



Prehrana osoba sa zločudnom hematološkom bolešću

Priručnik za osobe oboljele od leukemije,
limfoma, multiplog mijeloma ili druge
zločudne hematološke bolesti



Hrvatska udruga leukemia i limfomi

Priručnik je besplatan

UVODNA RIJEČ

Hrana je osnovna čovjekova potreba ali i užitak koji mu daje energiju za život. Prehrana je dio kulture i običaja svake osobe, neodvojiva je od njegovog pogleda na svijet i od životnog stila. Prehrana nije isključivo vezana za nastanak zločudnih hematoloških bolesti, jer je to mnogo složeniji proces. Daleko veći utjecaj na pojavu zločudnih bolesti ima zagonjeni okoliš, genetska predispozicija, uvjeti na radnom mjestu, zračenje i mikroorganizmi. Mi kao pojedinci imamo malo utjecaja na mijenjanje tih uvjeta ali možemo promijeniti svoj stil života koji je sve vidljivije povezan s nastankom zločudnih bolesti. Pravilna uravnotežena prehrana ima veliki utjecaj u očuvanju i unapređenju zdravlja i borbi organizma protiv različitih bolesti.

Ovaj priručnik je napisan kako biste dobili praktične informacije o zdravoj, uravnoteženoj prehrani tijekom i nakon liječenja leukemije, limfoma, mijeloma ili drugih zločudnih hematoloških bolesti.

Nekima od vas tek je postavljena dijagnoza. Možda ste već započeli liječenje ili se oporavljate nakon završenog liječenja. U kojoj god ste fazi liječenja nadam se da će Vam ove informacije pomoći da održite odgovarajuću tjelesnu težinu, smanjite neugodne komplikacije koje su posljedica liječenja i da se pridržavate zdrave uravnotežene prehrane tijekom čitavog ovog razdoblja.

Nema dokaza da specifična vrsta hrane može prouzročiti ili sprječiti zločudnu hematološku bolest, ali postoje dokazi da zdrava prehrana može pomoći u boljem oporavku vašega tijela, poboljšati učinak liječenja, poboljšati kvalitetu života, produžiti povoljan učinak liječenja i smanjiti smrtnost. Tijekom liječenja u bolnici mnoge od vas će obavijestiti o prehrani vaš liječnik ili medicinska sestra. Važno je da razgovarate s njima prije nego što promijenite vaš način prehrane ili prije nego što odlučite uzimati neke nadoknade u obliku vitamina, minerala, proteinskih pića ili nekih drugih pripravaka.

Nadam se da će vam ovaj priručnik biti koristan i da će služiti Vama i Vašoj obitelji.

VESNA DRUŽINIĆ

Klinički bolnički centar

Zagreb Klinika za unutrašnje

bolesti Zavod za hematologiju

Hrvatska udruga leukemia i limfomi

Hrvatska udruga leukemia i limfomi osnovana je 1994. godine kao samostalna, volonterska, nevladina, neprofitna organizacija koja okuplja i skrbi o osobama oboljelima od hematoloških bolesti, sa svrhom:

1. boljeg informiranja pacijenata o novim načinima liječenja;
2. poticanja većeg medicinskog standarda hematoloških odjela u Hrvatskoj;
3. poticanje edukacije i stručnog usavršavanja liječnika i medicinskih sestara na ovom području.

Udruga je osnovana kao zajednica liječnika - hematologa i obojelih te članova obitelji.

Udruga je pokrenula program savjetovališnog rada i pružanja psihosocijalne podrške oboljelima i članovima njihovih obitelji.

Za naše članove organiziramo tribine, okrugle stolove, predavanja, predstavljenje naših tiskanih izdanja (knjižice o bolestima) i izmjenu iskustava, u prostorijama Hrvatske udruge leukemia i limfomi, Trg hrvatskih velikana 2/II, kao i organiziranje mini radionica na teme zanimljive našim članovima.

Uz pomoć medija, razgovorima u Ministarstvu zdravljia i HZZO-u, HULL pokušava riješiti odobravanje potrebnih lijekova za hematološke bolesti.

