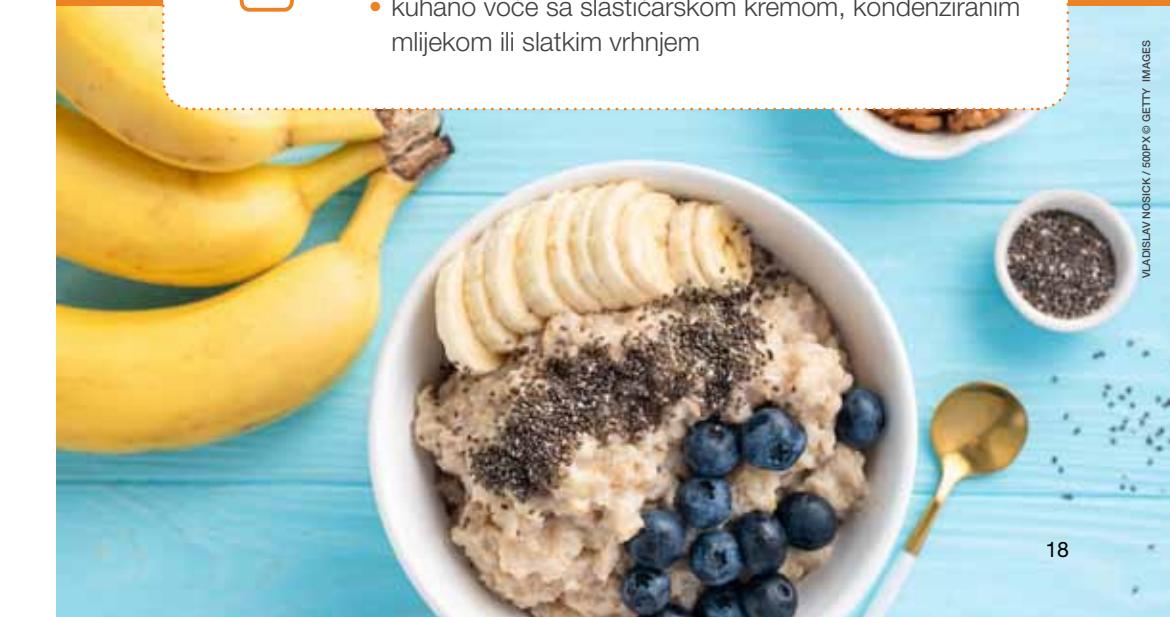
Za glavno jelo i slane međuobroke mogli biste isprobati:

- dugo kuhanе gulaše, složence ili variva
- riblju pitu, poširanu ribu u umaku (umak od peršina ili sira ili hollandaise umak), riblje namaze
- mekanu tjesteninu/rezance u umaku, rižoto, palentu
- majonezu od jaja, kajganu ili nabujak



Za desert biste mogli isprobati:

- mliječne desepte: zapečenu kremu, jogurt, puding od riže, kremu od tapioke, panna cotu, rožatu ili sladoled
- kuhano voće sa slastičarskom kremon, kondenziranim mlijekom ili slatkim vrhnjem



Jedenje i uživanje u hrani: mogu li i dalje uživati u hrani samostalno ili u društvu ako mi je dijagnosticiran rak probavnog sustava?

Uživanje u hrani nakon dijagnoze

Dijagnoza raka može Vam na mnogo načina promijeniti život. Ponekad možda nećete htjeti jesti jer više ne uživate u hrani kao prije ili se pak nećete htjeti družiti s prijateljima ili obitelji kao prije, naročito ako to uključuje hranu i jedenje. Međutim, mnogo je načina da prilagodite svoju prehranu tako da možete ponovno uživati u hrani, bilo da jedete sami ili u društvu.

Ako Vam je liječenje raka utjecalo na osjet okusa ili mirisa:⁵

- birajte hranu koja dobro izgleda i miriše: izbjegavajte hranu koja Vam ne izgleda primamljivo
- marinirajte hranu da biste poboljšali okus mesa i ribe
- poboljšajte okus hrani ako je slana, gorka ili kisela
- pojačajte okus hrane začinima, lukom ili umacima za meso
- izbjegavajte hranu i pića čiji Vam miris smeta

Kuhajte kad se osjećate dobro da biste održali strast prema kuhanju na životu. Ako jedete sami, iskoristite dane kad se osjećate dobro, počastite se omiljenom hranom bez osjećaja krivnje i uživajte!

