

Egy lépés előre...

előrehaladott daganatos
betegek táplálkozása

Van Holn^op!
Alapítvány

Daganatos megbetegedés esetén rendkívül fontos a megfelelő táplálkozás, és ez még fontosabb, ha előrehaladott betegségről van szó. A szervezet számára rendkívül megterhelő lehet maga a betegség vagy betegségek is, de ugyanilyen komoly hatása van a stressznek és a különböző gyógyszereknek, kezeléseknak is.

Ebben a füzetben azokat a legfontosabb információkat gyűjtöttük össze, amik előrehaladott betegség esetén hasznosak lehetnek a táplálkozással kapcsolatban.

A füzetet összeállította:
Brjeska Mónika
dietetikus

Készítette
a Van Holnap! Alapítvány

2020

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

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

Előrehaladott betegség esetén kiemelten fontos, hogy a lehetőségekhez mérten megőrizze a beteg a jó fizikai állapotát, hiszen ennek rendkívül nagy szerepe van a kezelések, gyógyszerek tolerálásában, hatékonyságukban, és a túlélésben is.

A jó fizikai állapot megtartásához szükség van a beteg állapotához igazított fehérje-zsirdék-szénhidrát bevitelre, valamint a vitaminokban, ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdag étrend kialakítására. Ez elengedhetetlen, hogy a szervezet ebben a helyzetben is a lehető legjobban tudjon működni és megmaradjon az erőnlét.

Sokan a betegtársak, a média, vagy más hatásokra szigorú, sokszor drasztikus diétába kezdenek, ami gyakran több kárt okoz, mint amennyi haszna lehet. Ezek a módszerek sajnos sokszor nem elegendő vagy hiányos tápanyagbevitellel járhatnak, így alkalmazásuk negatívan befolyásolhatja a tápláltsági állapotot, komoly problémákat okozhatnak, amik kedvezőtlenül befolyásolják a kezeléseket, az életminőséget és a túlélést.

Ez most nem a szigorú diéták ideje, hanem a szervezet támogatásé.

A helyesen, állapotuknak megfelelően táplálkozó betegek könnyebben leküzdik a daganatellenes kezelések mellékhatásait, megelőzhetik az alultápláltság kialakulását és segít megelőzni az izomtömeg csökkenését, ami nagy mértékben rontja az életminőséget.

A megfelelő mennyiségű fehérje- és kalória bevitel fontos a sebgyógyulás, a fertőzések leküzdése, valamint az erőnlét megtartása szempontjából, amik mind nagymértékben javíthatják az életminőséget.

Nincs általános tiltólista, félrevezető minden olyan hír, amely arról szól, hogy egy daganatos betegnek bármilyen ételtípust végleg ki kellene hagynia az étrendjéből, erre kizárólag akkor van szükség, ha más betegsége miatt indokolt.

Ahogy az egészséges, úgy a beteg szervezetnek is minden tápanyagra szüksége van. Tagadhatatlan, hogy a cukros ételek és italok helyett a zöldségek, gyümölcsök, összetett szénhidrátok és a sovány húsok előtérbe kerülése ajánlott, de ezt az egészséges táplálkozás irányelvei indokolják.

Ennek érdekében zöldség és főzelékfélékben, gyümölcsökben gazdag, hüvelyeseket, dióféléket, valamint gabonaféléket, fehér húsokat, sovány húsrészeket, savanyított tejtermékeket, halat és tojást is tartalmazó, változatosságra törekedő táplálkozás javasolt.

Fontos, hogy kerülj a szélsőséges diétákat, hiszen nem elegendő vagy hiányos tápanyagbevitellel járhatnak, így alkalmazásuk negatívan befolyásolhatja a tápláltsági állapotot.

Bármilyen „daganatellenes” diéta kezdése előtt konzultáljunk dietetikussal.

De mi is az a táplálásterápia?

A daganatos betegség és annak előrehaladott, vagy romló állapota gyakran félelmet és stresszt vált ki, ráadásul az ilyenkor alkalmazott kezelések, és maga a betegség is, sok esetben kedvezőtlenül befolyásolják az étvágyat és az izomtömeget. **Éppen ezért fontos lenne, hogy a kezelés szerves részét képezze a táplálásterápia.**

A táplálásterápia célja a szervezet támogatásához szükséges tápanyagok biztosítása még azokban az esetekben is, amikor a betegséggel összefüggő étvágytalanság, testi vagy lelki állapot táplálkozási problémákat okoz.

