

Egy lépés előre...

életmód tanácsok hormonterápiához

Van Holn^op!
Alapítvány

Ezt a füzetet azért tartod a kezvedben, mert hormongátló kezelésre van szükséged a betegség kiújulásának, vagy terjedésének megakadályozásához. Ez egy hosszú, és sokszor nehéz időszak lesz, de tudnod kell, hogy te magad nagyon sokat tehetsz azért, hogy könnyebb legyen. A füzettel szeretnénk támpontot adni egy olyan életmód kialakításában, ami hosszútávú segítség lehet az egészséged megőrzésében.

A füzet elkészítésében részt vett:

Dr. Petrányi Ágota
onkológus, sugárterápiás orvos

Brjeska Mónika
dietetikus

Brjeska Dóra
újságíró, blogger

A füzet elkészülését támogatta:

Semmelweis
SEMMELWEIS
Garancia Védjegy




EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MINISZTERELNÖKSÉG

Amit a kezelésről tudni kell

Az emlődaganatok 70-75%-a, azaz az emlőrákok nagy része, hormon receptor pozitív. Azok a ráktípusok tartoznak ebbe a körbe, amelyek ösztrogén és/vagy progeszteron receptorokat hordoznak a felszínükön. Amennyiben ezekhez az érzékelő kapcsolókhöz női nemi hormon, azaz ösztrogén kötődik, az aktivizálódott hormon receptorok a meghatározott gének működésének megváltoztatásán keresztül a sejtek növekedését serkentik, fokozzák a tumoros sejtosztódást és felgyorsítják a daganat növekedését. Vagyis ebben a helyzetben maguk a szervezetben termelődő hormonok táplálják a daganatos sejteket, amik így kontrollálatlanul növekedhetnek.

Ezeknél a típusú daganatoknál hormonkezelést alkalmaznak.

Ez egy célzott kezelés, ami úgy fejt ki hatását, hogy vagy a problémát okozó hormonok termelődését állítja le, így nem lesz, ami a szervezetben táplálja a daganatsejteket, vagy a hormon receptor aktivizálódását gátolja meg. A női nemi hormonok döntő mennyisége a petefészkekben termelődnek, azonban kisebb mennyiségben a mellékvese, a zsírszövet, sőt maga a daganatszövet is termelhet hormonokat. Az ösztrogén receptorok direkt gátlása során a gyógyszerek lefedik a daganatsejt felszínén található hormonreceptorokat, így megszűnik az osztódás ingere, a daganat megkisebbedik (ebbe a csoportba tartozik a szájon át szedhető tamoxifen és az injekció formájában alkalmazható fulvestrán). A petefészek működésének, ezáltal hormontermelésének felfüggesztése a központi idegrendszeri hormonális szabályozás gyógyszeres kikapcsolásával érhető el, melynek eredményként az ösztrogén szint alig mérhető tartományba kerül. A kezelés befejezését követően a petefészek felszabadul a gátlás alól, és újra működni kezd. Az ilyen készítmények bőr alá adott depó injekció formában alkalmazhatók.

Mivel, ahogy említettük, nem csak a petefészkekben termelődik az ösztrogén, a hormon képzésében kulcsszerepet játszó aromatáz enzim blokkolásával megakadályozható az ösztrogén termelődése (aromatáz inhibitorok).

A hormonkezelés során alkalmazott gyógyszerek kiválasztásában fontos szerepe van az életkornak.

Fiatalabb korban, még menstruáló nőknél (premenopauza) le kell állítani a petefészek hormontermelését, ami havonta, vagy három havonta

beadott injekcióval történik. Emellett azonban gyógyszeres kezelésre is van szükség, ami a szervezetben máshol jelen lévő hormonok hatását gátolja.

A menstruáció elmaradása után (posztmenopauza) már csak gyógyszeres kezelésre van szükség.