SAVJET

Ako Vam zdrava prehrana postaje financijsko opterećenje, zašto ne biste kupili smrznuto voće i povrće? Smrzavanjem se na siguran način produžuje rok trajanja hranjivih namirnica i osigurava dostupnost omiljenog voća i povrća čak i izvan sezone.

PET najvažnijih savjeta za izlazak u restoran ili druženje s prijateljima:



Sigurnost hrane još je važnija ako imate rak, stoga bi bilo dobro da idete u preporučene i pouzdane restorane ili restorane u kojima ste već jeli. Tako ćete biti sigurni da se restoran pridržava svih primjenjivih higijenskih standarda za sigurnost hrane.



Mnogi restorani imaju jelovnik dostupan na internetu.

Možda bi bilo dobro da ga pogledate prije izlaska kako biste odlučili što želite naručiti. Ako smijete jesti samo male obroke, možda bi bilo dobro da umjesto glavnog jela odaberete predjelo ili prilog. Ako budete znali što se poslužuje u restoranu, možda ćete biti manje tjeskobni i spremniji za izlazak.



Danas se osoblje restorana susreće s mnogo različitim prehrabnenih zahtjeva i mnogi od njih redovito prilagođavaju svoj jelovnik. Nemojte se ustručavati zamoliti osoblje restorana da Vam pripremi poseban obrok ili prilagodi neko jelo s jelovnika ako smatrate da će Vam to pomoći.



Bilo bi dobro da po dolasku u restoran provjerite gdje se nalazi toalet za slučaj da Vam hitno zatreba tijekom posjeta.



Ako jedete kod prijatelja, bilo bi dobro da s njim **unaprijed porazgovarate o tome što smijete jesti** ako se osjećate ugodno. Možda biste mogli i sami pripremiti i donijeti neku hranu ako se pridržavate vrlo specifične prehrane zbog raka.

Iskustva bolesnika: prehrana kod raka probavnog sustava

“ U 2006. dijagnosticiran mi je metastatski kolorektalni rak stadija IV. Liječenje je uključivalo kombiniranu kemoterapiju, biološki lijek i radioterapiju. Bila sam jako bolesna, a liječenje je utjecalo na moje blagostanje i apetit. Nakon kemoterapije imala sam suha usta i okus metala u ustima, a po cijelom sam tijelu osjećala miris lijekova. Sjećam se posebnog umora kakav nikad prije nisam osjetila. Sjećam se i najljepših trenutaka u danu: osmjeha i ljubavi zbog kojih sam zaboravljala na brige. Svi su mi pokušavali pomoći. Kao društvena bića velik naglasak stavljamo na hranu i sjećam se kako je moja draga mama spremala posebne obroke za mene. Jela sam da bih joj ugodila, no to nije bila dobra ideja jer sam se nakon toga osjećala prilično loše. Najviše mi je odgovarala slabije začinjenja hrana i češći, ali manji obroci. Rečeno mi je da ne slijedim neprovjerene savjete s interneta, poput dijete utemeljene na jogurtu i lanenom ulju, jer bi to moglo utjecati na kemoterapiju.

Ja sam rak doživljavala kao dio svog tijela, a ne kao neprijatelja. Pomogla sam si tako što sam naučila živjeti sa svojom bolešću i pridržavala se savjeta o prehrani, odmoru i tjelovježbi. Sa zadovoljstvom mogu reći da se danas osjećam jako dobro, i to 14 godina nakon dijagnoze, iako su mi tada prognozirali svega tri mjeseca života. ”

Barbara Moss, osoba koji je preživjela mCRC i zagovornica prava bolesnika, DiCE



“ Nakon što mi je dijagnosticirana nasljedna mutacija povezana s razvojem raka želuca, iz predostrožnosti mi je odstranjen želudac. Nisam morala primati kemoterapiju.

Histološkom je analizom utvrđeno da sam imala rak. Spasila sam si život! Bila je to teška odluka, no ispostavilo se da je bila dobra. Nakon operacije nisam jela 12 dana. Još se uvijek sjećam prvog obroka nakon operacije - komada piletine i malo pire krumpira. Jedva sam čekala da ga probam, no kad sam progutala zalogaj, imala sam osjećaj da se gušim.

