



SVE za NJU 

PREHRANA I VJEŽBANJE TIJEKOM LIJEČENJA

VODIČ ZA OSOBE OBOLJELE
OD RAKA I NJIHOVE OBITELJI

A gdje je Vaš Kilimandžaro?

Vesna Andrijević – Matovac



Sadržaj

Prehrana tijekom liječenja: vodič za osobe oboljele od raka i njihove obitelji	5
Koristi pravilne prehrane	6
Bjelančevine	6
Masti	6
Ugljikohidrati	7
Voda	7
Vitamini i minerali	7
Antioksidansi	8
Ljekovito bilje	8
Rak i liječenje raka djeluju na prehranu	9
Priprema za liječenje raka	10
Rješavanje problema u prehrani prouzročениh određenim načinima liječenja	12
Operativni zahvati	12
Terapija zračenjem	13
Kemoterapija	15
Za osobe oslabljenoga imunološkoga sustava	16
Upute za održavanje čistoće doma	20
Za osobe u uznapredovalom stadiju raka	22
Česti problemi s prehranom i kako se s njima nositi	24
Promjene u osjetu okusa i mirisa	24
Slab tek	25
Zatvor	25
Proljev	27
Upala ili nadražенost usne šupljine ili grla	28
Mučnina i povraćanje	30
Suhoća usta ili gusta slina	31
Otežano gutanje	32
Neželjeno dobivanje na tjelesnoj težini	33
Iscrpljenost	33

Prehrana nakon završetka liječenja	35
Vježbe nakon operacije dojke	36
Vježbe mogu pomoći	36
Tjedan dana nakon operacije	37
Početak - opće smjernice	37
Upamtite!	39
Limfedem	40
Načini liječenja limfedema	40
Kompresivni zavoji	41
Terapijske vježbe	42

PREHRANA TIJEKOM LIJEČENJA: VODIČ ZA OSOBE OBOLJELE OD RAKA I NJIHOVE OBITELJI

Prehrana je važan dio u liječenju od raka. Jedenje pravilnih vrsta namirnica prije, tijekom i nakon liječenja može vam pomoći da se osjećate bolje i očuvate snagu. Prehrana je proces koji se sastoji od tri dijela i tijelu daje potrebne hranjive tvari (hranjive tvari su kemijski spojevi – voda, bjelančevine, masti, ugljikohidrati, vitamini i minerali – od kojih su sačinjene namirnice):

- krute ili tekuće namirnice unose se u tijelo
- tijelo unesene namirnice razgrađuje na hranjive tvari
- hranjive tvari putuju krvotokom u razne dijelove tijela gdje se koriste kao gorivo, građevne jedinice i u mnoge druge svrhe. Kako biste tijelu omogućili potrebne hranjive tvari, trebate jesti i piti dostatnu količinu namirnica koje ih sadrže.

Kalorije su jedinice za mjerenje energije koja se dobiva iz hrane. Našemu tijelu potrebne su kalorije kako bi imalo goriva za sve tjelesne funkcije, kao što su disanje, krvotok i tjelesna aktivnost. Kad smo bolesni, našem tijelu potrebne su dodatne kalorije, primjerice u borbi protiv infekcija, pri povećanju tjelesne temperature i u ponovnoj izgradnji oštećenih stanica.

Informacijama u ovoj knjižici ne namjerava se zamijeniti savjete stručne medicinske osobe. Ako imate pitanja ili problema, o svojim prehranbenim potrebama trebali biste razgovarati s liječnikom/liječnicom, medicinskom sestrom/tehničarom ili nutricionistom.

Stručnjaci i stručnjakinje sa zvanjem magistra nutricionizma ili diplomiranoga inženjera nutricionista mogu biti jedan od najboljih izvora informacija o vašoj prehrani. Zdravstveni stručnjaci prolaze posebnu obuku o namirnicama, prehrani, biokemiji i fiziologiji. Nutricionisti koriste ta znanja kako bi savjetovanjem i edukacijom promicali zdravlje i spriječili bolest. Ako se namjeravate susresti s nutricionistom, svakako unaprijed zapišite sva pitanja kako ne biste ništa zaboravili. Nutricionista svakako zamolite da vam ponovi ili objasni ono što ne razumijete. Ako imate pitanja o bilo čemu navedenome u ovome vodiču, vaš nutricionist može vam to detaljnije razjasniti.

KORISTI PRAVILNE PREHRANE

Pravilna prehrana je posebice važna ako bolujete od raka, jer bolest i liječenje mogu utjecati na vaš tek. Rak i liječenje raka također utječu na sposobnost tijela da podnosi određene namirnice i koristi hranjive tvari.

Prehrambene potrebe oboljelih od raka razlikuju se od osobe do osobe. Vaš liječnik/liječnica, medicinska sestra/tehničar ili nutricionist vam mogu pomoći ustanoviti prehrambene ciljeve i isplanirati načine koji će vam pomoći da to ostvarite. Pravilna prehrana tijekom liječenja raka može vam pomoći:

- da se osjećate bolje
- očuvate snagu i energiju
- održite tjelesnu težinu i zalihe hranjivih tvari
- bolje podnosite nuspojave tretmana
- smanjite opasnost od infekcije
- brže zacjeljujete i oporavljate se.

Pravilno se hraniti znači jesti raznovrsne namirnice iz kojih ćete dobiti potrebne hranjive tvari te tako zaštititi svoje zdravlje u razdoblju borbe protiv raka. U te hranjive tvari ulaze bjelančevine, ugljikohidrati, masti, voda, vitamini i minerali.

BJELANČEVINE

Bjelančevine ili proteini spadaju u tri osnovne skupine hranjivih tvari koje nas opskrbljuju kalorijama (uz masti i ugljikohidrate). Bjelančevine koje unosimo hranom mogu se razgraditi u manje jedinice i koristiti za izgradnju ili obnovu mišića, kostiju, kože i krvi. Energija koju bjelančevine proizvode iznosi 4 kalorije po gramu.

Bjelančevine su nam potrebne za rast, obnavljanje tjelesnih stanica i za zdrav imunološki sustav. Ako tijelo ne dobiva dostatnu količinu bjelančevina, potrebno mu je dulje vrijeme da se oporavi od bolesti i smanjena je njegova otpornost na infekcije. Osobama oboljelima od raka često je potreban veći unos bjelančevina nego inače. Nakon operacije, kemoterapije ili terapije zračenjem najčešće su potrebne dodatne količine bjelančevina kako bi tkiva zacjeljela i da bi se tijelo zaštitilo od infekcija. Dobri izvori bjelančevina su nemasno meso, riba, perad, mliječni proizvodi, orašasti plodovi, sušene grahorice, grašak i leća te namirnice od soje.

MASTI

Masti su druga u skupini hranjivih tvari koje tijelo opskrbljuju kalorijama (uz bjelančevine i ugljikohidrate). Energija koju proizvodi mast iznosi 9 kalorija po gramu. Masti imaju važnu ulogu u prehrani. Masti i ulja sačinjeni su od masnih kiselina i dragocjen su izvor energije za tijelo. Tijelo ih razgrađuje i koristi za pohranu energije, oblaganje tjelesnih stanica i prijenos nekih vrsta vitamina i minerala putem krvotoka. Masti također imaju važnu ulogu u pripremanju hrane jer poboljšavaju okus, čine pečene proizvode mekanijima i tijekom kuhanja prenose toplinu. Možda ste čuli kako su neke masti za vas bolje nego neke druge. Ako imamo na umu učinke masnoća na srce i razinu kolesterola, treba odabrati nezasićene masti (jednostruko nezasićene i višestruko nezasićene):

- **Jednostruko nezasićene masti (mononezasićene)**, nalaze se prije svega u biljnim uljima kao što je uljana repica, maslinovo i ulje od kikirikija. Te masti na sobnoj temperaturi su tekuće.
- **Višestruko nezasićene masti (polinezasićene)**, nalaze se prije svega u biljnim uljima kao što su šafranikino, suncokretovo, kukuruzno te ulje lana i uljane repice. Te osnovne masti nalaze se i u plodovima mora. Te masti na sobnoj temperaturi su tekuće ili mekane. Određene višestruko nezasićene masne kiseline, kao što su linolna i alfa-linolenska, nazivaju se esencijalnim masnim kiselinama stoga što ih ne može proizvesti samo tijelo. Esencijalne masne kiseline unose se namirnicama koje jedemo i potrebne za izgradnju stanica i proizvodnju hormona.

- **Zasićene masti (ili zasićene masne kiseline)**, prije svega se nalaze u izvorima životinjskoga podrijetla, kao što su meso, punomasno ili obrano mlijeko i maslac. Neka biljna ulja, kao što su kokosovo ili palmino ulje, također su zasićena. Zasićene masti na sobnoj temperaturi su najčešće u krutom stanju.
- **Transmasne kiseline** se stvaraju kad se biljna ulja pretvaraju u margarin ili biljnu mast. Izvori transmasti su grickalice i pečeni proizvodi načinjeni od djelomice hidrogeniziranoga biljnoga ulja ili biljne masti. Transmasti također se prirodno nalaze u nekim proizvodima životinjskoga podrijetla kao što su mliječni proizvodi.

UGLJIKOHIDRATI

Ugljikohidrati su treći u skupini hranjivih tvari koje naše tijelo opskrbljuju kalorijama (uz masti i bjelančevine). Oni su tijelu osnovni izvor energije. Gram ugljikohidrata proizvodi 4 kalorije. Ugljikohidrati tijelu daju gorivo potrebno za tjelesnu aktivnost i pravilan rad organa. Najbolji izvori ugljikohidrata – voće, povrće i cjelovite žitarice – također opskrbljuju tjelesne stanice potrebnim vitaminima i mineralima, vlaknima i fitonutrijentima.

- **Cjelovite žitarice** ili namirnice sačinjene od žitarica sadrže sve bitne elemente i prirodne hranjive tvari cjelovitoga zrna žitarica. Ako je zrno obrađeno (primjerice, mljeveno, zdrobljeno, preoblikovano u pahuljice, istisnuto, pareno i/ili kuhano), taj prehrambeni proizvod trebao bi vam dati približno isti dragocjeni razmjer hranjivih tvari kao u izvornome zrnu žitarica. Cjelovite žitarice su pšenica, zob, kukuruz i raž te manje poznate vrste kao što su ječam, pir, bulgur, proso i sjemenke lana. Cjelovite žitarice i u nekim su pahuljicama koje jedemo za zajuttrak, kruhovima, brašnu i krekerima, a neke se koriste kao prilozi ili sastojci jelima. Možete ih pronaći tako što na pakiranju možete provjeriti postoji li oznaka za cjelovito ili puno zrno.
- **Vlakna** su sastavni dio namirnica koje tijelo ne može probaviti i pomažu da se otpadne tvari brzo uklone iz tijela.
- **Fitonutrijenti** (karotenidi, limonoidi i fitosteroli), su biljni spojevi i smatra se da svojim svojstvima štite naše zdravlje.

Ostali izvori ugljikohidrata su kruh, krumpir, riža, tjestenina, pahuljice za zajuttrak, sušene grahorice, kukuruz, grašak i grah.

Slatkiši (deserti, bomboni i pića sa šećerom), mogu vaše tijelo opskrbiti ugljikohidratima, ali su slab izvor vitamina, minerala i fitonutrijenata. Oni pridonose broju unijetih kalorija, ali ne daju vam mnogo ostalih hranjivih tvari.

VODA

Voda i ostale tekućine od životne su važnosti za naše zdravlje. Sve tjelesne stanice trebaju vodu kako bi mogle funkcionirati. Ako ne unosite dostatnu količinu tekućine ili ako tekućinu izgubite uslijed povraćanja ili proljeva, možete dehidrirati. Ravnoteža tekućina i minerala koji pomažu vašemu tijelu da radi, može biti opasno narušena. Određena količina vode dobiva se iz hrane, ali svatko bi trebao popiti oko 8 čaša od 2,5 decilitra vode na dan kako bismo bili sigurni da sve tjelesne stanice dobivaju potrebnu količinu tekućine.

VITAMINI I MINERALI

Vitamini, kao što su vitamin A, C i E, ključne su hranjive tvari koje su tijelu potrebne u malim količinama kako bi se ono razvijalo i bilo snažno. Većina tih tvari prirodno su sadržane u hrani. Vitamini se također prodaju u tabletama ili u tekućem obliku kao dodaci prehrani. Minerali su hranjive tvari koji su tijelu potrebni u malim količinama kako bi ono pravilno funkcioniralo i bilo snažno, primjerice željezo, kalcij, kalij i natrij. Vitamini i minerali su potrebni za normalan rast i razvoj i omogućavaju tijelu da koristi energiju (kalorije), iz hrane.

Osoba koja ima uravnoteženu prehranu uz dostatnu količinu kalorija i bjelančevina obično dobiva obilne količine vitamina i minerala. Tijekom liječenja oboljelih od raka, međutim, može biti teško uspostaviti uravnoteženu prehranu, posebice ako postoje dugotrajne nuspojave. U tom slučaju liječnik/liječnica ili nutricionist mogu vam preporučiti svakodnevno dodatno uzimanje vitamina i minerala. Ako razmišljate o uzimanju dodatnih vitamina, svakako o tome najprije porazgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom. Neke osobe oboljele od raka uzimaju velike količine vitamina, minerala i ostalih prehrambenih dodataka ne bi li osnažile svoj imunološki sustav ili čak uništili stanice raka. Neke od tih tvari mogu biti štetne, posebice ako se uzimaju u velikim količinama. Zapravo, uslijed velikih količina nekih vitamina i minerala kemoterapija i terapija zračenjem može biti manje učinkovita.

Tijekom liječenja bilo bi najbolje odabrati dodatne vitamine koji ne sadrže više od preporučene dnevne količine svih tvari. Važno je da ne sadrže željezo, osim ako liječnik/liječnica smatra kako vam je to potrebno. O tome najprije porazgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom.

ANTIOKSIDANSI

Antioksidansi (vitamini A, C i E, selen i neki enzimi), su tvari koji upijaju i na sebe vežu slobodne radikale te ih tako sprječavaju da napadnu normalne stanice. (Slobodni radikali su visokoreaktivni spojevi bez kisika, koji nastaju kao nusproizvodi u normalnim tjelesnim procesima. Oni mogu oštetiti važne stanične bjelančevine i enzime, čak utjecati na promjene DNA koje prouzroče rak.

Ako želite unijeti više antioksidansa, zdravstveni stručnjaci preporučuju da jedete raznovrsno voće i povrće koje je dobar izvor antioksidansa. Uzimanje dodatnih velikih količina antioksidansa najčešće se ne preporučuje za vrijeme kemoterapije i terapije zračenjem. Porazgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom kako biste saznali koje je najbolje razdoblje za uzimanje dodatnih količina antioksidansa.

LJEKOVITO BILJE

U liječenju bolesti već se stotinama godina koristi ljekovito bilje i u pogledu toga postoje razni rezultati. Sada je ljekovito bilje sadržano u mnogim proizvodima u obliku tableta, tekućih ekstrakta, čajeva i masti. Mnogi od tih proizvoda nisu škodljivi i pouzdani su za uporabu, ali neki mogu izazvati snažne i štetne popratne pojave. Neki proizvodi čak mogu ometati dokazane tretmane protiv raka, uključujući kemoterapiju i radioterapiju, kao i oporavak od operacija. Ako ste zainteresirani za korištenje proizvoda koji sadrže ljekovito bilje, najprije porazgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom ili medicinskom sestrom/tehničarom.

Svoj zdravstveni tim trebate informirati o tim proizvodima i dodatnim pripravicima od ljekovitoga bilja ako ih koristite, ili razmišljate o njihovoj korištenju. Svome liječniku/liječnici donesite bočice dodatnih proizvoda u prehrani kako biste razgovarali o količinama i bili sigurni da njihovi sastojci ne ometaju vaše zdravlje ili liječenje karcinoma.

Dodatni pouzdani savjeti

- Od svoga liječnika/liječnice ili medicinske sestre/tehničara zatražite pouzdane informacije o dodatcima prehrani.
- Provjerite količinu i koncentraciju aktivnih tvari sadržanih u proizvodu navedenih na kutiji.
- Ako osjetite popratne pojave poput hroptanja, svrbeža, gubitka osjeta ili trnaca u udovima, prestanite uzimati proizvod i odmah nazovite liječnika/liječnicu.

RAK I LIJEČENJE RAKA DJELUJU NA PREHRANU

Kad ste zdravi, najčešće nije problem uzimati dostatnu količinu namirnica kako biste dobili potrebne hranjive tvari i kalorije. U većini naputaka za prehranu naglašava se uzimanje povrća, voća i proizvoda od cjelovitih žitarica; uzimanje ograničenih količina crvenoga mesa, posebice visokoobrađenoga ili onoga koje sadrži mnogo masti; smanjivanje unosa masti, šećera, alkohola i soli te održavanje zdrave tjelesne težine. Ako se liječite od raka, to može izazvati tegobe, pogotovo ako imate popratne pojave ili se jednostavno ne osjećate dobro. Zbog toga ćete možda trebati promijeniti svoj način prehrane kako biste povećali snagu i lakše podnijeli učinke raka i njegova liječenja.

Ako je rak tek dijagnosticiran, vaš liječnik/liječnica zasigurno su s vama razgovarali o planu vašega liječenja u koji je mogla biti uključena operacija, zračenje (radioterapija), kemoterapija, hormonska terapija, biološka terapija (imunoterapija), ili kombinacija tih tretmana. Svim tretmanima uništavaju se stanice raka, ali tijekom toga procesa uništavaju se i neke zdrave stanice, što utječe na popratne pojave u liječenju raka. Na vašu sposobnost uzimanja hrane mogu djelovati sljedeće popratne pojave:

- gubitak teka (anoreksija)
- gubljenje ili dobivanje na tjelesnoj težini
- upala usta ili grla
- suhoća usta
- tegobe sa zubima i desnama
- promjene u osjetu okusa ili mirisa
- mučnina
- povraćanje
- proljev
- zatvor
- stalni osjećaj iscrpljenosti
- depresija.

