



WESTEND 61 © GETTY IMAGES

Програмата MyFood

Пълноценно хранене при рак на храносмилателната система





Съдържание

Запознайте се с брошурата MyFood	1
Хранителен режим, хранене и пътят в борбата с рака	3
Промени в хранителния режим за подобряване на симптомите на рака	5
Адаптиране на диетата в съответствие с лечението	
Химиотерапия/лъчелечение	7
Операция	9
Процедура за поставяне на стома	11
Понижен апетит или понижена енергия	13
Затруднено преглъщане	15
Как да намирате удоволствие и наслада от храната след поставяне на диагнозата	17
Разкази на пациенти – хранене с рак на GI тракт	19
Попитайте специалиста Въпроси и Отговори (ВиО)	21
Дневник MyFood	23
Речник на термините	25
Източници	26
Бележки	27
Библиография	31

Запознайте се с брошурата MyFood

MyFood е част от програмата SHAPE (Support Harmonized Advances for better Patient Experiences): международна инициатива с участието на редица заинтересовани страни, чиято цел е да преобрази живота на пациентите с рак на гастроинтестиналния (ГИ) тракт.

За Вас ли е предназначен този наръчник?

Когато сте изправени пред диагноза рак на ГИ тракт (познат и като храносмилателна система), е особено важно да спазвате здравословна и балансирана диета, осигуряваща Ви адекватен прием на хранителни вещества и калории, за да съхраните силите си по време на Вашето лечение и възстановяване. Това може да бъде истинско предизвикателство, особено когато се касае за рак и неговото лечение.

Туморите на ГИ тракт включват колоректален карцином (КРК), метастатичен колоректален карцином (мКРК), карцином на панкреаса (КП), и карцином на стомаха (КС).

Симптомите на рака или страничните ефекти от лечението могат да се отразят на Вашия апетит и храненето може да не Ви доставя същото удоволствие, както преди. Могат да настъпят промени в теглото и дефекацията. Тези странични ефекти са често срещани и можете да ги преодолеете

с правилната подкрепа.

Наред с поддържане на физическата активност, пълноценното хранене може да подобри Вашето качество на живот и благосъстояние, както и да повлияе на Вашия отговор към лечението или операцията.¹ Дори можете да откриете начини да получавате удоволствие от храненето по Вашия път в борбата с рака.

Брошурата MyFood е създадена да Ви помогне да адаптирате хранителния си режим в съответствие със състоянието си и да изпитвате удоволствие от храненето, живеейки с рак на храносмилателната система.*

Със специалния принос на:

- **Д-р Alexander Stein**, онколог, Германия
- **Claire Taylor**, онкологична сестра, Великобритания
- **Lucy Eldridge**, специалист по хранене и диетология при онкологични заболявания, Великобритания
- **Jenni Tamminen-Sirkiä**, пациентски застъпник, член на борда на DiCE и изпълнителен директор на Colores
- **Iga Rawicka**, пациентски застъпник, заместник председател и член на борда на DiCE и вицепрезидент на EuropaColon, Полша
- **Maria Troina**, пациентски застъпник, пациент, живеещ без стомах, Италия



*Тази брошура е редактирана от онкологичен диетолог и изготвена със съдействието на представители на пациенти, хора, грижещи се за онкологични пациенти и медицински специалисти. В края на брошурата е даден речник на термините.

Какво мога да направя, за да подобра диетата и храненето си по време на моето лечение на рака

Влияе ли диетата на моето лечение на рака?

Диетата и храненето са особено важни фактори при хора с рак на храносмилателната система. С правилна насока и подкрепа, промените във Вашата диета и хранене могат да повлияят:¹

- Развитието на рака
- Вашия отговор към лечението или операцията
- Симптомите, които имате
- Вашето качество на живот и благосъстояние

Знаете ли, че почти 8 от всеки 10 души с рак развиват недोхранване?^{1,2}

Пациентите с раково заболяване често не се хранят достатъчно, което води до непълноценно хранене (кахексия е терминът за отпадналост и отслабване на тялото в резултат на заболяване като рак). Това означава, че пациентите не приемат достатъчни количества подходящи хранителни вещества или достатъчно калории. Проучвания също така са показали, че хората с рак на храносмилателната система могат често да развият недохранване.^{2,3} Грижете за Вашето хранене ще Ви помогнат да сте сигурни, че приемате храната, от която Вашето тяло се нуждае.

Може да откриете, че не можете да ядете същите храни след Вашето лечение на рака.

Пътят на лечение на рака е различен при всеки човек и това може да се отрази на храните, които искате или можете да приемате. Възможно е, обаче, да внесете промени във Вашия хранителен режим, които да Ви помогнат да се храните добре докато провеждате лечение или процедури, или имате някои симптоми.

Ако наскоро Ви е поставена диагноза рак на храносмилателната система, обърнете се към специалистите от Вашия лекуващ екип за съвети относно храненето. Те ще проверяват редовно Вашите хранителни нужди и при необходимост ще балансират храненето.

Предлагаме Ви съвети за хранене, които да Ви помогнат при всеки от посочените случаи. Запознавайки се с брошурата MyFood, можете да обмислите дадените съвети и как те могат да Ви помогнат.

Отнася ли се някоя от следните ситуации за Вас?

