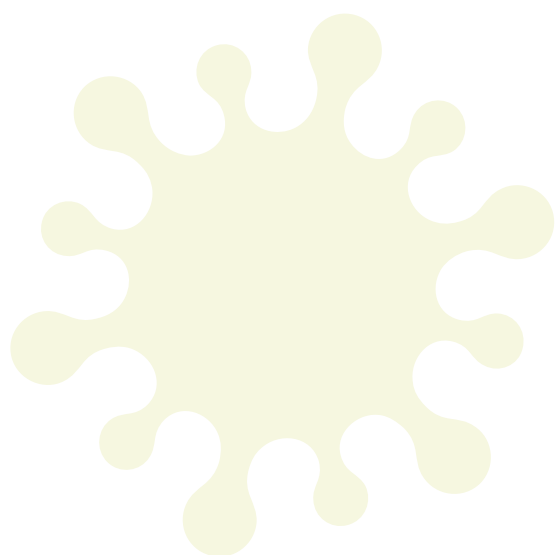


SFATURI, REȚETE ȘI RĂSPUNSURI PRIVIND NUTRIȚIA PACIENȚILOR ONCOLOGICI ÎN PANDEMIE



CUPRINS

Introducere	pag 3
Ce înseamnă alimentație sănătoasă?	pag 5
Cât contează alimentația în cazul pacienților cu cancer?	pag 7
Schimbări ale dietei pacientului oncologic	pag 8
Ce alimente pot interfera cu tratamentele oncologice?	pag 8
Nutriția în diverse tipuri de cancer	pag 9
Întrebări și răspunsuri	pag 22
Mit versus adevăr în nutriția oncologică	pag 24
Accesul la tratament în perioada pandemiei COVID-19	pag 25
Sfaturi generale de cumpărare, păstrare și preparare alimente	pag 26
Rețete	pag 28
Linkuri utile	pag 31

INTRODUCERE

Alianța Pacienților Cronici din România („APCR”), Federația Asociațiilor Bolnavilor de Cancer din România („FABC”), Asociația Inițiativa Pacientul 2.0. („Pacientul 2.0.”), în parteneriat cu **Medicentrum**, au pregătit un set de recomandări și sfaturi de nutriție utile pacienților oncologici, atât în perioada pandemiei cu noul coronavirus, cât și dincolo de aceasta. Proiectul este sprijinit de către Bristol Myers Squibb și AstraZeneca.

„Oncologia nutrițională se ocupă atât cu prevenția, cât și cu susținerea pacientului în timpul tratamentului, în convalescent și în situațiile paliative. Întrebările despre ce, cât și cum trebuie să mâncăm pentru a nu ne îmbolnăvi și cum să ne schimbăm obiceiurile alimentare în cazul unui diagnostic oncologic sau hematologic sunt frecvente.

Din punct de vedere preventiv, nutriția oncologică are ca scop împiedicarea sau întârzierea apariției bolilor oncologice influențate de regimul alimentar (tumori la nivelul aparatului digestiv, neoplasmul de sân etc.).

În cazul pacienților diagnosticați cu boli neoplazice apar frecvent sindroame de malnutriție. Ele afectează în mod negativ prognosticul bolii prin apariția bolilor conexe, întârzierii tratamentului, necesității spitalizării îndelungate a pacienților. Din acest motiv suportul nutrițional adecvat este foarte important pentru a oferi organismului necesarul energetic, cantitatea optimă de micro și macro-nutrimente, astfel încât tratamentul curativ sau paliativ să se poată efectua în condiții ideale.” spune dr. Mara Jidveian Popescu, medic specialist oncologie cu competență în nutriție generală.



„Pacienții cu cancer trebuie să beneficieze de întreg sprijinul din partea noastră, în toate aspectele vieții lor. Facem un apel și către autorități să nu uite de această categorie de bolnavi cronici care se confruntă acum cu mari probleme și să le acorde susținerea necesară”, spune Cezar Irimia, președinte APCR.



„Pacientul 2.0 este o platformă creată cu scopul de a oferi informații despre sănătate, verificate medical și pe limba pacienților. Dacă ghidul acesta digital va ajuta oamenii să ajungă mai repede sau mai ușor la diagnostic, tratament sau sprijin în încercarea lor, este tot ce ne-am putea dori.” Lucian Ioniță, co-fondator Pacientul 2.0

CE SUNT CORONAVIRUSURILE?¹

Coronavirusurile fac parte dintr-o familie de virusuri care determină infecții la om și animale. La om, aceste virusuri pot determina afecțiuni care variază de la o răceală comună, până la unele mai severe și chiar boli respiratorii fatale, precum Sindromul Respirator din Orientul Mijlociu (determinat de virusul MERS-CoV) și Sindromul Respirator Acut Sever (SARS).

SARS-COV-2 este un coronavirus nou, identificat pentru prima oară în decembrie 2019 într-un focar de pneumonie din China (Orașul Wuhan, provincia Hubei), care nu a fost identificat anterior la om. Face parte din familia Coronaviridae, alături de virusurile care determină Sindromul Respirator Acut Sever (SARS) și Sindromul Respirator din Orientul Mijlociu (MERS) și pare să aibă caracteristici epidemiologice similare acestora.

COVID-19 este boala cauzată de noul coronavirus, identificat pentru prima dată în decembrie 2019, în orașul Wuhan, China. Pe 11 martie 2020, Organizația Mondială a Sănătății a declarat oficial pandemia de COVID-19. Cele mai frecvente simptome asociate COVID-19 sunt: febra, tuse, dificultăți de respirație, pierderea sau atenuarea unor simțuri (gustul, mirosul), senzație accentuată de oboseală. Simptomele mai puțin frecvente includ: pierderea apetitului, durere în gât, senzație de amețelă, durere de cap, diaree, greață sau senzație de vomă.

Pentru confirmarea diagnosticului de COVID-19 este necesară testarea, întrucât multe dintre simptomele asociate COVID-19 pot fi asociate și altor tipuri de infecții respiratorii (răceală – determinată de alte virusuri respiratorii, inclusiv alte tipuri de coronavirusuri, gripă – determinată de diferite tipuri de virusuri gripale). Institutul Național de Sănătate Publică a publicat o serie de recomandări privind prioritizarea testării.

Prevenția este singura modalitate care poate limita răspândirea infecției. Mai exact, **Organizația Mondială a Sănătății** recomandă :

- Spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde;
- Acoperirea nasului și a gurii cu o mască sau măcar folosirea unui șervețel de unică folosință, în caz de tuse, cu aruncarea șervețelului după utilizare și spălarea obligatorie a mâinilor;
- Evitarea contactului cu persoanele care au semne de afecțiuni respiratorii;
- Contactarea medicului de familie în caz de febră, tuse sau dificultăți de respirație.

¹<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Categoriile de populație cele mai vulnerabile în fața COVID-19 sunt:

- ✓ Persoanele din categoria de vârstă 65+;
- ✓ Persoanele diagnosticate cu o boală cronică, mai ales dacă această boală cronică nu este controlată optim;
- ✓ Pacienții oncologici, care, din cauza imunosupresiei provocate de afecțiunea lor inițială, pot dezvolta forme mai severe de COVID-19.

CE ÎNSEAMNĂ ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ?

Pacientul cu cancer trebuie să aibă o alimentație echilibrată, variată, cu alimente din toate cele **cinci grupuri de bază**:

Grupa 1: cereale integrale și făinoase (pâine, orez, secară, paste făinoase, cereale pentru micul dejun); constituie baza unei alimentații sănătoase și trebuie să aibă cea mai mare pondere în meniul zilnic; reprezintă baza piramidei alimentare.

Grupa 2: legume și fructe; bogate în vitamine, minerale și fibre, fructele și legumele contribuie și la o bună digestie.

Grupa 3: lactate (lapte, iaurt, brânzeturi); sunt surse de vitamine (A și D), calciu și proteine.

Grupa 4: carne; sursă de proteină animală, carnea contribuie la menținerea și repararea țesuturilor, dar și la formarea masei musculare.

Grupa 5: grăsimile, uleiurile și dulciurile; aflate în vârful piramidei alimentare, acestea vor trebui consumate cu moderație, în cantități mici.

Uneori, acest lucru poate fi extrem de dificil în timpul tratamentului, fiind posibile abateri pe perioade scurte de la aceste principii alimentare. În plus, pandemia COVID-19 care afectează întreaga lume aduce provocări suplimentare pentru bolnavii de cancer, care trebuie să stea mai mult în casă, să mănânce mai sănătos, să găsească alternative pentru a procura mâncarea fără a se expune riscului de infectare cu SARS-CoV-2.

Pacienții oncologici care au regimuri alimentare speciale, pentru boli cardiovasculare sau diabet, trebuie să încerce să respecte restricțiile, pe durata tratamentului pentru cancer, cu avizul cardiologului sau diabetologului și a nutriționistului. Pacienții oncologici trebuie să urmeze dieta recomandată de către medicul specialist și să respecte în continuare indicațiile acestuia.