Amit a fogyásról tudni kell

A szervezet anyagcseréje a daganatos betegeknél nagymértékben változik. Ezeket okozhatja a daganat fokozott energia- és tápanyagigénye, a daganatellenes terápia mellékhatásai, bizonyos kiegészítő gyógyszerek, vagy mindezek kombinációja. A kezelés olyan mellékhatásai, mint a hányinger, hányás is időszakosan eredményezheti az étvágy csökkenését, a megfelelő mennyiségű tápanyag bevitelének nehézségét vagy képtelenségét.

Ezek eredményeként, a betegek egy részének nehézséget okoz, hogy a szükséges mennyiségű és minőségű táplálékot elfogyassza, mely idővel veszélyes mértékű testtömeg veszteséhez vezet.

Az előrehaladott daganatos megbetegedések alatti fogyás nagyon gyakori. Fontos tudni, hogy az ilyenkor fellépő fogyás azonban sejszinten indul el, és szinte törvényszerűen bekövetkező folyamat, a daganatos megbetegedések 40-85 %-ában tapasztalható.

Ez a nem szándékos, gyors testtömeg vesztes általában nem a zsírtömeg, hanem az izomtömeg csökkenésével jár, ami veszélyes, és gyakran már visszafordíthatatlan állapotok kialakulásához vezet.

Az eredeti testtömeg 5%-ának elvesztése már veszélyes lehet, ami kedvezőtlenül befolyásolhatja a daganatellenes terápia hatékonyságát, és a túlélést.

Az izomtömeg vesztes következményeként nem csak általános gyengeség alakul ki, hanem a létfontosságú szervek működése is csökken. Romlik a szív- és légző izmok ereje, nehező a légzés és csökken az oxigén-ellátás. Ezek sajnos mindenképpen negatívan befolyásolják a daganatellenes kezelést.

A legfontosabb, hogy időben elkezdjük a romló tápláltsági állapot kezelését, amikor még visszafordíthatók a katabolikus, azaz lebontó folyamatok. Ennek segítségével megelőzhetjük, hogy a romlás visszafordíthatatlanná váljon.

A tápláltsági állapot javulása pedig hozzájárul az alkalmazott terápiai hatékonyságához, pozitívan hat a már említett életfunkciókra, növeli az izomerőt, aminek következtében növekszik a fizikai aktivitás és javul az életminőség.

Az alultápláltságot nem lehet ránézésre megállapítani, ezért folyamatos ellenőrzés szükséges.

A komplex terápia részeként alkalmazzuk a táplálásterápiát, melynek során természetes tápanyagokat juttatunk a szervezetbe mennyiségileg és minőségileg olyan formában, ahogy az legjobban hasznosul.

A tápanyagok hiányának tehát sokféle oka lehet

- ♥ elégtelen felvétel: mennyiségileg és/vagy minőségileg az áttétes megbetegedések okozta állapotnak nem megfelelő táplálkozás
- ♥ a szervezet túlzottan sok tápanyagot használ fel: daganat, műtét
- ♥ előfordulhat a tápanyagok fokozott vesztese is: pl. hasmenéses állapotokban, hányás esetén

Milyen a megfelelő étrend?

Az étrend célja itt az energia- és tápanyaghiány pótlása, valamint a kondíció javítása. Ehhez általában az energiában, fehérjében, ásványianyagban, és vitaminokban gazdag étrend, emellett gyakori kis étkezések (napi 5-6) javasoltak.

Természetesen az étrend összeállításánál figyelembe kell venni az esetleg fennálló, a daganatos betegségtől független alapbetegséget, a testtömeg csökkenését kiváltó betegséget, az élelmiszerek energia- és fehérjetartalmát, az élelmiszerek telítőképességét (az alacsony telítőképességűeket kell előnyben részesíteni, ha testtömeg növelés a cél), és az egyéni ízlést. Fontos követelmény az étrendi változatosság. **Az ételsorok kialakításánál figyelembe kell venni, hogy megfelelő tápanyagarányokkal rendelkezzenek, és mennyiségileg is elfogyaszthatók legyenek.** Ezért kiválóan illeszthetők a diétába a tápszerek, amelyek minden követelménynek optimálisan megfelelnek.