Bilo koju od tih popratnih pojava možete ili ne morate imati, hoćete li imati ikakve popratne pojave i koliko će one biti izražene, određuju mnogi čimbenici. Među tim čimbenicima je tip raka od kojega bolujete, dio tijela koji je zahvaćen rakom te način, trajanje i doze liječenja.

Mnoge popratne pojave mogu se kontrolirati i većina njih se povuče nakon završetka tretmana. Porazgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom ili medicinskom sestrom/tehničarom o vjerojatnosti popratnih pojava i što učiniti kako biste ih držali pod kontrolom. Kad počnete s liječenjem, recite svome zdravstvenom timu ako imate ikakve popratne pojave, a da nisu pod kontrolom. Trebate im dati do znanja ako ne djeluju lijekovi koje su vam dali kako bi se kontrolirale popratne pojave, tako da možete koristiti neke druge.

PRIPREMA ZA LIJEČENJE RAKA

Dok ne započnete s liječenjem, nećete biti sigurni kako ćete doživjeti neke popratne pojave i kako ćete se osjećati. Jedan način jest da se pripremite i o svome liječenju razmišljate kao o vremenu tijekom kojega se možete usredotočiti na sebe i na svoj boljitak. U druge načine pripreme uključeno je sljedeće:

NAČINITE PLANOVE SADA

Osjećaj tjeskobe uslijed popratnih pojava tijekom liječenja možete ublažiti ako krenete u akciju sada – razgovarate o svojim osjećajima i tegobama i naučite sve što god možete o svome raku i liječenju. Planiranje suočavanja s mogućim popratnim pojavama može vam pomoći u postizanju većega osjećaja kontrole i boljoj pripremljenosti u pogledu mogućih promjena. Mnoge osobe imaju manje popratne pojave koje ih sprječavaju u jelu ili ih uopće nemaju. Čak ako imate popratne pojave, one mogu biti blage i možda ćete se moći s njima nositi bez lijekova i posebnih postupaka. Većina popratnih pojava se povuče nakon završenoga liječenja.

NEMOJTE ZABORAVITI NA TJELESNU AKTIVNOST

Tjelesna aktivnost od mnogostruke je koristi, Pomaže u održavanju mišićne mase, snage, izdržljivosti i jakosti kostiju. Može vam pomoći u smanjivanju depresije, stresa i zatvora stolice. Ako još niste počeli vježbati, razgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom o umjerenj aktivnosti kao što je hodanje pet ili više dana u tjednu najmanje 30 minuta ili više, prema vašim mogućnostima. Ako se vaš liječnik/liječnica slaže, počnite s time gdje jeste (možda 5 do 10 minuta svakoga dana), i prema mogućnostima produljuje vrijeme do cilja od 30 minuta.

PRAVILNO SE HRANITE

Vašemu tijelu potrebna je zdrava prehrana kako bi funkcioniralo najbolje što može. To je posebice važno ako ste oboljeli od raka. Zdravom prehranom u proces liječenja tako ulazite s rezervama koje će pomoći vašemu tijelu da očuva snagu, spriječi propadanje tjelesnih stanica u njihovu obnavljanju i zaštiti od infekcija. Osobe koji se hrane zdravo, bolje se mogu suočiti s popratnim pojavama tijekom liječenja. Uz to, možda ćete čak biti u stanju podnijeti i veće doze određenih lijekova. Zapravo, nekim načinima liječenja oboljelih od raka postiže se bolji učinak ako su te osobe dobro uhranjene i ako dobivaju dostatnu količinu kalorija i bjelanjčevina.

- Ne trebate se plašiti iskušavati novu vrstu hrane. Neke namirnice koje do sada niste voljeli tijekom liječenja možda će vam biti ukusne.
- Odaberite raznovrsnu biljnu hranu. Svakoga tjedna umjesto mesa u nekoliko obroka pokušajte jesti sušeni grah ili grašak.
- Svakoga dana pokušajte jesti najmanje pet porcija voća i povrća različite boje, uz agrume (naranče, limune i tomu slično), te povrće tamnozeleno i tamnožute boje. Povrće i voće različitih boja i namirnice biljnoga podrijetla sadrže prirodne tvari koje pridonose zdravlju i nazivaju se fitokemikalije.
- Smanjite unos namirnica s mnogo masnoća, posebice životinjskoga podrijetla. Odaberite mlijeko i mliječne proizvode s manjim udjelom mliječne masti. Smanjite količinu masti u vašim obrocima kuhanjem s manje masnoće, kao što je pečenje u pećnici ili na žaru.
- Smanjite količinu usoljenih, dimljenih i ukiseljenih namirnica.
- Ako uzimate alkohol, pijte umjereno.
- Pokušajte održati zdravu tjelesnu težinu i ostanite tjelesno aktivni.
- Ako tijekom razdoblja liječenja ne možete učiniti ništa od svega toga, nemojte brinuti jer pomoć je uvijek dostupna ako vam je potrebna i kad vam je potrebna. Razgovarajte sa svojim liječnikom ili liječnicom o svim problemima.

PLANIRAJTE UNAPRIJED

- U smočnici i zamrzivaču čuvajte svoje omiljene namirnice kako ne biste trebali često odlaziti u kupnju. Kupite namirnice koje možete jesti kad se ne osjećate dobro.
- Skuhajte unaprijed i zamrznite hranu po porcijama
- Razgovarajte s prijateljima ili članovima obitelji o tome kako vam mogu pomoći u pogledu kupnje i kuhanja ili ih zamolite da preuzmu te poslove.
- Razgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom, medicinskom sestrom/tehničarom ili nutricionistom o svim problemima u vezi s pravilnom prehranom jer vam oni mogu pomoći isplanirati prehranu i načiniti popis namirnica imate li popratne pojave kao što su zatvor ili mučnina.

UNOSITE HRANJIVE MEĐUOBROKE

Tijekom liječenja od raka vašemu tijelu često su potrebne dodatne kalorije i bjelanjčevine kako biste mogli održati svoju tjelesnu težinu i oporaviti se te zacijeliti što brže. Hranjivi međuobroci mogu vam pomoći da zadovoljite te potrebe, očuvate snagu i razinu energije

i da se osjećate bolje. Kako biste u svoju svakodnevnu rutinu lakše uvrstili međuobroke, pokušajte sljedeće:

- Tijekom dana uzimajte male hranjive međuobroke.
- Neka su vam pri ruci raznovrsni međuobroci bogati bjelančevinama koje s lakoćom možete pripremiti i pojesti. To su jogurt, žitarice s mlijekom, polovina sendviča, zdjelica krepke juhe te sir i krekeri.
- Izbjegavajte međuobroke koji popratne pojave izazvane liječenjem mogu učiniti još gorima. Na primjer, ako imate proljev izbjegavajte kokice i sirovo voće i povrće. Ako vas boli grlo, nemojte jesti suhe, tvrde ili kisele namirnice.
- Ako možete normalno jesti i zadržati svoju tjelesnu težinu bez međuobroka, tada ih nemojte jesti.

PRIMJERI HRANJIVIH MEĐUOBROKA

biskvit	želatina	kokice, pereci
kruh	slatke pločice od žitarica	puding, kuhane kreme od jaja
žitarice s toplim ili hladnim mlijekom	domaći mliječni napitci, frape	sendvič
sir	mliječni sladoled	voćni sladoled ili sorbet
keksi	sokovi	krepka juha
krekeri	mlijeko	sportski napitci
umak od sira	umak od graha	umak od jogurta
muffini	mješavine oraščića i groždica	
pasterizirani liker od jaja	oraščići	povrće – sirovo, kuhano, sokovi
voće – svježe, konzervirano, sušeno	maslac od kikirikija	jogurt

HRANA BOGATA BJELANČEVINAMA

Mliječni proizvodi: Jedite sir s tostom ili krekerima. Ribani sir dodajte pečenome krumpiru, povrću, juhama, tjestenini, mesu i voću. Umjesto vode za žitarice i juhe koristite mlijeko. Za povrće i tjesteninu koristite kremaste umake. U kremaste juhe, pire od krumpira, puding i složenice dodajte mlijeko u prahu. U svoje omiljeno voće ili frape od voća dodajte jogurt ili svježi kravlji sir.

Jaja: U hladnjaku držite tvrdo kuhana jaja koja možete narezati i dodati salatama, slozencima, juhama i povrću. Pripremite brzu salatu od jaja. Jaja treba dobro skuhati kako bi se izbjegla opasnost od štetnih bakterija.

Meso, perad i riba: Ostatke kuhanoga mesa dodajte u juhe, složenice, salate i omlete. Krupnije i sitnije narezano kuhano meso pomiješajte s kiselim vrhnjem i začинима i načinite umak. Grahovice, mahunarke, oraščići i sjemenke: Deserte (voće, sladoled, puding i kuhana krema od jaja), pospite sjemenkama. Možete ih dodati povrću, salatama i u tjesteninu. Maslac od kikirikija namažite na tost ili na komad voća ili ga miješalicom pomiješajte s voćem.

NAMIRNICE BOGATE KALORIJAMA

Maslac i margarin: Otopite ga i prelijte preko krumpira, riže, tjestenine i kuhanoga povrća. Otopljeni maslac ili margarin umiješajte u juhe i složenice ili ga namažite na kruh prije nego što dodate ostale sastojke i pripremite sendvič.

Mliječni proizvodi: U deserte, palačinke, vafle, voće i vruću čokoladu dodajte slatko vrhnje; možete ga umiješati u juhe i složenice. Kiselo vrhnje dodajte pečenome krumpiru i povrću.

Preljev za salatu: U sendvičima i umacima za voće i povrće koristite uobičajenu (ne dijetnu ili nemasnu), majonezu i preljeve za salatu.

Slatkiši: Na kruh i krekeri namažite pekmez ili med. Džem možete dodati voću, a umjesto kremom tortu premažite sladoledom.

SAVJETI ZA UNOŠENJE KALORIJA I BJELANČEVINA

- Tijekom dana često uzmite nekoliko malih obroka i međuobroka umjesto tri velika.
- U bilo koje doba dana jedite svoju omiljenu hranu. Na primjer, namirnice koje se inače jedu za zajutak, ako vam to odgovara, jedite za večernji obrok.
- Trebate jesti svakih nekoliko sati. Ne trebate čekati da ogladnite.
- Najobilniji obrok trebate pojesti kad ste najgladniji. Primjerice, ako ste najgladniji ujutro, neka zajutak bude vaš najobilniji obrok.
- Za svaki obrok i međuobrok pokušajte jesti hranu bogatu kalorijama i bjelančevinama
- Kako biste prije obroka imali bolji tek, načinite lagane vježbe ili prošećite.
- Trebate piti napitke bogate kalorijama i bjelančevinama, kao što su mliječni napitci i konzervirani tekući nadomjestci. Mnogima više odgovaraju hladni napitci.
- Tekućinu uglavnom trebate piti između obroka, a ne uz obrok. Ako tekućinu pijete uz obroke, možete se osjećati previše sitima.
- Kušajte domaće ili kupovne hranjive pločice i pudinge.

RJEŠAVANJE PROBLEMA U PREHRANI PROUZROČENIH ODREĐENIM NAČINIMA LIJEČENJA

Razni načini liječenja raka mogu prouzročiti raznovrsne tegobe koje mogu otežati uzimanje hrane ili tekućine. Dat ćemo vam savjete o tome kako rješavati probleme s prehranom ovisno o vašemu načinu liječenja.

OPERATIVNI ZAHVATI

Za operativnim zahvatima se poseže kako bi se odstranile stanice raka i okolno tkivo. Uz operativne zahvate često se koriste terapije zračenjem i kemoterapije. Nakon operacije tijelu su potrebne dodatne kalorije i bjelančevine radi zacjeljivanja rana i oporavka. U tome razdoblju mnoge osobe osjećaju bol i umor i ne mogu jesti uobičajene namirnice uslijed popratnih pojava nakon operacije. Sposobnost tijela da koristi hranjive tvari nakon operacija, pri kojima se odstranjuje bilo koji dio usta, jednjaka, želuca, tankoga crijeva, debeloga crijeva (kolona) ili rektuma, može biti promijenjena. Žene nakon operacije raka dojke mogu osjećati umor, gubitak teka, mogu im oticati ruke i šake, pokreti ramena i ruku su ograničeni, što može otežati uzimanje hrane.

PREHRAMBENI SAVJETI OSOBAMA KOJE SE OPORAVLJAJU NAKON OPERACIJA RAKA

Ako ste imali operativni zahvat, upamtite kako će mnoge popratne pojave nestati nekoliko dana nakon operacije. Određeni lijekovi, samozbrinjavanje i promjene u načinu prehrane mogu vam pomoći u smanjivanju popratnih pojava koje osjećate. Ako potraje, to svakako trebate reći svojemu liječniku/liječnici, medicinskoj sestri, nutricionistu ili drugome članu vašega zdravstvenoga tima. Jedenje zdrave hrane tijekom oporavka nakon operacije može vam pomoći:

- da se bolje osjećate

- očuvate snagu i energiju
- održite tjelesnu težinu i tjelesne zalihe hranjivih tvari
- podnosite popratne pojave liječenja
- smanjite opasnost od infekcija
- brže zacjeljujete i oporavljate se.

Za dana kad imate dobar tek, uzimajte najbolje namirnice koje možete jesti. Pokušajte uzimati redovite obroke i međuobroke, ali nikako nemojte biti prestrogi prema sebi ako uslijed popratnih pojava imate problema s jelom. Trudite se uzimati česte male obroke i međuobroke. Nemojte se plašiti potražiti pomoć u obitelji ili zamoliti prijatelje da vam pomognu u kupnji namirnica i pripremanju obroka. Trebate uzeti u obzir kako su hrana i piće u kojima je sadržan manji udio masti probavljivija nego jela s velikim udjelom masnoće poput prženih masnih namirnica. U razdoblju oporavka u organizam trebate unijeti mnogo tekućine (najmanje osam čaša od 2,5 dcl vode na dan, osim ako vam je liječnik/liječnica savjetovao drugačije), kako ne biste dehidrirali. (Dehidracija je opasno stanje organizma kad tijelo ne dobiva dostatnu količinu tekućine, i ne može pravilno funkcionirati.) Tijekom dana pokušajte uzimati male gutljaje vode, sokova ili nekih drugih bistrnih napitaka.

Porazgovarajte sa svojim zdravstvenim timom o tome kad se možete vratiti svojim uobičajenim svakodnevnim aktivnostima. Ako vam liječnik to dopusti, polagano možete početi vježbati žustrije. Dan ili noć prije operativnoga zahvata možda nećete smjeti ni jesti ni piti. Nakon operacije možda će proći nekoliko sati ili jedan do dva dana prije nego što ćete moći uzimati hranu i tekućinu.. Ako niste uzimali hranu više od jednoga ili dva dana, vaš liječnik možda će vam dopustiti da u početku uzimate samo lagano probavljivu hranu i napitke. To je uobičajen postupak nakon operacije i način na koji pacijent može početi uzimati hranu, pri tom treba ići korak po korak:

1. korak: bistre tekućine

želatina	bistra, gazirana pića	sportski napitci	slabi čaj
sokovi	bistra, bezmasna juha	procijeđeni sokovi agruma (bez komadića)	bistre ili procijeđene juhe
zaleđeni voćni sok	procijeđena limunada	ledeni voćni štapići	voda

2. korak: lako probavljive namirnice (uz bistre tekućine navedene u prvome koraku)

obični krekeri	bijeli kruh i peciva	kaša od žitarica	bijela riža, tjestenina, krumpir
biskvit	voćni nektari	svi sokovi	kuhana krema od jaja
konzervirano, oguljeno voće i povrće	obični puding	nemasna govedina, riba, piletina bez kože ili puretina	bistri mliječni napitci

TERAPIJA ZRAČENJEM

U terapiji zračenjem zračenje je usmjereno na tumor kako bi se onemogućio rast i umnožavanje stanica raka. Iako zračenje utječe na sve stanice, većina normalnih stanica tijekom vremena uglavnom se može oporaviti. Osobe oboljele od raka 2 do 9 tjedana gotovo pet dana u tjednu odlaze na terapiju zračenjem.

Popratne pojave izazvane zračenjem ovise o tome koji dio tijela se liječi, o veličini područja koji se liječi, ukupnoj dozi zračenja i broju tretmana. U sljedećoj tablici navedene su popratne pojave izazvane zračenjem vezane uz hranjenje i s obzirom na to koji dio tijela se liječi. Neke popratne pojave mogu nastati tijekom liječenja, a neke tek nakon nekoga vremena nakon liječenja. Popratne pojave uobičajene su nakon drugoga ili trećega tjedna liječenja zračenjem i dostižu vrhunac približno nakon dvije

trećine trajanja tretmana. Nakon završetka terapije zračenjem, u većini slučajeva popratne pojave uglavnom se osjete još dva ili tri tjedna, a neke i mnogo dulje. Ako imate popratne pojave, upitajte svoga liječnika/liječnicu, medicinsku sestru ili nekoga drugoga zdravstvenoga djelatnika mogu li vam neki lijekovi, promjene u načinu prehrane ili nešto drugo pomoći da lakše podnosite učinke popratnih pojava. Uzimanje hranjivih namirnica za terapije zračenjem može vam pomoći da se:

- osjećate bolje
- očuvate snagu i energiju
- održite tjelesnu težinu i tjelesne zalihe hranjivih tvari
- lakše podnosite popratne pojave liječenja
- smanjite opasnost od infekcija
- lakše zacjeljujete i brže se oporavljate.