O dietă sănătoasă pentru pacientul oncologic presupune consumul de proteine, fructe, legume, cereale integrale și produse lactate.

Elementele de bază care ar trebui să facă parte din dieta unui pacient oncologic:

- Apa este necesară tuturor celulelor corpului pentru a funcționa. Dacă pacientul nu bea suficiente lichide sau le pierde prin vărsături sau diaree, poate apărea deshidratarea, cu consecințe nefaste asupra organismului. Semnele de deshidratare sunt: uscăciunea gurii, urină închisă la culoare și puțină cantitativ,

amețeli, neatenție, pliu cutanat persistent la strângerea pielii de pe piept sau între degete.

- Aportul proteic adecvat este esențial în timpul tuturor stadiilor de tratament al cancerului și supraviețuirii pe termen lung. Sunt recomandate alimente cu conținut redus în grăsimi saturate: pește, carne albă (pui, curcan), ouă, produse lactate, nuci, semințe, legume.
- Carbohidrații se găsesc în legume, fructe, cereale integrale (alimente bogate în fibre, vitamine, minerale), cartofi, orez, porumb, mazăre, fasole, boabe uscate (alimente bogate în vitamine B și fibre). În cantități mai mici pot fi consumate pâinea albă, derivatele din făină albă (paste, produse de panificație). Nu sunt recomandate dulciurile concentrate, bomboanele, sucurile comerciale, având un conținut mare de carbohidrați cu absorbție rapidă, dar săraci în alți nutrienți.
- Grăsimile animale și vegetale sunt o sursă importantă de energie pentru că asigură de două ori mai multe calorii/gram decât carbohidrații și sunt folosite pentru a stoca energie, a separa țesuturile și a transporta unele vitamine în sânge. Ele au un rol important în prepararea mâncării, dând un gust mai bun și conducând mai bine căldura în timpul preparării acestora. Sunt mai sănătoase grăsimile nesaturate (mono- și poli-), decât cele saturate (pește gras – somon, păstrăv, ton, uleiuri vegetale, oleaginoase, semințe).
- Grăsimile mononesaturate sunt uleiurile vegetale de măsline, arahide. Ele sunt lichide la temperatura camerei.
- Grăsimile polinesaturate sunt uleiurile vegetale de floarea-soarelui, șofran, porumb, semințe de in, fructe de mare. Sunt lichide sau moi la temperatura camerei. Unele, precum acidul linoleic sau linolenic, sunt denumite acizi grași esențiali, pentru că organismul nu-i poate produce. Ei sunt necesari pentru formarea de noi celule și secreția de hormoni. Acești acizi grași esențiali trebuie asigurați din alimentație, precum uleiurile de semințe de soia, nuci.
- Grăsimile saturate (sau acizii grași saturați) provin din surse animale (carne, lactate). Ele sunt solide la temperatura camerei. Sunt saturate și unele uleiuri vegetale precum uleiul de nucă de cocos sau de palmier.
- Acizii grași trans se formează când uleiurile vegetale sunt procesate (în margarină). Ei se găsesc în snacks-uri, produse coapte, uneori și în unele produse lactate. Procentul de grăsimi saturate și trans în alimentația pacienților cu cancer trebuie redus cât se poate de mult.
- Vitaminele și mineralele sunt necesare pentru buna funcționare a organismului. Reacțiile adverse comune ale tratamentului (greață, vărsături, mucozită sau rănile bucale) pot duce la un dezechilibru hidroelectrolitic și vitaminic. Ca urmare, suplimentele de polivitamine și minerale sunt permise, dar nu trebuie să înlocuiască aportul alimentar. Vitaminele se vor administra doar cu recomandarea medicului specialist sau a nutriționistului, cu o atenție specială pentru produsele bogate în vitamina B12, aceasta având un rol important în proliferarea celulară.

Reguli de siguranță a apei:

- Apa de robinet este considerată sigură dacă provine din sursele oficiale de apă;
- Apa îmbuteliată este considerată sigură dacă este cumpărată din magazinele alimentare;
- Apa de fântână/puț se poate bea de preferat fiartă înainte. Apa fiartă se depozitează într-un recipient curat, cu capac și se refrigerază; poate fi băută în maximum 72 ore de la fierbere (3 zile).

CÂT DE IMPORTANTĂ ESTE NUTRIȚIA SĂNĂTOASĂ PENTRU PACIENTUL ONCOLOGIC?

Nutriția este procesul prin care alimentele sunt folosite de organism pentru creștere, pentru menținerea unei stări bune de sănătate și pentru refacerea/înlocuirea țesuturilor. O nutriție adecvată este esențială pentru o stare bună de sănătate. Consumul de alimente potrivite înainte, în timpul și după tratamentul oncologic ajută pacientul să se simtă mai bine și mai puternic. Proteinele sunt extrem de importante la pacienții oncologici, deoarece fără proteine de bună calitate (de origine animală) organismul nu are cum să se refacă suficient de repede astfel încât să poată fi continuat tratamentul la timp și cu doze optime. Iar lactatele chiar nu este bine să fie foarte slabe, nu se recomandă lactatele foarte degresate (0,1-0,2%). (Dr. Mara Jidveian Popescu)

Terapia nutrițională ajută pacienții cu cancer să mențină o greutate în limite normale, să își păstreze integritatea țesuturilor și să scadă **efectele secundare** ale terapiei prescrise contra cancerului.

Nutriționistul este o parte importantă a echipei de medici care tratează pacientul cu cancer. Nutriționistul trebuie să colaboreze cu pacienții, familiile acestora și cu restul echipei medicale pentru a ține sub control dieta pacientului cu cancer atât în timpul tratamentului, cât și după acesta.



SCHIMBĂRI ALE DIETEI NECESARE PACIENTULUI ONCOLOGIC

Atât cancerul, cât și tratamentul acestei boli, pot cauza modificări ale dietei printr-o serie întreagă de procese, inclusiv prin afectarea gustului, mirosului, apetitului, senzației de sațietate și abilității organismului de a absorbi nutrienții din alimente. De exemplu, afectarea gustului ar putea face pacienții să își dorească mai multe alimente dulci, să nu mai tolereze aromele puternice, o sensibilitate crescută la gustul amar și aversiune față de carne. Tumorile pot bloca parțial sistemul digestiv sau pot face ca înghițirea alimentelor să devină dureroasă sau dificilă. Alți factori, precum durerea cronică, analgezicele, oboseala, depresia, teama și anxietatea asociate cancerelor, pot duce la o scădere a apetitului.

Toate acestea, precum și tipul de cancer de care suferă o persoană, trebuie luate în calcul la **stabilirea modificărilor ce survin în dietă**.

Toate formele de tratament au anumite efecte secundare, printre care se poate afla afectarea apetitului, greață, vărsături sau scăderea imunității. Recomandarea este să mâncați puțin și des, alimentele să nu fie foarte fierbinți sau foarte reci, tot ce mâncați trebuie să fie extrem de proaspăt (deoarece toleranța alimentară a pacientului oncologic este mai scăzută și există riscul apariției unei toxiinfecții alimentare), gătiți în aceeași zi în care mâncați. Pacienții oncologici trebuie să se obișnuiască să gătească în casă, în cantități mici.

Pacienții cu cancer trebuie să-și monitorizeze cu atenție dieta, deoarece greutatea corporală trebuie menținută în limite normale, adică un indice de masă corporală între 19 și 24 (calculul se face împărțind greutatea la pătratul înălțimii). Foarte important: se recomandă măcar jumătate de oră pe zi de activitate fizică, fie ea mers mult pe jos, urcatul scării, stretching etc. (Dr. Mara Jidveian Popescu)

CE ALIMENTE POT INTERFERA CU TRATAMENTUL ONCOLOGIC?

Ca recomandare generală, în timpul tratamentului pentru cancer nu se consumă alcool, tutun, produsele procesate (cum ar fi mezelurile sau dulciurile concentrate). De asemenea, în timpul tratamentului oncologic, nu se consumă grepfruit, deoarece acesta conține o substanță care blochează metabolizarea corectă, la nivel hepatic, a medicamentelor pe care le luați. Acest aspect este foarte important pentru toți pacienții care urmează tratamente corticoidice, nu neapărat oncologice, mai ales pentru bolnavii care iau medicamente anticoagulante.

Un aliment care trebuie evitat în timpul unor tratamente oncologice (cum este cazul chimioterapiei sau radioterapiei) este laptele dulce, deoarece poate favoriza apariția candidozei. (Dr. Mara Jidveian Popescu)

În funcție de tipul de cancer și localizarea acestuia, anumite alimente trebuie scoase din dietă sau, dimpotrivă, consumate în cantitate mai mare decât la alte persoane.

Pacienții cu neutropenie severă, prelungită (mai puțin de 1000 leucocite/mmc, mai mult de 2 zile), transplant de celule stem sau aflate în timpul unor anumite tratamente oncologice, trebuie să evite în continuare următoarele alimente: de tip „fast food”, alimente necertificate sau produse gata preparate (de tip supermarket).