Ciljevi i aktivnosti savjetodavnog rada odnose se na:

1. stručne konzultacije bolesnika te članova obitelji s liječnicima, specijalistima hematologije:
 - a) osobno, izvan bolničkog okruženja, u prostorijama Udruge,
 - b) putem otvorenog telefona,
2. druženja bolesnika koji su prošli kroz cijeli program liječenja i novooboljelih u prostorijama Udruge, na kojima se izmjenjuju iskustva i dolazi do saznanja da, ove teške bolesti ne moraju uvijek biti smrtonosne,
3. organizaciju tribina, predavanja i radionica,
4. pisanje, tiskanje i distribuciju priručnika o pojedinim bolestima, u kojima se jednostavno i razumljivo opisuje klinička slika bolesti, dijagnostika, terapija, posljedice i kako postići bolju kvalitetu života u novonastaloj životnoj situaciji.

U 2012. godini smo započeli projekt „**Znanjem do zdravlja**“ u sklopu kojega obilazimo gradove Hrvatske u kojima postoje bolnički hematološki odjeli i za lokalne pacijente i njihove obitelji održavamo predavanja o hematološkim bolestima, psihosinkološkoj potpori i sličnim temama. Namjera nam je da oboljeli imaju prigodu u jednome danu i na jednome mjestu poslušati niz predavanja koja smo ocijenili korisnima, a rukovodili smo se prijedlozima koje su mnogi naši članovi dostavljali pismeno ili putem foruma na našim stranicama.

HULL će i ubuduće tiskati nove priručnike o bolestima i novi promidžbeni materijal.

Do sada smo pripremili i izdali priručnike o bolestima u kojima se na jednostavan način objašnjava priroda bolesti, načini ponašanja i liječenja.

1. Što treba znati o limfomima?
2. Hodgkinova bolest i ne-Hodgkinovi limfomi
3. Priručnik za bolesnike nakon transplantacije koštane srži
4. Transplantacija koštane srži kod djece
5. Leukemija - iskustva oboljelog člana naše udruge
6. Prehrana osoba sa zločudnim tumorom krvotvornog sustava
7. Konična mijeloična leukemija, Priručnik za bolesnike i članove obitelji
8. MDS Mijelodisplastični sindrom, Priručnik za bolesnike i članove obitelji
9. Limfomi Hodgkinov limfom i Ne-Hodgkinovi limfomi
10. Konična limfocitna leukemija / limfom malih stanica



O načinu preuzimanja priručnika možete više saznati na 01 4873 561 ili 091 4873 561 ili ih pročitati / preuzeti na našoj stranici www.hull.hr.

Udruga redovito obilježava:

15.09. Svjetski dan svjesnosti o limfomima (World Lymphoma Awareness Day)

22.09. Svjetski dan konične mijeloične leukemije (World CML Day)

25.10. Svjetski dan svjesnosti o MDS-u (mijelodisplastičnom sindromu) (MDS World Awareness Day)

Kontaktirajte nas: www.hull.hr, Facebook, Instagram, Twitter
e-mail: udruga.hull.zagreb@gmail.com

Hrvatska udruga leukemija i limfomi, Trg hrvatskih velikana 2/II,
10000 Zagreb, Tel/fax: 00385 1 4873 561, Mob: 00385 91 4873 561
OIB 51774844072, MB 01136763, REG. BR. 00000797
IBAN broj HULL-a je HR 36 2340 0091 1100 47 11 4 kod PBZ-a.

Sadržaj

3	Uvod
8-10	Osnovne činjenice o hrani
10-12	Temelji zdrave prehrane
13	Zašto je važno zdravo se hraniti
13-15	Prehrana i dijagnoza
16-24	Prehrana tijekom kemoterapije
25-28	Prehrana kod gubitka tjelesne težine
28-34	Prehrana za vrijeme smanjenog broja leukocita
35	Kome se obratiti za savjet
36	Korisne Internet adrese
36	Literatura
37	Što možete očekivati od nas?
39-43	Bilješke
45-50	Pristupnice
51	HULL podružnice

Osnovne činjenice o hrani

Hrana nam daje energiju i različite tvari koje naše tijelo treba za normalno funkcioniranje, uključujući rast i obnavljanje tkiva našega tijela kao i za obranu od infekcija. Energija iz hrane dobiva se sagorijevanjem masti, ugljikohidrata i bjelančevina, a iskazuje se u džulima (kJ – kilodžul) i kalorijama (kcal – kilokalorija). Sagorijevanjem 1g bjelančevina ili 1g ugljikohidrata nastaje 4kcal, dok sagorijevanjem 1g masti daje 9kcal. Uzimanjem više kalorija nego što je potrebno našem tijelu doći će do prekomjernog dobitka na težini dok će unošenje manje kalorija dovesti do gubitka tjelesne težine. Ako jedemo zdravu, raznoliku hranu veća je mogućnost da dobijemo količinu energije i hranjivih tvari koliko je potrebno našem tijelu da ostane zdravo i normalno funkcioniira.