Ezeket a kezeléseket a megfelelő hatás elérésének érdekében évekig szükséges alkalmazni. Az, hogy meddig, az több dologtól is függ. Ezzel kapcsolatban mindenképp kérdezd meg kezelőorvosodat. Sose hagyd abba a kezelést anélkül, hogy vele egyeztetnél.

Hatása a szervezetre

A hormonterápia, vagy más néven endokrin terápia, egy célzott kezelés, ami csak azokra a sejtekre hat, amelyek felszínén hormonreceptor található.

Éppen ezért, szerencsére a kemoterápiához hasonló mellékhatásaira nem kell számítani. Sajnos még így is rengeteg olyan hatása van, ami megnehezítheti a mindennapokat. Ezek a tünetek, ahogy normális esetben a menopauza során, ebben az esetben is ugyanúgy jelentkezhetnek. Egyén függő, hogy erősebbek vagy gyengébbek, de előfordulhat, hogy egyáltalán nem.

Ha nagyon egyszerűen akarjuk leírni, talán úgy lehetne, hogy a kezelés hatására a szervezet öregedése felgyorsul. Tehát minden előfordulhat, ami az öregedéssel jár.

A hormonterápiának a mellékhatásai tehát megegyeznek a klimax tüneteivel, ami nem csoda, hiszen a kezelés gyakorlatilag ugyanazt az állapotot hozza létre a szervezetben, csak rövidebb idő alatt és nagyobb mértékben. Ezek a kellemetlen tünetek lehetnek hőhullámok, erős izzadás, hüvelyszárazság, a libidó csökkenése.

A nemi hormonok hiányán azonban olyan hatásai is lehetnek, amik más egészségügyi problémákat okozhatnak:

♥ Ízületi gyulladás, fájdalom

Az ízületek működését is az ösztrogén szabályozza, így a hormonszint csökkenésével jelentkezhet ez a probléma is. Általában megfelelő táplálkozással és mozgással enyhíthetők a tünetek. Ha nagyon erős a fájdalom, megnehezíti a mindennapokat, azt mindenképp jelezd a kezelőorvosodnak, mert szükség lehet gyógyszerváltásra, vagy más kezelésekre.

♥ Csontritkulás

Ahogy a változó korrall, ebben a helyzetben is folyamatosan csökken a csonttömeg. A mértéke nagyon sok dologtól függ, például az életkortól, más gyógyszerektől, társbetegségektől, a táplálkozástól, az életmódtól, és persze a genetikának is van benne szerepe. Érdemes a megelőzésre jobban odafigyelni, és megfelelő mennyiségű kalciumot és D-vitamint bevinni, ami lassíthatja a folyamatot.

♥ Testsúlygyarapodás

Hosszútávú problémákat okozhat a hormonháztartás felborulása miatt bekövetkezett hízás, ami amellett, hogy rendkívül rossz hatással van az önbizalomra, más egészségügyi problémát is okozhat. Maga a hormonális változás is, de ezzel együtt a hízás méginkább megemeli szív- és érrendszeri megbetegedéseket rizikóját.

♥ Külső változások

Hormonok hiányában a külső is változik. A bőr öregedése is felgyorsul. Elvékonyodik, elveszti rugalmasságát, megjelennek ráncok is, és a bőr sokkal érzékenyebb lesz a külső hatásokkal szemben. Éppen ezért nagyon fontos a megfelelő, bőrápolás. Jelentkezhet hajhullás is, a hajszálok megváltozhatnak, elvékonyodhatnak. Ezen kívül pedig a kilók felszökése mellett a testalkat változásával is számolni kell.

♥ Trombózis

Egyes gyógyszerek megemelhetik a trombózis kialakulásának lehetőségét, ezért nagyon fontos, hogy a kezelőorvosod mindenképp tájékoztasd a családban korábban előfordult ilyen esetekről.