Dio tijela koji se liječi	Popratne pojave vezane uz hranjenje koje nastaju tijekom liječenja	Popratne pojave vezane uz hranjenje koje nastaju nakon više od 90 dana od liječenja
mozak, leđna moždina	mučnina, povraćanje	glavobolje, umor
glava ili vrat: jezik, glasnice, krajnici, žlijezde slinovnice, nosna šupljina, ždrijelo	upala u ustima, tegobe ili bol pri gutanju, promjene u osjetu okusa ili gubitak osjeta okusa, upala grla, suhoća usta, gusta slina	suhoća usta, oštećenje čeljusne kosti, čeljust pomaknuta iz ležišta, promjene u osjetu okusa i mirisa
prsa: pluća, jednjak, dojka	tegobe pri gutanju, žgaravica, umor, gubitak teka	suženje jednjaka, bolovi u prsima pri naporu, povećano srce, upala perikarda (ovojnice oko srca), fibroza ili upala pluća
stomak(abdomen): debelo ili tanko crijevo, prostata, rodnica, maternica, rektum, gušterača	gubitak teka, mučnina, povraćanje, proljev, vjetrovi, nadutost, tegobe pri probavljanju mliječnih proizvoda, promjene u mokrenju, umor	proljev, krv u mokraći ili iritacija mjehura

Savjeti o prehrani osoba tijekom terapije zračenjem

Tijekom zračenja mogu nastati tegobe u pogledu pravilne prehrane, posebice ako je oboljeli od raka na liječenju daleko od svojega doma. Ako u prostoru u koji ste smješteni postoji kuhinja, tada s lakoćom možete pohraniti i pripremiti zamrznutu hranu, juhe ili zasebne porcije voća, pudinge, želatinu, sladoled ili pahuljice. Ako u prostoru gdje ste smješteni nema kuhinje, neka vam je pri ruci hrana koja ne mora biti u hladnjaku, kao što su zasebne porcije voća, želatina ili puding, sir ili maslac od kikirikija i krekeri, pločice od žitarica ili pahuljice.

Upamtite sljedeće savjete:

- Pokušajte barem nešto pojesti jedan sat prije terapije, umjesto da dolazite praznoga želuca.
- Ako putujete izdaleka, ponesite međuobrok ili hranjivi nadomjestak koji možete pojesti ili popiti tijekom vožnje na liječenje i u povratku kući.
- Ako hrana nema dobar okus, boli vas pri gutanju ili izaziva proljev, češće jedite male obroke i uz to uzimajte tekućinu.
- Svakako trebate piti dostatnu količinu vode i ostalih napitaka.
- Zamolite prijatelje i članove obitelji da vam pomognu u kupnji namirnica i pripremi hrane.
- Nemojte očekivati kako ćete imati iste popratne pojave kao netko drugi tko se liječi od raka, a otkriven mu je u nekome drugome dijelu tijela. Čak i osobe koje imaju potpuno jednak način liječenja, mogu imati različite popratne pojave.
- Pokušajte jesti česte male obroke i međuobroke umjesto tri velika obroka. Ako tijekom dana imate razdoblje boljega teka, tada planirajte uzeti najobilniji obrok. Možda vam je

već rečeno kako biste trebali unositi o dodatne kalorije i bjelančevine. Ako jest, u ovome vodiču pogledajte dio "Savjeti za veći unos kalorija i bjelančevina."

- Prehrambeni nadomjestci, poput tekućih nadomjestaka za obrok, mogu se koristiti tijekom toga razdoblja.

Vaš liječnik/liječnica, medicinska sestra ili nutricionist možda će imati uzorke tih proizvoda koje možete kušati. Ako liječnik naruči te proizvode, katkad će vam zdravstveno osiguranje omogućiti dobivanje besplatnih zamjena za obroke. Drugi pacijenti mogu vam biti izvrstan izvor informacija i potpora. Upoznajte se s ostalim pacijentima i porazgovarajte o njihovim iskustvima ili se pridružite skupini za potporu.

Ako imate problema s tekom, osjećate li mučninu ili ako povraćate, imate li proljev, upaljena usta ili grlo, osjećate li suhoću u ustima, gustu slinu, tegobe pri gutanju ili osjećate promjene u osjetu okusa ili mirisa hrane, molimo vas pogledajte poglavlje u vodiču kako biste dobili informacije o svladavanju tih popratnih pojava.

Ako imate tegobe u uzimanju hrane, trebate slijediti poseban program prehrane za oboljele od šećerne bolesti ili nekoga drugoga kroničnoga stanja; neki uopćeni savjeti možda se neće odnositi na vašu bolest. Porazgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom, medicinskom sestrom ili nutricionistom o tome kako najbolje promijeniti svoje prehrambene navike u razoblju tretmana zračenjem.

Svome liječniku ili medicinskoj sestri trebate reći sve o popratnim pojavama kako bi vam mogli prepisati potrebne lijekove. Na primjer, postoje lijekovi za kontroliranje mučnine i povraćanja ili za liječenje proljeva.

KEMOTERAPIJA

Kemoterapiju često nazivamo samo “kemo.” U kemoterapiji se koriste jaki lijekovi kako bi se uništile stanice raka. Lijekovi se najčešće uzimaju oralno ili intravenozno. Lijekovi koji se koriste u kemoterapiji mogu oštetiti i zdrave stanice i stanice raka. U najvećoj opasnosti od oštećenja su stanice koštane srži, kose i sluznice probavnoga trakta. Probavni trakt su dijelovi tijela koji se koristite za hranjenje, probavu i izbacivanje ostataka hrane. To su usta, jednjak, želudac, crijeva, rektum i anus. Popratne pojave ovise o vrsti lijekova koji se koriste u kemoterapiji i načinu na koji se uzimaju. Kemoterapija može izazvati česte popratne pojave kao što su tegobe u prehrani:

- gubitak teka
- promjene u osjetu okusa i mirisa
- osjetljivost ili ranice u ustima
- mučninu
- povraćanje
- promjene u navikama probave
- umor
- mali broj bijelih krvnih zrnaca uz povećanu opasnost od infekcije.

Možda nećete osjetiti te popratne pojave, međutim, ako ih osjetite, svakako to kažete liječniku/liječnici ili medicinskoj sestri. Kako biste ublažili popratne pojave u vezi s prehranom, možda će vam predložiti lijekove, svakodnevne načine samozbrinjavanja i promjene u načinu prehrane. U razdoblju kemoterapije pravilna prehrana može vam pomoći da se:

- bolje osjećate
- očuvate snagu i energiju
- održite tjelesnu težinu i tjelesne zalihe hranjivih tvari
- bolje podnosite popratne pojave liječenja
- smanjite opasnost od infekcije
- brže zacjeljujete i oporavljate se.

Prehrambeni savjeti osobama na kemoterapiji

Većina pacijenata na kemoterapiju odlazi u domove zdravlja i postupak traje nekoliko minuta ili više sati. Unaprijed načitajte plan i ponesite lagani obrok ili međuobrok u zatvorenoj vrećici ili prenosivome hladnjaku. Potrudite se doznati postoji li u domovima zdravlja hladnjak ili mikrovalna pećnica koju možete koristiti. Prije nego što dobijete lijek, svakako nešto pojedite.

Većina pacijenata zna da im lagani obrok ili međuobrok najbolje odgovara približno jedan sat prije kemoterapije.

Možda ćete se tijekom kemoterapije i neko vrijeme nakon toga osjećati vrlo umornima. Umor (iscrpljenost ili nedostatak energije), česta je pojava. Ako ne dobijete druge upute, koristite uravnoteženu prehranu u koju su uključene bjelanjčevine (meso, mlijeko, jaja, kao i grah, leća i ostale grahorice), kako biste povećali svoju energiju. Ostali savjeti u pogledu ublažavanja umora su da naćinite prioritete u svojim aktivnostima, da najvaćnije aktivnosti obavite tada kada imate najviše energije i uspostavite ravnoteću između odmora i aktivnost tako da vas noću ne ometaju u spavanju. Ako uslijed popratnih pojava imate problema s jelom, nemojte biti suviše strogi prema samima sebi. Pokušajte često jesti male obroke ili međuobroke. Nikako ne jedite mnogo teško probavljive prćzene ili masne hrane. Kad se osjećate dobro i imate dobar tek, pokušajte uzimati redovite obroke i međuobroke. Tijekom dana trebate piti mnogo vode i ostalih tekućina (osam do deset ćaša od 2,5 dcl na dan).

Ne trebate se plašiti zamoliti obitelj ili prijatelje za pomoć u kupnji namirnica i pripremi jela. Ako nemate nikoga da vam u tome pomogne, razmislite o organiziranju dostave obroka u kuću ili objedovanju u skupinama za potporu ili u domovima za starije i nemoćne. Za pomoć se, također, pokušajte obratiti mjesnoj crkvi ili socijalnoj službi.

Nakon tretmana kemoterapijom neke popratne pojave povuku se za nekoliko sati. Ako i dalje osjećate popratne pojave, to trebate reći svome zdravstvenom timu. Pravodobnom skrbi o popratnim pojavama u pogledu prehrane možete samima sebi pomoći da održite svoju tjelesnu težinu i razinu energije i osjećate se bolje. Ako imate problema s tekom, osjećate li mućninu ili ako povraćate, imate li proljev, upalu usta ili grla, osjećate li suhoću u ustima, teško gutate ili osjećate promjene u osjetu okusa ili mirisa hrane, molimo vas, proćitajte odgovarajuća poglavlja u vodiću kako biste dobili informacije o najboljim naćinima svladavanja popratnih pojava. Ako imate problema s prehranom unatoć tome što slijedite poseban program prehrane za oboljele od šećerne bolesti ili nekoga drugoga kronićnoga zdravstvenoga stanja, sa svojim lijećnikom/liječnicom, medicinskom sestrom ili nutricionistom porazgovarajte kako najbolje promijeniti svoje prehrambene navike za vrijeme trajanja kemoterapije. Lijećniku/liječnici ili medicinskoj sestri trebate reći sve o popratnim pojavama kako bi vam mogli prepisati potrebne lijekove. Primjerice, postoje lijekovi za kontroliranje mućnine i povraćanje te za lijećenje proljeva.

ZA OSOBE OSLABLJENOGA IMUNOLOŠKOGA SUSTAVA

Rak i njegovo liječenje slabi imunološki sustav tijela jer djeluje na krvne stanice koje nas štite od bolesti i klica. Zbog toga se vaše tijelo ne može dobro boriti protiv infekcija, stranih tvari i bolesti kao tijelo zdrave osobe. Tijekom liječenja od raka postojat će razdoblja kad se vaše tijelo neće moći baš dobro zaštititi. Za razdoblja oporavka vašega imunološkoga sustava o zasigurno će vam biti preporučeno da što više izbjegavate doticaj s mogućim klicama koje su uzrok infekcijama. Na primjer, možda ćete trebati izbjegavati neku vrstu hrane koja vjerojatno sadrži visoku razinu bakterija.

PREHRAMBENI SAVJETI OSOBAMA OSLABLJENOGA IMUNOLOŠKOGA SUSTAVA

Namirnice koje treba izbjegavati:

- sirovo ili nedostatno kuhano meso, ribu, perad, tofu, jaja i nadomjestke za jaja
- hladnu dimljenu ribu (losos) i ukiseljenu ribu (slanu i mariniranu srdelu, inćune)
- hladne mesne nareske
- suhomesnate proizvode u prirodnome ovitku
- nepasterizirano mlijeko i mliječne proizvode, također sir i jogurt
- sireve s plemenitom plijesni, kao što su Roquefort, gorgonzola ili stilton
- sireve s ljutom paprikom ili nekim drugim svježim povrćem
- domaće sireve, aromatične sireve i feta sir
- svježe preljeve za salatu (koje treba čuvati u hladnjaku), u kojima je zreli sir (također sir s plemenitom plijesni), ili sirova jaja
- neoprano sirovo povrće i voće i na kojemu se vidi plijesan
- sve sirove povrtne klice, kao što su sojine klice
- nepasterizirane kupovne voćne i povrtne sokove
- sirovi ili termički neobrađeni med i med u saću
- sve proizvode od fermentirane soje (miso, tempeh), maté čaj
- pljesnivu hranu i hranu kojoj je prošao rok trajanja
- nepasterizirano pivo

- sirovi, nekuhani pivski kvasac
- vodu iz bunara, jedino ako je ispitana i dokazano sigurna
- biljne pripravke i prehrambene dodatke
- nepržene oraščiće i pržene oraščiće u ljusci
- pripremljene kupovne salate
- kupovne umake od rajčice (salsa), koje treba čuvati u hladnjaku
- proizvode od sirovih žitarica
- hladne čajeve pripremljene s toplom ili hladnom vodom
- slastice punjene kremom koje nisu čuvane u hladnjaku (ne smiju biti na sobnoj temperaturi).

Ako je vaš imunološki sustav oslabljen, pri kupnji namirnica trebate biti posebice oprezni, kao i pri pripremi obroka ili ako jedete izvan kuće. Ako slijedite upute o pouzdanosti namirnica, smanjujete opasnost od unošenja klica koje se mogu namnožiti i prouzročiti ozbiljnu infekciju u oslabljenomu imunološkom sustavu.

SAVJETI ZA RUKOVANJE HRANOM

- Ruke perite toplom vodom i sapunom 20 sekunda prije i nakon pripreme hrane i prije jela.
- Namirnice čuvajte u hladnjaku na temperaturi ispod 4 stupnja Celzijeva.
- Toplu hranu čuvajte vruću (iznad 60°C), a hladnu držite na hladnom (ispod 4°C).
- Meso, ribu ili perad stavite na odmrzavanje u mikrovalnu pećnicu ili neka se odmrzava u hladnjaku u posudi u kojoj se može zadržavati otopljena voda.
- Namirnice nikako ne odmrzavajte na sobnoj temperaturi.
- Odmrznute namirnice koristite odmah, nije uputno ponovno ih zamrzavati.
- Lako kvarljive namirnice stavite u hladnjak dva sata nakon kupnje ili pripremanja jela. Jela koja sadrže jaja, vrhnje ili majonezu ne bi trebalo držati izvan hladnjaka dulje od jednoga sata.

- Voće i povrće dobro operite pod tekućom vodom prije nego što ga želite oguliti ili narezati. Za pranje namirnica nemojte koristiti sapun, deterdžente, klorne otopine za izbjeljivanje ili kupovne otopine. Povrće debele, hrapave kore (dinja, krumpir i tomu slično) ili proizvode na kojima je prljavština (npr. jaja), očistite čistom četkom.
- Listove ili lisnato povrće jedan po jedan isperite pod tekućom vodom.
- Pakirane salate, ribano povrće i ostale proizvode, čak ako je navedeno da su oprani, isperite ponovno pod tekućom vodom – u tome vam može poslužiti cjedilo.
- Nemojte jesti sirove povrtne klice.
- Maknite sluzavo voće i povrće i ono na kojemu je zamjetna plijesan.
- Nemojte kupovati namirnice narezane u prodavaonici (npr. polovicu dinje ili kupusa).
- Prije nego što ju otvorite, operite gornji dio konzerve.
- Dok kuhate koristite zaseban pribor za miješanje i kušanje hrane. Nemojte kušati hranu (ili dati drugima da to čine), priborom koji ćete ponovno staviti u hranu.
- Jaja kuhajte sve dok bjelance ne postane potpuno tvrdo, a žumance se tek počne stvrdnjivati. Žumance ne bi trebalo biti tekuće ni potpuno tvrdo.
- Maknite jaja koja imaju napuknutu ljusku.
- Tofu prije upotrebe narežite na kockice (1 cm) i prokuhajte 10 do 15 minuta. Maknite namirnice neobičnog izgleda i mirisa. Nemojte ih nikada kušati!

NEMOJTE NAMIRNICU POKVARITI DRUGOM NAMIRNICOM

- Razne namirnice režite čistim nožem.
- U hladnjaku sirovo meso čuvajte u dobro zatvorenim posudama i podalje od zgotovljene hrane.
- Razne vrste namirnica odjeljujte na kuhinjskim ploham. Za rezanje sirovoga mesa koristite zasebnu dasku (vidi dio "Radne površine i kuhinjska oprema").
- Radne plohe i daske za rezanje perite vrućom vodom i deterdžentom ili svježom otopinom jednoga dijela izbjeljivača i 10 dijelova vode. Vlažne maramice za dezinfekciju mogu se koristiti ako su namijenjene uporabi u blizini hrane.
- Ako pečete na roštilju, meso uvijek trebate staviti na čist tanjur.

NAMIRNICE DOBRO KUHAJTE

- Kako biste provjerili je li gotovo, termometar za meso stavite u najdeblji dio namirnice. Točnost termometra možete provjeriti ako ga stavite u kipuću vodu. Trebao bi očitavati 100°C.
- Meso kuhajte sve dok više nije ružičasto, a sokovi prozirni. Jedini način kako ćete biti sigurni da se meso kuha na pravoj temperaturi jest da koristite termometar za hranu. Meso bi trebalo kuhati na temperaturi iznad 70°C, a perad iznad 80°C.
- Iako su već kuhane, prije jela zagrijte sve hrenovke, mesne konzerve, nareske i ostale gotove mesne proizvode dok se iz njih ne počne pušiti (73°C).
- Nemojte jesti sirova, slabo kuhana ili mekano kuhana jaja.
- Nemojte jesti nekuhane namirnice pripremljene od sirovih ili nedovoljno kuhanih jaja, kao što je sirovo tijesto za kekse ili kolače i umake za salatu koji sadrže sirova ili nedovoljno kuhana jaja. U receptima u kojima se koriste sirova jaja, dakle ne kuhana, možete koristiti pasterizirana ili kupovna tekuća pasterizirana jaja.