- Може да е необходимо да промените диетата си поради **симптоми**, свързани с вида и стадия на рак (напр. рак на стомаха, дебелото черво, панкреаса или хранопровода).
- **Провеждането на лечение**, като химиотерапия или лъчетерапия, може да промени усещанията Ви за вкуса на храната и да се отрази на Вашия апетит.
- Може да подготвите организма си за **операция**, процес, наричан „прехабилитация“.
- Може да трябва да адаптирате диетата си поради проведени **процедури**, напр. може да Ви е направена стома (отвор, позволяващ отделянето на отпадните продукти от тялото), или да Ви е поставена сонда, помагача Ви да се храните.
- В някои конкретни случаи може да се нуждаете от **хранителни добавки**, поради вида на рака. Вашият лекуващ лекар ще Ви обясни какво трябва да приемате.
 - Винаги се консултирайте с Вашия лекуващ екип преди да вземете решение да приемате допълнителни витамини, хранителни добавки или пробиотици, тъй като те могат да се отразят на лечението Ви.
- Възрастта, телесното тегло, нивото на физическа активност, настроението и личните предпочитания и неpreferитания също могат да повлияят Вашия хранителен режим.

**ТОП
СЪВЕТ**

Опитайте се да откриете храни, които обичате и които са полезни за Вас. Изборът може да бъде различен в зависимост от състоянието ви. Можете да добавите питателни храни към предпочитаната от Вас диета.

Могат ли промените в моята диета да ми помогнат да победи рака и да не му позволя да се върне?

Какви промени мога да направя в моята диета, за да подобра общото си здравословно състояние?

Спазването на здравословна и балансирана диета е важно не само за поддържане на добър общ здравен статус, но може също да допринесе за Вашето добро емоционално и физическо състояние.⁴ Макар, че само здравословното хранене не е достатъчно за предотвратяване на повторна поява на рака, то може да Ви помогне да възстановите силите си и да подобрите състоянието си след провеждане на лечение.⁵

Какви видове храни трябва да ям като част от здравословна и балансирана диета?

Трябва да спазвате диета с високо съдържание на здравословни протеини (прясно пилешко, леща или риба), плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни (като кафяв ориз).⁶ Препоръчваме Ви да се опитате:

- Да ядете най-малко 5 пъти дневно разнообразни плодове и зеленчуци.
- Да включите в диетата си храни с по-високо съдържание на фибри и нишестета, като картофи, хляб, ориз или тестени изделия.
- Яжте млечни продукти или млечни заместители (като соеви напитки).
- Яжте храни и варива, риба, яйца, мляко и други съдържащи протеини храни.
- Избирайте ненаситени мазнини и продукти за мазане и ги консумирайте в малки количества.
- Пийте много течности (най-малко 6 до 8 чаши дневно).
- Спазвайте диета бедна на обработени или червени меса, тъй като се знае, че те повишават риска от рак.
- Избягвайте алкохол.
- Не прекалявайте с пържени храни или храни с високо съдържание на захар.⁶

Ако Ви е поставена диагноза рак на храносмилателната система, може да се наложи да съобразите храните, които приемате с индивидуалните си нужди, в зависимост от симптомите на заболяването или лечението. Надяваме се, че тази брошура ще Ви даде някои идеи как да адаптирате Вашето хранене при необходимост.



ТОП СЪВЕТ

Бъдете внимателни спрямо твърдения за някои „суперхрани“ и противоракови диети, които не почиват на надеждни научни доказателства.⁷ Винаги се консултирайте с Вашия лекуващ екип относно всякакви промени в диетата Ви, тъй като може да е необходимо някои храни или хранителни добавки да бъдат избягвани по време на Вашето лечение.



За „суперхраните“⁶

Може да чуете да наричат някои храни „суперхрани“ – например, боровинките, броколите или зеления чай. Те често са свързвани със специални ползи по отношение на здравето и даже със свойства за лечение на заболявания като рак. Но макар, че здравословната, добре балансирана диета може да спомогне за намаляване на риска от рак при някои хора, към момента няма доказателства за конкретни ползи от дадени храни.⁷

ТОП СЪВЕТ

Подгответе се предварително за пълноценно хранене! Заредете хладилника, шкафовете и фризера със здравословни храни, чието приготвяне изисква малко време. Може да сготвите ястията предварително и да ги замразите. Можете да си пригответе питателна храна и като използвате замразени или охладени ястия, или консервирани риба и меса, готови салати, готови нарязани зеленчуци и сандвичи.⁸

Храна за размисъл: адаптиране на моята диета в съответствие с лечението, операцията или важни процедури

Спазването на здравословна диета е важно преди започване на всяко лечение.

Спазването на здравословна и балансирана диета и поддържането на телесното тегло ще допринесат за запазване на силите Ви и за намаляване на риска от инфекция. Това също така ще Ви помогне да се справите по-добре с нежеланите ефекти от лечението, да избегнете непланирани прекъсвания на терапията и да се възстановите по-бързо от лечението.⁵

Как трябва да адаптирам моя хранителен режим...

Преди химиотерапия/лъчелечение?

Можете да се нахраните преди прилагането на първата интравенозна (IV) инфузия.



- Хапнете нещо леко 2-3 часа преди това и изберете богата на фибри храна.
- Избягвайте тлъсти, мазни или пикантни храни.
- Дори когато не получавате интравенозна терапия, трябва да се стремите да се храните питателно и балансирано, за да съхраните силите си.