A hormonterápia mellékhatásainak csökkentéséhez a kulcs az egészséges életmód. Mivel a gyógyszereknek vannak olyan hatásai is, amik nem azonnal jelentkeznek, hanem hosszú idő alatt alakulnak ki, ajánlott már a kezelések kezdetétől ennek a helyzetnek megfelelő életmódra váltani. Bár gyakran a túlsúlyos vagy elhízott állapotot esztétikai problémának tartják, de egyáltalán nem ez az, ami miatt kifejezetten fontos odafigyelni az ideális testtömeg elérésére és megtartására. A szervezet számára a túlsúly már önmagában megterhelő, de sok olyan szövődményt (például magas vérnyomás, dyslipidémia, koronária szívbetegségek, szívelégtelenség, stroke, csont- és ízületi gyulladás, alvási panaszok, légzéskimaradás) okozhat, amik tovább ronthatják az egészségi állapotot. Ezek megelőzése nagyban segíthet elérni a lehető legjobb életminőségben eltöltött időt.

Egészséges táplálkozás

Önmagában a betegség és a hormonkezelés nem indokol speciális diétát. Emiatt a megfelelő életmód alappillérei a testmozgás és az egészséges táplálkozás irányelvei, kiegészítve a személyre szabott napi szükséges energiabevitellel, ami hosszútávon segít megőrizni az ideális testtömeget. Ezekről az irányelvekről más kiadványainkban olvashatsz, itt kiegészítjük az ideális testtömeg megtartását segítő tanácsokkal.

Természetesen, ha fennáll olyan betegség, ami miatt valamilyen diétát szükséges tartani, akkor annak az irányelveivel módosul a kiegyensúlyozott, változatos, mértékletes vegyes étrend.

Az egészséges étrend összetétele: körülbelül 15 energia% fehérje, 30 energia% zsiradék, 55 energia% szénhidrát. Ezekre a makrotápanyagokra mindenképpen szüksége van szervezetnek, kiegészítve a szükséges vitaminokkal és ásványi anyagokkal, melyeket ugyancsak érdemes lehetőség szerint a táplálkozással fedezni. Ennek az oka, hogy ezek biztosítják a szervezet megfelelő felépítését és működését. Ennek a személyre szabásában nagy segítség, egy egyéni dietetikai tanácsadás.

Már az elején fontos kiemelni, hogy az semmiképp nem tekinthető egészségesnek, ha egyes tápanyagokat megvonunk a szervezettől, ahogy a hosszabb-rövidebb fogyókúrák próbálkozásai, divatdiéták, koplalós időszakok sem biztosítják a kívánt eredményt hosszútávon.

Gyakran az úgynevezett "jójo effektust" eredményezik, ami tovább nehezítheti az ideális testtömeg elérését és fenntartását. Az ideális testtömeg elérését követően a legnagyobb kihívást az elért testtömeg megtartása jelenti.

Milyen a megfelelő táplálkozás?

- ♥ zöldséget minden főétkezés tartalmazzon lehetőség szerint, minél többféle színűt, fajtát különböző módon elkészítve
- ♥ gyümölcsöket fízőraira, uzsonnára, salátaként, desszertként érdemes fogyasztani, elsősorban friss, idényjellegűt
- ♥ gyümölcsléből a 100%-os gyümölcstartalmú ajánlott (facsart, préselt)
- ♥ hetente 2-3 alkalommal kis maréknyi sótlan olajos mag is fogyasztható
- ♥ naponta legalább 4 adag zöldség és gyümölcs fogyasztása ajánlott, amiből legalább egy adag nyers

- ♥ napi 3 adag gabonaféle fogyasztása ajánlott, amiből naponta legalább egy alkalommal javasolt teljeskiőrlésű termék fogyasztása, lehetőség szerint a finomított gabonaféléket teljes értékűekkel érdemes helyettesíteni
- ♥ minden főétkezés tartalmazzon teljesértékű (állati) fehérjét és hetente legalább egyszer ajánlott a tengeri hal vagy a busa, kecsge, pisztráng fogyasztása, érdemes a csökkentett zsírtartalmú termékeket és sovány húsokat választani
- ♥ általános táplálkozási ajánlások közé tartoznak a megfelelő folyadék (napi 8 pohár, melyből 5 ivóvíz) és teljesértékű (állati) fehérje bevitel, a gyakori kisebb étkezések (naponta 5-6), amire az étvágytalan időszakban is törekedni kell
- ♥ kerülj a feldolgozott és a félkész termékeket (kész mártások, levesporok, konzervek, gyorsfagyasztott félkész termékek, tejdesszertek stb.)
- ♥ számúzd a bő zsiradékokban sült (rántott) és a pörzsanyagban gazdag (pirított) ételeket