KUHANJE U MIKROVALNOJ PEĆNICI

- Ako u pećnici ne postoji rotirajući tanjur, posudu s jelom okrenite za četvrtinu kruga jedanput ili dvaput tijekom kuhanja. Time se sprječava da neki dijelovi namirnica u kojima mogu preživjeti bakterije ostanu hladni.
- Kako biste u potpunosti podgrijali ostatke hrane, poklopite ih ili prekrijte probušenom prozirnom folijom. Tijekom podgrijavanja hranu treba često miješati.

SIGURNOST VODE

- Voda iz slavine u vašem domu je pouzdana kakvoće ako dotječe iz javne vodoopskrbne mreže ili općinskoga vodocrpilišta.
- Voda iz bunara nije pouzdana za piće ako je vaš imunološki sustav oslabljen, jedino ako se svakodnevnim ispitivanjem ne potvrdi da ne sadrži koliformne bakterije i parazite *Cryptosporidium*.
- Ako voda ne dotječe iz gradske vodoopskrbne mreže ili općinskoga vodocrpilišta, za piće, pripremanje leda i pranje zuba koristite prokuhanu, destiliranu ili vodu u boci (voda iz slavine treba vriti jednu minutu). Većina filtara za vodu nije učinkovita ako voda nije klorirana.

KUPNJA NAMIRNICA

- Provjerite rokove trajanja. Kupujte samo najsvježije proizvode.
- Provjerite datum pakiranja na svježemu mesu, peradi i plodovima mora. Nikako ne kupujte proizvode kojima je prošao rok trajanja.
- Nemojte kupovati oštećene, napuhnute, zahrđale ili jako uleknute limenke. Provjerite nije li pakirana hrana otvorena.
- Odabirite samo neoštećeno voće i povrće.
- Izbjegavajte kupovati gotovu hranu iz prodavaonica. U pekari ne kupujte slastice i peciva u kojima je krema pripravljena s vrhnjem ili kuhanim jajima, a nisu čuvane u hladnjaku.
- Izbjegavajte kupovati velika pakiranja namirnica.
- Ne kupujte sladoled iz automata.
- Nemojte kušati besplatne uzorke hrane.
- Nemojte kupovati jaja napuknute ljuske i jaja koja se ne čuvaju u hladnjaku.
- Zamrznute i ohlađene namirnice trebate uzeti prije nego što krenete prema blagajni, pogotovo ljeti.
- Namirnice trebate odmah staviti u hladnjak; namirnice nikada ne smijete ostaviti u vrućem automobilu.

HRANJENJE IZVAN KUĆE

- Kako biste izbjegli gužve, jedite ranije.
- U restoranima brze prehrane zamolite da vam pripreme svježiju hranu.
- Zamolite da vam daju zasebna pakiranja umaka (kečap, senf), i izbjegavajte uzimanje umaka iz velikih posuda.
- Izbjegavajte visokorizične izvore hrane, uključujući salata-barove, prodavaonice gotove hrane, bifee i švedske stolove, zakuske i ulične prodavače hrane.
- Ako jedete izvan kuće, izbjegavajte sirovo voće i povrće.
- Provjerite jesu li sokovi pasteurizirani.
- Provjerite je li pribor za jelo stavljen na ubrus ili čisti stolnjak ili podmetač, a ne izravno na stol.
- Ako želite zadržati ostatke hrane, zamolite da vam daju posudu u koju ćete sami staviti hranu umjesto da je odnesu u kuhinju i to učine tamo.

ŠTO TREBATE JESTI AKO IMATE NIZAK BROJ BIJELIH KRVNIH ZRNACA

	Preporučuje se	Namirnice koje bi mogle izazvati tegobe
Bogata bjelančevinama	dobro kuhana slanina, govedina, piletina, riba, šunka, hrenovke, janjetina, svinjetina, kobasice, teletina; konzervirana riba; dobro kuhana pasterizirana jaja ili krema od jaja; krem sir, topljeni sir ili svježi kravlji sir; pasterizirani jogurt; kuhane juhe - domaće, iz vrećice, iz limenke ili zamrznute.	riblje ili mesne salate sa sirovim povrćem; sirova riba ili školjke, kao što je sushi ili kamenice; sirova ili slabo kuhana mesa, kao što je tatarski biftek; sirova ili mekano kuhana jaja (također jaja na oko tekućega ili mekanoga žumanca, poširana, mekano kuhana jaja, kao i Cezar salata, domaći liker od sirovih jaja i sirovo tijesto za kolače); hladne, nekuhane juhe.
Kruhovi, žitarice, riža i tjestenina	svi kruhovi, peciva, muffini, žemičke i pahuljice bez sušenoga ili orašastoga voća ili sjemenki; krekeri. pohani kruh, rezanci, palačinke, tjestenina, krumpir i riža.	salata od tjestenine ili salata od krumpira sa sirovim povrćem; kruh ili pahuljice sa sušenim ili orašastim voćem ili sjemenkama.
Voće i povrće	oguljeno neoštećeno voće debele kore (banana, agrumi, dinja); oguljene jabuke; konzervirano voće; kuhano sušeno voće; dobro kuhano svježe, zamrznuto ili konzervirano povrće.	sve ostalo svježe ili sušeno voće; sirovo povrće.
Napitci, deserti i ostale namirnice	kupovni voćni sok, pasterizirano mlijeko, instant napitci, domaći mliječni napitci, bjelilo za kavu, gazirani sokovi, kava, čaj, kupovni tekući nadomjestci u prehrani.	svježe cijeđeni voćni sok, nepasterizirani voćni sok, nepasterizirano pivo i vino
	voćne pite; kolači i kolačići bez orašastoga voća; želatina; kupovni sladoled; suhi pereci, čips.	domaći sladoled; kokice.
	maslac, margarin, kuhani umaci, majoneza, umak za salatu, biljna ulja.	
	obični maslac od kikirikija.	
	sol, papar, aromatične trave, začini ili med (smije se dodavati u hranu samo u procesu kuhanja).	
	šećer, pekmez, žele, džem, sirup, melasa, senf, kečap; slatkiji, čokolada; ukiseljeno povrće, ajvar, masline.	

UPUTE ZA ODRŽAVANJE ČISTOĆE DOMA

OSOBNÁ HIGIJENA

Ruke perite sapunom i toplom tekućom vodom 20 sekunda prije i nakon svakoga koraka u pripremanju hrane. Ruke perite prije jela i nakon korištenja zahoda, rukovanja otpadom ili dodirivanja kućnih ljubimaca. Ruke posušite papirnatim ubrusom ili platnenim ručnikom za ruke koji trebate mijenjati svakodnevno. Ako koristite ručnik za ruke, rabite ga samo za sušenje netom opranih ruku.

RADNE PLOHE I KUHINJSKA OPREMA

Za rezanje mesa i peradi trebate koristiti plastične ili staklene površine. Drvene daske su pouzdane ako se koriste samo za sirovo meso i parad. Za ostale namirnice, sir i kruh koristite drugu dasku. Nakon svake uporabe dasku za rezanje operite vrućom vodom i deterdžentom ili u perilici. Drvene i plastične daske dezinficirajte otopinom načinjenom od jednoga dijela izbjeljivača (varikine), i deset dijelova vode. To trebate učiniti svaki put ako dasku koristite za sirovo meso, ribu ili parad. Daske koje koristite u druge svrhe tom otopinom dezinficirajte jedanput u tjednu. Neka otopina izbjeljivača odstoji barem dvije minute, tada dasku isperite i osušite na zraku ili obrišite čistim papirnatim ubrusom. Zamijenite daske za rezanje na kojima je zamjetna pukotina ili udubina.

Održavajte čistoću kuhinjskih aparata na kojima se zadržavaju čestice hrane. Provjerite čistoću mikrovalne pećnice, tosterá, otvarača za konzerve, miješalica i noževa u mješalicama ili sjeckalicama. Pri pranju posude sjeckalice odvojite oštrice i dno. Za dezinfekciju tih dijelova možete koristiti otopinu načinjenu od jednoga dijela izbjeljivača (varikine), i deset dijelova vode.

Održavajte čistoću radne plohe i kuhinjskih površina gdje ostaju čestice hrane. Redovito ih dezinficirajte otopinom načinjenom od jednoga dijela izbjeljivača i deset dijelova vode.

PROSTOR OKO SUDOPERA

U blizini sudopera držite sapun za pranje ruku, a za sušenje ruku koristite papirnatu ubrusu.

Svakoga dana rabite svježé, čiste kuhinjske krpe i ubruse. Ako koristite spužve, perite ih svakoga dana (vidi dolje), i mijenjajte ih barem jedanput u tjednu. Neki stručnjaci preporučuju potpuno izbjegavanje spužva jer se u njima mogu zadržavati klice koje se potom šire uokolo.

Krpice i spužvice za pranje posuđa svakoga dana trebate namakati 5 minuta u otopini načinjenoj od jednoga dijela vode i 10 dijelova izbjeljivača (za dezinfekciju). Mokre spužve na dvije minute možete zagrijati u mikrovalnoj pećnici na visokoj temperaturi (bit će vrlo vruće), ili ih oprati u perilici za posude.

Namirnice držite podalje od sudopera. U blizini hrane ne smijete držati kemikalije i sredstva za čišćenje.

Kod ručnoga pranja posuđa koristite tekući deterdžent za posude i vrlo toplu vodu. Umjesto brisanja ubrusom, ostavite da se suši na zraku.

HLADNJAK I ZAMRZIVAČ

Održavajte čistoću hladnjaka: prolivenu tekućinu odmah obrišite, provjerite ostatke hrane i redovito čistite police i vrata hladnjaka. Jedanput u tjednu hladnjak prebrišite otopinom načinjenom od jednoga dijela izbjeljivača i deset dijelova vode.

Temperatura u hladnjaku treba biti od 1°C do 4°C. Temperatura u zamrzivaču treba biti ispod -15°C. Kako biste bili sigurni da se hrana čuva na sigurnim temperaturama, kupite termometar za hladnjak i zamrzivač.

Nakon hlađenja svu hranu čuvajte u zatvorenim posudama. Toplu hranu najprije ohladite i potom nepoklopljenu posudu stavite u hladnjak. Nakon hlađenja posude za hranu čvrsto zatvorite. Zamrznite hranu koju ne namjeravate potrošiti u sljedeća dva do tri dana. Svu pripremljenu hranu nakon 72 sata (tri dana), trebate maknuti iz hladnjaka.

Također trebate maknuti jaja napuknute ljuske. Trebate maknuti svu hranu stariju od roka trajanja.

Trebate maknuti cijela pakiranja ili posude za hranu u kojoj uočite imalo plijesni; jogurt, sir, svježi sir, voće, povrće, žele te kruh i peciva. Maknite hranu koja se osušila u zamrzivaču.

KUHINJSKI ORMARI/SMOČNICA

Održavajte čistoću u spremištu za hranu i obratite pozornost na tragove insekata ili glodavaca.

Maknite sve limenke na kojima uočite da su pokvarene: napuhnute, napuknute, da je procurio sadržaj ili ako zamjetite velika uleknuća na šavu. Nikako ih nemojte kušati. Zalihe hrane uvijek pomičite tako da najprije potrošite starije proizvode. Nikada nemojte koristiti hranu stariju od roka uporabe.

Domaću zimnicu potrošite u godini dana nakon pripremanja jer može doći do kemijskih promjena. Prije nego što pojedete domaću zimnicu, provjerite kako je bila pripremljena da biste bili sigurni kako je pH hrane, veličina staklenki i nadmorska visina bila odgovarajuća. Provjerite ima li plijesni i je li staklenka procurila, provjerite jesu li bile dobro zatvorene. Ako mislite da domaća zimnica nije bila pripremljena na odgovarajući način, ako se poklopac napuhnulo, ako hrana loše miriše ili ako nakon kuhanja izgleda neobično, bacite je.

ZA OSOBE U UZNAPREDOVALOM STADIJU RAKA

Uznappedovali stadij raka je rak koji se ne može izliječiti. U toj fazi cilj skrbi je očuvati dostojanstvo i kakvoću života osobe koja ima rak. Skrb je usmjerena na:

- olakšavanje simptoma kao što su bol ili mučnina
- ublažavanje straha i tjeskobe
- pomoć oboljelima da što dulje zadrže svoju neovisnost
- pomoć oboljelima da im bude što udobnije
- kontroliranje ili usporavanje rasta stanica raka.

Osobe s uznappedovalim rakom mogu imati mnogo problema u vezi s prehranom. Problemi se mogu pojaviti i u drugim razdobljima tijekom liječenja raka. Problemi su sljedeći:

- slab tek
- zatvor
- osjećaj sitosti čak i nakon unosa malih količina hrane
- suhoća usta
- mučnina
- povraćanje
- promjene u osjetu okusa
- vjetrovi
- nadutost
- teškoće pri gutanju

Ako imate tegobe s popratnim pojavama u uznappedovalome stadiju raka, svoga liječnika/liječnicu, medicinsku sestru, nutricionista ili člana hospicijskog tima zamolite da vam pomognu s lijekovima i savjetima.

Prijetite se kako je cilj unošenja bilo kakvih promjena u način prehrane omogućiti vam udobnost i pomoći da simptome vezane uz jelo držite pod kontrolom. Jedite što god želite, ali nastojte usmjeriti se na hranjive namirnice. Iako se pravilnom prehranom rak neće izliječiti, može vam pomoći da:

- se bolje osjećate
- očuvate snagu i energiju
- održite tjelesnu težinu i tjelesne zalihe hranjivih tvari
- lakše podnosite popratne pojave
- smanjite opasnost od infekcija.

BLIZU KRAJA ŽIVOTA

Hrana je potrebna da bismo živjeli. Kad rak uznappeduje, pacijenti često nemaju tek i mogu izgubiti mnogo na težini. Ti simptomi često su izazvani samim rakom i oboljela osoba ne može ih kontrolirati. Oboljeli mogu znati od kolike je važnosti jelo i žele jesti kako bi pomogli samima sebi, ali ne mogu se natjerati na to.

Tijekom posljednjih dana života tijelo ne može iskoristavati ni hranu ni tekućine pa uzimanje hrane oboljeloj osobi može samo povećati nelagodu. U tome razdoblju hrana ne treba biti izvor stresa između pacijenta i obitelji. Posljednjih tjedana života skrb je povezana s hidratacijom i prehranom, što znači pomoć zbog suhoće usta i žeđi i pomaganje obitelji da razumije i nosi se sa svojim osjećajima o prestanku jedenja oboljele osobe.

Prehrambene preporuke osobama u uznappedovalome stadiju raka

- Dane kad se osjećate dobro i imate tek, iskoristite najbolje što možete.
- Neka su vam uvijek pri ruci hranjive namirnice i napitci da ih možete uzeti ako želite jesti.
- Jedite česte male obroke i međuobroke i to svakih jedan do dva sata. Ako ne možete pojesti cijeli sendvič, tijekom dana pokušajte pojesti četvrtinu po četvrtinu.
- Jedite hranu bogatu bjelančevinama i kalorijama.
- Izbjegavajte uz jelo piti tekućinu (jedino ako je potrebna zbog suhoće usta i zbog gutanja), kako ne biste prerano osjetili sitost.
- Klonite se mirisa hrane dok se priprema.
- Jedite onu hranu koju najviše volite.
- Ako možete, jedite za stolom s ostalima. Koliko god možete učinite da jelo postane užitak; uklanjanjem medicinske opreme može se povećati tek.

- Ako možete, prije jela pokušajte biti aktivni kako biste utjecali na bolji tek.
- Nemojte sami sebe prisiljavati na jelo.
- Pokušajte održati svoju tjelesnu težinu; ako ste smršavjeli, nemojte se opterećivati time kako biste se vratili na svoju prijašnju tjelesnu težinu.
- Trebate piti dostatnu količinu tekućine kako biste imali redovitu probavu. Ako imate problema sa zatvorom, zamolite svoga liječnika/liječnicu ili hospicijski tim da vam preporuče lijekove za omekšavanje stolice ili laksative, posebice ako uzimate lijekove za bolove.
- Ako teško gutate, kad se loše osjećate ili ste umorni, ako vam je lakše jesti mekanu ili tekuću hranu, jednostavno jedite i pijte ono što želite. Zamolite svoju medicinsku sestru ili

nutricionista da vas uputi koja mekana ili tekuća hrana sadrži jednak broj kalorija i hranjivih tvari kao i čvrsta hrana.

- Tekući prehrambeni nadomjestci ili u prahu mogu vam pomoći, posebice ako ne možete jesti.
- Sve lijekove trebate uzimati onako kako vam je prepisano. Svome liječniku, medicinskoj sestri ili članovima hospicijskoga tima kažite sve o svim svojim problemima i zamolite ih da vam odgovore na sva vaša pitanja. Promjene u terapiji lijekovima mogu prouzročiti nove probleme te već postojeće tegobe mogu učiniti još težima. Liječnik/liječnica mogu vam predložiti jednostavnu promjenu u vezi s dozom ili vremenom uzimanja lijekova, što može ublažiti već postojeće probleme.