След химиотерапия/лъчелечение?



Може да изберете да ядете малки порции храна (5-6 леки вместо 3 обилни хранения през деня), която трябва да бъде колкото се може по-питателна и да включва разнообразни предпочитани от Вас храни, в това число:

- Богати на енергия храни
- Богати на протеини храни
- Плодове и зеленчуци⁹

Мога ли да продължа да пия алкохол?



- Дали за Вас е безопасно да пиете алкохол по време на лечението Ви, това отчасти ще зависи от конкретните лекарства, които получавате.

По правило, се препоръчва прекратяване на консумацията на алкохол по време на лечение.

- Вашият лекуващ екип може да Ви каже дали е безопасно да пиете алкохол по време на лечението.

Химиотерапията/лъчетерапията могат да причинят симптоми като гадене, диария и промени във вкуса, които могат да се отразят на Вашия апетит и видовете храни, които искате или можете да ядете.^{4,8,10}

Какво мога да направя, ако имам странични ефекти, свързани с химиотерапията, които се отразяват на моето хранене?

- Ако имате възпаление на устната кухина, опитайте се да ядете меки храни.
- При прилошаване може да помогне чай от мента или джинджифил. Могат да Ви бъдат предписани и лекарства против гадене. Избягвайте мазни храни или храни със силен аромат
 - когато е възможно, избягвайте да стоите в кухнята по време на готвене.
- При промяна на вкусовите усещания, пробвайте да експериментирате със силно подправени храни
 - използвайте подправки, маринати, туршии или сок от лимон; или храни с контрастиращи температури, като горещ пай със студен сладолед. Използвайте плодови чайове или горещи пюрета, вместо чай или кафе. Сгъстете храната, като добавите галета или нарязани орехи.
- Млечница – гъбична инфекция на устната кухина и гърлото, често срещана нежелана реакция при химиотерапия. Симптомите се изразяват в бели налепи по устата, езика, от вътрешната страна на бузите и задната част на гърлото. Състоянието може да затрудни храненето, но е лечимо, затова трябва да се свържете с Вашия лекар, ако забележите такива симптоми.
- Помнете, че трябва да поддържате хидратация, като пиете много вода.

Забележка: Помнете, че трябва да се консултирате с Вашия лекуващ лекар, ако получите някои от описаните странични ефекти, при чести промени в апетита или теглото по време на лечение и преди да предприемете промени във Вашия хранителен режим.

Как трябва да адаптирам моята диета...

Преди операция?

Може да е необходимо да подготвите Вашия организъм за лечението, процес, който се нарича „прехабилитация“. Това може да означава да помислите за подобряване на храненето или за възприемане на здравословни навици.¹¹

Храните, които могат да Ви помогнат да се подготвите за възстановяване, включват:

- Пилешко месо, яйца, риба, които са богати на протеини
- Високоенергийни пълнозърнести продукти като макаронени изделия, хляб и ориз
- Хранителни добавки и напитки (предписани от Вашия лекар)

Преди провеждане на някои важни процедури, може също да трябва да подготвите вашето тяло. Например, преди колоноскопия е необходимо прочистване на дебелото черво.

Обърнете се към Вашия лекуващ екип за повече информация преди провеждане на такива процедури.

След операция?

Операцията може да забави храносмилането (начина, по който тялото усвоява храната) и може също да се отрази на Вашето хранене. След операция може да Ви бъде необходимо известно време, за да възстановите обичайните си хранителни навици, което е напълно нормално.⁵

Специалистите от Вашия лекуващ екип ще Ви помогнат с индивидуализирани съвети за хранене. Възобновявайки храненето, започнете с малки порции храна, хранете се бавно и сдъвквайте храната добре. Постарайте се да бъдете постоянно хидратирани, като пиете много вода.

Ще се подобрят ли моите проблеми с храненето?

Вашето хранене може да се нормализира след няколко месеца. При някои пациенти това може да отнеме малко повече време и те могат все още да забелязват разлики в храненето.¹² Ако Ви е направена операция с отстраняване на част от стомаха или тънките черва, проблемите с храненето могат да станат част от живота Ви, но Вашият лекуващ лекар ще Ви даде съвети как да се справяте с тях. На следващата страница са дадени конкретни съвети за адаптиране на диетата след процедура за стомиране.

ТОП СЪВЕТ

Операцията повишава Вашата потребност от добро хранене. Ако сте изтощени или с поднормено тегло, може да се нуждаете от диета с високо съдържание на протеини и калории преди операция.



Храна за размисъл: адаптиране на моята диета след процедура за стомиране

Какво е стома?

Хората с рак на храносмилателната система често се нуждаят от стома – отвор в областта на стомаха (корема) за отстраняване на отпадните продукти от тялото. Ако трябва да Ви бъде направена стома, ще Ви бъдат дадени специални съвети във връзка с храненето.

Има различни видове процедури на стомиране. При колостомия, дебелото черво (колона) се свързва към коремната стена, докато при илеостомия към нея се свързва долната част от тънкото черво (илеума). Стомата може да бъде постоянна или временна.¹³

Какво и как трябва да ям и пия след стомиране?