1 adag = 10 dkg friss, párolt, vagy főtt idényjellegű zöldség, vagy gyümölcs (például 1 közepes paprika, paradicsom, alma, narancs), vagy egy 1 kis tányér saláta, vagy 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs.

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli, vagy zsemle), vagy 1 közepes szelet kenyér, vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs, vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli.

Tippek fogyáshoz

Fontos tudatosítani, hogy az elhízásnak a hormongátló kezelésen kívül táplálkozással és életmóddal összefüggő okai lehetnek: például a túlzott energiabevitel (az adag nagyságok mérete, az energiasűrűség, az energiadús cukrozott üdítők és az alkohol miatt), a helytelen tápanyagarányok, a rossz étkezési ritmus, rendellenes étkezési szokások (pl. nassolás, impulzív- és éjszakai evés).

Az életmódváltás folyamata a motivációk tisztázásával kezdődik. Szükség van a megfelelő táplálkozási ismeretek elsajátítására, majd ezeket be kell illeszteni a mindennapokba.

Ehhez hozzátartozik az előbb felsorolt okok megszüntetése, majd ezt követően megindul az egészséges testtömegvesztés.

Végül, ami gyakran gondot okoz, az az elért ideális testtömeg hosszútávú megtartása.

Mik a korszerű “fogyókúra” szempontjai?

- ♥ ne csökkenjen jelentősen a zsírmentes testtömeg
- ♥ ne alakuljon ki anyagcserezavar, ilyen például a jójó-effektus
- ♥ a diéta alatt ne legyen kínzó éhségérzet
- ♥ a megfelelő tápanyagellátás biztosítása, azaz ne alakuljanak ki hiánybetegségek

Tehát, ez minden esetben egy hosszabb folyamat, amire a csökkentett energiabevitel jellemző. Ez napi -500 kcal körülbelül, mellyel negatív energiamérleget lehet kialakítani. Érdekesség, hogy 1 kg testtömeg elvesztéséhez 7000 kcal-t kell megspórolni. **Az egészséges fogyás üteme heti 0,5-1 kg legyen, ennél gyorsabb ütemű fogyás hosszútávon problémákat okozhat, és nehezebb lesz megtartani az egészséges testtömeg.** Sokat segíthet a belső motiváción kívül egy dietetikus együttműködése is, aki hosszú távon támogathat, segíthet megoldani a felmerülő nehézségeket.

A követendő étrend jellemzői

- ♥ energiaszegény, amit egyénre szabottan szükséges meghatározni
- ♥ fehérjedús
- ♥ zsírszegény
- ♥ lehetőleg hozzáadott cukor- és alkoholmentes
- ♥ rostdús
- ♥ folyadékbő

A nyersanyagok közül elsősorban azokat érdemes alkalmazni, amelyeknek alacsony az energiatartalmuk, magas a laktató értékük, alacsony az energia sűrűségük.

Zöldségek és gyümölcsök közül az étrend gerincét a diétásrost-gazdag zöldségfélék, valamint az alacsony szénhidráttartalmú gyümölcsök adják. Ajánlott a lehető legalacsonyabbra csökkenteni viszont a hozzáadott cukrot tartalmazó gyümölcskészítmények (például befőtt, lekvár stb.) fogyasztását. A szárazhüvelyesek, aszalt gyümölcsök, olajos magvak, banán, szőlő fogyasztása csak ritkán és kis mennyiségben javasolt.