U tom sam trenutku shvatila značenje riječi koje sam čula od drugih bolesnika kojima je odstranjen želudac: nakon operacije više ništa neće biti isto. Stara Maria više nije postojala. Od tog sam se dana borila sama sa sobom, nastojeći prihvatiti novu sebe. Prvu su godinu obilježile promjene i prilagodbe. Okusi više nisu bili isti, a dugotrajno žvakanje mijenjalo je strukturu hrane, pa sam imala osjećaj kao da jedem bljuvotinu! Noću sam sanjala hranu, a danju se mučila da pojedem dovoljno da bih preživjela. Pet mjeseci nakon operacije imala sam 42 kg, što znači da sam izgubila 15 kg. Nisam se mogla prepoznati. Koža mi se naborala, kosa opadala na dodir, a obrazi upali.

Svi su mi govorili da moram jesti, no ja sam se osjećala još gore. Voljela sam meso, ali nisam ga mogla ni pomirisati jer mi je smrdjelo do neba. Činilo mi se kao da mi je operacija pojačala osjet mirisa i okusa.

Često sam imala proljev nakon jela. Liječnici su mi govorili da moram jesti i da jedem često, ali u malim količinama. I sama sam htjela jesti i ponovno otkriti okuse koje sam prije toliko voljela. Nije da nisam htjela, ali jednostavno nisam mogla.

S vremenom su stvari postale bolje, proljev se ublažio, no hrana je i dalje ostala predmet mojih snova i rijetko sam mogla jesti s užitkom. Ono što se promijenilo bio je moj pogled na stvari. Naime, prihvatile sam da su stvari drugačije i da to ne ovisi o meni te da će imati boljih i lošijih dana.

Ne želim što sam se operirala i opet bih to napravila jer život je predivan i želim živjeti. Zahvalna sam što sam imala priliku donijeti tu odluku i spasiti si život. Ponosna sam na svoju odluku jer će imati priliku gledati svoju djecu kako odrastaju, a ako i oni budu pozitivni na istu mutaciju, njihova će im majka biti primjer da se može živjeti i bez želuca. ”

Maria Troina, osoba bez želuca i zagovornica prava bolesnika

Pitajte stručnjaka: pitanja i odgovori dijetetičara

Ja sam bolesnik



Kad se moram obratiti dijetetičaru ili zdravstvenom radniku?

- Obratite se zdravstvenom radniku što prije ako mislite da rak utječe na Vašu prehranu.
- Primjerice, ako ste primijetili veliku promjenu tjelesne težine (tj. ako ste tijekom 6 - 12 mjeseci izgubili više od 5% tjelesne težine u odnosu na razdoblje prije bolesti) ili ako Vam je obrazac pražnjenja crijeva puno drugačiji od uobičajenog.

Koja će mi hrana povećati razinu energije?

- Probajte hrano koja postupno oslobađa energiju, poput pahuljica od cjelovitih žitarica, mladih krumpira ili integralnog kruha.
- Jedite kvalitetne izvore proteina poput krtog mesa i ribe, orašastih plodova, sjemenki i mahunarki. Pijte puno tekućine da biste ostali hidrirani.

Trebam li uvoditi kakva ograničenja u prehranu?

- Glavni bi Vam cilj trebao biti da jedete raznovrsnu hranu. Vaš zdravstveni tim reći će Vam trebate li ograničiti unos određene hrane ili pića ili pak kalorija, no tome treba pristupiti uz oprez - naročito tijekom liječenja - i pod vodstvom zdravstvenog radnika.

Trebam li uzimati vitamine, dodatke prehrani ili probiotike?

- Možda će Vam trebati vitamini ili minerali ako ne uspijevate održati raznovrsnu prehranu, no to Vam uvijek treba reći Vaš zdravstveni tim.
- Neki dodaci prehrani utječu na liječenje, stoga uvijek slijedite preporuke liječnika ili dijetetičara. Slično tome, premda ima nekih dokaza da zdrav crijevni mikrobiom ima zaštitnu ulogu kod raka, to je složeno područje.
- Stoga probiotike trebate uzimati samo ako Vam je tako rekao zdravstveni radnik i ne smijete ih uzimati tijekom liječenja.

Postoji li prikladno vrijeme za dijetu?