Osnovne prehrambene tvari koje dobivamo hranom su ugljikohidrati, bjelančevine, masti, vitaminii i minerali.

Ugljikohidrati su važan izvor energije. Prehrambene potrebe ugljikohidrata za odraslu osobu iznose oko 4 grama/kg tjelesne težine. Preporučuje se da oko 50 do 60% ukupne energije namirimo iz ugljikohidrata. Ugljikohidrate prema probavljivosti dijelimo na probavljive i neprobavljive. Probavljivi ugljikohidrati su škrob i šećeri koji se u organizmu razgrade do jednostavnih šećera (glukoze, fruktoze, galaktoze) a u području tankoga crijeva ulaze u tijelo i tako održavaju stalnu koncentraciju šećera u krvi. Višak ugljikohidrata se pohranjuje u obliku glikogena u jetri i mišićima, a preostali dio nakon punjenja tih rezervi pretvara se u mast i kao rezerva energije pohranjuje se u masno tkivo. Najvažniji izvor ugljikohidrata su namirnice biljnog podrijetla. Dobri izvori ugljikohidrata su: škrobov povrće (krumpir, slatki krumpir), žitarice, proizvodi od žitarica, mahunarke (leća, grah, bob, slanutak, grašak), smeđa riža i voće. Neprobavljivi ugljikohidrati su uglavnom biljnog porijekla i u našem tijelu se ne mogu razgraditi i iskoristiti kao energija. To su vlaknaste tvari koje izgrađuju biljke (celuloza), a nazivamo ih prehrambena vlakna. Hrana koja sadrži veće količine prehrambenih vlakana povećava volumen stolice, pojačava peristaltiku crijeva i ubrzava njihovo pražnjenje. Na taj način se smanjuje koncentracija i ubrzava odstranjivanje po zdravlje potencijalno štetnih sastojaka. Najveće količine prehrambenih vlakana sadržane su u voću, povrću, žitaricama i proizvodima od žitarica, naročito onima od punog zrnja. Stručnjaci preporučuju da odrasle osobe u miješanoj prehrani dnevno unesu barem 25 do 35g prehrambenih vlakana, to jest oko 0,7 g/kg tjelesne težine. Bjelančevine (proteinii) su temeljni građevni materijal našeg tijela. Svaki dio tijela sadrži bjelančevine koje su nam svakodnevno potrebne za tjelesni rad, izgradnju i obnavljanje tkiva kože, mišića, kostiju i vitalnih organa. Isto tako

su važni za stvaranje hormona i vrijedan su izvor energije, vitamina i minerala. Kao izvor energije bjelančevine nisu isplative, jer su namirnice koje su bogate bjelančevinama uglavnom skupe, stoga je energiju bolje namiriti iz ugljikohidrata i masti. Dobri izvori

bjelančevina su: jaja (u tijelu se iskoriste 100%), meso, riba, orasi, mlijecni proizvodi (mlijeko, sir i jogurt), mahunarke (grah, leća, soja) i proizvodi od soje (npr. tofu, sojino mlijeko). Dnevne potrebe za bjelančevinama iznose oko 0,7 g/kg tjelesne težine, a za djecu i mladež u vrijeme intenzivnog rasta 1 do 1,5 g/kg tjelesne težine. Unos bjelančevina, a time i energije mora biti veći za vrijeme bolesti, ozljede ili u stanju stresa, što pridonosi bržem izlječenju. Masti su još jedan važan izvor energije za tijelo. Osim što su bogat izvor energije, masti su važne u održavanju normalne funkcije imunološkog i živčanog sustava, i održavanju normalne tjelesne temperature. Masti su važne u prehrani. One omogućuju ulazak u organizam tvari topljivih u mastima kao što su vitamini A, D, E i K, a važne su u stvaranju nekih hormona. U prirodi se nalaze u krutom i tekućem stanju. U tekućem stanju su ulja koja se dobivaju iz namirnica biljnog porijekla kao što su masline i razne vrste sjemenki (suncokreta, uljane repice, lana, buće, kukuruznih i pšeničnih klica). Sva biljna ulja, osim palminog i od kikirikija sadrže nezasićene masne kiseline. Masti životinjskog porijekla (osim ribljeg ulja) nalaze se u krutom stanju (svinjska mast, mast peradi, loj i maslac). Uglavnom one sadrže zasićene masne kiseline. Ukupni unos masti u prehrani odrasle osobe ne bi smio biti veći od 25 do 30% energetske vrijednosti dnevnog obroka, odnosno trebao bi biti od 65 do 70 g masti dnevno. Preporuča se da najviše 10% masti bude životinjskog podrijetla koje sadrže zasićene masne kiseline. Prehrana u kojoj prevladavaju nezasićene masti je zdravija nego ona u kojoj prevladavaju zasićene masti. Nezasićene masti nalaze se u biljnim uljima, avokadu, orasima i ribama (sardina, tuna i skuša). Zasićene masti nalaze se u mesu, piletini, jajima (žumanjak) i mlijecnim proizvodima (maslac).