Kenyerek, pékáruk közül elsősorban a teljes kiőrlésű lisztből készült, korpával dúsított, magas rosttartalmú termékek ajánlottak. A különböző magvakkal (tökmag, napraforgómag), sajttal dúsított termékek nem

ennél az étrendnél lesznek jó hatásúak, úgyhogy ezek fogyasztását érdemes kerülni, ahogy a finomított (magas zsírtartalmú, magas cukortartalmú) pékárukat is.

A **tejek, tejtermékek** közül a csökkentett zsírtartalmú tejek (1,5%), savanyított tejtermékek, sajtok (köményes, óvári, balatoni, mozzarella, light termékek), 7% vagy 12%-os tejföl ajánlott. A tejdesszertek közül pedig az alacsony zsírtartalmú és hozzáadott cukrot nem tartalmazó termékek. Nem ajánlott a zsírdús tejeket és savanyú tejkészítményeket, a zsíros sajtokat, a hozzáadott cukrot tartalmazó tejdesszerteket választani.

Húsok, húskészítmények esetén jó választás a sovány sertés-, marha-, vadhús, csirke- és pulykahús (legjobb bőre nélkül), zsírszegény halak, alacsony zsírtartalmú felvágottak (pl. gépsonka, piknik sonka, csemege karaj, sonkaszalámi, zala felvágott, selyemsonka, fehérpecsenye, pulykamellsonka, párizsi, virsli, darabolt nyelvmozaik, aszpikos felvágottak). Viszont kerülendők a zsíros húsrészek, 20% feletti zsírtartalmú felvágottak, szalámitfélék, kolbászok, szalonnafélék, tepertők.

Zsiradékokból (ebbe a csoportba tartoznak a zsírok és az olajok is) 2-5 gramm használható adagonként, ami kb. 1 teáskanál. Főzéshez, sütéshez növényi eredetű zsiradékok (repce-, napraforgóolaj), kenyérkenéshez csökkentett zsírtartalmú (light) termékek az ajánlottak.

Elsősorban az energiamentes **folyadékok** (víz, cukormentes tea, cukormentes üdítők) és a hozzáadott cukor mentes gyümölcslevek a jó választások. Az alkoholos italokat, cukrozott szörpöket, üdítőket, gyümölcsleveket érdemes a lehető legkisebb mennyiségre csökkenteni.

Természetesen, ha egy ételről, italról sikerül megállapítani, hogy minőségileg kifogástalan, az még nem jelenti azt, hogy korlátlanul lehet fogyasztani (például egy friss gyümölcsből, zsírszegény tejből, mézből készített turmix).

És fordítva is igaz: kevésbé jó összetételű, ámde finom ételből, italból is lehet fogyasztani kis mennyiségben, nem kell lemondani róla örökre.

A kalóriákat nemcsak a mennyiség csökkentésével lehet „lefagyni”, hanem sok apró figyelmességgel, változtatással lehet tenni azért, hogy az étrend egészségesebb legyen.

Érdemes megemlíteni a szénhidrátcsökkentett termékeket, hiszen sok helyen találkozni ezekkel. A fogyni vágyók leggyakrabban

szénhidrátcsökkentett kenyeret szoktak fogyasztani azzal a céllal, hogy nyugodtan ehetnek belőle nagy mennyiségeket is, attól még fogyni fogak. Ez sajnos/nem sajnos, egyáltalán nem így van. Fontos tudni ezekről a termékekről, hogy bár a szénhidráttartalmuk alacsonyabb, az energiatartalmuk általában hasonló, mint hagyományos kenyereknek (vagy akár magasabb, hiszen gyakran bővelkednek magas energiatartalmú olajosmagvakban) így ugyanakkora adagokat lehet belőle fogyasztani, hogy megfelelő maradjon a napi kalória bevitel. A magasabb fehérjetartalmuk miatt, pedig több betegség esetén kifejezetten kerülendő (például veseelégtelenség).