În timpul anumitor tratamente oncologice, pot să intervină simptome care împiedică alimentarea corespunzătoare, fiind nevoie de diferite medicamente și suplimente alimentare, ce ar trebui să fie administrate doar la îndrumarea medicului curant.

NUTRIȚIA ÎN DIVERSE TIPURI DE CANCER

CANCERUL DE SÂN

Din ce în ce mai multe femei sunt diagnosticate cu cancer mamar care, din fericire, poate fi ținut sub control, mai ales dacă este diagnosticat în stadiu incipient. Stilul de viață și regimul alimentar sunt foarte importante la femeile afectate de această boală. Ca reguli generale de alimentație, se recomandă să mâncați câte puțin, de mai multe ori pe zi, să evitați condimentele cu aromă puternică, consumul de alcool și alimentele foarte procesate (mezeluri, dulciuri produse cu îndulcitori artificiali) și să aveți minimum 2 mese/zi cu proteină animală din carne/pește/organe. Întrucât menținerea unei greutate normale este esențială, medicii susțin importanța efectuării a 150 minute/săptămână de efort fizic ușor sau a 75 minute/săptămână de efort fizic moderat.



Alimente recomandate:

- Cereale integrale
- Orez nedecorticat
- Produse din cereale integrale
- Fructe și legume crude – minimum 500g/zi
- Brânzeturi și lactate integrale
- Ouă
- Carne albă, pește, fructe de mare
- Uleiuri nesaturate – de măsline, floarea soarelui, nuci, migdale, etc
- Consum moderat (maximum 200g/zi) de carotinoizi vegetali – fructe roșii, morcovi, ardei gras roșu / galben

Alimente nerecomandate:

- Pâine albă
- Cafea, produse de tip ness
- Carne uscată, afumată
- Carne roșie – vită, ceafă de porc, vânat – maximum 200g/săptămână
- Alimente prăjite
- Suplimente de vitamina A

Produse interzise:

- Alcool
- Produse din tutun
- Grapefruit, sweetie, pomelo
- Ceai de sunătoare

Recomandări

- Alimentele să fie proaspete
- Evitați legumele și fructele crude
- Evitați sucurile de fructe și legume nepasteurizate
- Evitați laptele dulce
- Interzis grapefruit, pomelo
- Interzise conservele de carne, pește, legume, fructe
- Interzise fructele de mare
- Interzise produsele din carne sau pește crud afumate
- Hidratare minimum 2000 ml/zi
- Toaletă bucală zilnică cu apă de gură antibacteriană și aplicații de glicerină boraxată

CANCERUL PULMONAR

O dietă bogată în fructe, legume, proteine și cereale integrale vă poate ajuta să vă simțiți mai bine în timpul tratamentului pentru cancerul pulmonar. Când vă simțiți bine, puteți tolera mai bine tratamentul, pe o perioadă suficient de lungă pentru a lupta cu boala.

De multe ori, tratamentul poate avea efecte secundare, precum greața, voma, apetitul scăzut și modificări ale gustului, ceea ce poate îngreuna întreținerea unei diete sănătoase. Nutriționistul vă poate ajusta dieta astfel încât să păstrați o greutate sănătoasă și să țineți sub control efectele secundare ale tratamentului.

Alimente recomandate:

- carne albă- pui, pește sau curcan
- ouă
- lactate (lapte, iaurt, brânză – nu se recomandă să fie foarte degresate)
- nuci, fasole și soia
- grăsimi din ulei de măsline, avocado, semințe
- orez, banane și mere, pentru evita diareea

De evitat:

- sare - crește tensiunea arterială și duce la retenția de apă și de toxine dăunătoare
- pește/fructe de mare crude
- fructe și legume cu coajă



- alimente prăjite
- alimente picante
- alimentele puternic condimentate și grăsimile

Recomandări pentru perioada tratamentului:

- alegeți alimente bogate în calorii și nutrienți
- mâncați puțin și des
- nu așteptați să vi se facă foame pentru a mânca
- păstrați alimentele favorite la îndemână
- alimentele să arate apetisant și să miroasă bine
- evitați constipația consumând apă și alimente bogate în fibre (fasole, legume, linte, fructe proaspete sau uscate)

Sfaturi generale:

- renunțați la fumat
- mâncați puțin și des, mai ales în acele momente ale zilei în care vă simțiți bine
- limitați consumul de zahăr și de sare
- consumați alimente și lichide care se digeră rapid: cartofi, cușcuș, orez, banană, pâine prăjită, supe, sucuri de fructe, etc
- folosiți lămâie pentru a combate greața indusă de tratament
- evitați alimentele grase, prăjite, iuți sau puternic condimentate
- adoptați o dietă bogată în fructe și legume și săracă în carne procesată și zaharuri
- încercați să vă obțineți substanțele nutritive mai mult din alimente și mai puțin din suplimente

CANCERUL COLORECTAL

Cel mai important lucru în acest tip de cancer este să se evite constipația, de aceea trebuie consumate cantități suficiente de fibre și de lichide (30 ml de apă pe kg corp). O sursă bogată de fibre o reprezintă rădăcinoasele: țelina, albitura, dovlecelul.

Alimente recomandate:

- Cereale integrale
- Orez nedecorticat
- Produse din cereale integrale
- Legume și fructe gătite/preparate
- Fructe proaspete fără coajă și semințe
- Brânzeturi și lactate integrale
- Ouă
- Carne albă, pește, fructe de mare

Alimente nerecomandate:

- Pâine albă
- Cafea, ness
- Fructe uscate
- Oleaginoase
- Fructe proaspete cu sămburi
- Carne uscată, afumată

- Pește afumat
- Seminte
- Mazăre, fasole, linte, năut, varză, conopidă, broccoli
- Carne roșie – vită, ceafă de porc, vânat
- Porumb fiert

Produse interzise:

- Alcool
- Produse din tutun
- Grapefruit, sweetie, pomelo
- Ceai de sunătoare

Recomandări

- Alimentele să fie proaspete
- Evitați legumele și fructele crude
- Evitați sucurile de fructe și legume nepasteurizate
- Evitați laptele dulce
- Interzise conservele de carne, pește, legume, fructe
- Interzise fructele de mare
- Interzise produsele din carne sau pește crud afumate
- Hidratare minimum 2000 ml/zi
- Mese mici și dese
- Evitați condimentele cu aromă puternică
- Minimum 2 mese cu proteină animală / zi din carne/pește/organe
- Pentru pacienții cu risc de malnutriție – gustări bogate în carbohidrați – dulciuri de casă, banane, gem, dulceață, miere

CANCERUL DE TIROIDĂ

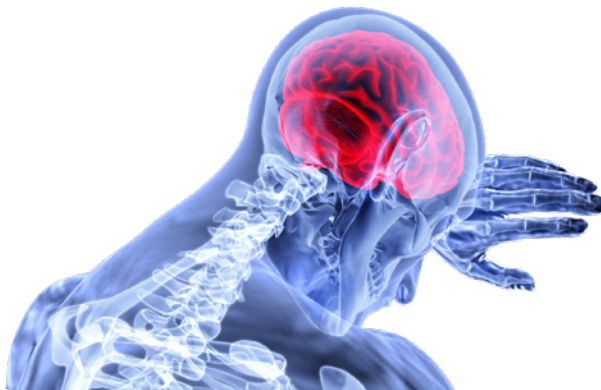
Nutriția are un rol important atât în prevenția cancerului tiroidian, cât și pe durata tratamentului oncologic. Modificările dietei au un impact pozitiv asupra recuperării pacientului cu cancer de tiroidă.

Alimentația pacientului cu cancer de tiroidă trebuie să aibă cât mai puține (sau deloc) alimente bogate în iod. Atenție la sare: căutați în magazine sortimentele neiodate. De asemenea, nu trebuie consumate foarte multe produse lactate, care conțin iod, produse procesate (mai ales pâinea cu termen lung de valabilitate), ciocolata, peștele, în special cel oceanic, și produsele din soia, linte, fasole, care au, în mod natural, o cantitate mare de iod. Dacă se poate, este recomandat să se reducă drastic consumul de gălbenuș de ou.

Pentru o persoană cu cancer de tiroidă, este foarte important ca mâncarea să fie gătită în casă și nu cumpărată deja preparată din magazine de profil. Nu adăugați sare când preparați mâncarea. În schimb, puteți folosi ierburi aromatice și alte condimente care nu conțin sare.

TUMORI CEREBRALE

Potrivit studiilor internaționale, s-a constatat că dieta ketogenică este cea mai indicată în acest tip de cancer, ceea ce înseamnă că se reduce destul de mult cantitatea de glucide și crește până la 35% cantitatea de proteine.