Vitamini i minerali su prijeko potrebni kako bi organizam normalno funkcirao. U našem tijelu oni imaju važnu ulogu u jačanju imunološkog sustava, funkcioniranju stanica i organa. Vitamini i minerali najpotrebniji su djeci u razvoju, trudnicama, dojiljama, bolesnicima i onima koji se oporavljuju od bolesti. Naš organizam ne može sam proizvesti minerale i vitamine te se moraju unijeti unositi hranom. Raznovrsna prehrana je najbolji način da se zadovolje dnevne potrebe za vitaminima i mineralima. Sadržaj vitamina i minerala je različit u različitim namirnicama. Neke imaju više jednih vitamina i minerala, neke imaju druge. Međutim, ako ne možete jesti raznovrsnu hranu kroz duže razdoblje, vjerojatno ćete trebati uzimati neki multivitaminski pripravak da nadomjesti potrebe Vašeg tijela za vitaminima. Vitamine dijelimo na topive

u mastima i na topive u vodi. Vitamini topivi u mastima su A, D, E, i K i oni se mogu, kao rezerva, pohraniti u tijelu. Vitamini topivi u vodi su vitamini C i B kompleks. Oni se ne mogu pohraniti te se sav višak koji se unese i ne upotrijebi, izluci iz tijela. Vitamine je potrebno svakodnevno unositi. Minerali su tvari koje tijelo treba za razne funkcije kao što su izgradnja kostiju i zuba, održavanje tjelesnih tekućina i tkiva, održavanje zdravih živčanih stanica i izgradnja enzima. Neki minerali su potrebni u većim količinama kao što su kalcij, fosfor, magnezij, kalij, natrij i klor. Drugi su potrebni u manjim količinama i nazivaju se elementima u tragovima, to su željezo, cink, jod, fluor, selen i bakar. Uravnoteženom prehranom unijet ćete u tijelo većinu potrebnih minerala.

Temelji zdrave prehrane

Svakodnevno putem televizije, Interneta i dnevnog tiska primamo informacije o tome što i kako jesti i ostati zdrav. Na žalost mnogi od tih savjeta nas zbujuju, jer se ljudi razlikuju po svojim zahtjevima za količinom hrane, fizičkoj aktivnosti i nekim okolnostima kao što su različite bolesti.

Kako biste stvorili i održali zdrave navike u prehrani uključite u Vaš način prehrane i ostale članove vaše obitelji. Zdrave navike u prehrani osigurati će i ostalim članovima obitelji najbolje šanse za dulji i zdraviji život.

Prilikom sastavljanja dnevnog jelovnika treba poštivati princip kvalitete, a ne količine. Tako na primjer 100 kalorija iz čipsa nije jednako vrijedno kao 100 kalorija iz krumpira pečenog u ljusci. Birajte kvalitetne umjesto praznih kalorija. Prazne kalorije označavaju unos kaloričnih namirnica, ali bez hranjivih tvari kao što su minerali i vitamini. Izbjegavajte uzimati, u većoj količini, hranu koja je konzervirana ili obrađena s mnogo kemikalija, šećera ili soli prilikom industrijske proizvodnje. Te su namirnice često vrlo siromašne po svojoj hranjivosti. Svaki dan pokušajte pojesti malo svježeg voća i povrća. Izaberite sezonsko svježe povrće i voće ili svježe zamrznuto povrće (zamrznuto odmah nakon branja). Kada kuhate povrće, pirjajte ga na laganoj vatri pa će namirnice zadržati vitamine i minerale. Obrada i prerada namirnica umanjuje njihovu hranjivu vrijednost. Od poljoprivredne proizvodnje do industrijske prerade u namirnice dospijevaju i neželjene tvari. Prema preradi namirnice se dijele u tri skupine:

VRLO PREPORUČLJIVE: one koje nisu prerađene ili su umjereno prerađivane npr. svježi muesli, sirovo, kuhan ili zamrznuto povrće i voće, sjemenke, nefarinirana ulja, kruh, tjestenina i drugi proizvodi i jela od cjelovitih žitarica, smeđa riža, pasterizirano mljeko, maslac*, riba*, jaja*, meso*, biljni i voćni čajevi i med* (* u umjerenim količinama). **MANJE PREPORUČLJIVE:** kruh i proizvodi od bijelog brašna, bijela riža, konzervirano voće i povrće, voćni sokovi, rafinirana ulja, mljeko u prahu, salame, crni čaj, pivo, vino.

NISU PREPORUČLJIVE: šećer, škrob, umjetna sladila, slatkiši, gazirani napitci, žestoka pića i iznutrice.

Kvalitetna prehrana znači da hrana koju unosimo u tijelo sadrži sve za život potrebne sastojke i u pravilnim omjerima po mogućnosti bez štetnih tvari. Cilj nam je uzimati hranu iz svih pet prehrambenih skupina i održavati uravnoteženu prehranu kroz cijeli dan. Naglasak treba biti na žitaricama, voću i povrću. Slatkiše, masti i ulja valja uzimati umjereno. Jedete li raznovrsnu hranu ne morate uzimati dodatne vitamine i minerale. U pet prehrambenih skupina ubrajaju se:

- Vitamini, minerali i vlakna – nalaze se u voću i povrću.
- Bjelančevine – nalaze se u mesu (govedina, teletina, perad, svinjetina) ribi, mlijeku, sirevima, mliječnim proizvodima, jajima i mahunarkama.
- Ugljikohidrati – nalaze se u kruhu, tjestu, riži i drugim žitaricama. Oni daju tijelu energiju i vitamine skupine B
- Masti – nalaze se u ulju, margarinu i maslacu. Izvori masti mogu biti i meso, riba, punomasno mlijeko, vrhnje, neki sirevi i orašasti plodovi.

Ravnomjerno rasporedite obroke. Jedite više manjih obroka umjesto malo velikih. Za doručak jedite dovoljno i izbjegavajte dulje gladovanje tijekom dana. Uzimajte pet do šest obroka dnevno. Od toga svaki dan uzmite četiri puta neku namirnicu bogatu bjelančevinama tako da se jedan obrok sastoji od bjelančevina iz skupine mahunarki i zrnja (grah, grašak, leća, bob, slanutak, ječam, proso, orasi, sjemenke sezama, suncokreta, bundeve, pšenične klice itd.) a jedan obrok od mliječnih namirnica (obrano mlijeko, nemasni sir, posni svježi sir, jogurt itd.). Tri ili više obroka tijekom dana trebala bi sadržavati zeleno, žuto, crveno povrće i voće od kojih bi barem jedan trebao biti sirov. Proizvode od cjevitog zrnja (kruh i žitarice) uzimajte svakodnevno, četiri do pet puta dnevno (smeđa riža, kukuruzni kruh ili kruh od integralnog pšeničnog brašna, integralne pahuljice bez šećera, kuhanо proso ili heljdina krupica itd.). Budući da se vitamin C ne može pohranjivati u tijelu uzimajte dva obroka hrane bogate vitaminom C (naranča, dinje, jagode, kupine, rajčica, zelena paprika, prokulica, cvjetača i sirovi kupus). Uzmite dnevno nešto hrane koja je bogata željezom (govedina, pačetina, sardine, kelj, krumpir u ljusci, buća, zeleni grašak, slanutak, leća, grah, suho voće). Male količine željeza nalazimo u većini voća i povrća.