A javasolt ételkészítési eljárások

- ♥ a főzés vízben vagy zöldséglében
- ♥ a párolás, zsiradék mennyiségének betartásával
- ♥ a sütés, aminél azokat a módokat érdemes előnyben részesíteni, amelyekhez nincs szükség zsiradékra (grill, teflon, alufólia, mikrohullámú sütő, agyagedény, sütőzacskó, sós sütés stb.)

A sűrítés növeli az ételek energiatartalmát is, így ahol lehet, ajánlott enélkül készíteni az ételleket. Ha mégis szükséges, a rántás elkészíthető zsiradék nélkül (száraz rántás), habarásnál egyszerű habarás használható, vagy a tejföl/tejszín kefirrel, joghurttal, sovány tejjel helyettesíthető.

A lazítást zöldségfélével, tojással, zabpehellyel, zabkorpával, teljes őrlésű lisztből készült kenyérrel, barna rizzsel, kölessel, hajdinával, bulgurral, quinoával érdemes csinálni.

Fontos!

Normális esetben a változókor tüneteinek enyhítésére sokszor alkalmaznak hormon pótló készítményeket. A te esetében ezek sajnos nem használhatók, pont a hatásuk miatt. Ha bármilyen készítményt szeretnél kipróbálni, minden esetben beszélj meg onkológussal, nehogy nagyobb gondot okozzon, mint amennyi haszna lenne.

Összefoglalva:

- ♥ A napi energiamennyiséget 4-5 étkezésre oszd el.
- ♥ Ne legyen a napi energiabevitel kevesebb, mint az alapanyagcsere. Ez jó! effektust okozhat!
- ♥ A napi energiabevitel körülbelül 20-25 kcal/testtömegkg legyen.
- ♥ Az első étkezés ajánlott reggel 7 órakor, legkésőbb 8-ig, a továbbiak pedig 2,5-3 óránként.
- ♥ Nagyon fontos a megfelelő folyadékbevitel. Fogyassz napi 8 pohár (2-2,5dl) folyadékot, ebből legalább 5 ivóvíz legyen. A hozzáadott cukrot tartalmazó üdítők, gyümölcslevek nem ajánlottak.
- ♥ Ne kapkodj! Az ételeket alaposan rágd meg.
- ♥ Használd kisebb táányérokat, a megfelelő adagok elfogyasztásához.
- ♥ Soha ne egyél annyit, amivel azonnal jól lakottnak érzed magad, mert idő kell, míg az agyad is rájön, hogy ettél.
- ♥ Alkalmazd zsírszegény sütési, főzési eljárásokat (pl.: parolás, grillezés, sütőzacskó, fólia, cserépedény, sós sütés).
- ♥ Csökkentsd a hozzáadott cukrot és sok zsiradékot tartalmazó ételek-italok, "Üres kalóriák" fogyasztását.
- ♥ Válaszd a csökkentett zsírtartalmú tejet (1,5%-os tejtermékeket, margarínokat (light)).
- ♥ A három főétkezés mindig tartalmazzon fehérjében gazdag ételt.
- ♥ Az ideális étrend rostós, mérsékelten zsírszegény, nincsenek benne üres kalóriák, és változatos.
- ♥ Minden főétkezés tartalmazzon legalább 10-15 dkg zöldséget (burgonyát nem ide soroljuk).
- ♥ Egyik kis étkezés tartalmazzon 15-20 dkg gyümölcsöt, melyet érdemes kiegészíteni pár szem magas rost tartalmú keksszel, extrudált termékkel, vagy heti 1-2x zárt maréknyi (3-4 dkg) olajos maggal.
- ♥ A zöldségeket, gyümölcsöket és csirákat a lehető legszínesebben válogasd össze, hogy biztosítsd az antioxidáns bevitelt.
- ♥ Vigyázz! Az alkohol jelentősen növeli a következő étkezéssel történő energiabevitelt.
- ♥ Viszont a fehérjedús étkezés után a következő étkezés energiatartalma kisebb lesz.
- ♥ Ugyanez érvényes a rostós táplálkozásra, aminek oka a vércukor lassabb és kiegyensúlyozottabb emelkedése, a hosszabb teltségérzet, és a gyomorürülés lassulása.
- ♥ Ne feledkezz meg a napi testmozgásról se! Illessz be a mindennapokba legalább fél óra testmozgást.