Sajnos bizonyos esetekben a tökéletes étrend sem biztos, hogy működni tud. A beteg táplálkozásában rendkívül fontos szerepe van azoknak az egyszerű praktikáknak is, amik bizonyos problémák esetén segítséget nyújthatnak.

Hányinger, hányás, émelygés

- ajánlott a gyakori kis mennyiségű ételek lassú elfogyasztása, jól megrágva
- étkezés előtti vagy utáni folyadékbevitel, a hideg ételek és italok, például almalé vagy gyömbér fogyasztása
- nagyon jó hányinger-csillapító gyógynövény a gyömbér, teaként, cukorkaként vagy ételbe adagolva is fogyasztható
- étkezés előtti rövid séta a friss levegőn
- lehetőség szerint maradjon távol a konyhától, amíg készül az étel, hiszen a tömény illatok fokozhatják a hányingert

Étvágy csökkenése, étvágytalanság

- elsőként fontos kideríteni az étvágytalanság okát és azt megszüntetni vagy enyhíteni, valamint alkalmazkodni a megváltozott helyzethez és biztosítani a szükséges tápanyagbevitelt
- többszöri kis adagok fogyasztása, vonzó tálalás
- étkezések közötti dúsított italok fogyasztása
- lassú nyugodt étkezés
- egyszerre kis adagokat tálaljunk, hiszen így nem érezzük reménytelen feladatnak elfogyasztani az elénk tálalt ételt
- ha jobb az étvágyunk, használjuk ki azt az időszakot, érdekesebb kicsit többet enni
- jó, ha mindig van kéznél rágcsálni való. Nagyon jók az aszalt gyümölcsök, mint a vörös és fekete áfonya, a cseresznye és a meggy
- szükség esetén ajánlott az ételek dúsítása élelmiszerrel, vagy speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer fogyasztása
- ha testtömege rohamosan csökkenni kezd, mindenképp jelezze kezelőorvosának és dietetikusának

Amit a tápszerekről tudni kell

Ha az étrendmódosítás nem elegendő az izomtömeg, testtömeg növelésére, vagy ezek csökkenésének megállítására, akkor speciális – gyógyászati célra szánt – élelmiszereket (tápszerek) fog javasolni az orvos, dietetikus. **Az alkalmazott tápszerek olyan speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek, melyeket szakorvos vagy háziorvos írhat fel receptre.** Segítik a terápiára való felkészülést, hogy könnyebben elviselje a kezeléseket, illetve kevésbé kelljen megélnie a kezelések mellékhatásait.

A megfelelő tápszer kiválasztása és használata hozzájárul a daganatellenes terápia hatékonyságához, segíti felépülését és hozzájárul ahhoz, hogy életminősége hosszútávon javuljon.

Tápláltsági állapota jelentősen befolyásolhatja terápiája kimenetelét, ezért nagyon fontos, hogy ebben az időben ne fogyjon drasztikusan, a cél a szükséges izomtömeg elérése, a megfelelő testtömeg kialakítása mellett. Nem ez a megfelelő időpont a gyors fogyókúrázásra!

Tápszerek felhasználása

Az iható tápszereket érdemes mindig behűtve, lassan (legalább fél óra), kis kortyonként fogyasztani. Azonban gyakran a szükséges mennyiségű tápszer, tápanyagmodul elfogyasztása problémát okoz. Ennek a gyakori okai közé tartozik a túl édes íz, az egyhangúság, a konzisztencia, a mellékízek, a szag. Abban az esetben, ha felmerül a fogyasztással kapcsolatban probléma, akkor a tápszer alternatív felhasználását szoktuk javasolni.

A semleges ízesítésű, vagy ízesített iható tápszerek, vagy por alapú tápszerek, tápanyagmodulok felhasználhatók ételkészítés során is. A semleges ízesítésű vagy por alapú tápszerek jól alkalmazhatók a nem édes ízű ételekhez, így jó lehetőség lehet, ha a túlzott édes íz már panasszal, vagy elutasítással jár.