ČESTI PROBLEMI S PREHRANOM I KAKO SE S NJIMA NOSITI

Rak i njegovo liječenje mogu prouzročiti mnogobrojne probleme koji mogu djelovati na vašu sposobnost da unosite hranu i tekućinu. Navest ćemo vam neke učestalije probleme i dati vam savjete kako se nositi s time. Svome liječniku, medicinskoj sestri ili nutricionistu trebate iznijeti sve svoje probleme. Uvijek postoji nešto što možete učiniti kako bi se problem ublažio ili kako biste spriječili da se vaše stanje pogorša.

PROMJENE U OSJETU OKUSA I MIRISA

Rak i njegovo liječenje može utjecati na promjene u osjetima okusa i mirisa. Te promjene mogu djelovati na vaš tek. Ako imate takve probleme, kušajte hranu, marinade, začine, pića i drugačije načine pripreme hrane od onih koje ste koristili do sada. Također, održavajte čistoću usta ispiranjem i četkanjem, što vam može pomoći u boljemu osjetu hrane.

Što trebate učiniti

Ako pri jelu osjećate gorak ili metalni okus:

- pokušajte koristiti plastični pribor za jelo i staklene čaše i tanjure
- kušajte tvrde bombone s okusom limuna, žvakaće gume ili mentol-bombone bez šećera
- kušajte svježe ili zamrznuto voće i povrće umjesto konzerviranoga
- začinite hranu oštrim okusima, npr. kriškama limuna, limunadom, agrumima, octom i ukiseljenim namirnicama (ako imate upalu usta ili grla, nemojte to činiti)
- pokušajte začiniti hranu novim okusima ili začинима – lukom, češnjakom, čili-prahom bosiljkom, origanom, ružmarinom, estragonom, umakom za pečenje na roštilju, senfom, kečapom ili metvicom
- slani okus ublažite dodavanjem zaslađivača, slatki okus dodavanjem limunova soka i soli, a gorki okus dodavanjem zaslađivača
- prije jela usta isperite otopinom sode bikarbone i soli kako bi hrana imala bolji okus (1 žličicu soli i 1 žličicu sode bikarbone pomiješajte u litri vode; prije nego što otopinom isperete usta i ispljunete je, dobro ju protresite)
- održavajte čistoću usta i četkajte zube kako biste ublažili loš okus
- poslužujte hladnu hranu ili neka bude na sobnoj temperaturi, tako možete ublažiti okus i miris hrane i učiniti podnošljivijom za jelo
- zamrznite voće poput dinje, grožđa, naranče i lubenica i jedite ga umjesto zamrznutih slastica
- jedite svježe povrće, može biti primamljivije za jelo nego konzervirano ili zamrznuto
- pokušajte marinirati meso kako bi bilo mekše
- ako crveno meso ima neobičan okus, kušajte druge namirnice bogate bjelanjevinama, kao što su piletina, riba, jaja ili sir
- svježe voće pomiješajte s mliječnim napitcima, sladoledom ili jogurtom
- kako biste poboljšali mirise, napitke zatvorite i pijte na slamku, odaberite namirnice koje ne treba kuhati, izbjegavajte jesti u neprozračenim i suviše toplim prostorima.

SLAB TEK

Rak i njegovo liječenje može utjecati na promjene u vašim prehranbenim navikama i vašoj želji za jelom. Ne jedenje može utjecati na smanjivanje tjelesne težine, što izaziva osjećaj slabosti i umora. Jest i nabolje što možete, važan je dio skrbi za samoga sebe.

Što trebate učiniti

- Jedite male obroke ili međuobroke svaki sat do dva.
- Izbjegavajte uz jelo uzimati tekućinu ili pijte samo male gutljaje kako se ne biste prerano osjećali sitima (osim ako vam je tekućina potrebna kako biste lakše gutali ili zbog suhoće usta). Većinu tekućine trebate piti između obroka.
- Učinite da vam hranjenje postane ugodnije tako što ćete lijepo postaviti stol i staviti svoju omiljenu glazbu, gledati televiziju ili otići u posjet prijateljima.
- Koliko god to možete, budite tjelesno aktivni. Počnite polagano i s vremenom, što ćete se osjećati snažnijima, povećavajte svoju tjelesnu aktivnost.
- Neka su vam pri ruci visokokalorični i visokoproteinski međuobroci. Pokušajte s tvrdo kuhanim jajima, maslacem od kikirikija, sirom, sladoledom, energetskim pločicama, tekućim prehranbenim nadomjestcima, pudinzima, oraščićima, konzerviranom tunom ili piletinom ili mješavinom oraščića i sušenoga voća. (Vidi tablicu s namirnicama bogatima bjelančevinama u "Savjetima za povećavanje kalorija i bjelančevina").
- Proučite savjete o dodatnim kalorijama i bjelančevinama i tijekom dana uzimajte ih s obrocima i međuobrocima.
- U bilo koje doba dana jedite svoju omiljenu hranu; primjerice, ako volite namirnice koje inače jedete za zajuttrak, uzmite ih i za večernji obrok.
- Zamolite svoga liječnika/liječnicu da vam prepíše lijekove za olakšavanje zatvora, mučnine, bolova i ostalih popratnih pojava.

ZATVOR

Lijekovi za bolove, promjene u prehranbenim navikama i smanjena tjelesna aktivnost mogu utjecati na to da rjede imate stolicu i da je otežana (zatvor). Ako imate zatvor, pokušajte jesti hranu bogatu vlaknima. Također tijekom dana trebate piti mnogo tekućine, redovito jesti i pokušati povećati svoju tjelesnu aktivnost.

Što trebate učiniti

- Pokušajte jesti svaki dan u isto vrijeme.
- Pokušajte imati stolicu svaki dan u isto vrijeme.
- Svakoga dana popijte 8 do 10 čaša tekućine ako vam to dopusti vaš liječnik. Pokušajte uzimati vodu, sok od sušenih šljiva, tople sokove, čajeve i vruću limunadu.
- Ako ste skloni zatvoru, pokušajte napraviti plan za redovitu stolicu. U plan možete uvrstiti lijekove koje dobivate bez recepta ili pripravke od vlakana. Razgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom ili medicinskom sestrom o tome što možete koristiti.
- Laksative možete koristiti samo prema uputi liječnika/liječnice. Ako stolicu niste imali tri dana ili dulje, kontaktirajte s vašim liječnikom/liječnicom ili medicinskom sestrom.
- Ako imate tegobe s vjetrovima, smanjite unos pića i hrane koja može na to utjecati (vidi popis dolje).
- Kako biste unosili manju količinu zraka za vrijeme jela, pokušajte tijekom jela što manje razgovarati, nemojte piti na slamku i izbjegavajte žvakaće gume i gazirana pića.
- Ako se vaš liječnik/liječnica slažu, jedite hranu bogatu vlaknima, kao što je kruh od cjelovitih žitarica, žitne pahuljice, voće i povrće (sirovo i kuhano s korom), kokice i sušeni grah. Pokušajte te namirnice polagano dodavati u prehranu kako biste izbjegli napuhnutost i plinove.
- Za zajuttrak pijte tople napitke i jedite hranu bogatu vlaknima.
- Ako trebate unositi više kalorija, bjelančevina i vlakana, zamolite svoga nutricionista da vam preporuči tekuće dodatke prehrani koji sadrže mnogo kalorija, bjelančevina i vlakana.
- Ako se dogovorite s vašim liječnikom/liječnicom, možete povećati svoju tjelesnu aktivnost. S liječnikom/liječnicom ili medicinskom sestrom/tehničarom svakako porazgovarajte o tome.

NAMIRNICE KOJE MOGU IZAZVATI VJETROVE

grah i grašak, sušeni	repa	avokado
mahune	brokula	oraščići
prokulica	kupus	kiseli kupus
lišće repe	rotkve	cvjetača
mlijeko	dinja	špinat
gljive	pivo	sirove jabuke, sok od jabuke
pržena hrana	jaja	masna hrana
krastavci	kukuruz	riba
ukiseljeno povrće	luk, poriluk, vlasac	batati
jaki sirevi	senf	začinjena hrana
koraba	mišancijska	leća
paprika	šparoge	peciva

Vjetrove također mogu izazvati:

- žvakaća guma
- nedovoljan unos tekućine
- gazirana pića
- izostanak tjelovježbe
- pijenje na slamku
- žvakanje otvorenih usta
- zatvor
- obilna količina vlaknastih namirnica.

NAMIRNICE BOGATE VLAKNIMA KOJE TREBA UZIMATI ČEŠĆE

	Veličina porcije	prehrambenih vlakana (u gramima)
Kruh i žitarice		
žitarice s mekinjama	½ šalice	3-13
kokice	2 šalice	5
smeđa riža	½ šalice	6
kruh od cjelovitoga zrna	1 kriška	1-2
tjestenina od cjelovitoga zrna	¼ šalice	6
sirove mekinje	¼ šalice	6
Grahorice		
crveni grah	½ šalice	8
bijeli grah	½ šalice	9
oraščići	30 grama	3
Povrće		
brokula	½ šalice	4
prokulica	½ šalice	3
mrkva	½ šalice	2
kukuruz	½ šalice	5
grašak	½ šalice	3
krumpir s korom	1 srednji	3
Voće		
jabuka s korom	1 srednja	4
banana	1 srednja	2
borovnice	½ šalice	2
kruška s korom	1 srednja	5
sušene šljive	3	3
narandža	1 srednja	3
groždice	¼ šalice	3
jagode	1 šalica	3

PROLJEV

Tretmani i lijekovi za karcinom mogu utjecati na to da češću imate stolicu i da postane vrlo mekana (proljev). Ako proljev nije pod kontrolom, može utjecati na smanjivanje tjelesne težine, manjak tekućine (dehidracija), slab tek i osjećaj slabosti. Ako imate proljev, pokušajte izbjegavati namirnice bogate vlaknima od kojih vam može biti još lošije. To su oraščići, sjemenke, cjelovita zrna, grahorice (grah i grašak), sušeno voće i sirovo voće i povrće. Također trebate izbjegavati namirnice bogate mastima, kao što je pržena ili masna hrana jer mogu još lošije utjecati na proljev. Tijekom dana trebate pomalo uzimati tekućinu kako biste spriječili dehidraciju. Nakon što proljev prestane, opet polagano počnite uzimati hranu s vlaknima.

Što trebate učiniti

- Tijekom dana trebate piti mnogo lagane bistrice negazirane tekućine. Napitke treba držati i piti na sobnoj temperaturi, što je ugodnije nego piti vrlo topla ili hladna pića.
- Tijekom dana jedite česte male obroke i međuobroke..
- Izbjegavajte masnu, prženu, začinjenu i vrlo slatku hranu.
- Smanjite unos mlijeka ili mliječnih proizvoda na dvije šalice u danu. Možete uzimati jogurt i mlaćenicu.
- Izbjegavajte pića i hranu koja sadrže CO², kao što su gazirana pića, povrće koje proizvodi plinove i žvakaće gume. (Gazirana pića smijete piti ako ih otvorite i ostavite otvorene barem deset minuta.)
- Trebate uzimati namirnice bogate natrijem, kao što su juhe, temeljci, sportski napitci, krekeri i pereci.
- Trebate uzimati namirnice bogate kalijem, kao što su voćni sokovi i nektari, sportski napitci, krumpir s korom i banane.
- Uzimajte obilniju količinu namirnica koje sadrže topiva vlakna, kao što su umak od jabuka, banane, konzervirane breskve i kruške, zobena kaša i bijela riža.
- Trebate popiti barem jednu šalicu tekućine nakon svake mekane stolice. Pokušajte piti vodu, sportske napitke ili bistru juhu.
- Izbjegavajte uzimati žvakaću gumu bez šećera i slatkiše sa šećernim alkoholom (tj. sorbitol, manitol, ksilitol).
- Nazovite svoga liječnika/liječnicu ako proljev ne prestane, i ako se stanje pogorša, ili ako osjetite da stolica ima neobičan miris i boju.

ŠTO TREBATE JESTI ODNOSNO NE JESTI AKO IMATE PROLJEV

	Dopuštene namirnice	Namirnice koje bi mogle izazvati tegobe
Namirnice bogate bjelančevinama	pečena ili pirjana govedina, svinjetina, piletina, puretina, teletina, riba, jaja, mlijeko, sir, jogurt	
Kruhovi, žitarice, riža i tjestenina	kruh i peciva od rafiniranoga, bijeloga brašna; tjestenina; parboiled ili instant riža; rafinirane žitarice kao što je bijelo brašno; pšenična kaša, rižina kaša, zobena kaša, pahuljice; palačinke; vafli; kukuruzni kruh; muffini; graham krekeri	kruh i pahuljice od cjelovitoga zrna kao što je pšenica, zob, raž; mekinje; energetske pločice; divlja riža
Voće i povrće	juhe od povrća (već navedene), kuhani vrhovi šparoga, cikla, mrkva, oguljene tikvice, gljive, celer, pasta od rajčice, pire od rajčice, umak od rajčice; krumpir pečen bez kore; konzervirano, zamrznuto ili svježe voće	svježe neoguljeno voće; kruške; dinju; sve ostalo povrće
Napitci, slastice i ostale namirnice	maslac; margarin; majoneza; preljev za salatu; biljno ulje; kolači; keksi; deserti od želatine; sorbet; napitci bez kofeina; sol, papar, začini, umak od pečenja (ako ga podnosite)	slastice s orasima; kokos; sušeno voće; čokolada; likoracija; ukiseljeno povrće; kokice; namirnice s mnogo papra, čilija; ljuti umaci

UPALA ILI NADRAŽENOST USNE ŠUPLJINE ILI GRLA

Pojedine osobe oboljele od karcinoma mogu imati upalu usne šupljine, ranice u ustima (afte), ili upalu grla. Te tegobe najčešće nastaju zbog lijekova prepisanih za kemoterapiju i zračenje glave i vrata. Ako imate takve tegobe, pokušajte uzimati mekane namirnice gotovo bez okusa i mlaku ili hladnu hranu. Suhe namirnice grube teksture mogu nadraživati grlo i zbog toga se možete osjećati još lošije. Možda će vaše grlo nadraživati i namirnice reskoga, slanoga okusa ili kiselo voće i sokovi te alkohol i začinjena hrana. Usta trebate redovito ispirati otopinom soli i sode bikarbone (žličicu sode bikarbone, žličicu soli pomiješati s litrom vode), što može pomoći u sprječavanju infekcija i boljemu stanju kod upale usne šupljine i grla.

Što učiniti kod upale grla

- Trebate izbjegavati reske, kisele i slane namirnice te napitke kao što su voćni sokovi (grejp, naranča, limun i limeta), namirnice ukiseljene u octu, hranu s rajčicom i neke konzervirane juhe.
- Trebate izbjegavati grube i tvrde namirnice, kao što je suhi tost, krekeri, čips, oraščići, energetske pločice te sirovo voće i povrće.
- Odaberite mlake ili hladne namirnice koje uječu na smirivanje stanja. Vrlo vruća hrana može izazvati nelagodu. Pokušajte zamrznuti voće ili lizati zamrznuti voćni sok i komadiće leda.
- Maknite u potpunosti alkohol, kofein i duhan.
- Trebate izbjegavati začine koji nadražuju kao što su čili, klinčići, curry, ljuti umaci, muškatni oraščić i papar.
- Hranu trebate začiniti začинима kao što su bosiljak, origano i majčina dušica.
- Trebate uzimati mekane, kremaste namirnice kao što su kremaste juhe, sirevi, pire od krumpira, jogurt, jaja, kuhane kreme od jaja, puding, kuhane žitarice, sladoled, složenci, umaci od pečenja, sirupi, mliječni napitci i konzervirani dodatci u prehrani.
- Suhe i čvrste namirnice namočite i izmiješajte miješalicom. Možete ih dodati juhama ili umacima, umacima od pečenja i složencima.
- Trebate izbjegavati vodicu za ispiranje usta koja sadrži alkohol (izazva pečenje grla).
- U blenderu načinite pire ili sok od raznih namirnica kako biste ih mogli lakše progutati.

ŠTO JESTI ODNOSNO NE JESTI KOD UPALE GRLA

	Dopuštene namirnice	Namirnice koje bi mogle izazvati tegobe
Namirnice bogate bjelančevinama	mekano meso blaga okusa i složenci od piletine i riže, tjestenina sa sirom i tjestenina s tunom; kremaste juhe; liker od jaja, mlijeko, mliječni napitci	začinjena hrana kao što su špageti, meksička hrana, čili; meso u komadu (ako loše podnosite)
Kruhovi, žitarice, riža i tjestenina	kruh (ako podnosite), kuhane žitarice, pahuljice s hladnim mlijekom	krekeri, kruh tvrde kore, slanci
Voće i povrće	mekano voće i povrće (ne kiselo) ako podnosite	agrumi i sirovo povrće
Napitci, slastice i ostale namirnice	sokovi niske kiselosti kao što je sok od jabuke; kava bez kofeina, čaj i sokovi; puding (nikako od čokolade), kolači, keksi (ako podnosite), pite; želatina; sladoled, sorbet	agrumi, sok od rajčice; napitci s kofeinom, alkohol; čokoladni deserti; ukiseljeno povrće, ocat, začini; čips, pereci, kokice, grickalice

Što učiniti za ranice u ustima

- Trebate jesti mekane namirnice blaga okusa, kao što je kremasta juha, kuhane žitarice, rezance sa sirom, jogurt i puding.
- Načinite pire ili pjenušavi napitak kako biste namirnice lakše gutali.
- Trebate jesti hladnu ili mlaku hranu, nikako vruću, kako bi se ublažio nadražaj u ustima.
- Radi lakšega gutanja, nagnite glavu unatrag kako bi hrana lakše kliznula niz grlo.
- Pijte kroz slamku da ne dodirujete ranice u ustima.
- Trebate izbjegavati začine i umake koji nadražuju kao što su papar, čili, klinčić, muškatni oraščić, salsa, umaci od papra i hren.
- Trebate izbjegavati sušene namirnice grube teksture kojom možete ogrepsti nadražena usta ili grlo.
- Trebate uzimati namirnice bogate bjelančevinama i kalorijama radi bržega zacjeljivanja.
- Trebate izbjegavati alkohol, gazirana pića i duhan.
- Usnu šupljinu trebate često ispirati otopinom sode bikarbone i soli (litra vode, žličice sode bikarbone i žličica soli – prije svake upotrebe dobro protresite), kako biste održavali čistoću usta i da biste se osjećali ugodnije.