Alimente recomandate:

- Alimente bogate în proteine (consum proteic de 25-35%)
- Alimente bogate în retinoizi și vitamina A (lapte dulce, gălbenuș de ou, legume portocalii și galbene consumate crude)
- Alimente bogate în vitamina C (citricele, cu excepția grapefruit)
- Alimente bogate în vitamina D (pește gras, lapte integral, gălbenuș de ou, unt)
- Alimente bogate în vitamina E (lapte integral, ouă, cereale integrale, uleiuri vegetale)
- Acizi grași polinesaturați
- Alimente bogate în calciu, zinc, flavanoizi (portocale, lămâi, mandarine, pomelo)

Produse interzise:

- Alcool
- Produse din tutun
- Grapefruit
- Ceai de sunătoare, ceai negru, ceai verde
- Cafea
- Băuturi energizante
- Ciocolată, cacao

Pacientul cu tumori cerebrale are un risc crescut de crize convulsive, iar mare parte dintre aceste băuturi pot duce la apariția crizelor.

Recomandări

- Alimentele să fie proaspete
- Evitați legumele și fructele crude
- Evitați sucurile de fructe și legume nepasteurizate
- Evitați laptele dulce
- Interzise conservele de carne, pește, legume, fructe
- Interzise fructele de mare
- Interzise produsele din carne sau pește crud afumate
- Hidratare minimul 30ml apă/KG corp
- Evitați condimentele cu aromă puternică
- Minimum 2 mese cu proteină animală / zi din carne/pește/organe

- Pentru pacienții cu risc de malnutriție – gustări bogate în carbohidrați – dulciuri de casă, banane, gem, dulceață, miere
- 6-7 mese pe zi, în cantități mici
- Alimente colorate
- Evitați alimentele cu miros puternic
- Evitați mâncărurile picante sau fierbinți
- Evitați alimentele foarte grase sau foarte dulci
- Evitați consumului de lichide în timpul mesei
- Evitați concentratele de roșii
- Utilizați numai anumite condimente pentru prepararea mâncării: lămâie, lime, ghimbir, pătrunjel, cimbru, lămâiță
- Stați în poziția șezut minimum 30 de minute după masă
- Fructele se consumă la masă separat, nu se combină cu alte alimente

CANCERUL DE RINICHI

Persoanele cu neoplasm renal trebuie să consume cantități adecvate de apă. Din punct de vedere alimentar, este important să urmărim funcția renală. Dacă apare un anumit grad de insuficiență renală, trebuie scăzută cantitatea de proteine din alimentație.

Alimente recomandate:

- fructe și legume – 5-10 porții pe zi
- cereale integrale – sunt surse excelente de vitamina B, fier și fibre
- alimente bogate în calorii, pentru a contracara pierderea în greutate cauzată de tratament
- proteine – funcția renală se poate reduce din cauza tratamentului, mai ales dacă chirurgul decide îndepărtarea unui rinichi. Însă aveți grijă: dietele bogate în proteine pot deteriora funcția rinichilor de îndepărtare a reziduurilor. Discutați cu nutriționistul referitor la cantitatea adecvată de proteine pe care trebuie să o consumați.

Recomandări:

Unele efecte secundare ale tratamentului oncologic pot duce la pierderea apetitului, greață, slăbiciune sau un risc crescut de infecții, de aceea trebuie să luați măsuri pentru a vă alimenta corespunzător.

- mâncați de mai multe ori pe zi câte puțin
- țineți la îndemână gustări pe care să le mâncați când vă este foame
- mâncați mai mult când apetitul este mai puternic, de obicei dimineața
- alegeți alimente care pot fi mâncate ușor
- pentru a evita greața, evitați alimentele picante, amare sau acide
- consumați alimente reci, mai degrabă decât calde sau fierbinți
- evitați alimentele favorite când vă este greață- s-ar putea să căpătați aversiune față de acestea

- tratamentul vă poate induce o stare de slăbiciune, deci faceți-vă rezerve de alimente ușor de preparat.
- rugați prietenii sau familia să vă ajute cu cumpărăturile și gătitul atunci când nu vă simțiți bine
- alegeți alimente lichide sau semi-solide atunci când sunteți prea slăbit pentru a mesteca hrana
- pentru a evita riscul de infecții, spălați bine fructele și legumele înainte de a le consuma sau prepara
- consumați numai lapte pasteurizat sau sucuri de fructe
- evitați peștele crud sau fructele de mare gătite insuficient
- fiți atenți la termenul de valabilitate al produselor cumpărate. Nu le consumați după ce au expirat.

CANCERUL DE ESOFAG

Pacienții care au tumori în zona esofagului și în sfera ORL (otorinolaringologie) au probleme mari de alimentație. Aceștia ajung la medic în stadii avansate ale bolii, când nu mai pot înghiți sau au disfagie ușoară (pot să consume lichide, produse semi-solide, dar nu mai pot mânca, de exemplu, o felie de pâine), uneori și probleme de respirație. Astfel, tind să scadă foarte repede în greutate, ajung extrem de repede la cașexie (indice de masă corporală sub 15, față de 19- 24, cât este normal), când se pierde mult din masa musculară, iar speranța de viață scade semnificativ, ca și șansele de a răspunde bine la tratament.

Alimente recomandate:

- Legume și fructe gătite/preparate
- Fructe proaspete fără coajă și semințe
- Brânzeturi și lactate integrale
- Ouă
- Carne, pește, fructe de mare – de preferat carne grasă sau gătită cu sos dens
- Alimente moi – piure, smoothy, budinci, sufleuri, griș cu lapte, orez cu lapte
- Mâncăruri cu sos
- Gumă de mestecat, bomboane acre – pentru stimularea salivăției
- Ananas (proaspăt sau compot)
- Cereale integrale înmuiate în lapte/lactate
- Alimente reci sau la temperatura camerei
- Supe cremă cu surplus de grăsime (unt, smântână, carne, ulei, măduvă)
- Uleiuri vegetale
- Avocado

Alimente nerecomandate:

- Cafea, produse de tip ness
- Ceai negru, verde
- Băuturi acidulate
- Alimente picante
- Alimente fierbinți
- Pâine proaspătă
- Alimente tari, crocante
- Alimente lipicioase (unt de arahide, miez de pâine albă)

- Carne uscată / uscat-afumată
- Fructe uscate, deshidratate
- Orez simplu

Produse interzise:

- Alcool
- Grapefruit, sweetie, pomelo
- Produse din tutun

Recomandări:

- Alimentele să fie proaspete
- Evitați legumele și fructele crude
- Evitați sucurile de fructe și legume nepasteurizate
- Evitați laptele dulce
- Interzis grapefruit, pomelo
- Interzise conservele de carne, pește, legume, fructe
- Interzise fructele de mare
- Interzise produsele din carne, pește crud afumate
- Hidratare minimum 2000ml/zi
- Toaleta bucală zilnică cu apă de gură antibacteriană și aplicații de glicerină boraxată
- Mese mici și dese
- Evitați condimentele cu aromă puternică
- Minimum 2 mese cu proteină animală / zi din carne/pește/organe
- Alimentele să fie ușor de înghițit / administrat pe sondă – supe, ciorbe, carne pasată, budinci, sufleuri, piureuri
- Pentru pacienții cu risc de malnutriție – gustări bogate în carbohidrați – dulciuri de casă, banane, gem, dulceață, miere
- Alimente pasate, hipercalorice (grăsimi, inclusiv saturate, glucide)
- Suplimente alimentare – hiperproteice și/sau hiperglucidice
- Efort fizic moderat minimum 30min/zi (mers rapid, alergare ușoară)
- Consum de lichide între 30-35 ml/kg corp/zi
- Igienă orală bună – clătire cu apă de gură antibacteriană sau cu apă cu bicarbonat după fiecare masă
- În caz de durere locală – anestezic local (Hexoraletten spray)
- În caz de durere epigastrică și/sau esofagiană – Sucralfat 4 tablete/zi + Controloc 1 tabletă dimineața

NEOPLASM ORL (Otorinolaringologice)

Persoanele cu neoplasme ORL au probleme de înghițire a alimentelor, aceasta fiind, de multe ori, și cauza scăderii în greutate. Pentru a combate aceste efecte negative, medicii recomandă mese mici și dese, cu alimente care să arate și să miroasă apetisant. Evitați condimentele cu aromă puternică, consumul de alcool și alimentele foarte procesate – mezeluri, dulciuri, produse cu îndulcitori artificiali. Trebuie să aveți minimum 2 mese cu proteină animală / zi din carne/pește/organe, iar alimentele să fie ușor de înghițit – supe, ciorbe, carne tocată, budinci, sufleuri, piureuri, găluște. Pacienții cu risc de malnutriție pot consuma gustări bogate în carbohidrați – prăjituri de casă, banane, gem, dulceață, miere. Introduceți în dietă alimente pasate, hipercalorice (grăsimi, inclusiv saturate, glucide) și

suplimente alimentare – hiperproteice și/sau hiperglucidice. Întrucât activitatea fizică vine la pachet cu o stare de bine a organismului, se recomandă efectuarea a 150 de minute /săptămână de efort fizic ușor sau 75 minute/săptămână de efort fizic moderat.