Може да бъде необходимо да спазвате диета с ниско съдържание на фибри, тъй като смилането на хранителните фибри от организма може да бъде затруднено. Обикновено след около 8 седмици ще можете да се върнете към нормалната си диета. Но тъй като всеки човек е различен, при някои хора това може да отнеме до 2 години, като някои видове храни трябва да бъдат избягвани.^{12,14} В процеса на подготовка за възобновяване на нормалното хранене, хранителните фибри трябва да бъдат въведени в диетата постепенно, в малки количества.

В началото, отпадните продукти в стомата могат да бъдат по-редки от нормалните, затова опитайте се да сдъвквате храната добре. В процеса на възстановяване трябва да се стремите да спазвате здравословна, добре балансирана диета, включваща много пресни плодове и зеленчуци,¹⁴ да се храните на малки порции и да пиете много вода.

Ако искате да въведете нови храни във Вашата диета, трябва да правите това постепенно, като добавяте един тип храна при всяко хранене. Това ще Ви позволи да следите как всяка отделна храна влияе на Вашата храносмилателна система.¹⁴ Сдъвквайте храната добре, за да избегнете натрупване на излишни газове.

На следващата страница ще намерите примери на храни с ниско съдържание на фибри – те могат да Ви бъдат от полза, дори и ако нямате стома.

Списък храни с ниско съдържание на фибри

Можете да направите своя избор от:



Всички видове меса, риба, високо протеинови соеви продукти и тофу, но трябва да избягвате препечени или преварени мазни меса.



Тестени изделия от бяло брашно – хляб, бисквити, кексове от оризово брашно



Кексове и бисквити без сушени плодове и ядки



Бедни на фибри въглехидрати – бял ориз, макаронени изделия, юфка, грис/кускус, зърнени закуски с ниско съдържание на фибри



Белени или сготвени плодове и зеленчуци; избягвайте семена и сърцевината



Тези храни са по-лесно смилатели и могат да спомогнат за облекчаване на дискомфорта, причинен от симптоми като подуване на корема или газове.

**ТОП
СЪВЕТ**

Може да решите да си водите дневник, който да обсъдите с Вашия лекуващ лекар. В края на брошурата ще намерите дневника, който сме създали за Вас.

Храна за размисъл: адаптиране на моята диета при понижен апетит или липса на енергия

Ако наистина нямам голям апетит, как мога да съм сигурен, че все още приемам достатъчно калории?

Опитайте се да се храните, когато имате сили – дръжте под ръка високоенергийни питателни закуски.

- Ако искате да се храните редовно, яжте малки порции колкото се може по-питателни лесномилаеми храни – напр. пълнозърнести храни с бавно освобождаване на енергия. Можете също да добавите желязо във Вашата диета под формата на зелени листни зеленчуци, месо, леща и бобови култури.
- Можете да пробвате да заместите едно хранене с висококалорийна напитка или да си пригответе шейк с протеини.
- Опитайте се да откриете храни, които обичате. Това може да направи ястието в чинията да изглежда по-апетитно.
- Пийте вода на малки глътки докато се храните, за да избегнете усещането за ранно засищане (или ако имате силна сухота в устата).

Не съм физически активен и не спя достатъчно

Макар и да изглежда трудно, опитайте се да поддържате физическа активност, тъй като това ще спомогне за подобряване на апетита.⁵ Разхождайте се, изкачвайте се по стълбите вместо да ползвате асансьора, слезте от автобуса една спирка по-рано и изминете останалото разстояние пеша. Дори и ако прекарвате повечето време вкъщи, има начини за поддържане на физическа активност. Запознайте се с брошурата MyMove, в която ще намерите упражнения за физическа активност в дома.

Постарайте се да си осигурите достатъчно възстановителен сън, което е особено важно за Вашето физическо и емоционално възстановяване. Повече съвети можете да намерите в брошурата MyMood.



ТОП СЪВЕТ

Вместо да се храните обилно три пъти през деня (на закуска, обяд и вечеря), можете да предпочетете пет или шест по-малки хранения дневно, като в хранителния си режим въведете три леки закуски (по една сутрин, обед и вечер). Опитайте да се придържате към същото количество храна, които обикновено ядете дневно, но разпределено в повече хранения през деня.

Изпитвам умора/липса на енергия по време на лечението

- Горните съвети също ще Ви помогнат да подобрите нивата на енергия
- Ако живеете сами и намирате редовното готвене и приготвянето на храна за изморително, винаги можете да замразявате порции храни предварително.
- Ако живеете с други хора, те могат да Ви помогнат в приготвянето на храната. Можете също да потърсите помощ от приятели или членове на семейството.
- Поговорете с Вашия лекар, за да получите навременна помощ и съвет.

ТОП СЪВЕТ

Търсете начини да запазите удоволствието от храненето – придържайте се към лесни за приготвяне ястия, включващи храните, които наистина обичате. Нещата, които обичате, ще Ви доставят повече удоволствие! Хранете се добре, когато имате апетит.



Списък на високоенергийни/високопротеинови храни

Увеличете енергията/протеините във Вашите любими рецепти, като добавите някои прости съставки:



Зехтин към зеленчуци, салати и супи



Лъжица натурално кисело мляко, сирене маскарпоне, заквасена сметана, масла от ядки – към сосове, супи или месни ястия



Ядки, семена, сметана, гръцко кисело мляко или натурално кисело мляко, изпарено или кондензирано мляко – към десерти и кейкове



Месо (основно бяло месо като пилешко) и риба



Сирене и яйца; самостоятелно или добавени към други ястия



Храна за размисъл: адаптиране на моята диета при затруднено преглъщане

Какво трябва да направя при затруднено преглъщане?