	Dopuštene namirnice	Namirnice koje bi mogle izazvati tegobe
Namirnice bogate bjelančevinama	mljeveno, kosano ili narezano meso, perad ili riba; složenci; jela od jaja, sira i graha; mliječni napitci, jogurt i kupovni tekući i hranjivi nadomjestci	meso, perad i riba u komadu, sušeno meso
Kruhovi, žitarice, riža i tjestenina	namočeni kruh; kuhane žitarice, pahuljice namočene u hladnome mlijeku; tjestenina i riža s umakom	suhi tost, tvrda peciva, suhi krekeri, muffini, žemičke
Voće i povrće	kuhano ili voće izmiješano mikserom; voće i povrće	svježe voće i povrće (osim ako je potpuno zrelo, mekano i sočno, kao što je umak od jabuka, banane i lubenica); agrumi, ananas i ostalo kiselo voće; ukiseljeno voće; ukiseljeno i sirovo povrće
Napitci, slastice i ostale namirnice	voćni nektari; želatina s okusom; sladoled, sorbet, puding; maslac, margarin i biljna ulja	gazirana pića; keksi i kolači, osim ako su namočeni u mlijeku; hrskave grickalice kao što su pereci ili čips; začini kao što su papar, umaci od papra, čili, klinčić, muškatni oraščić, salsa

MUČNINA I POVRAĆANJE

Neke osobe oboljele od karcinoma mogu imati mučninu i povraćanje. Mučnina može biti uz ili bez povraćanja. Ako je uzrok tome kemoterapija, mučnina ili povraćanje može se osjetiti na dan primanja terapije i može potrajati nekoliko dana; ovisno o lijekovima za kemoterapiju. Ako odlazite na tretmane zračenjem stomaka, prsa ili zdjelice, mučninu možete osjetiti odmah nakon tretmana, i to čak po nekoliko sati. Postoje i drugi uzroci koji mogu izazvati mučninu i povraćanje. Ako osjećate mučninu ili ako povraćate, to svakako trebate kazati liječniku/liječnici ili medicinskoj sestri/tehničaru jer postoje lijekovi kojima se takvo stanje može staviti pod kontrolu. Lijekove bi trebalo uzimati prema određenome rasporedu ili sve vrijeme, kako to prepiše vaš liječnik/liječnica. Ako određeni lijek ne djeluje, vaš liječnik/liječnica ili medicinska sestra/tehničar trebali bi vam pomoći i dati neki drugi lijek koji će djelovati.

Što trebate učiniti

- Umjesto tri obilna obroka trebate uzimati šest do osam malih obroka na dan.
- Odmah nakon buđenja i svakih nekoliko sati tijekom cijeloga dana trebate uzimati suhu hranu, kao što su krekeri, tost, suhe pahuljice ili slani štapići.
- Trebate jesti namirnice blaga mirisa.
- Umjesto vruće i začinjene hrane, uzmite hladnu.
- Trebate izbjegavati suviše slatke namirnice, masne, pržene i suviše začinjene, kao što su obilni deserti i prženi krumpirići.
- Ako se želite odmoriti, barem jedan sat nakon jela sjednite ili legnite, a glava neka vam je podignuta.
- Trebate neprestano pomalo piti bistre napitke kako ne biste dehidrirali. Bistre tekućine su bistra juha, sportski napitci, voda, želatina i ledeni štapići.
- Zatražite od liječnika/liječnice lijekove koji sprječavaju ili zaustavljaju mučninu.
- Pokušajte tih dana, kad ste podvrgnuti tretmanu, uzimati mekanu i lako probavljivu hranu blaga okusa. Pšeničnu kašu i pileću juhu s rezancima uz slane štapiće možda ćete lakše podnositi nego teške obroke.
- Trebate izbjegavati jesti u toplim prostorima i gdje se osjeti miris kuhanja ili neki drugi mirisi. Pripremajte hranu vani na roštilju ili ju stavite u vrećice kako biste ublažili mirise.

- Prije i poslije jela usta isperite otopinom sode bikarbone i soli (litra vode, žličica soli i žličica sode bikarbone; prije svake upotrebe dobro protresite).
- Ako imate loš okus u ustima, sišite tvrde bombone, npr. s pepermintom ili limunom.
- Ako povraćate, možete imati probleme s dehidracijom. Tada biste trebali što češće uzimati bistre napitke. Nakon povraćanja usta isperite, pričekajte oko 30 minuta i u malim gutljajima pokušajte piti bistre napitke kao što je sok od jabuke, sok od brusnice, negazirana mineralna voda ili bistra juha ili možete uzeti komadiće zamrznutoga voćnog soka.

Kad primete kemoterapiju, trebate primijeniti sljedeće naputke. Trebate uzeti u obzir kako takvim načinom prehrane ne unosite dostatnu količinu bjelančevina, kalorija, vitamina i minerala. Takav način prehrane ne bi trebalo primjenjivati dulje od tri dana. Ako većinu toga nećete moći jesti ni nakon tri dana, trebate to kazati svome liječniku/liječnici.

ŠTO TREBATE JESTI NA DAN TRETMANA

Namirnice bogate bjelančevinama	kupovni tekući nadomjestci za bjelančevine
Kruhovi, žitarice, riža i tjestenina	suhi tost, slani štapići, riža i pereci
Voće i povrće	sok od jabuke, brusnice ili grožđa
Napitci, slastice i ostale namirnice	pivo od đumbira, bezkofeinski negazirani napitci voćni sok i sportski napitci; zamrznuti voćni sok, sorbet; želatina s okusom

ŠTO TREBATE JESTI U DANE AKO IMATE MUČNINU ILI AKO POVRAĆATE

	Dopuštene namirnice	Namirnice koje bi mogle izazvati tegobe
Namirnice bogate bjelančevinama	kuhano meso, riba i perad pečena u pećnici; hladna mesna ili riblja salata; jaja; kremaste juhe pripravljene s obranim mlijekom; nemasni naresci; krta šunka; nemasni jogurt	masno i prženo meso, kao što je kobasica, slanina; mliječni napitci (osim ako su pripravljene od obranoga mlijeka ili nemasnoga sladoleda)
Kruhovi, žitarice, riža i tjestenina	slani štapići, krekeri, kruh, tost, hladne pahuljice, muffini, žemičke, rezanci, riža	krafne, peciva, vafli, palačinke, muffini
Voće i povrće	krumpir (pečen u pećnici, kuhan ili pire), sokovi, konzervirano ili svježije voće, povrće ako ga podnosite (nemojte ga uzimati ako imate slab tek ili izraženu mučninu)	čips, prženi krumpirići, popečci; povrće - pohano, prženo ili s vrhnjem; povrće snažnoga mirisa
Napitci, slastice i ostale namirnice	hladni bistri voćni sokovi, gazirana pića bez kofeina, ledeni čaj, sportski napitci; sorbet, želatina voćnoga okusa; biskvit; oblatne; puding (od obranoga mlijeka); zamrznuti voćni sok; pereci; maslac ili margarin u malim količinama; umak od pečenja bez masnoće; sol, cimet, začini ako ih podnosite	alkohol, kava; pita, sladoled, kremasti kolači; začinjene preljevi za salatu, masline, vrhnje, papar, čili, luk, ljuti umak, mješavine začina

SUHOĆA USTA ILI GUSTA SLINA

Tretmani zračenja glave i vrata, neki oblici kemoterapije i određeni lijekovi mogu izazvati suhoću usta ili gustu slinu. Žlijezde slinovnice mogu biti nadražene i proizvoditi manju količinu sline ili slina može biti vrlo gusta i ljepljiva. Suhoća može biti blaga ili izražena.

Zbog suhoće usta postoji veća opasnost od karijesa ili infekcija u ustima. Ako pušite ili žvačete duhan ili uzimate alkoholna pića, suhoća može biti još veća. Ako osjetite bilo koju od navedenih popratnih pojava, tijekom dana trebate piti mnogo tekućine i ako možete, uzimajte namočene namirnice. Također često trebate četkati zube i usta ispirati otopinom sode bikarbone, soli i vode, kako biste održali njihovu čistoću i spriječili infekcije.

Što trebate učiniti

- Trebate piti 8 do 10 čaša vode na dan, a ako izlazite, svakako ponesite bočicu vode. (Uzimanjem mnogo tekućine bolje se razrjeđuje sluzi.)
- Tekućinu trebate piti na slamku.
- Trebate uzimati male zalogaje i hranu dobro žvakati.
- Trebate jesti mekanu, namočenu hranu, hladnu ili ohlađenu na sobnoj temperaturi. Kušajte voće i povrće izmiješano

miješalicom, mekano kuhano piletinu i ribu te zamrznuti voćni sok. Trebate izbjegavati namirnice koje prijanjaju za nepce.

- Namirnice namočite u bistru juhu, umake, umake od pečenja, jogurt ili vrhnje.
- Sišite bombone bez šećera ili žvačite zvakaču gumu bez šećera kako biste potaknuli lučenje sline. Tvrdi bomboni s limunom najčešće su vrlo učinkoviti
- Održavajte čistoću usta. Prije i nakon jela usta isperite čistom vodom ili blagom otopinom za ispiranje usta (litra vode, žličica soli i žličica sode bikarbone; prije svake upotrebe dobro protresite). Za pranje zuba koristite četkicu mekih vlakana. Korisno je lagano iščetkati jezik. Upitajte liječnika/liječnicu možete li koristiti zubni konac.
- Trebate izbjegavati kupovne tekućine za ispiranje usta, alkoholna i kisela pića te duhan.
- Trebate ograničiti unos pića s kofeinom, kao što su kava, čaj, Coca-Cola i čokolada.
- Koristite raspršivač kako bi u zraku u prostorima bilo više vlage, posebice noću. (Treba biti čist kako biste spriječili širenje bakterija i plijesni).
- Umjetna slina može pomoći ako su vam operativno odstranjene žlijezde slinovnice ili ako su oštećene zračenjem; pomaže u stvaranju dodatne vlažnosti u ustima. Hranjivi nadomjestci, primjerice tekući, također vam mogu koristiti u tome razdoblju.

ŠTO TREBATE JESTI ODNOSNO NE JESTI AKO SU VAM SUHA USTA

	Dopuštene namirnice	Namirnice koje bi mogle izazvati tegobe
Namirnice bogate bjelančevinama	meso, perad i riba u umaku; složenci, juhe i gulaš	suho meso, perad i riba bez umaka
Kruhovi, žitarice, riža i tjestenina	kruh, peciva; kuhane i hladne žitarice, žitarice s mlijekom; riža u umaku, bistroj juhi ili mlijeku	suhi kruh, pecivo, tjestenina, pereci, čips i žitarice
Voće i povrće	konzervirano i svježe sočno voće, kao što su naranče i breskve; povrće u umaku	banane, sušeno voće; povrće osim ako nije u umaku ili ima mnogo vode
Napitci, slastice i ostale namirnice	mineralna voda, vrući čaj s limunom, voćni sok, sok za razrjeđivanje, sportski napitci, kupovni tekući hranjivi nadomjestci, domaći mliječni napitci; sladoled, sorbet, puding; maslac, margarin, preljev za salatu; kiselo vrhnje	keksi, kolači, pite, osim ako su namočeni u mlijeku

OTEŽANO GUTANJE

Rak i liječenje raka može katkad prouzročiti tegobe s gutanjem. Ako teško gutate, pokušajte jesti mekanu ili tekuću hranu. Možda ćete lakše gutati guste tekućine, nego one rijetke. Ako ne možete uzimati dostatnu količinu uobičajenih namirnica kako biste zadovoljili svoje prehranbene potrebe, trebate piti visokokalorične i visokoproteinske napitke. Vaš liječnik može vas uputiti logopedu. Logoped je stručna osoba koja vas može naučiti kako lakše gutati i ublažiti napadaje kašlja i gušenja dok uzimate hranu i tekućinu.

Što trebate učiniti

- Slijedite upute svoga logopeda u vezi s posebnim tehnikama pri uzimanju namirnica.
- Svakoga dana trebate popiti 6 do 8 čaša tekućine, možete ju zgusnuti onako kako vama odgovara da si olakšate gutanje.
- Ako kašljete ili se pri jelu gušite, posebice ako imate temperaturu, odmah nazovite liječnika/liječnicu.
- Trebate uzimati česte male obroke.
- Ako ne možete pojesti dostatnu količinu namirnica da zadovoljite svoje potrebe, uzmite tekuće hranjive nadomjestke.
- Namirnice narežite i načinite pire u sjeckalici ili miješalici.

Kušajte sljedeće proizvode za zgušnjavanje

Želatina: Možete je koristiti za kolače, kekse, krekerke, sendviče, pire od voća i ostalu hladnu hranu. Žlicu želatine bez okusa pomiješajte s dvije šalice vruće vode da se rastopi, i prelijte ju preko hrane. Pustite da odstoji i da se natopi.

Tapioka, brašno ili kukuruzni škrob: Možete ih koristiti za zgušnjavanje tekućine. Uzmite u obzir da ih prije konzumiranja treba prokuhati.

Tvornički proizvodi za zgušnjavanje: Pročitajte upute na pakiranjima i koristite ih za zgušnjavanje tekućina.

Pire od povrća i instant krumpir: Koristite ih u juhama. Uzmite u obzir da djeluju na okus hrane.

ŠTO TREBATE JESTI AKO TEŠKO GUTATE (PREHRANA PIREOM I GUSTIM NAPITCIMA)

Namirnice bogate bjelančevinama	zgusnuto mlijeko, jogurt bez voća, svježi kravlji sir, kiselo vrhnje; pire od mesa, peradi i ribe, složenci, mekana kajgana; zgusnuta bistra juha i kremasta juhe
Kruhovi, žitarice, riža i tjestenina	kuhane žitarice; slurried bread (rijetka pasta od vode i brašna koja se umiješa tijekom kuhanja radi zgušnjavanja), namazane na kruh ili kolač postaju mekšima i lakše se gutaju
Voće i povrće	pire od voća i povrća bez sjemenki i kore, pire od krumpira
Napitci, slastice i ostale namirnice	zgusnuti sokovi i nektari; gusti mliječni napitci; zgusnute bistre juhe i kremaste juhe; kuhana krema od jaja, puding; kolači i kolači i keksi pomješani s rijetkom pastom od vode i brašna; sirupi, med, maslac, margarin, začini

ŠTO TREBATE JESTI AKO PREHRANU MOŽETE TEMELJITI NA PIREU I TEKUĆINAMA

Namirnice bogate bjelančevinama	mlijeko, jogurt, sirevi, kiselo vrhnje; sva jaja; mljeveno meso i složenci od mljevenoga mesa, ribe; sendviči s mljevenim mesom ili namazima
Kruhovi, žitarice, riža i tjestenina	mekani kruh, graham krekeri ili keksi; mekane pahuljice u hladnome mljeku; palačinke, vafli; tjestenina, riža
Voće i povrće	banane, konzervirano voće; mekano dobro kuhano povrće ili pire od povrća
Napitci, slastice i ostale namirnice	sva pića, mekani deserti koji ne treba mnogo žvakati (sladoled, sorbet, želatina s okusom, puding, kuhana krema od jaja), mekani kolači i keksi, sirupi, med, maslac, margarin, začini

Ako su vam preporučili da uzimate rijetke tekućine, pokušajte s kavom, čajem, sokovima, tekućim hranjivim nadomjescima, zamrznutim voćnim sokovima, sorbetom, bistrom juhom i rijetkom kremastom juhom. Ako su vam preporučili da uzimate guste tekućine, pokušajte s mlaćenicom, likerom od jaja, mliječnim napitcima, napitcima od jogurta i sladoledom

NEŽELJENO DOBIVANJE NA TJELESNOJ TEŽINI

Neke osobe tijekom liječenja ne gube, čak mogu i dobiti na težini. To se posebice događa osobama oboljelima od raka dojke, prostate i jajnika koje uzimaju određene lijekove, dobivaju hormonsku terapiju ili su podvrgnute kemoterapiji.

Ako ste uočili da dobivate na tjelesnoj težini, kažite to svome liječniku/liječnici kako bi ustanovili uzrok. Neke osobe katkad se debljaju radi lijekova koji su im prepisani za liječenje karcinoma pa utječu na to da vaše tijelo zadržava višak tekućine. Ako je riječ o tome, vaš liječnik/liječnica može vas uputiti nutricionistu koji će vam pomoći i uputiti vas kako smanjiti unos soli u organizam. To je

vrlo važno jer sol utječe na to da vaše tijelo zadržava višak vode. Vaš liječnik/liječnica također vam mogu prepisati diuretik ili tabletu za mokrenje, koji utječe na to da se vaše tijelo riješi viška vode.

Više od polovine žena koje imaju rak dojke tijekom liječenja dobiva, a ne gubi na tjelesnoj težini. Zbog toga se mnogim ženama oboljelima od raka dojke preporučuje prehrana u kojoj će biti manje zastupljene masti i kalorične namirnice. Sličan način prehrane preporučuje se pacijentima nakon završetka tretmana. Dobivanje na težini također može biti uslijed povećanoga teka i obilnijega unosa hrane te smanjene tjelesne aktivnosti. Ako je riječ o tome, a ne želite dobivati na tjelesnoj težini, mogu vam pomoći neki savjeti.