- O bilo kakvoj dijeti trebate razgovarati sa zdravstvenim radnikom. Ako imate dobar apetit, probajte se pridržavati zdrave i uravnotežene prehrane - jedite cjelovite žitarice, proteine poput mesa, ribe i mahunarki te voće i povrće.
- Pazite na to što i kako jedete i po mogućnosti nastojte učiniti kretanje ili tjelovježbu dijelom rutine (pogledajte knjižicu MojaVježba).



Pitajte stručnjaka: pitanja i odgovori dijetetičara

Ja sam njegovatelj

Kako da se brinem o sebi dok njegujem osobu oboljelu od raka?

- Važno je da njegovatelji imaju vremena posvetiti se vlastitoj prehrani.
- Probajte biti aktivni, izlaziti na svježi zrak i odmarati se kad Vam je to potrebno. Bilo bi dobro i da potražite potporu i podijelite svoja iskustva s drugim osobama u sličnoj situaciji. Skupine za podršku bolesnicima često nude takvu potporu.

Kako da pripremam hranu za osobu s rakom koja ne želi jesti?

- Puno je veća vjerojatnost da će se hrana pojести ako je poslužite u malim porcijama, na malim tanjurima.
- Zanimljivo poslužujte jela i igrajte se s okusima ako možete. Možda bi bilo dobro da ne kuhatate u blizini osobe koju njegujete (osim ako Vam ona ne želi pomoći!), no probajte jesti zajedno.
- Idite dan po dan i nemojte se obeshrabriti u slučaju iznenadnih promjena okusa ili apetita.



Dnevnik prehrane

PONEDJELJAK

UTORAK

SRUJEDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDJELJA

BILJEŠKE

DORUČAK

RUČAK

VEĆERA

MEĐUOBROCI

PIĆA

KAKO SE OSJEĆATE DANAS?

Pojmovnik

Dijeta:	vrsta hrane koju osoba jede
Dijetetičar:	stručnjak za dijetu i prehranu
Hranjive tvari:	tvari u hrani koje su neophodne za zdravlje
Ileostomija:	postupak kojim se dio tankog crijeva (ileum) povezuje sa stijenkom abdomena radi izlučivanja otpadnih tvari iz tijela
Kaheksija:	ekstreman gubitak težine i mišićnog tkiva zbog teške bolesti, poput raka
Kemoterapija:	terapija koja se koristi za liječenje raka tako što uništava stanice raka ili sprječava njihov rast i umnožavanje
Kolostomija:	postupak kojim se debelo crijevo povezuje sa stijenkom abdomena radi izlučivanja otpadnih tvari iz tijela
Malnutricija:	krovni pojam za lošu prehranu koji uključuje nedostatan unos ili apsorpciju hranjivih tvari (pothranjenost) i prekomjeran unos hranjivih tvari (preuhranjenost)
Nazogastrična sonda:	sonda koja se uvodi u želudac da bi se omogućio odgovarajući unos hranjivih tvari
Pothranjenost:	nedostatan unos hrane i drugih tvari potrebnih za očuvanje zdravlja i dobrog općeg stanja
Prehabilitacija:	priprema tijela za kirurški zahvat kroz prehranu
Priprema crijeva:	pražnjenje sadržaja crijeva prije kolonoskopije tijekom koje se pregledava unutrašnjost crijeva
Radioterapija:	terapija za rak kod koje se koriste rendgenske zrake ili slične vrste zračenja
Rak probavnog sustava:	rak koji se razvija u različitim dijelovima probavnog sustava, uključujući jednjak, želudac, gušteriću, tanko crijevo i debelo crijevo
Stoma:	otvor u abdomenu (trbuhu) koji omogućuje izlučivanje otpadnih tvari iz tijela (vidjeti: ileostomija i kolostomija)

Izvori

SAVJET

Skupine za podršku bolesnicima izvrstan su izvor potpore i savjeta za bolesnike s različitim oblicima raka i često daju prehrambene savjete na svojim mrežnom stranicama ili pak organiziraju kulinarske tečajeve.