Опитайте меки храни с по-високо съдържание на вода като бъркани яйца, картофено пюре и бавно задушени меса и зеленчуци, и ги сдъвквайте много добре. Можете също да омекотите храната като добавите сосове. Яжте малки порции 5 до 6 пъти дневно, вместо 3 обилни хранения.⁵

Ако Ви е много трудно да преглъщате, можете да пасирате храната с миксер или блендер под формата на супа или смути.

Поставена ми е сонда за хранене¹⁵

Какво представлява сондата за хранене?

Някои хора с рак на храносмилателната система се нуждаят от сонда за допълнително хранене (назогастрална сонда). Тя се поставя в стомаха през носа.

Какъв вид хранене се осигурява чрез нея?

С помощта на сондата можете да получавате течна храна, съдържаща основни хранителни вещества за тялото. Храненето с тръбата може да става през нощта или през деня, или и през двете. В зависимост от състоянието Ви (напр. дали можете да преглъщате), може също да се храните и да пиете по обичайния начин.

ТОП СЪВЕТ

Понякога може да нямате особен апетит, затова използвайте моментите, когато наистина чувствате глад!

Предложения за меки храни



За закуска, можете да опитате:

- Каша или зърнени закуски с горещо мляко
- Гръцко кисело мляко или пълномаслено кисело мляко, или свежо сирене
- Меки плодове – банани, пъпеши или задушени плодове; плодовото смути с кисело мляко или сладолед
- Палачинки с масло, мед или сироп



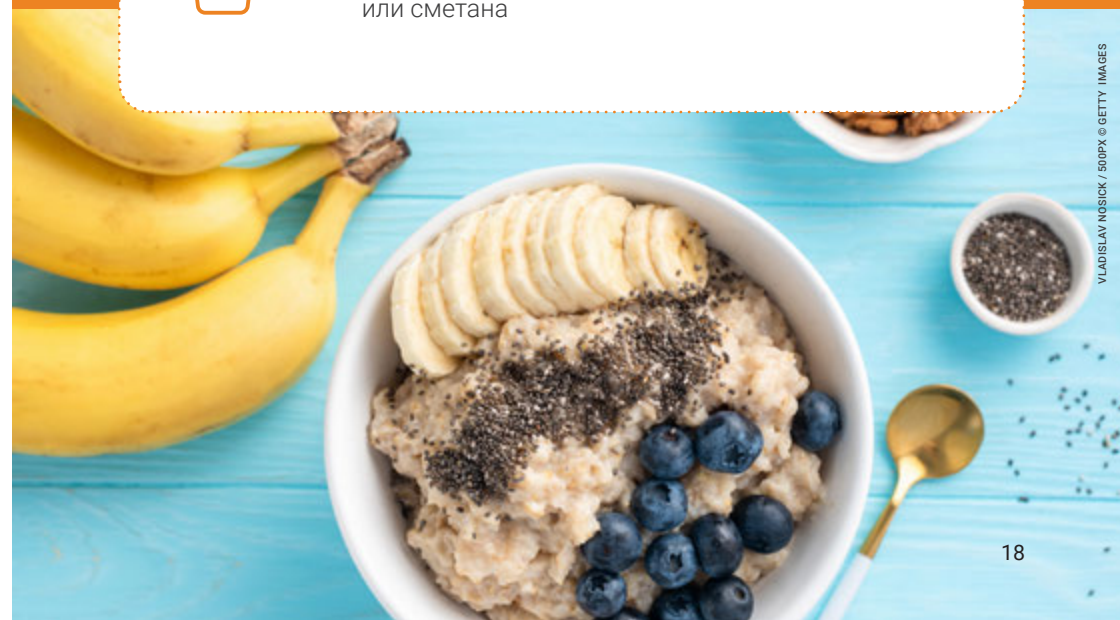
За основни ястия и вкусни закуски, опитайте:

- Добре задушени месни яхнии, говеч или къри
- Рибни пайове, задушена риба в сос (сос от магданоз, сирене, холандски сос); рибни пастети или мусове
- Меки макарони/юфка със сос, ризото, качамак
- Майонеза с яйца, бъркани яйца или суфле



За десерт Ви предлагаме:

- Млечни пудинги: яйчен крем, кисело мляко, мляко с ориз, тапиока, мус, нишесте с мляко, крем карамел или сладолед
- Задушени плодове с яйчен крем, изпарено мляко или сметана



Хранене и удоволствие от храната: може ли храненето сам или с приятели все още да ми доставя удоволствие, ако имам рак на храносмилателната система?

Намиране на удоволствие и наслада от храната след поставяне на диагнозата

Диагнозата рак може да промени много неща в живота. Понякога, може да не искате да се храните, тъй като храната вече не Ви доставя същото удоволствие, или не можете да общувате със семейството и приятелите си както преди, особено ако социалните контакти са свързани и с храна и хранене. Има, обаче, много начини за адаптиране на начина на хранене, така че отново да се наслаждавате на храненето сам или на обществени места.