Alimente recomandate:

- Carne albă, pește, fructe de mare, ficăței, organe, măduvă – minimum 150-200g/zi
- Lactate grase (unt, smântână, lapte integral, brânză)
- Legume și fructe gătite
- Ouă – minimum 3/săptămână
- Budincă de legume, cereale, fructe
- Pâine neagră, integrală
- Paste, orez, cuscus, etc
- Cereale integrale
- Minimum 500g fructe și legume crude pe zi
- Ceaiuri îndulcite
- Miere, zahăr brun
- Dulciuri de casă

Alimente nerecomandate:

- Pâine albă
- Cafea
- Alimente sărate

Produse interzise:

- Alcool
- Produse din tutun
- Grapefruit, sweetie, pomelo
- Ceai de sunătoare

Recomandări:

- Alimentele să fie proaspete
- Evitați legumele și fructele crude
- Evitați sucurile de fructe și legume nepasteurizate
- Evitați laptele dulce
- Interzis grapefruit, pomelo
- Interzise conservele de carne, pește, legume, fructe
- Interzise fructele de mare
- Interzise produsele din carne, pește crud afumate
- Hidratare minimum 2000ml/zi
- Toaletă bucală zilnică cu apă de gură antibacteriană și aplicații de glicerină boraxată

NEOPLASM PANCREATIC

Alimente recomandate:

- Carne albă, pește, fructe de mare, ficăței, organe, măduvă
- Lactate grase (unt, smântână, lapte integral, brânză)
- Legume și fructe gătite
- Ouă
- Budincă de legume, cereale, fructe
- Pâine neagră, integrală
- Paste, orez, cuscus, etc
- Cereale integrale
- Ceaiuri îndulcite

Medicamente si suplimente alimentare recomandate:

- Medicamente care cresc motilitatea tractului digestiv - Motilium 10 mg 1 cps de 3 ori/zi
- Enzime pancreatice – Kreon 10000 3 capsule/zi, înainte de fiecare masă principală
- Suplimente alimentare bogate în proteine / aminoacizi esențiali
- Suplimente alimentare bogate în glucide

Alimente nerecomandate:

- Fructe proaspete
- Citrice
- Legume crude (țelina)
- Nuci, migdale, caju, etc
- Pâine albă

Produse interzise:

- Alcool
- Produse din tutun
- Grapefruit, sweety, pomelo
- Ceai de sunătoare
- Ceai negru
- Cafea

Recomandări

- Alimentele să fie proaspete
- Evitați legumele și fructele crude
- Evitați sucurile de fructe și legume nepasteurizate
- Evitați laptele dulce
- Interzise conservele de carne, pește, legume, fructe
- Interzise fructele de mare
- Interzise produsele din carne, pește crud afumate

- Hidratare minimum 2000ml/zi
- Mese mici și dese
- Evitați condimentele cu aromă puternică
- Minimum 2 mese cu proteină animală / zi din carne/pește/organe
- Pentru pacienții cu risc de malnutriție – gustări bogate în carbohidrați – dulciuri de casă, banană, gem, dulceață, miere

NEOPLASM GASTRIC

Cancerul gastric este a treia cea mai frecventă cauză de deces prin cancer la nivel global, majoritatea pacienților ajungând la gastroenterolog când boala este în stadiu avansat. Chimioterapia vine la pachet cu o serie de efecte adverse care pot duce la scăderea drastică în greutate și o speranță scăzută de viață. În acest context, planul alimentar bine întocmit oferă o șansă în plus pacienților cu neoplasm gastric.

Medicii le recomandă mese mici și dese, cu alimente ușor de înghițit/ administrat pe sondă – supe, ciorbe, carne pasată, budinci, sufleuri, piureuri. Evitați condimentele cu aromă puternică, consumul de alcool și alimentele foarte procesate – mezeluri, dulciuri, produse cu îndulcitori artificiali. Sunt recomandate zilnic minimum 2 mese cu proteină animală din carne/pește/organe, alimente pasate, hipercalorice (grăsimi, inclusiv saturate, glucide) și suplimente alimentare – hiperproteice și/sau hiperglucidice.

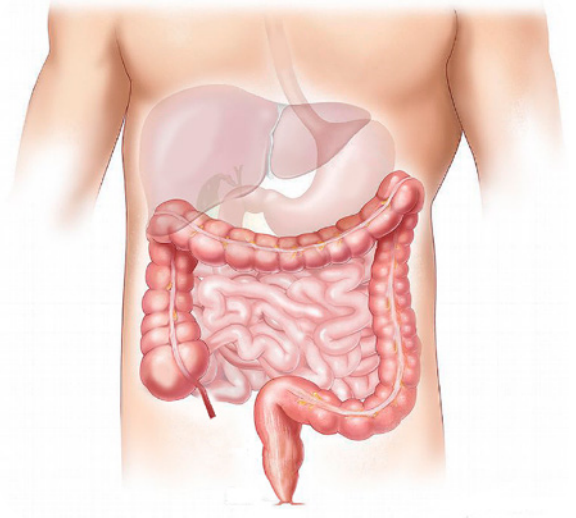
Pacienții cu risc de malnutriție trebuie să consume gustări bogate în carbohidrați – dulciuri de casă, banane, gem, dulceață, miere.

Alimente recomandate:

- Carne, pește, ficăței, organe, măduvă – minimum 100-150g/zi
- Lactate grase (unt, smântână, lapte integral, brânză)
- Legume și fructe gătite
- Ouă – minimum 3/săptămână
- Budincă de legume, cereale, fructe
- Pâine neagră, integrală
- Paste, orez, cuscus, etc
- Cereale integrale
- Minimum 500g fructe și legume crude pe zi – fără citrice
- Ceaiuri îndulcite
- Miere, zahăr brun
- Dulciuri de casă

Alimente nerecomandate:

- Pâine albă
- Cafea



Produse interzise:

- Alcool
- Produse din tutun
- Grapefruit

Recomandări:

- Alimentele să fie proaspete
- Evitați legumele și fructele crude
- Evitați sucurile de fructe și legume nepasteurizate
- Evitați laptele dulce
- Interzis grapefruit, pomelo
- Interzise conservele de carne, pește, legume, fructe
- Interzise fructele de mare
- Interzise produsele din carne, pește crud afumate
- Hidratare minimum 2000 ml/zi
- Toaleta bucală zilnică cu apă de gură antibacteriană și aplicații de glicerină boraxată

MELANOM (formă de cancer de piele)

Când vă confrunțați cu un diagnostic de melanom, nutriția poate fi o parte importantă a managementului bolii. O dietă echilibrată în timpul și după tratamentul cancerului vă poate ajuta să vă simțiți mai bine, să vă mențineți puterea și să vă accelerați recuperarea.

Alimente recomandate:

- proteine din carne albă (pui, pește sau curcan), ouă, produse lactate (lapte, iaurt, brânză), nuci, fasole, soia
- cereale integrale – sunt o sursă bună de carbohidrați și fibre
- fructe și legume- cel puțin 5 porții pe zi
- grăsimi sănătoase: ulei de măsline, avodacă, nuci, semințe

Alimente interzise:

- cărnuri excesiv procesate (mezeluri)
- lapte și produse lactate nepasteurizate
- brânzeturi moi făcute din lapte nepasteurizat (Brie, Camembert, feta, brânză de capră, etc)
- pește afumat
- sucuri nepasteurizate de fructe
- orice alimente crude sau gătit insuficient.
- suc de grapefruit

Recomandări în perioada tratamentului:

- limitați consumul de alimente cu zahăr adăugat
- beți suficientă apă (aproximativ 2 litri pe zi)
- dacă vi se pare că mâncarea nu are gust, adăugați ierburi aromatice (busuioc, rozmarin) sau diferite sosuri (ketchup, sos barbeque, muștar, etc)

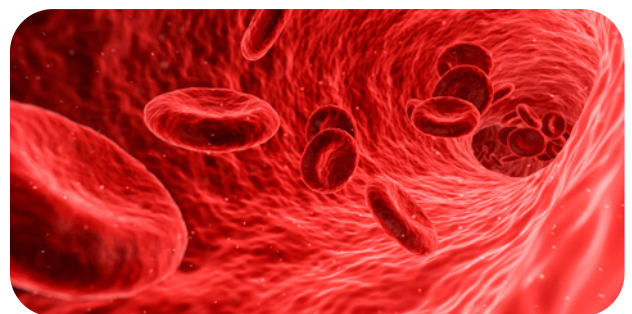
- adăugați lămâie dacă vi se pare că mâncarea are un gust metalic
- consumați alimente tari, cu amidon pentru a combate senzația de greață
- consumați alimente reci sau la temperatura camerei
- consumați alimente cu sosuri adăugate, pentru a fi mai ușor de înghițit
- consumați alimente care au un conținut mare de apă

Sfaturi generale:

- mese mici și dese
- spălați foarte bine fructele și legumele înainte de a le consuma sau a le găti
- evitați consumul de alcool
- stați în poziție verticală o oră după ce ați mâncat, pentru a nu accentua senzația de greață
- consumați gumă de mestecat, bomboane mentolat sau citrice proaspete dacă aveți un gust metalic în gură
- folosiți instrumente de plastic și gătiți în oale sau tigăi ne-metalice

BOLI HEMATOLOGICE

Pacienților cu cancer de sânge le este recomandat să mănânce puțin și des și să se străduiască să mențină la o greutate normală. Este indicată, de asemenea, activitatea fizică ușoară sau moderată, care ajută atât la menținerea greutății, cât și la sporirea apetitului.