Neked most különösen fontos a mozgás

A rendszeres mozgásnak nagyon nagy szerepe van az egészség megőrzésében, és a betegségek gyógyításában is. A sport, számtalan pozitív hatása miatt, egyre inkább része a daganatos betegek kezelésének. Több kutatás is mutatja, hogy egyes daganattípusok esetén a fizikai aktivitás kapcsolatba hozható a betegek hosszabb túlélési idejével, és a betegség kiújulásának csökkenésével. Tulajdonképpen a mozgás egy sor folyamatot indít be a szervezetben, amik hatékonyan segíthetik a hagyományos rákellenes kezeléseket, mint például a hormonkezelés.

A mozgás, mint gyógyszer

A testmozgás egyik legfontosabb hatása, hogy aktiválja a szervezet NK sejtjeit, amiknek szerepe van a daganatos sejtek pusztulásában, emellett befolyásolja az immunvédekezésben részt vevő anyagok termelését, és endorfint szabadít fel.

A sportnak pszichés hatásai is vannak a betegekre, rövid- és hosszútávon is. A daganatellenes kezeléseknél, így a hormonkezelésnek is, sajnos sok, nem kívánatos hatása lehet, amik nem azonnal jelentkeznek, viszont komoly nehézséget okozhatnak a mindennapokban. Ilyen lehet a memória romlása, a fáradtság, ingerlékenység, lehangoltság, vagy éppen a koncentráció zavara. A rendszeres mozgás által beindított jótékony folyamatok ezeknek a láthatatlan, de nagyon zavaró tüneteknek a kezelésében is rendkívül nagy szerepe van.

Ha egyszerűen szeretnénk összefoglalni, a rendszeres mozgás beindítja a szervezet öngyógyító folyamatait, ami az ellenállóképesség, az izomerő és az erőnlét javításán túl hatással van az onkológiai kezelések mellékhatásainak csökkentésére, az életminőségre, a túlélési esélyekre és egyéb pszichoszociális faktorokra.

Testsúlykontroll

Azt már tudjuk, hogy a mozgás gyógyszer. Az, amit a legtöbb hormonkezelést kapó megtapasztal, a plusz kilók. A plusz kilók pedig, ha nem figyelünk oda, komoly egészségügyi problémákat okozhatnak, ahogyan korábban már szó volt róla.

A rendszeres mozgás az egészséges táplálkozás mellett elengedhetetlen a megfelelő testtömeg és testösszetétel elérésében és megtartásában. Sokan próbálkoznak különböző diétákkal, amik hirtelen hatásosnak tűnnek, azonban ezek hosszútávon egyáltalán nem hatékonyak, és egészségesnek se mondhatók. Tehát, ha igazán hatékonyan szeretnél tenni magadért, akkor semmiképpen nem szabad kihagynod a mozgást a tervekből. Megfelelő ütemű, hosszútávú testtömegcsökkenést, vagy a megfelelő testtömeg megtartását csak egészséges táplálkozással és mozgással tudod elérni.

Milyen mozgás lenne hatásos?

Két edzésformát kell megkülönböztetni, ezek az aerob és az anaerob formák. Az aerob vagy kardiotréning elsősorban az állóképességet, és a légzési-, keringési rendszer kapacitását növeli. Ilyen mozgásformák többek között a gyaloglás, a nordic walking, a futás, az úzás, a kerékpározás, és a lépcsőzés.