При промени във вкуса или обонянието след лечение на рака:⁵

- Избирайте храни, които изглеждат и ухаят добре; избягвайте храни, които не Ви привличат
- Мариновайте храните, за да подобрите вкуса на месото и рибата
- Подслаждайте храните, ако имат солена, горчива или кисела вкус
- Подсилете вкуса на храната, като използвате растителни подправки, лук или сосове за месо
- Избягвайте храни или напитки, чийто мирис Ви е неприятен

Гответе, когато се чувствате добре, за да съхраните удоволствието от готвенето. Ако се храните сами, възползвайте се от добрите дни и си доставете удоволствие с любимите си храни, без да се чувствате виновни!

ТОП
СЪВЕТ

Ако намирате, че здравословното хранене е скъпо, защо да не купувате замразени плодове и зеленчуци? Замразяването е безопасен начин за удължаване на срока на годност на питателни храни, и винаги ще разполагате с любимите си плодове и зеленчуци дори извън сезона

Дай ПЕТ: топ съвети за хранене навън или с приятели



Ако страдате от рак, безопасността на храненето е важна, затова може би е добре да посещавате ресторанти, за които има добри препоръки, или места, където сте били по-рано. По този начин ще бъдете сигурни, че в ресторанта се спазват всички хигиенни стандарти за безопасност на храните.



Много ресторанти публикуват менюто си он-лайн. Може да искате да го разгледате преди посещението, за да можете да решите какво да си поръчате. Може да искате предястие или някаква гарнитура вместо основно ястие, ако можете да ядете само малки порции. Това ще помогне за намаляване на напрежението, което може би изпитвате във връзка с храненето навън и ще Ви накара да се чувствате подготвени.



В наши дни ресторантите трябва да отговарят на много различни изисквания към храната и много от тях имат готовност за адаптиране на менюто. Не се притеснявайте да поискате да Ви пригответ нещо специално или да променят нещо в менюто, ако считате, че това ще Ви помогне.



Когато пристигнете в ресторанта е добре да разберете къде се намират санитарните помещения, в случай, че се наложи бързо да отидете дотам по време на Вашето посещение.



Ако сте поканени в дома на приятели, ако считате за подходящо, би било добре **да обсъдите с тях предварително храните, които можете да ядете.** Също така може да предпочетете да си пригответе и носите храна, ако спазвате много специфична диета поради Вашето раково заболяване.

Разкази на пациенти: хранене с рак на храносмилателната система

“ През 2006 г. ми беше поставена диагноза метастатичен колоректален карцином в стадий IV. Лечението ми включваше няколко химиотерапевтични схеми, биологична терапия и лъчелечение. Бях твърде зле и лечението се отразяваше на благосъстоянието и апетита ми. След химиотерапията имах метален вкус и сухота в устата и усещах този мирис по цялото си тяло. Спомням си, че изпитвах невероятна умора. Но също така помня важните мигове от всеки един ден: усмивките и обичта вместо тревогите.

Всички се опитваха да ми помогнат. Като социални същества, ние поставяме храната на едно от първите места в списъка на нашите приоритети, и си спомням как скъпата ми майка ми готвеше специални ястия. Храненето, за да ѝ доставя удоволствие, не беше добра идея, и състоянието ми се влоши. Най-много ми помогна намаляването на подправките в храната и честото хранене на малки порции. Лекарите ме посъветваха да не се доверявам на недоказани съвети от интернет, като спазване на диета с кисело мляко и леноно масло, тъй като това може да повлияе на химиотерапията.

В себе си виждах рака по-скоро като част от моето тяло вместо като някакво чудовище. Можех да си помогна като работя срещу него, спазвайки съветите за хранене, почивка и физическа активност. Щастлива съм да ви кажа, че сега, 14 години по-късно, съм добре – един поврат от краткосрочната прогноза за само три месеца живот.”

Barbara Moss, DiCE, пациентски застъпник, преживяла МКРК

“ Стомахът ми беше отстранен като превантивна мярка след диагностициране с наследствена мутация, свързана с рак на стомаха.

Не трябваше да провеждам химиотерапия. Хистологията показа наличие на рак. Аз спасих живота си! Изборът ми беше тежък, но се оказа правилният.

След операцията не трябваше да се храня в продължение на 12 дни. Все още си спомням първото ми ястие след операцията, парче пилешко и малко картофено пюре. Нямах търпение да го вкуся, но когато го преглътнах, почувствах като че се задушavam.

В този момент разбрах какво означават думите на други пациенти с резекция на стомаха: след това вече нищо няма да бъде същото. Старата Мария вече я нямаше и от този ден се борех със себе си, опитвайки се да приема това, в което се бях превърнала. Първата година беше време на промяна и приспособяване. Вкусовете не бяха същите, дъвченето на храната така променяше консистенцията ѝ, че все едно ядях повръщано! През нощта сънувах храна, а през деня се опитвах да ям, просто за да оцелея. Пет месеца след операцията тежах 42 килограма и бях отслабнала с 15 килограма. Не можех да се позная, кожата ми беше набръчкана, косата ми падаше в ръцете ми и страните ми бяха хлътнали.

Всички ми казваха, че трябва да се храня, но за мен това беше дори по-лошо. Обичах месо, но не можех даже да понасям мириса му, като че операцията беше засилила усещанията за мирис и вкус.

След хранене често получавах диария. Лекарите казваха „трябва да се храниш, по малко и често“. Искah да ям и и да преоткрия вкусовете, които толкова обичах. Не, че не исках, но по-скоро не можех да се храня.