Slijedite ove praktične savjete o prehrani i zdravlju:

- Vodite računa o svojoj tjelesnoj težini.
- Svakodnevno se bavite tjelesnom aktivnošću.
- Jedite umjereno i raznoliko, više manjih obroka umjesto malo velikih.
- Jedite polagano i dobro prožvačite hranu.
- Obroci ne bi smjeli biti prehladni ni prevrući.
- Pazite da hrana bude zdravstveno ispravna.
- Jedite prvenstveno svježu, sirovu hranu.
- Dajte prednost cjelovitim žitaricama i proizvodima iz cjelovitih žitarica
- Dajte prednost namirnicama biljnog podrijetla, što je više moguće sirovom voću i povrću.
- Svježi mljječni proizvodi važan su dio kvalitetne prehrane.
- Ribu, meso i jaja upotrebjavajte kao prilog povrću, a ne obratno.
- Birajte manje masnu hranu.
- Izbjegavajte šećer i hranu sa šećerom.
- Manje solite hranu.
- Smanjite uzimanje alkohola i kofeina.

Uzimajte dosta tekućine, oko dvije litre dnevno (8 do 10 čaša vode).

Piramida pravilne prehrane



Zašto je važno zdravo se hraniti

Uvijek je važno zdravo se hraniti. Naročito je važno zdravo se hraniti ako bojujete od zločudne hematološke bolesti kao što je leukemija, limfom, mijelom ili neke druge zločudne hematološke bolesti. Kod navedenih bolesti zbog djelovanja tumora i zbog načina liječenja (kemoterapija, zračenje) povećano je psihičko i fizičko opterećenje organizma. Zbog toga je važno da se hranom osigura dovoljno energije i hranjivih tvari.

Postoje mnoge prednosti koje pruža zdrava prehrana kod zločudne hematološke bolesti. Zdrava prehrana može imati sljedeće učinke:

- Poboljšava kvalitetu života.
- Bolje se podnose neželjene pojave liječenja.
- Bolje se podnosi neželjeno djelovanje tumora.
- Brži je oporavak nakon provedenog liječenja.
- Više energije i manji osjećaj umora.
- Održava se tjelesna težina.
- Pomaže obnovi oštećenog tkiva nastalog zbog liječenja.
- Smanjuje se pojava neugodnih komplikacija.
- Poboljšava se učinak liječenja.
- Producuje se povoljni učinak liječenja.
- Pomaže borbu protiv infekcija, potiče imunološki sustav.
- Skraćuje boravak u bolnici.
- Smanjuje smrtnost.

Pridržavanjem pravila zdrave prehrane prije, tijekom i nakon liječenja možemo pomoći sebi da se bolje osjećamo i ostanemo snažni.

Prehrana i dijagnoza

Kada Vam je dijagnosticirana maligna bolest, možda ste doživjeli emocionalni i fizički šok te niste željeli uopće razmišljati o hrani ili ste izgubili zanimanje za hranu. Bilo bi poželjno dobro jesti prije nego počne liječenje kako bi unijeli što više energije i zadržali snagu koja je potrebna da što bolje podnesete liječenje. Međutim to nije katkad moguće jer je potrebno početi liječenje odmah nakon postavljene dijagnoze. Vaša obitelj, rodbina i prijatelji mogu Vam pomoći da se pridržavate pravilne zdrave i raznovrsne prehrane, tako da nabave ili pripreme hranu kada se Vi ne budete osjećali dobro.

Izradite plan zdrave i raznovrsne prehrane. Slijedite nekoliko korisnih savjeta:

- Pijte dovoljno tekućine svaki dan (8 do 10 čaša vode). Bilo bi dobro da imate uvijek bocu vode kraj sebe.
- Jedite raznovrsnu hranu.
- Jedite raznovrsno obojeno, sezonsko voće i povrće.