- Ako se dobro osjećate, i ako vaš liječnik/liječnica to dopuste, pokušajte svakoga dana hodati.
- Smanjite veličinu porcija hrane.
- U svoju prehranu uvrstite namirnice biljnoga podrijetla, kao što je povrće, cjelovite žitarice, voće, grah i grašak.
- Odaberite krte komade mesa (krtu govedinu ili svinjetinu bez masnoće, piletinu bez kože) i mliječne proizvode s malim udjelom masti (obrano ili mljeko sa 1% masti, lagani jogurt).
- Koristite manje količine maslaca, majoneze, slatkiša i ostalih dodataka.
- Odaberite način kuhanja s malo masti i niske kalorične vrijednosti (pirjanje, parenje).
- Ograničite unos visokokaloričnih međuobroka.
- Bavite se aktivnostima koje smanjuju stres.
- Razgovarajte s ovlaštenim nutricionistom i zamolite ga za dodatne upute.

ISCRPLJENOST

Iscrpljenost je osjećaj stalnoga umora koji se ne smanjuje odmaranjem. Nekim osobama stalna iscrpljenost tijekom liječenja može stvarati problem. Ako se osjećate iscrpljenima, razgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom ili medicinskom sestrom/tehničarom. Postoje mnogi razlozi za iscrpljenost: liječenje karcinoma, uzimanje nedostane količine hrane, izostanak sna, depresija, nizak broj bijelih krvnih zrnaca i neki lijekovi. Ako je uzrok iscrpljenosti medicinske naravi, vaš liječnik/liječnica mogu vam pomoći u tome da se bolje osjećate. Uz liječenje, postoji još mogućnosti kako se nositi s iscrpljenošću, primjerice promjenom u prehrani.

Savjeti za smanjivanje iscrpljenosti

- Razgovarajte s liječnikom/liječnicom ili medicinskom sestrom/tehničarom o iscrpljenosti. Ako je uzrok vašoj iscrpljenosti medicinske naravi, zasigurno postoji način liječenja. Vaš liječnik/liječnica ili medicinska sestra/tehničar mogu vam pomoći osmisliti način samozbrinjavanja, što također može pomoći kod iscrpljenosti.
- Ako možete, trebate odlaziti u kratke šetnje ili redovito vježbati. U mnogim istraživanjima sve više se ukazuje na to kako umjerenja tjelesna aktivnost može pomoći u smanjivanju osjećaja iscrpljenost izazvana rakom.
- Trebate piti mnogo tekućine. Dehidracija može utjecati na osjećaj još veće iscrpljenosti. Trebate piti barem 8 čaša tekućine na dan. Ako gubite na težini, trebate uzimati kalorične napitke, kao što su sokovi ili mlijeko.
- Trebate se mnogo odmarati: tijekom dana odspavajte ili se radije odmarajte u tri, četiri navrata, umjesto jedanput dulje vrijeme, planirajte dan tako da imate stanke za odmor, a to vrijeme provedite ugodnije čitajući dobru knjigu u udobnome naslonjaču ili gledajući omiljeni film s dragom osobom.
- Svoje uobičajene aktivnosti pokušajte obavljati što lakše i kraće; nemojte raditi više nego što možete.
- Zamolite da vas upute nutricionistu koji će vam savjetovati kako odabrati najbolje namirnice.
- Trebate izbjegavati slatke namirnice. Takvim namirnicama za kratko vrijeme dobivate mnogo energije koju brzo iscrpiti, i poslije se osjećate još umornijima.
- Pokušajte za svakoga obroka i međuobroka uzeti namirnice s bjelančevinama, mastima ili vlaknima. Bjelančevine, masti i vlakna pomažu da je razina šećera u krvi stabilnija. Tako će vam hrana koju uzimate omogućiti trajniji osjećaj energije. Na primjer, umjesto da pojedete dva komada voća, pokušajte pojesti jedan komad i malu šaku oraha, badema, kikirikija ili nekih drugih orašastih plodova. Kušajte voće i svježi kravljji sir.
- Trebate unositi dostatnu količinu bjelančevina potrebnih vašemu tijelu za obnavljanje i stvaranje novih stanica.
- Trebate zadovoljiti svoje osnovne potrebe za kalorijama.
- Trebate uzimati dostatnu količinu vitamina i minerala. Multivitaminski hranjivi dodaci, koji ne sadrže više od stopostotne preporučene dnevne količine svake hranjive tvari, mogu vam pomoći.
- Porazgovarajte sa svojim liječnikom/liječnicom ili medicinskom sestrom/tehničarom o uzimanju multivitaminskih dodataka.
- Nemojte uzimati velike količine vitamina i minerala, a da prije toga ne porazgovarate sa svojim liječnikom/liječnicom ili medicinskom sestrom/tehničarom. Neki hranjivi dodaci mogu loše utjecati na liječenje raka, a neki dodaci - ako se uzimaju u velikim količinama - mogu imati štetno djelovanje.
- Stres povećava stanje iscrpljenosti. Pokušajte poduzeti aktivne korake kako se nositi sa stresom.

PREHRANA NAKON ZAVRŠETKA LIJEČENJA

Većina popratnih pojava u vezi s prehranom prestaje nakon liječenja. Popratne pojave kao što su slab tek, suhoća usta, promjene u okusu i mirisu, teško gutanje ili gubitak na tjelesnoj težini mogu potrajati neko vrijeme. Ako se to dogodi, razgovarajte sa svojim zdravstvenim timom i osmislite plan za suočavanje s tim problemom.

Kad se počnete osjećati bolje, možda ćete postaviti pitanja u vezi sa zdravom prehranom. Kao što ste u liječenje željeli krenuti s najboljim tjelesnim rezervama hranjivih tvari, tako ćete u tom važnome razdoblju učiniti ono što je najbolje za vas. Postoji vrlo malo istraživanja koja bi upućivala na to kako bi hrana koju jedete mogla spriječiti da ponovno obolite od karcinoma. Pravilna prehrana pomaže da povratite snagu, obnovite stanice i općenito se bolje osjećate. Hranom koju jedete zasigurno možete smanjiti rizik da obolite od nekoga drugoga karcinoma.

Savjeti za zdravu prehranu nakon karcinoma

- Upitajte svojega liječnika/liječnicu postoje li ikakva ograničenja u vezi s vašom prehranom.
- Zamolite nutricionista da vam pomogne sastaviti plan u vezi s uravnoteženom prehranom.
- Trebate odabrati raznovrsne namirnice u svim prehrambenim skupinama. Svakoga dana pokušajte uzeti barem pet do sedam porcija voća i povrća, uz agrume, povrće tamnozeleno i tamnožute boje.
- Trebate jesti obilne količine namirnica bogate vlaknima, kao što su kruh i žitarice od cjelovitoga zrna.
- Kad kupujete namirnice, kupite neko novo voće, povrće, namirnice s niskim udjelom masti ili proizvode od cjelovitih zrna.
- U svojim obrocima smanjite unos masti. Namirnice pecite u pećnici ili pirjajte.
- Kupujte obrano mlijeko i mliječne proizvode.
- Smanjite unos usoljenih, dimljenih i ukiseljenih namirnica.
- Ako pijete alkoholna pića, smanjite količinu.
- Ako imate prekomjernu tjelesnu težinu, razmislite o mršavljenju - smanjite unos kalorija i povećajte tjelesnu aktivnost. Odaberite aktivnosti u kojima uživate. Prije nego što počnete s nekim programom tjelovježbe, o tome porazgovarajte sa svojim liječnikom.

VJEŽBE NAKON OPERACIJE DOJKE

Žene s rakom dojke mogu biti liječene različitim vrstama tretmana. Mnoge žene s rakom dojke su bile na nekoj vrstu operacije. Možda Vam je učinjena: biopsija dojke
biopsija ili uklanjanje limfnih čvorova
lumpektomija
mastektomija
rekonstrukcija dojke
Bilo koji od nabrojanih tretmana mogu utjecati na to kako dobro možete pomicati svoje rame i ruku, duboko udahnuti, ili raditi svoje dnevne aktivnosti, kao što su oblačenje, kupanje, češljanje.

VJEŽBE MOGU POMOĆI

Bez obzira na vrstu operacije koju ste imali, važno je raditi vježbe nakon toga. Vježbe pomažu u smanjenju nuspojava te Vam omogućuju da se što prije vratite uobičajenim dnevnim aktivnostima.

Ako idete na radioterapiju, važno je vježbati kako bi Vam ruke i ramena bili fleksibilni. Radioterapija može utjecati na Vašu ruku i ramena čak 6 do 9 mjeseci po svom završetku.

Važno je razgovarati sa svojim liječnikom prije početka bilo kakve vježbe, tako da možete odlučiti koji program je najbolji za Vas. Liječnik Vam može predložiti odlazak fizioterapeutu ili radnom terapeutu. Ovi terapeuti imaju posebnu obuku te mogu napraviti individualizirani program za svakog pacijenta. U slučaju da ne možete normalno koristiti svoju ruku i rame 3 do 4 tjedna nakon operacije, posjetiti fizioterapeuta i/ili radnog terapeuta.

Neke vježbe ne bi trebali biti raditi sve dok Vam se ne uklone šavovi i dren. No, neke vježbe može početi raditi ubrzo nakon operacije. Vježbe koje povećavaju pokretljivost ramena i ruku obično se mogu početi raditi nekoliko dana nakon operacije. Vježbe koje povećavaju snagu ruku se počinju vježbati kasnije.

U nastavku možete pročitati o vježbama koje žene obično rade nakon operacije. Razgovarajte sa svojim liječnikom ili terapeutom o tome jesu li te vježbe dobre za Vas i kada biste ih trebali početi raditi. Prije početka vježbanja obavezno razgovarajte s liječnikom.

TJEDAN DANA NAKON OPERACIJE POČETAK - OPĆE SMJERNICE

Ove savjete i vježbe navedene u nastavku treba obaviti za prvih 3 do 7 dana nakon operacije. Nemojte ih sve raditi sve dok ne dobijete odobrenje od svog liječnika.

- Koristite ruku, sa strane na kojoj je bila operacija, za uobičajene svakodnevne aktivnosti kao što su češljanje kose, tuširanje, oblačenje i prilikom jela.
- Legnite i podignite ruku iznad razine srca te ju tako držite oko 45 minuta. Učinite to 2 ili 3 puta na dan. Stavite ruku na jastuke tako da su ručni zglob i lakat na višoj poziciji od ramena. To će pomoći smanjiti otekline koje se mogu dogoditi nakon operacije.
- Vježbajte ruku dok je podignuta iznad razine srca otvaranjem i zatvaranjem dlana 15 do 25 puta. Potom, savijte ruku i ispružite lakat. Vježbu ponovite 3 do 4 puta dnevno. Ova vježba pomaže u smanjenju otekline na način da tjera limfu iz ruke.
- Vježbe duboko disanje (pomoću dijafragme) najmanje 6 puta dnevno. Legnite na leđa te sporo i duboko udahnite. Udahnite koliko god možete pokušavajući proširiti svoje grudni i trbušni (,,napuhajte“ trbuh što dalje od kralježnice). Opuštite se i izdahnite. Ponovite to 4 ili 5 puta. Ova vježba će pomoći u održavanju normalnog rada pluća. Ponavljajte ovu vježbu što češće tijekom dana.
- Nemojte spavati na ruci ili ležati na strani na kojoj ste operirani.

Opisane vježbe možete početi primjenjivati čim vam odobri liječnik. Ovdje su neke stvari koje treba imati na umu nakon operacije dojke:

- Nakon operacije, osjećat ćete stezanje u prsima i u ruci. To je normalno i stezanje će se smanjiti kako budete vježbali.
- Mnoge žene imaju osjećaj gorenja, trnce, obamrlost, ili bol u stražnjem dijelu ruke i/ ili u prsnoj koži. To je zato što zahvat može izazvati oštećenje živaca. Ovi se osjećaji mogu intenzivirati nekoliko tjedana nakon operacije. No, nastavite vježbati osim ako primijetite neobične otekline ili pretjeranu osjetljivost. (Ako se to dogodi, odmah obavijestite svog liječnika.) Ponekad trljanje ili milovanje osjetljivog područja drugom rukom ili mekom krpom može pomoći kako bi se smanjila osjetljivost.
- Bilo bi korisno vježbati nakon tuširanja toplom vodom, kada su mišići topli i opuštani.
- Tijekom vježbanja, nosite udobnu, široku odjeću.
- Radite vježbe sve dok ne osjetite lagano rastezanje. U svakom položaju ostanite koliko vam je ugodno (ili dok ne nabrojite do 5). Normalno je tijekom vježbanja osjetiti lagano istezanje kože i mišića obzirom da je došlo do njihovog skraćivanja uslijed operacije. Nemojte raditi nagle pokrete ili trzaje tijekom vježbanja. Tijekom vježbanja ne biste trebali osjećati bol već ugodno istezanje.
- Svaku vježbu ponovite 5 do 7 puta. Pokušajte pravilno vježbati. Ako imate problema s vježbama, razgovarajte sa svojim liječnikom. Ako želite, odite fizioterapeutu i/ili radnom terapeutu.
- Vježbajte dva puta dnevno dok Vam se ne vrati fleksibilnost i snaga
- Duboko dišite kod svake vježbe.
- Vježbanje započinje u ležećem položaju, pa u sjedećem te se završavaju u stojećem položaju

VJEŽBE U LEŽEĆEM POLOŽAJU

Ove vježbe bi trebalo biti učinjeno na krevetu ili na podu. Legnite na leđa savinutih koljena i kukova te stopalima ravno uz podlogu.

Vježba sa štapom

Ova vježba pomaže povećati pokretljivost prema naprijed vaših ramena. Trebat će Vam držak metle, kuhača, ili drugi štap

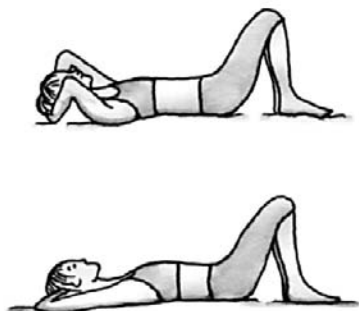
- Držite štap u obje ruke s dlanovima okrenutim prema gore.
- Podignite štap gore iznad glave koliko možete. Uz pomoć ruke koja je na strani na kojoj nije bila operacija podignite štap što je moguće više, odnosno dok ne osjetite istezanje u ramenu ruke koja je na strani gdje ste bili operirani
- Držite za 5 sekundi.
- Spustite ruke i ponovite 5 do 7 puta.



Vježba laktovima

Ova vježba pomaže u povećanju pokretljivosti prednjeg dijela prsa i ramena. Bit će potrebno nekoliko tjedana redovitog vježbanja prije nego ćete moći laktove priljubiti uz podlogu.

- Stavite ruke iza vrata i savinite noge u koljenima.
- Pomicite laktove prema dolje/prema podlozi
- Ponovite 5 do 7 puta.



VJEŽBE U SJEDÉĆEM POLOŽAJU

Istezanje lopatice

Ovom vježbom povećavate pokretljivost lopatica.

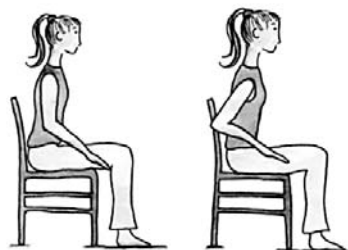
- Sjednite u stolicu, blizu stola, a leđa naslonite na naslonjač.
- Položite ruku sa strane na kojoj nije bila operacija na stol tako da Vam je lakat savijen a dlan prema dolje. Nemojte premještati ovu ruku tijekom vježbe.
- Stavite ruku sa strane na kojoj je bila operacija na stolu, dlan prema dolje, s laktom ravno.
- Bez pomicanja tijela, kližite rukom (sa strane koja je bila operirana) prema suprotnoj strani stola. Trebali biste osjetiti istezanje ramena dok to radite.
- Opustite ruku i ponovite 5 do 7 puta.



Stiskanje lopatice (Slika 4.)

Ova vježba također pomaže poboljšanju pokretljivosti lopatice.

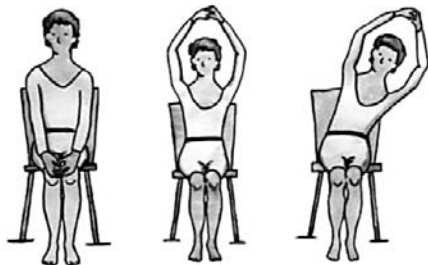
- Sjednite se na stolac ispred ogledala. Nemojte se osloniti na naslon.
- Ruke trebaju biti svaka na svojoj strani a koljena savijena.
- Stisnite lopatice ramena a laktove gurnite unazad, iza sebe. Držite ramena na istoj razini kao do sada. Ne podižite ramena prema gore, prema ušima.
- Povratak na početni položaj. Ponovite vježbu 5 do 7 puta.



Savijanje u stranu

Ova vježba pomaže Vam povećati pokretljivost trupa i cijelog tijela.

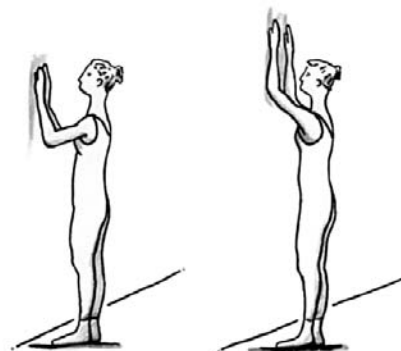
- Sjednite u stolicu i stavite ruke skupa. Podignite ruke polako iznad glave te izravnajte ruke.
- Kada su ruke iznad glave, savijte se u struku u desnu stranu, držeći ruke skupa iznad glave.
- Vratite se u početni položaj te savijte u lijevu stranu.
- Ponovite 5 do 7 puta.