Az anaerob, vagy rezisztencia tréning, ami jellemzően rövid ideig tartó, nagy intenzitású, nagy erő kifejtéssel járó gyakorlatokból áll. Ez a mozgásforma első sorban az izomsorvadás és az osteoporózis megelőzésében lehet hatékony. Ide tartoznak például a súlyozás vagy a futás sprint szakasza.

Bizonyos mozgások, mint a légző gyakorlatok vagy a jóga, egyik csoportba sem tartoznak, azonban ezeknek is nagyon sok jótékony hatása van. Ezek a mozgásformák növelik az ízületek mozgásterjedelmét, oldják az izmok fájdalmas görcseit, segítik a motoros kontrollt és a koordinációt, valamint csökkentik a stressz okozta izomfeszülést.

Érdemes tudni, hogy a mozgás mértékegysége a MET, vagyis a metabolikus egyenérték, ami azt mutatja meg, hogy egy adott tevékenység elvégzéséhez óránként mennyi energiára van szükség. Ennek a legkisebb egysége az 1 MET, amit egy óra nyugodt ülés vagy fekvés alatt használ fel a szervezet. Egyes vizsgálatok szerint ahhoz, hogy megelőzzük a mellrákot, vagy a kiújulását betegek esetén, heti 9 MET mozgást lenne jó végezni.

Néhány mozgásforma, és mértékegysége (MET/óra):

♥ Visszafogott:

lassú gyaloglás (3km/h) – 2,5 MET

♥ Közepes:

gyaloglás (5km/h) – 3,3 MET

kényelmes biciklizés – 3,5 MET

♥ Erőteljes:

biciklizés – 5,7 MET

kocogás (10km/h) – 10,2 MET

Hogyan fogj hozzá?

Sokakat elijeszt a sportolástól, hogy úgy gondolják csak a sok, és nagyon intenzív mozgás számít, de ez hatalmas tévedés. Az a fontos, hogy olyan, és annyi mozgást végezz, ami számodra megfelelő, jól érzed magad tőle, és nem terhel meg túlságosan.

Érdemes kisebb intenzitással, rövidebb időtartammal kezdeni. Tudtad, hogy már napi 15 perc intenzív sétának is sok jótékony hatása van?

Már ennyi mozgás is erősíti a szívet, megelőzi a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását, és normalizálja a vérnyomást.

Minden izmodat átmozgatja, még a tüdődet is megdolgoztatja, így több oxigén jut a szerveidhez is.

Erősíti a csontokat, megelőzi vagy lelassítja a csontsűrűség csökkenését.

Javítja a testtartást, és már ennyi mozgás is segít a testsúly csökkentésében, vagy a megfelelő testsúly megtartásában.

Segít az alvásban, javítja az alvás minőségét.

Csökkenti a feszültséget, nyugtat.

Fokozatosan növel a terhelést. Vegyük alapul a 15 perc gyaloglást naponta. Rövid időn belül érezni fogod, hogy egyre több energiád van. Fontos, hogy sose növelj hirtelen, se az edzés hosszát, se az intenzitását, mert ha nem úgy sikerül, ahogy eltervezted, az csak elveszi a kedved a folytatástól. Nagyon fontos, hogy fokozatosan apró lépésekben haladj előre, hogy érezd a folyamatos fejlődést.

További információkért, programokért, látogass el weboldalunkra, vagy kövess minket Facebook-on:

www.vanholnap.eu
www.facebook.com/vanholnap

Brjeska Mónika dietetikus (saját weboldala)
<http://dietastanacsok.hu/>
<https://www.facebook.com/dietastanacsok/>

Kovács Ágnes Anna pszichológus
06 30 286 3801
agnes.anna.kovacs@gmail.com

Ebédészünet Podcast – hitelesen a táplálkozásról
<https://www.facebook.com/ebedszunetpodcast/>

Füles Odú blog
fulesodu.cafeblog.hu
www.thepop.hu
www.facebook.com/fulesodu

A terápiáról
A hatásairól
Egészséges életmód
Egészséges táplálkozás
Testsúlykontroll
Mozgás