Rengeteg lehetőség van ezeknek a normál ételekbe való beépítésébe, így észrevétlenül növelhetjük a tápértéket. Például:

Zöldség krémlevesekhez (például brokkoli, sütőtök, burgonyás sajtkrémleves, zeller stb.) elkészítés végén, tűzről levéve hozzáadható a fehérje tápanyagmodul vagy a semleges iható tápszer (2 adag esetén 1 palack).

A fehérje tápanyagmodult érdemes az ételhez adás előtt kevés tejfölben, tejben, tejszínben, joghurtban, kefirben, vagy vízben, a habaráshoz hasonlóan, csomómentesen elkeverni.

Gyümölcslevesekhez, gyümölcs krémlevesekhez az elkészítés során az iható tápszerbe (vanília, gyümölcs vagy semleges ízesítésűek, 4 adag esetén 1 doboz tápszer) kell elkeverni a lisztet, majd ezzel behabarni a levest (ezután már csak rövid ideig szabad összeemelegíteni a levest). Fehérje tápanyagmodul itt is alkalmazható a zöldségleveseknél leírt módon.

Főzelékek, mártások a zöldség krémlevesekhez hasonló módon dúsíthatók semleges ízesítésű iható tápszerekkel az ételkészítés végén (a receptben szereplő tej, tejszín, tejföl, joghurt, kefir egy részét, vagy egészét helyettesítve). Fehérje tápanyagmodul itt is alkalmazható a zöldségleveseknél leírt módon.

Gombapaprikás, csirkepaprikás, harcsapaprikás, különböző raguk (például bakonyi pulykaragu, tejszínes csirkeragu stb.), **tokányok** (például cukkinis csirketokány) esetén a habarást lehet semleges iható tápszerrel készíteni (2-4 adag esetén 1 doboz), vagy ételkészítés végén hozzáadható. Fehérje tápanyagmodul itt is alkalmazható a zöldségleveseknél leírt módon.

Palacsinta (1/2 doboz vanília/semleges ízű tápszer, 1 dl víz, 1 db tojás, 2-3 evőkanál liszt, só, olaj a sütéshez), **gofri, amerikai palacsinta**, melynek a tésztájába keverhető reszelt alma, dinsztelt káposzta, sonka kockák, reszelt sajt, szezámmag. Fogyasztható édesen, vagy sósan, különböző töltelékekkel (például gyümölcs-, csokoládé-, vanília-, túró-, sonka-, tojás-, halkrémekkel).

Tejbegríz, tejberizs, zabkása (elkészítés a szokásos módon, majd a végén tűzről levéve a tápszer hozzákeverése (1dl iható tápszer, 3 dl tej arányban, szükség esetén laktózmentes), esetleg kiegészítve gyümölcstarabokkal, fahéjjal, kakaóporral).

Joghurtos, gyümölcsös müzli (ízlés szerint ízesített iható tápszerbe, tápszer és joghurt keverékébe müzli, gabonapehely).

Gyümölcsturmix (például, 100g őszibarack, banán, sárgabarack, nektarin, málna stb., 1 doboz vaníliás/gyümölcsös tápszerhez és 100ml joghurthoz/gyümölcsléhez), túróturmix.

Forró csokoládéhoz (vaníliás iható tápszer, forró víz, kakaópor), kávéhoz (feketekávé, vaníliás tápszer), **krémekhez, sodókhöz, pudingokhoz, panna cottához** (a receptben szereplő tej, tejszín, tejföl, joghurt, kefir egy részét, vagy egészét helyettesítve).

Végül nagyon fontos kiemelni, hogy a kezelések alatt is a lehetőségekhez mérten össze kell egyeztetni a társbetegségek diétás alapelveit ezzel az állapottal. Ez amiatt elkerülhetetlen, mert a szervezetet úgy támogathatjuk a lehető legjobban, ha elkerüljük a kezeletlen alapterbetegségek okozta további roncsoló hatásokat. A diétás ajánlások összeegyeztetésében egyéni dietetikai tanácsadás segíthet.