Alimente recomandate:

- surse de carbohidrați (cel puțin o treime din alimente)- cereale, orez, cușcuș, paste, cartofi, etc
- fructe și legume- 5 porții pe zi
- lactate pasteurizate (lapte, iaurt, brânzeturi)
- proteine (cel puțin 2 porții pe zi)- pui, pește, curcan, ouă, produse lactate, nuci, fasole, soia
- surse de fibre: mere și pere, smochine și prune uscate, cereale integrale, nuci, fasole, legume precum broccoli, morcovi, țelină și anghinare

De evitat:

- carne prăjită, friptă sau la cuptor
- consumul excesiv de sare, zahăr sau uleiuri
- carne roșie și cărnuri procesate (cârnați, mezeluri, etc)
- consumul de alcool

Recomandări în perioada tratamentului:

- încercați arome/gusturi noi în zilele în care vă simțiți bine
- consumați cât mai multe surse de carbohidrați (fructe, legume, cereale integrale)
- consumați numai lapte și produse lactate pasteurizate
- alimentele să arate bine și să fie apetisante
- înlocuiți alimentele tari cu piureuri care sunt mai ușor de înghițit
- evitați alimentele cu mirosuri puternice (pot amplifica senzația de greață)
- evitați alimente prăjite sau grase

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Marilena Frîncu, Radio România Cultural, live Pacientul 2.0

? Întrebare: Afecțiunile oncologice interferează și se manifestă în zona altor specialități medicale, precum hematologia, pneumologia, gastroenterologia și altele. Cum se diferențiază recomandările nutriționale pentru pacienții cu diferite forme de cancer?

✓ Răspuns: Sunt câteva recomandări generale care se referă la toate formele de cancer. Anumite afecțiuni oncologice, respectiv hematologice, au câteva recomandări în plus, foarte specifice, în funcție de modul în care, pe de o parte, se modifică metabolismul, digestia, pe de altă parte, se modifică necesarul organismului.

Adriana Turea, Radio România Actualități, live Pacientul 2.0

? Întrebare: De-a lungul timpului, au fost afirmații pro și contra privind prezența cărnii în alimentația pacienților oncologici. Este sau nu bine ca acest aliment să facă parte din meniul persoanelor care suferă de cancer? Dacă da, cu ce frecvență?

✓ Răspuns: Există câteva studii realizate în SUA care au asociat un risc mai crescut al cancerului colorectal și chiar mamar cu un consum excesiv de carne roșie (cea foarte procesată, precum mezelurile, hamburgerii, produsele de tip fast-food). Problema majoră nu este carnea, ca atare, ci cantitatea mare de nitrați și nitriți care se adaugă în preparatul respectiv. Dacă o persoană consumă carne albă (pasăre, curcan, pește, chiar și porc), chiar și zilnic, dacă gătește în casă, o dată pe săptămână, carne de vită sau vânat (cu sare, piper, usturoi, etc, dar fără nitrați și nitriți), acest lucru nu crește riscul de cancer. Nu trebuie făcute excese. Însă carnea are un rol extrem de important, mai ales la copii, în perioada de creștere, dar și la pacientul oncologic.

Dana, pacientă, Facebook Pacientul 2.0

? Întrebare: Avem voie să consumăm lactate după stabilirea diagnosticului de cancer?

✓ Răspuns: Da, avem voie să consumăm lactate, fără, însă, a face exces. În timpul chimioterapiei și al radioterapiei, recomandarea este să nu se consume lapte dulce, pentru că acesta este bogat în lactoză și poate predispuce la apariția candidozei

(infecție care se tratează destul de greu). Lactatele deja fermentate (iaurt, lapte bătut, sana, kefir, brânzeturi, unt) pot fi consumate fără probleme de către pacienții oncologici.

Gabriela, pacientă, Facebook Pacientul 2.0

? Întrebare: Trebuie să renunțăm cu totul la zahăr? Pacienții oncologici mai au voie să mănânce dulciuri?

☑ **Răspuns:** Toate celulele din corp, inclusiv cele canceroase, se hrănesc cu glucoză. Aceasta nu vine doar din zahăr. Orice mâncăm, fie că este glucid, lipid sau proteină, o să fie metabolizat și ajunge sub formă de glucoză în organism. Drept urmare, chiar dacă nu mai mâncăm nimic dulce (zahăr, miere, fructe, etc), celula canceroasă tot o să aibă glucoză cu care să se hrănească. Pacienții oncologici pot consuma, când simt nevoia, dulciuri făcute în casă, nu cumpărate de la cofetării, care, pe lângă zahăr și miere, pot avea și o serie de substanțe care să le facă să reziste mai mult timp. Aceste substanțe ar putea să nu fie bine tolerate de organismul unui pacient oncologic.

Elena, pacientă, Facebook Pacientul 2.0

? Întrebare: Diferă alimentația pacientului oncologic adult de cea a pacientului oncologic copil?

☑ **Răspuns:** Da, pentru că, pe de o parte, bolile sunt diferite, pe de altă parte, necesarul caloric, dar și de vitamine și minerale al copilului este mult diferit de cel al adultului. Fiecare grupă de vârstă a copilului implică alt tip de alimentație, chiar și la un copil sănătos. Părinții copiilor cu afecțiuni oncologice trebuie să apeleze la ajutorul unui nutriționist din sfera pediatrică.

Carmen, pacientă, Facebook Pacientul 2.0

? Întrebare: Ce ceaiuri pot bea pacienții cu afecțiuni oncologice?

☑ **Răspuns:** Persoanele care suferă de afecțiuni oncologice pot bea ceaiuri de fructe, ceai de mentă (la nevoie, în cazul apariției problemelor digestive), ceai de tei. Recomandarea medicilor, însă, atunci când se vorbește de consumul de lichide, este să se bea apă. Ceaiurile, chiar dacă sunt naturale, pot avea și alte efecte.

Mihaela, pacientă, Facebook Pacientul 2.0

? Întrebare: Este indicat să luăm vitamina D, dacă avem afecțiuni oncologice?

☑ **Răspuns:** Suplimentele și vitaminele se prescriu fiecărui pacient în parte, în funcție de nevoile organismului său. De exemplu, dacă avem o femeie la menopauză, cu sau fără o afecțiune oncologică, aceasta are un risc crescut de osteoporoză și va trebui să ia, măcar 10 zile pe lună, calciu cu vitamina D (1000 de unități). În lunile de vară se poate scădea cantitatea de vitamina D administrată, mai ales dacă persoana respectivă stă foarte mult pe afară. Altfel, vitamina D, luată fără un motiv medical bine întemeiat, poate fi toxică pentru organism.

Adriana, pacientă, Facebook Pacientul 2.0

? Întrebare: Se poate administra vitamina B în timpul tratamentului oncologic?

☑ **Răspuns:** Vitamina B12 este cunoscută ca un factor care ajută la creșterea celulară, deci o să infuențeze și celulele tumorale. Cu alte cuvinte, nu este indicată în timpul tratamentului oncologic. Pe de altă parte, atunci când avem tratament, de exemplu, cu Pemetrexed, ghidurile recomandă administrarea vitaminei B. Concluzia este că administrarea vitaminei B se stabilește de la caz la caz, nu există soluții universale. De asemenea, pacienții care au gastrectomie totală (nu mai au stomac) pot face anemii din cauza faptului că nu mai pot absorbi toate vitaminele necesare și atunci trebuie să ia anumite cantități de acid folic și vitamina B, pentru a se regla funcția hematopoietică.

MIT VERSUS ADEVĂR ÎN NUTRIȚIA ONCOLOGICĂ

MIT: Consumul crescut de fructe scade riscul apariției cancerului.

Nu există niciun studiu care să ducă la această concluzie. Uneori o dietă vegană poate fi extrem de iritantă la nivelul colonului și să ridice anumite probleme. Pentru cancerul de sân și cel gastrointestinal se recomandă un consum de aproximativ 500 de grame de fructe și legume crude pe zi (de exemplu, 2 mere și o salată).

MIT: Utilizarea îndulcitorilor artificiali crește riscul apariției cancerelor.

Nu s-a descoperit nicio corelație între consumul de îndulcitori artificiali, indiferent de tipul lor, și apariția cancerului. Însă medicii nu recomandă îndulcitorii artificiali.

MIT: Consumul de suplimente cu antioxidanți scade riscul apariției cancerului.