Макар и бавно, нещата започнаха да се подобряват, диарията намалю, но храната е все още в центъра на сънищата ми и рядко успявам да ям с охота. Това, което се промени, е начинът по който гледам на нещата, приемайки промяната, приемайки, че не зависи от мен и, че има и хубави и лоши дни.

Не съжалявам, че проведох операцията, бих го направила отново, тъй като животът е хубав и искам да живея. Благодарна съм, че имах възможност да избирам и да спася живота си. Горда съм от направеното от мен, тъй като имах шанса да видя как растат децата ми, и ако са положителни за мутацията, тяхната майка е пример, че може да се живее без стомах.”

Maria Troina, пациентски застъпник, пациент, живеещ без стомах



Попитайте специалиста: ВиО с диетолог

Аз съм пациент



Кога трябва да се консултирам с диетолог или медицински специалист?

- Консултирайте се с медицински специалист колкото се може по-рано, ако се притеснявате, че животът с рак се отразява на Вашето хранене.
- Например, ако сте установили голяма промяна в телесното тегло (например намаление с повече от 5% спрямо теглото Ви преди заболяването в рамките на 6 до 12 месеца) или проводимостта в червата е много по-различна от обичайното.

Какви храни могат да повишат моята енергия?

- Пробвайте храни, които освобождават енергията бавно, като пълнозърнести закуски, млади картофи или пълнозърнест хляб.
- Яжте храни с високо съдържание на протеини като нетлъсто месо и риба, ядки, семена и бобови култури. И се старайте да бъдете хидратирани, като пиете много течности.

Трябва ли да огранича храненето по някакъв начин?

- Вашата основна цел е се храните възможно най-пълноценно. Специалистите от лекуващия Ви екип ще Ви кажат дали е необходимо да ограничите някои храни и напитки, или приема на калории, но към това трябва да се подхожда внимателно, особено по време на лечение, и под наблюдението на медицински специалист.

Имам ли нужда от витамини, хранителни добавки или пробиотици?

- Ако се стремите да спазвате пълноценна диета, може да се нуждаете от някои витамини или минерали, но те винаги трябва да бъдат препоръчани от лекуващия Ви екип.
- Някои хранителни добавки взаимодействат с терапията, затова винаги следвайте съветите на Вашия лекуващ лекар или диетолог. Същевременно, въпреки възникването на доказателства, че здравата чревна микрофлора може да играе протективна роля при рак, това е сложен процес.
- Затова, трябва да вземате пробиотици само по препоръка на Вашия лекар, и не по време на лечение.

Има ли момент, когато трябва да започна диета?

- Трябва да обсъдите всяка форма на диета с Вашия лекуващ лекар. Ако имате добър апетит, опитайте се да спазвате здравословна, балансирана диета – яжте пълнозърнести храни, храни с високо съдържание на протеини като месо, риба, бобови култури, и плодове и зеленчуци.
- Внимавайте как и с какво се храните; когато можете, постарайте се да направите движението и физическата активност част от вашето ежедневие (запознайте се с брошурата MyMove).



Попитайте специалиста: ВиО с диетолог

Аз се грижа за болен човек

Какви грижи трябва да полагам за себе си, когато се грижа за човек, болен от рак?

- За хората, които се грижат за болни е важно да имат време да помислят за собственото си хранене.
- Старайте се да бъдете физически активни и да излизате на чист въздух. Може да се нуждаете от съвет или да искате да споделите своя опит с други хора, които имат подобни преживявания. Такава подкрепа можете да получите от групи в помощ на пациентите.

Как да приготвям храните за болен от рак, когато той няма апетит?

- Ако храната е в голямо количество, вероятността да бъде изядена е по-малка, затова пригответе малки порции, в малки чинии.
- Пригответе привлекателни ястия и експериментирайте с различни вкусове, когато можете. Може да предпочитате да готвите настрана от пациента (освен, ако не иска да помага!), но се старайте да се храните заедно.
- Помнете, че трябва да вършите нещата ден за ден и не се обезкуражавайте от честите промени във вкуса и апетита на болния.

Дневник на храненето



	ЗАКУСКА	ОБЕД	ВЕЧЕРЯ	ЗАКУСКИ	НАПИТКИ	КАК СЕ ЧУВСТВАТЕ ДНЕС?
ПОНЕДЕЛНИК						
ВТОРНИК						
СРЕДА						
ЧЕТВЪРТЪК						
ПЕТЪК						
СЪБОТА						
НЕДЕЛЯ						
БЕЛЕЖКИ						