Istezanje ramena

Ova vježba povećava pokretljivost ramena.

- Stanite pred zid. Nožni prsti trebaju biti oko 8 do 10 cm udaljeni od zida.
- Stavite ruke na zid. Koristite svoje prste kako biste se “popeti na zid”, dižite se što više možete sve dok ne osjetite rastezanje.
- Povratak na početni položaj i ponovite 5 do 7 puta.



VJEŽBE U STOJEĆEM POLOŽAJU

Istezanje prsnog koša

Ovom vježbom isteže se prsni koš.

- Stanite u kut. Nožni prsti trebaju biti oko 8 do 10 cm udaljeni od zida.
- Lagano savijte koljena i stavite podlaktice na zid, jednu na svaku stranu kuta. Laktovi trebaju biti u visini ramena.
- Držite ruke i noge na mjestu i pomičite grudi prema naprijed, prema kutu. Osjećat ćete istezanje prsa i ramena.
- Povratak na početni položaj i ponavljanje 5 do 7 puta.



UPAMTITE!

Vježbanje treba početi polako i postupno povećavati. Prestanite vježbati i razgovarajte sa svojim liječnikom ako:

- postajete slabiji, gubite ravnotežu, ili padate tijekom vježbanja
- tijekom vježbanje se pojačava bol
- osjećate težinu u ruci
- ruka počinje naticati
- imati glavobolju, vrtoglavicu, zamućenje vida, obamrlost ili bockanje u rukama ili prsima

LIMFEDEM

Lifedem je naticanje ruke, noge, dojke ili bilo kojeg drugog dijela tijela gdje se nakuplja neuobičajena količina tekućina u tkivu. Tekućina iz tkiva se obično drenira (čisti) limfnim putovima koje su smješteni u blizini krvnih žila. Ta tekućina se zove limfa. Limfne žilice nose limfu do limfnih čvorova, gdje se čestice poput bakterija, filtriraju i uništavaju.

Ovaj sistem pomaže braniti organizam od infekcije. Limfa se vraća u krv. Limfni čvorovi smješteni su po čitavom tijelu, uključujući pazuhe, prepone, trbuh, prsa i vrat. Tijekom liječenja raka dojke, limfni čvorovi mogu biti odstranjeni iz pazušne šupljine, prsnog područja ili mogu biti oštećeni radioterapijom. To može zaustaviti slobodan tok limfe i prouzročiti nakupljanje limfne tekućine. Limfedem se može razviti mjesecima, čak i godinama nakon operacije raka dojke. Limfedem se obično razvija postepeno. Limfedem nije isto što i oteklina i bol u području dojke, pazuha ili ruke koja se osjeća odmah nakon operacije dojke ili pazuha.

Znakovi limfnog edema

- osjećaj težine
- zategnutost
- pritiska u ruci ili dojci
- naticanje ruke, dojke ili ruke
- nelagoda i svrbež ruke, šake
- koža je toplija nego inače

Neki od ovih ranih znakova može doći i proći. Ako primijetite neki od ovih znakova ne znači da će se limfedem razviti, ali ako počnete s pravovremenim liječenjem, potonje se može prevenirati.

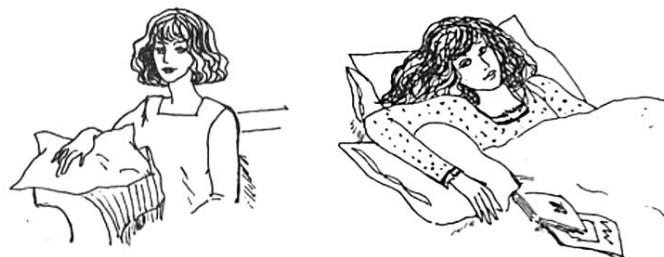
Kako se limfedem liječi?

Ne postoji lijek za limfedem, ali se može kontrolirati adekvatnom njegom. Ciljevi tretmana su smanjiti i kontrolirati naticanje te poboljšati opseg pokreta u zahvaćenoj regiji. Preporučeni tretmani ovise o stadiju limfedema i popisu simptoma. Neke od metoda se još uvijek testiraju. Konzultirajte se s vašim liječnikom i fizioterapeutom koji tretmani bi za Vas bio najprikladni.

NAČINI LIJEČENJA LIMFEDEMA

PRILAGODITI ŽIVOT NOVOJ SITUACIJI

- Držati ruku s operirane strane podignutu iznad razine srca, kad god je moguće.
- Izbjegavati dugo držanje ruke spuštene niz tijelo jer to dovodi do nakupljanja i limfe i krvi u donjim dijelovima ruke



- Izbjegavati snažne pokrete i intenzivan mišićni rad jer također dovodi do staze limfe i krvi
- Kožu ruke čistiti neutralnim sredstvima i mlakom vodom svakodnevno i održavati je vlažnom neutralnim losionima
- Izbjegavati male ili veće povrede i infekcije ruke ili noge
- Nositi rukavice kod pranja posuđa, kuhanja, pri radu u vrtu, oko cvijeća i povrća
- Sunčati se postepeno, koristiti zaštitne kreme
- Njegovati nokte, sjeći zanoktice ako se pojave i tretirati ih antibiotskim mastima
- Svaku posjekotinu ili ogrebotinu očistiti vodom i sapunom i premazati antibiotskom mašću
- Posjetiti doktora pri pojavi bilo kakvog osipa po koži ruke
- Izbjegavati bilo kakve ubode pa i ubode iglom, nositi naprstak pri šivanju
- Izbjegavati bilo kakvu ekstremnu toplinu ili hladnoću kao što su vruća ili ledena pakovanja i oblozi
- Ne preopterećivati se - bilo ruku ili cijeli organizam - težak rad, dugotrajne šetnje, dugo vježbanje, zbog ubrzanog metabolizma dovode do pogoršanja limfedema jedne ruke

- Izbjegavati veliki pritisak na ruku
- Nositi ugodnu odjeću i nakit koji ne pritišće ruku a najbolje ne nositi prstenje, sat niti narukvice na ruci s operirane strane

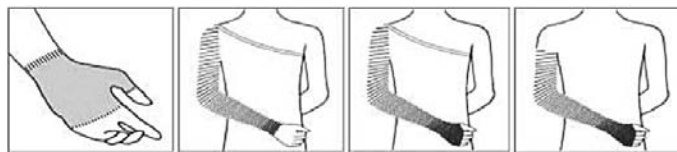


- Ne nositi torbu na ramenu s operirane strane jer se time onemogućuje jedini preostali put limfe iz ruke
- Ne nositi teret u toj ruci
- Ne mjeriti krvni pritisak na zahvaćenoj ruci.
- Ne primati injekciju ili transfuziju u vene zahvaćene ruke niti dozvoliti uzimanje krvi iz vena te ruke
- Ne držati ruku savijenu u jednom položaju duže od 30 minuta
- Pratiti znakove infekcije (crvenilo, bol, oteknuće, toplina, groznica) i odmah se obratiti liječniku pri pojavi tih znakova
- Redovno raditi vježbe preporučene od liječnika
- Pregledati ruku svaki dan; mjeriti obim ruke kako je doktor preporučio
- Pošto osjet dodira, temperature ili bola može biti smanjen u ruci s operirane strane, koristiti nezahvaćenu ruku za ispitivanje temperature vode

KOMPRESIVNI ZAVOJI

Kompresivni zavoji su uski elastični rukavi koji se nose na zahvaćenom području. Studije su pokazale da nošenje elastičnog kompresivnog rukava adekvatne veličine pomaže smanjiti oteklinu koja nastaje zbog limfedema. Nošenje kompresivnog rukava posebno se preporučuje tijekom fizičkih aktivnosti, sporta, rada, putovanja. Poželjno je kombinirati s drugim tretmanima poput limfne drenaže. Veličinu rukava trebala bi odrediti stručna osoba te pokazati način apliciranja. Rukav se treba zamijeniti novim nakon što izgubi svoju elastičnost što je u prosjeku kod svakodnevnog cjelodnevnog nošenja nakon 6 mjeseci.

- kompresivni rukavi i zavoji stavljaju se na natečeno područje ruke
- koriste se tijekom dana a noću se skidaju
- zavoji pritiskom sprečavaju novo nakupljanje limfe u tkivima ruke



POSTAVLJANJE ZAVOJA

- postaviti rukav/zavoj odmah ujutro prije ustajanja iz kreveta
- prije postavljanja rukava možete nanjeti neutralni puder (bez parfema, boje i sl.) na ruku
- rukav navucite ravnomjerno tako da donji dio prekriva ručni zglob
- ukoliko je i šaka zahvaćena limfedemom treba nositi i elastični rukavicu
- postavljeni rukav ili rukavica ne smiju biti naborani; nabore je potrebno provjeravati više puta dnevno te ih popravljati
- nakon kupanja, kada je ruka još uvijek vlažna, nije dobro stavljati zavoje (postavljanje je tada otežano i traumatično, za kožu i za ruku)
- uvečer, nakon skidanja rukava, potrebno je oprati ruku i namazati je blagom kremom ili gelom (npr. na bazi kestena, ricinusovo ulje)
- kada se navuče rukav, provjerite je li materijal ravnomjerno rastegnut cijelom širinom i dužinom
- poželjno je imati dva komada rukava te ih naizmjenično nositi dok je jedan na pranju (održavanje rukava propisuje proizvođač)

TERAPIJSKE VJEŽBE

Studije su pokazale da lagana vježba može smanjiti simptome limfedema ruke pomažući limfi protok kroz žile. Vaš fizioterapeut će vas uputiti u način vježbanja.

Vježba 1.

- Početni položaj: legnite na leđa, bolesna ruka je odmaknuta od tijela pod uglom oko 45° i savijena u laktu pod uglom 90°.
- Vježba: Izvesti pokret slijeganja ramenom, zadržati brojeći do 6, potom opustiti rame. Ponoviti 10 puta.

Vježba 2.

- Početni položaj: kao za vježbu 1.
- Vježba: Ruka se ne miče ali se zatežu mišići nadlaktice i podlaktice kao da će se savijena ruka primaknuti tijelu. Mišići ruke se napnu, broji se do 6, a zatim se mišići opuste i relaksiraju brojeći do 2. Ponoviti 10 puta.

Vježba 3.

- Početni položaj: ležati na leđima, ruka je pružena kraj tijela i malo podignuta u laktu.
- Vježba: stisnuti šaku i saviti prema gore, tako da se nadlanica i podlaktica približe. Zadržati brojeći do 6, vratiti šaku a ne spuštati ruku, brojati do 2. Vježbu ponoviti 10 puta.

Vježba 4.

- Početni položaj: kao kod vježbe 3.
- Vježba: Uzeti u šaku mekanu gimnastičku ili spužvastu lopticu i gnječiti je u laganom ritmu, brojeći lagano do 10.

Vježba 5.

- Početni položaj: kao kod vježbe 3.
- Vježba: gnječiti mekanu gimnastičku ili spužvastu lopticu samo prstima šake u laganom ritmu brojeći do 10.



Vježba 6.

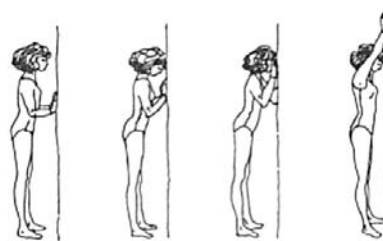
- Početni položaj: podići ruke iznad glave ispružene u laktovima.
- Vježba: naizmjenično stiskati prste u šaku i otvarati šake obostrano u isto vrijeme (pokret pumpanja). Ponoviti 10 puta.

Vježba 7.

- Početni položaj: stati licem prema zidu na udaljenost od zida 15-20 cm.
- Vježba: „penjati se“ dlanovima po zidu počevši od grudnog dijela naviše dok ruke ne budu potpuno podignute iznad glave a prislunjene na zid. Svakoga dana podizati ruke što više, naročito bolesnu ruku. Ponoviti 10 puta.

Vježba 8.

- Početni položaj: stati bočno uz zid zdravom rukom oslonjenom na zid.
- Vježba: prstima bolesnom ruke „penjati se“ po zidu naviše do potpunog podizanja ruke. Ponoviti 10 puta.



Vježba 9.

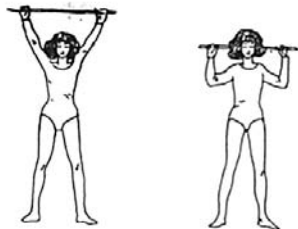
- Početni položaj: sjednite na stolac, nagnite se naprijed, bolesna ruka treba biti slobodna kraj tijela.
- Vježba: rukom praviti male krugove u pravcu kazaljke na satu cijeli krug pa obrnuto cio krug. Ponoviti 10 puta.

Vježba 10.

- Početni položaj: ležati na leđima, obje ruke ispod glave, laktovi razdvojeni.
- Vježba: podignuti laktove i sastaviti ih ispred sebe, pa vratiti ruke u početni položaj. Ponoviti 10 puta.

Vježba 11.

- Početni položaj: sjedeći ili stojeći držati štap iza glave s obje ruke savijenim u laktovima.
- Vježba: podizati štap iznad glave da se ruke ispruže u laktovima i vraćati ih u početni položaj. Ponoviti 10 puta



Vježba 12.

- Početni položaj: kao u vježbi 11.
- Vježba: pomicati štap lijevo-desno do ispružene ruke. Ponoviti 10 puta

Vježba 13.

- Početni položaj: stojeći držati štap iza sebe sa rukama spuštenim niz tijelo.
- Vježba: pomicati ruke sa štapom lijevo-desno. Ponoviti 10 puta



Vježba 14.

- Početni položaj: Montirati koturaču na horizontalni dio štoka vrata i kroz nju provući špagu. Stajati ili sjediti ispod štoka i montirane koturače, a krajeve špage uhvatiti rukama.
- Vježba: naizmjenično vući konopac gore-dole podižući ruke do iznad glave i spuštajući ih; do granice bola. Ponoviti 10 puta.



Vježbe disanja

- Opušteno sjediti na stolici ili ležati na krevetu s nogama lagano savijenim u koljenima. Položiti dlanove na trbuh.
- Početi s laganim dubokim disanjem, udisati kroz nos brojeći lagano do 4, zatim izdisati brojeći do 4.
- Pri udahu mišići trbuha se opuštaju i podižu nagore, što se osjeti pod rukom.
- Kod izdisanja zategnuti mišiće trbuha.
- Po završenom izdahu opustiti mišiće trbuha, napraviti kraću pauzu pa ponovno udahnuti.
- Ponoviti vježbu 10 puta.

Oboljele žene imaju tisuću pitanja...

Na mnoga od njih odgovore ćete pronaći u Centru za psihološku pomoć Udruge SVE za NJU, možda već danas...

Centar za psihološku pomoć ženama oboljelima od raka SVE za NJU

U teškim životnim situacijama nitko ne bi trebao biti sam. Zato je Udruga SVE za NJU osnovala Centar za psihološku pomoć u kojem u sigurnom i ugodnom prijateljskom okruženju pomaže oboljelim ženama, članovima njihovih obitelji i bliskim osobama. U Centru je sakupljeno znanje i iskustvo oboljelih žena i stručnost profesionalaca kako bismo bili uvijek korak ispred bolesti. S bolešću se treba suočiti učinkovito. Kako brigu za bolesnu ženu staviti na prvo mjesto? Kako reći djeci što je mami? Kako biti partner koji postaje i ostaje oslonac, podrška i vodič iz bolesti u zdravlje? Kako snage duha i tijela usmjeriti prema ozdravljenju?

U Centru možete pronaći:

PSIHOLOŠKE TRETMANE

- individualnu, partnersku ili obiteljsku psihološku pomoć i savjetovanje
- grupne psihološke tretmane
- grupe podrške

EDUKACIJSKE RADIONICE

- liječenje i nuspojave terapija
- psihoonkologija
- nutricionizam
- tehnike opuštanja

SAVJETOVALIŠTA

- savjetovalište medicine rada
- pravno savjetovalište
- savjetovalište za prehranu
- telefonsko savjetovalište

SPECIJALIZIRANE PROGRAME ZA OBOLJELE ŽENE

- psihoedukacija
- joga
- art radionice

SMJEŠTAJ ZA ŽENE

Oboljele žene slabijeg imovinskog statusa koje dolaze u Zagreb iz udaljenih mjesta Hrvatske radi višednevne dijagnostike ili liječenja, imaju osiguran smještaj u dvokrevetnim sobama.

Svi programi u Centru su besplatni.

Javite nam se na:

E-mail: info@svezanju.hr

Telefon: 01 641 8765

Faks: 01 641 8760

Adresa: Kneza Mislava 10, 10000 Zagreb



www.svezanju.hr





FINANCIRANO OD STRANE EU

Knjižica nije namijenjena za prodaju.
Tiskano 2011.



Adapted with permission of the American Cancer Society and translated with permission. The American Cancer Society is not responsible for the quality of this translation. Adaptation was done to assure consistency with the current standard of care in Croatia.

Tekst je adaptiran i preveden s dozvolom Američkog društva za rak. Američko društvo za rak nije odgovorno za kvalitetu prijevoda. Adaptacija teksta je učinjena kako bi se osigurala dosljednost s trenutnim standardom skrbi za onkološkog pacijenta u Hrvatskoj.