Nu s-a demonstrat. Cel mai mare consum este de vitamina C. Aceasta face parte din grupul vitaminelor hidrosolubile, ceea ce înseamnă că organismul reține exact cât are nevoie, indiferent câte lămâi sau suplimente cu vitamina C consumăm pe zi (organismul reține aceeași cantitate, iar restul se elimină prin urină). Nu ne ajută consumul de antioxidanți în exces. De asemenea, nu s-a demonstrat științific că ar avea un rol în prevenția bolilor oncologice sau în cadrul tratamentului oncologic.

MIT: Consumul de alimente modificate genetic crește riscul apariției cancerului.

Modificarea genetică a alimentelor este realizată prin introducerea unor gene care să le facă mai rezistente la factorii de mediu sau care să le crească aportul nutritiv. Nu există dovezi care să arate că astfel de alimente sunt dăunătoare pentru organism. Toate aceste discuții au pornit de la soia modificată genetic, care, de fapt, a fost încrucișată cu o plantă rezistentă pe anumite soluri (procedură similară cu altoiul pe care îl practicau bunicii noștri, pentru a avea plante mai rezistente și mai productive).

MIT: Dietele vegetariene scad riscul apariției cancerului.

Nu au fost demonstrate corelații care să suporte această afirmație. În plus, dietele vegane necesită un aport de vitamina B12, zinc, fier, calciu și vitamina D.

ACCESUL LA TRATAMENTUL ONCOLOGIC ÎN PERIOADA PANDEMIEI



Începând cu data de 1 aprilie 2020 au intrat în vigoare reglementări ce au ca scop asigurarea serviciilor medicale necesare pacienților și a eliberării prescripțiilor la distanță, pe durata stării de urgență. Casa Națională de Asigurări de Sănătate recomandă oamenilor să ia legătura telefonic cu medicul de familie sau medicul specialist pentru a stabili împreună cu acesta dacă, pentru rezolvarea problemelor medicale pe care le acuză, este necesară

deplasarea la cabinetul medical sau pot beneficia de o consultație la distanță. De menționat că, pentru tratamentele ce se administrează doar în spital, sub supraveghere medicală (de exemplu, tratamentele intravenoase), pacienții trebuie să ia legătura cu medicul curant, pentru stabilirea schemei de tratament.

Ce prevederi de interes pentru viața pacienților oncologici au fost adoptate?

1. Cardul de sănătate

- ✓ Nu mai este necesară validarea cu cardul național de sănătate pentru: serviciile medicale, îngrijirile la domiciliu, medicamentele, materialele sanitare și dispozitivele medicale, tehnologiile și dispozitivele asistative.

2. Consultații medicale

- ✓ În perioada stării de urgență, consultațiile medicale prevăzute în pachetul de servicii de bază (pacienții asigurați), respectiv în pachetul minimal de servicii medicale (pacienții fără asigurare de sănătate), pot fi acordate și la distanță, acestea putând fi acordate atât de medicii de familie, cât și de medicii de specialitate din ambulatoriul clinic și pot fi realizate prin orice mijloace de comunicare, cu încadrarea în numărul maxim de 8 consultații/oră.
- ✓ Pacienții pot intra în posesia tratamentelor în baza rețetelor online emise în urma unei consultații la distanță, CNAS face demersurile necesare pentru ca toate farmaciile să efectueze modificări în softurile utilizate, astfel încât să fie posibilă eliberarea medicamentelor prescrise folosind date minime de identificare.

- * Aceste date minime de identificare sunt: codul de parafă al medicului prescriptor; CUI cabinet medic prescriptor; seria, numărul și data prescripției medicale.
- * Medicul poate dicta pacientului datele de identificare ale prescripției, în situația în care pacientul nu deține un mijloc de comunicare electronic sau un telefon inteligent.
- * Prescripția medicală transmisă pacientului prin mijloace electronice poate fi utilizată de asigurați o singură dată pentru a ridica din farmacie medicamentele prescrise.

3. Continuarea tratamentului

- ✓ În perioada stării de urgență, pacienții cu afecțiuni oncologice vor beneficia de medicamentele specifice care se eliberează prin farmaciile cu circuit deschis (forme farmaceutice orale, subcutane sau intramusculare) în baza prescripțiilor medicale eliberate de medicii specialiști sau medicii de familie din județul de domiciliu. Medicul de familie are posibilitatea acordării a două consultații/lună/pacient cu boli cronice.
- ✓ Medicul curant care a asigurat asistența medicală și tratamentele până în prezent va transmite pacientului o scrisoare medicală, prin mijloace electronice de comunicare și, după caz, confirmarea formularului specific din platforma informatică de asigurări de sănătate, în baza căroră vor fi prescrise în continuare tratamentele necesare.
- ✓ Tratamentele pacienților înscriși în programele naționale se eliberează prin farmaciile cu circuit închis, deoarece necesită supraveghere medicală de specialitate și condiții speciale de transport. Pentru administrarea acestor tratamente, pacienții se vor adresa unităților sanitare din apropiere, care încă își desfășoară activitatea în această perioadă.
- ✓ Casele teritoriale de asigurări de sănătate vor afișa pe prima pagină a site-urilor proprii lista unităților medicale, cu specialitățile pentru care pacienții cu afecțiuni cronice se pot adresa în perioada stării de urgență.
- ✓ Pentru pacienții care își continuă tratamentul în unitățile sanitare, sunt de menționat recomandările **SNOMR** și **Institutul Oncologic București**.

SFATURI GENERALE DE CUMPĂRARE, PĂSTRARE ȘI PREPARARE A ALIMENTELOR

Cumpărarea alimentelor:

- Nu alegeți ambalaje desfăcute, conserve umflate/ruginite/adânc înfundate, borcane crăpate. Asigurați-vă că acestea sunt corespunzător sigilate/închise
- Nu cumpărați alimente expirate. Refrigerati alimentele proaspete și perisabile cât mai curând posibil
- Alegeți numai lapte/brânzeturi sau sucuri pasteurizate
- Evitați alimentele de tip „vrac”, eșantioanele gratuite, de reclamă, deserturile cu creme de ou, alimentele gata preparate din zonele de auto-servire, produsele feliate în magazin, înghețatele din tonomatele cu auto-servire



Sfaturi cu privire la pregătirea alimentelor:

- Spălați vă pe mâini cu apă caldă și săpun (cu jet de apă ce curge de la robinet), înainte și după fiecare etapă de pregătire a alimentelor.
- Schimbați des bureții cu care spălați vasele. Spălați prosoapele de bucătărie la programe cu apă fierbinte.
- Spălați toate ustensilele folosite în bucătărie cu jet de apă fierbinte și detergent.
- Întotdeauna spălați fructele și legumele proaspete cu apă rece de robinet, înainte de a le mânca. Nu le spălați cu săpun, detergenți sau soluții de cloramină. Tăiați zonele zdrobite/pătate/mucegăite ale fructelor și legumelor și aruncați-le. Spălați cartofii și morcovii cu o perie pentru a curăța bine coaja. Fiecare frunză de legumă se spală separat sub jet de apă. Salatele preambalate, mixturile de legume preambalate, deși sunt prespălate, se spală din nou sub jet de apă în strecurătoare.
- Spălați cutiile/conservelor sau borcanele ce conțin alimente, cu apă și săpun, înainte de deschiderea cutiei.

Prepararea alimentelor:

- Nu lăsați alimentele la temperatura camerei mai mult de două ore de la prepararea sau cumpărarea lor; refrigerați-le cât mai curând posibil. Preparatele pe bază de ouă, creme, maioneză nu se lasă nerefrigerate mai mult de 1 oră.
- Consumați alimentele preparate în cel mult 4 zile de la preparare.
- Nu consumați alimente ce au miros sau gust ciudat.
- Nu mâncați ouă crude sau incomplet preparate. Nu folosiți ouă cu coaja crăpată.

Păstrarea alimentelor în frigider:

- Temperatura în frigider trebuie să fie sub 4°C și în congelator de -18°C
- Schimbați locul alimentelor în frigider, astfel încât alimentele mai vechi să fie mai în față, pentru a putea fi consumate în timp util, iar cele mai proaspete mai în spate. Nu consumați alimente după expirarea termenului de valabilitate.
- Mențineți curățenie perfectă în locurile de stocare a alimentelor.
- Plasați carnea, peștele, puiul crud împachetate, în sertare speciale sau în compartimente diferite față de alimentele deja preparate, astfel încât zeama de carne, dacă apare, să nu vină în contact cu alte alimente.



REȚETE

Salată de broccoli cu busuioc

Ingrediente pentru 4 porții:

- 1 buchet broccoli
- sare de mare
- 2 linguri de ulei de măsline extra-virgin
- 1 lingură de usturoi pisat
- 115 grame de ardei roșu feliat sau roșii cherry
- Fulgi de ardei roșu
- 2 lingurițe de coajă de lămâie
- 60 g de busuioc proaspăt, tocat mărunt
- 1 lingură suc de lămâie



Mod de gătire:

Puneți apă la fiert, cu puțină sare, și lăsați broccoli tăiat 30 de secunde în apa fiartă. Scoateți broccoli și lăsați la scurs, apoi treceți-l prin apă rece.