Vodič za kvalitetnu prehranu:

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide>

Zdrav tanjur:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Bilješke

Reference

1. Ravasco P. Nutrition in cancer patients. *J Clin Med* 2019;8(8):1211.
2. Muscaritoli M et al; PreMiO Study Group. Prevalence of malnutrition in patients at first medical oncology visit: the PreMiO study. *Oncotarget*. 2017;8(45):79884-79896
3. Kamperidis N et al. Prevalence of malnutrition in medical and surgical gastrointestinal outpatients. *Clin Nutr ESPEN*. 2020 Feb;35:188-193
4. Bowel Cancer UK. 2018. Eating Well: A guide to diet and bowel cancer. Dostupno na: https://bowelcancer.org.uk.s3.amazonaws.com/Publications/EatingWell_BowelCancerUK.pdf (posljednji pristup: listopad 2020.)
5. National Cancer Institute. Eating hints: before, during and after Cancer Treatment. 2018. Dostupno na: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints> (posljednji pristup: prosinac 2020.)
6. Cancer Research UK. 2019. Does having a healthy diet reduce my risk of cancer? Dostupno na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/doeshaving-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer> (posljednji pristup: prosinac 2020.)
7. Cancer Research UK. 2016. Food controversies: superfoods. Dostupno na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/food-controversies> (posljednji pristup: prosinac 2020.)
8. Grundherr J, et al. Impact of taste and smell training on taste disorders during chemotherapy – TASTE trial. *Cancer Manag. Res* 2019;11:4493-4504
9. Guys and St. Thomas' Dietary advice during chemotherapy. Dostupno na: <https://www.guysandstthomas.nhs.uk/our-services/cancer/treatment-care/>
10. Chemocare. 2020. What might affect nutrition during chemotherapy, and how should you adjust your diet? Dostupno na: <http://chemocare.com/chemotherapy/health-wellness/what-might-affect-nutrition-during-chemotherapy.aspx#:~:text=Chemotherapy%20may%20cause%20side%20effects,diarrhea%2C%20and%2For%20constipation> (posljednji pristup: listopad 2020.)
11. Macmillan Cancer Support. 2020. Principles and guidance for prehabilitation. Dostupno na: <https://www.macmillan.org.uk/about-us/healthprofessionals/resources/practical-tools-for-professionals/prehabilitation.html> (posljednji pristup: listopad 2020.)
12. Cancer Research UK. 2019. Oesophageal cancer: Eating. 2019. Dostupno na: <https://www.cancerresearchuk.org/aboutcancer/oesophageal-cancer/living-with/eating> (posljednji pristup: listopad 2020.)
13. Cancer Research UK. 2019. Having a colostomy or ileostomy. Dostupno na: <https://www.cancerresearchuk.org/aboutcancer/coping/physically/bowelproblems/types/having-colostomy-or-ileostomy> (posljednji pristup: listopad 2020.)
14. NHS. Living with an ileostomy. Dostupno na: <https://www.nhs.uk/conditions/ileostomy/living-with/> (posljednji pristup: prosinac 2020.)
15. NHS. Nasogastric tube feeding. Dostupno na: <http://www.swbh.nhs.uk/wp-content/uploads/2012/07/Nasogastric-tubefeeding-ML4763.pdf> (posljednji pristup: listopad 2020.)



Upravljački odbor programa SHAPE:

- **Predsjednik:** profesor Alberto Sobrero, bolnica San Martino, Italija (onkolog)
- dr. Alexander Stein, Sveučilišni centar za rak, Njemačka (onkolog)
- Claire Taylor, bolnica St Mark's, UK (onkološka medicinska sestra)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Njemačka (bolnički ljekarnik specijaliziran za onkološku terapiju)
- Zorana Maravić, vršiteljica dužnosti predsjednice Europskog društva za liječenje raka probavnog sustava (zagovornica prava bolesnika)

Zahvaljujemo na suradnji partneru koji nam je omogućio uvid u stajališta i znanja bolesnika - Europskom društvu za liječenje raka probavnog sustava (*Digestive Cancers Europe*, DiCE) i njegovim članovima.

Knjižica MojaPrehrana dio je inicijative SHAPE (*Support Harmonized Advances for better Patient Experiences*), razvijene uz finansijsku potporu tvrtke Servier.

Popis knjižica iz programa SHAPE:

1. MojaVježba - aktivniji život kod mCRC-a
2. MojiOsjećaji - briga o emocionalnom zdravlju kod mCRC-a
3. MojDijalog - kvalitetniji razgovor sa zdravstvenim radnicima
- 4. MojaPrehrana - briga o prehrani kod raka probavnog sustava**
5. MojPut - put bolesnika s rakom probavnog sustava (u planu)

Pictogram credits: iStock/Getty Images Plus & Getty Images DigitalVision Vectors