Речник на термините

Диета:	видовете храна, които човек яде
Диетолог:	специалист по диетика и хранене
Кахексия:	прекомерна загуба на тегло и мускулна маса поради тежко заболяване като рак
Химиотерапия:	фармакологична терапия за лечение на рак чрез унищожаване или спиране на растежа и размножаването на раковите клетки
Подготовка на колона:	прочистване на съдържанието на червата преди колоноскопия, процедура за оглед на колона
Колостомия:	хирургична процедура за свързване на дебелото черво към коремната стена, с цел отстраняване на отпадните продукти от тялото
Рак на GI тракт:	рак на храносмилателната система, като карцином на хранопровода, стомаха, панкреаса, тънките черва и колона
Илеостомия:	хирургична процедура за свързване на част от тънкото черво (илеума) към коремната стена, с цел отстраняване на отпадните продукти от тялото
Непълноценно хранене:	общ термин за недобро хранене, в това число неадекватен прием или усвояване на хранителни вещества (недохранване) или прекомерен прием на хранителни вещества (прехранване)
Назогастрална сонда за хранене:	тръба, която се поставя в стомаха за осигуряване на необходимото хранене
Хранителни вещества:	вещества в храната, които са жизнено важни за здравето
Прехабилитация:	подготовка на тялото чрез диета преди операция
Лъчетерапия:	противоракова терапия с използване на рентгенови лъчи или подобен източник на радиация
Стома:	отвор в коремната стена (стомаха) позволяващ изхвърляне на отпадните продукти от тялото (виж илеостомия и колостомия)
Недохранване:	прием на храна или други вещества, недостатъчен за подържане на добро здравословно състояние

Източници

**ТОП
СЪВЕТ**

Групите в помощ на пациентите са ценен източник на подкрепа и съвети за пациентите с редица ракови заболявания и на техните уеб страници често могат да бъдат намерени съвети за хранене или уроци по готвене.

The Eatwell Guide:

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

The Healthy Eating Plate:

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

Литература

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. Available at: https://bowelcancerorguk.s3.amazonaws.com/Publications/EatingWell_BowelCancerUK.pdf (Last accessed October 2020)
5. National Cancer Institute. Eating hints: before, during and after Cancer Treatment. 2018. Available at: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints> (Last accessed December 2020)
6. Cancer Research UK. 2019. Does having a healthy diet reduce my risk of cancer? Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-having-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer> (Last accessed December 2020)
7. Cancer Research UK. 2016. Food controversies: superfoods. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/food-controversies> (Last accessed December 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. Available at: https://www.guysandstthomas.nhs.uk/our-services/cancer/treatment-care/patient-leaflets.aspx?GenericList_List_GoToPage=3 (Last accessed December 2020)
10. Chemocare. 2020. What might affect nutrition during chemotherapy, and how should you adjust your diet? Available at: <http://chemocare.com/chemotherapy/health-wellness/what-might-affect-nutrition-during-chemotherapy.aspx#:~:text=Chemotherapy%20may%20cause%20side%20effects,diarrhea%2C%20and%2For%20constipation> (Last accessed October 2020)
11. Macmillan Cancer Support. 2020. Principles and guidance for rehabilitation. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/about-us/health-professionals/resources/practical-tools-for-professionals/prehabilitation.html> (Last accessed October 2020)
12. Cancer Research UK. 2019. Oesophageal cancer: Eating. 2019. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/oesophageal-cancer/living-with/eating> (Last accessed October 2020)
13. Cancer Research UK. 2019. Having a colostomy or ileostomy. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/bowel-problems/types/having-colostomy-or-ileostomy> (Last accessed October 2020)
14. NHS. Living with an ileostomy. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/ileostomy/living-with/> (Last accessed December 2020)
15. NHS. Nasogastric tube feeding. Available at: <http://www.swbh.nhs.uk/wp-content/uploads/2012/07/Nasogastric-tube-feeding-ML4763.pdf> (Last accessed October 2020)



Ръководна комисия на програмата SHAPE:

- **Председател:** Професор Alberto Sobrero, Болница Сан Мартино, Италия (онколог)
- Д-р Alexander Stein, Университетски онкологичен център, Германия (онколог)
- Claire Taylor, Болница Св. Марк, Меликобритания (онкологична сестра)
- Klaus Meier, Клиника Хайдекрайс, Солтау, Германия (специалист по онкология, болничен фармацевт)
- Zorana Maravic, изпълняващ длъжността ръководител, DiCE (пациентски застъпник)

Издаваме благодарност на Digestive Cancers Europe (DiCE) и неговите членове, нашите партньори в търсенето на перспективи и разбиране на пациентите, за тяхното сътрудничество.

Брошурата MyFood е част от програмата SHAPE (Support Harmonized Advances for better Patient Experience), инициатива, финансирана от неограничен грант от фирма Сервие.

Списък на брошури от програмата SHAPE:

1. Моето Движение – повече движение при МКРК
2. Моето Настроение – грижи за вашето емоционално здраве при МКРК
3. Моят Диалог – научете повече от вашите разговори с медицинските специалисти
4. **MyFood – грижи за вашето хранене при рак на GI тракт**
5. Моят Път – по пътя на борбата с рака на GI тракт (планирана)

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

Асоциация на пациентите с онкологични заболявания (АПОЗ) предоставя емоционална грижа, информация, придружаване и навигация на пациенти със солидни тумори, вкл. mCRC, в партньорство с експертни и пациентски организации от цял свят. Същевременно работи за качествено и достъпно лечение и за обществено приемане на заболяването.

www.oncobg.info

Green Line: 0 700 14 602

За допълнителна информация Сервие Медикал ЕООД, София 1000, бул. „Цар Освободител“ № 14 тел.: 02/921 57 00, факс: 02/921 57 50, e-mail: office.bulgaria@servier.com

Ако считате, че сте наблюдавали нежелана лекарствена реакция при употреба на продукт на Сервие, моля, свържете се с нас на e-mail: pharmacovigilance.bg@servier.com, тел.: 02/921 57 55; или факс: 02/921 57 38