Încălziți uleiul în tigaie, adăugați usturoiul și fulgii de ardei și lăsați 30 de secunde. Adăugați ardeiul gras și un strop de sare și amestecați încă un minut. Se adaugă broccoli și un sfer de linguriță de sare și se amestecă totul timp de 2 minute. La sfârșit, adăugați coaja și zeama de lămâie și busuiocul.

Sursa: <https://www.rebeccakatz.com/recipe-box/basil-broccoli#more-707>

Brioșe cu mere

Ingrediente pentru 12 brioșe:

- 1 ou
- Jumătate de linguriță de scorțișoară
- 340 g făină
- 150 ml lapte
- Jumătate linguriță sare
- 115 g zahăr
- 60 ml ulei
- 225 g mere decojite și mărunțite
- 1 linguriță praf de copt



Topping:

- 60 g zahăr brun
- Jumătate de linguriță de scorțișoară

60 g nuci pisate

Mod de gătire:

Preîncălziți cuptorul la 400 de grade. Ungeți formele de brișe cu ulei. Amestecați oul, uleiul și laptele. În alt recipient, combinați zahărul, făina, praful de copt, sarea și scorțișoara. Adăugați peste ou și amestecați încet, după care adăugați merele. Adăugați amestecul în foremele de brișe (se umplu până la jumătate). Toppingul se prepare pri amestecarea zahărului brun, nucilor și scorțișoarei și se presară peste brișe. Brișele se țin la cuptor timp de 20 de minute sau până devin maro deschis.

Sursa: <https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/apple-muffins.html>

Pui italian la tigaie, gata în 10 minute

Ingrediente pentru 4 porții:

- 1 lingură ulei de măsline extra virgin
- 115 g ciuperci felii
- 1 linguriță usturoi pisat
- 1 linguriță busuioc uscat
- 1 linguriță oregano
- 600- 700 g legume proaspete tocate
- 450 g orez brun gătit
- 2 linguri de brânză Parmesan
- Sare și piper după gust
- 125 ml supă de pui fără grăsimi și cu puțină sare
- 350 grame de piept de pui fără piele, feliat



Mod de gătire:

Se pune uleiul într-o tigaie și, când este încins, se adaugă puiul. Când este aproape de coacere (nu mai are culoare roz) se scoate din tigaie unde se pun legumele și usturoiul, care se amestecă 2 minute. Apoi se adaugă ciupercile (se amestecă încă 2 minute) și se pune la loc puiul. Se adaugă busuiocul, oregano și supa de pui și se mai lasă pe foc aproximativ 4 minute, până când carnea de pui este complet preparată. La final, se adaugă brânza, sarea și piperul și se servește imediat, pe un pat de orez brun.

Sursa: <https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/10-minute-italian-chicken-stir-fry.html>

Supă de morcovi și mere



Ingrediente pentru 4 porții:

- 1 ceapă medie tocată
- 1 praz mediu tocat
- 450 grame morcovi, tăiați felii subțiri
- 750 ml supă de pui fără grăsimi, cu puțină sare
- 1 măr tocat, fără coajă și miez
- 1 lingură ulei de rapiță
- Sare și piper după gust
- 3 lingurițe de mentă tocată (la final, după preferințe)
- Lapte fără grăsimi (opțional)

Mod de gătire:

Se încinge uleiul și se sotează ceapa și prazul aproximativ 4 minute. Se adaugă morcovii și mărul, se acoperă cratița și se coace la foc încet, timp de 8-10 minute. Se adaugă supă de pui și se lasă la fiert aproximativ 30 de minute, apoi încă 20 de minute, la foc mic, fără capac. Se potrivește de sare și piper. Supa se dă prin blender și se servește cu mentă și lapte (după preferințe).

Sursa: <https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/carrot-apple-soup.html>

Gustare cu fructe de pădure proaspete

Ingrediente pentru 12 porții:

- 2,5 kg căpșuni proaspete (și/sau mure)
- 500 grame iaurt cu vanilie
- Nucșoară măcinată
- 115 g de granola
- 60 g zahăr brun
- 115 g nucă de cocos
- 115 g migdale prăjite și pisate



Mod de gătire:

Spălați bine căpșunile (după ce ați curățat codițele) și puneți-le în 12 boluri mai mici. Puneți deasupra fiecărui caston iaurt de vanilie și presărați nucșoară, granola, zahăr brun, nucă de cocos și migdale pisate. Sau lăsați musafirii să-și prepare singuri gustare, după preferințe.

Sursa: <https://stanfordhealthcare.org/medical-clinics/cancer-nutrition-services/recipes/fresh-berry-sundaes.html>

LINKURI UTILE

[Alianța Pacienților Cronici din România](#)

[Federația Asociațiilor
Bolnavilor de Cancer](#)

[Pacientul 2.0](#)

[Ministerul Sănătății](#)

[Bristol Myers Squibb România](#)

[AstraZeneca](#)

[World Health Organization](#)

[invingemcancerul.ro](#)

[oncopedia.ro](#)

[scoalapacientilor.ro](#)

[raportuldegarda.ro](#)

[cautasanatate.ro](#)

[360medical.ro](#)

[saptamanamedicala.ro](#)

[politicidesanatate.ro](#)

[viata-medicala.ro](#)

[stirioficiale.ro/informatii](#)

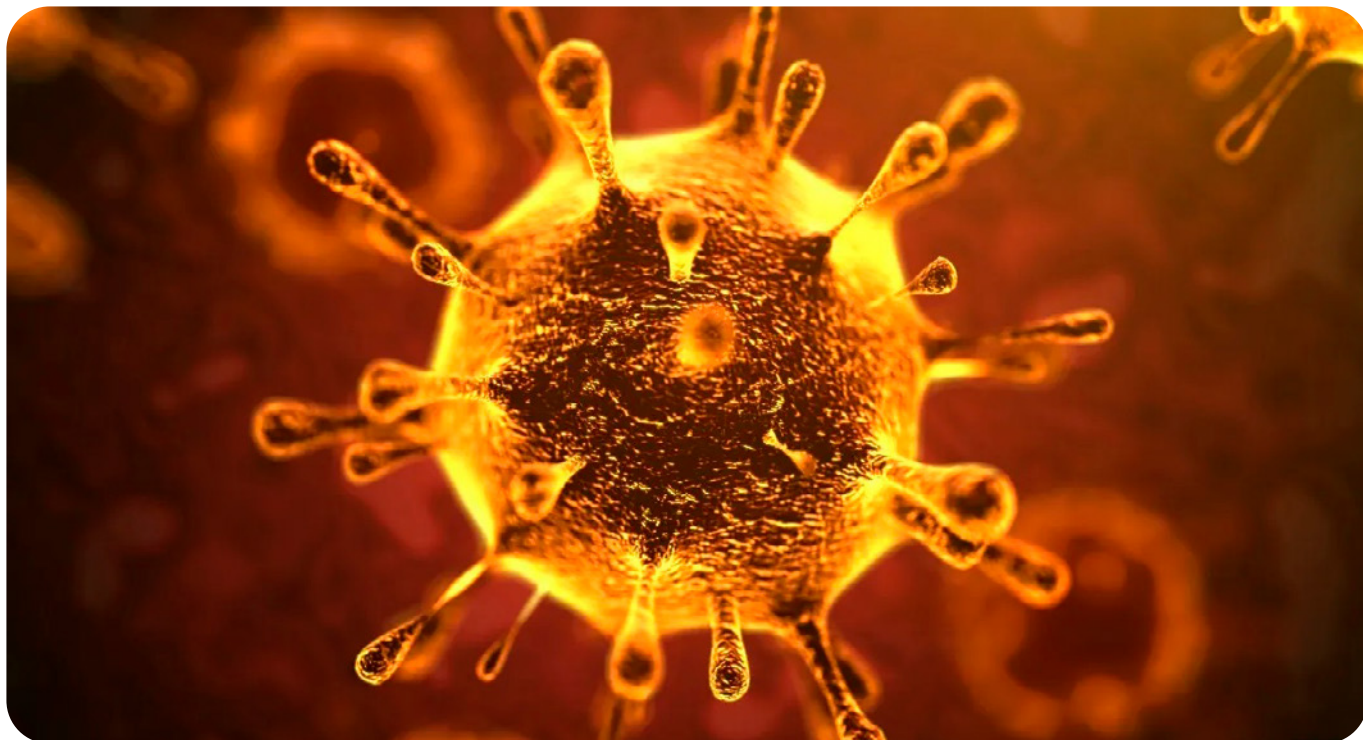
[gov.ro](#)

[igsu.ro](#)

[Paula Rusu](#)

[Dr. Mihail Pautov](#)

[Dr. Vasi Rădulescu](#)



„Sfaturi, rețete și răspunsuri privind nutriția pacienților oncologici în pandemie”

este un proiect al



în parteneriat cu



și sprijinit de