- Jedite voće bogato C vitaminom kako biste povećali unos tog vita mina.
- Ako sami cijedite voće popijte ga odmah. Na taj će način osigurati da ćete dobiti najviše vitamina koje se nalaze u voću.
- Uključite u svoju prehranu zeleno lisnato povrće: špinat, blitvu, bro kulu, zelenu salatu, kupus, kelj, prokulicu itd.
- Uvijek perite voće i povrće prije kuhanja i/ili jela. Svaki obrok neka sadrži neke namirnice koje su bogate bjelančevinama.
- Jedite ribu kao što je tuna, skuša, sardina, losos barem tri puta tjed no.
- Povećajte unos hrane bogate prehrambenim vlaknima kao što su žitarice, žitne pahuljice, zrnja i povrće (osim ako imate proljev).
- Prilikom pripremanja hrane koristite luk, češnjak, svježi vlasac i za činsko bilje kao što su peršin, korijander, bosiljak, timijan, kadulja, kopar, gorčica, mažuran, kumin, ružmarin i lovor jer su bogati vitam nima i mineralima.
- Osigurajte uzimanje hrane koja sadrži nezasićene masne kiseline kao što je avokado, orasi, maslinovo ulje, riba, sjemenke suncokreta i lana.
- Smanjite uzimanje alkoholnih pića na jednu do dvije čaše vina od 2 dcl, na jednu do dvije boce piva od 4 dcl ili na jedna do dvije čašice jakog alkoholnog pića (0,3 dcl) dnevno. Dva dana tjedno nemojte konzumirati alkoholna pića. Tijekom liječenja možda nećete smjeti uzimati alkoholna pića o čemu će Vas obavijestiti vaš liječnik.
- Prestanite pušiti.
- Lagano vježbajte 10 do 15 minuta dva puta dnevno, ali samo ako se pri tome osjećate ugodno.
- Istežite se, meditirajte i pokušajte se što više smijati.

Za vrijeme i/ili nakon primljene terapije kod mnogih osoba dolazi do promjena u njihovim navikama prehrane. Mnogima se ne da kuhati i ne mogu jesti uobičajenu količinu i vrstu hrane. To je normalno. Zbog toga bi bilo poželjno napraviti plan prehrane, kako bi se osigurala zdrava i raznovrsna prehrana kroz to razdoblje. Slijedite neke od ponuđenih ideja:

- Skuhajte svoju omiljenu hranu, prije nego primite terapiju, raspore dite je u više manjih posuda i zamrznite ih jer možda nećete željeti ili moći jesti veće količine hrane. Kada želite jesti tako pripremljenu hranu, možete je odmrznuti, zagrijati i pojesti.
- Zamrznite različite juhe koje imaju veliku prehrambenu vrijednost.
- Dozvolite obitelji, rođacima i prijateljima da pripreme različite

obroke bogate bjelančevinama (obroci koji sadrže pileće, crveno meso ili ribu) uključujući i vaša omiljena jela, koja možete zamrznuti i koristiti kasnije.

- Skuhajte raznovrsne umake s tjesteninom i zamrznite.
- Uvijek imajte mala pakovanja hrane kao što su mlječni namazi, pu dinzi, konzerve ribe (tuna, srdela, skuša, losos), orasi, indijski oraščići, lješnjaci, sušeno voće ili voćni kompoti.

Mnogi bolesnici tijekom liječenja intenzivnom kemoterapijom izgube na svojoj tjelesnoj težini. Vrlo je važno da u razdoblju dok čekate sljedeći ciklus terapije ili ako se pripremate za liječenje transplantacijom koštane srži, ojačate svoje tijelo, mišiće, povratite izgubljenu težinu i energiju. Ako se pripremate za transplantaciju koštane srži ili čekate novi ciklus terapije navodimo nekoliko naputaka kako pripremiti tijelo i ojačati mišiće:

- Jedite često manje obroke tijekom dana (6 do 8 obroka dnevno, sva ka dva sata).
- Jedite hranu bogatu bjelančevinama, povećajte unos bjelančevina (2g/kg tjelesne težine).
- Pijte puno vode, 2 litre dnevno.
- Pokušajte šetati, hodati, vježbati na sobnom biciklu, najmanje tri puta tjedno.
- Vježbajte u društvu prijatelja.
- Provodite samo lagane vježbe (ne preporučaju se vježbe snage, dizanje utega) i ne više od dva do tri puta tjedno.
- Puno se odmarajte i spavajte.
- Iskoristite ovo vrijeme za dovođenje vašeg tijela u formu, jer će Vam to pomoći u nadolazećim mjesecima.

Njega zubi i usne šupljine

Prije nego što počnete liječenje, a posebno ako se pripremate za liječenje transplantacijom koštane srži, savjetujemo Vam da obavite kompletan stomatološki pregled i popravite zube. Savjetujte se sa svojim hematologom dopušta li Vam to Vaše trenutačno stanje. Ako su trombociti i leukociti sniženi, popravci i vađenje zubi se ne preporučaju. Poslije svakog obroka zube temeljito, ali nježno perite mekanom četkicom i svilenim koncem. Ako je u krvnoj slici broj trombocita i leukocita smanjen, ne preporuča se koristiti svileni konac zbog mogućeg krvarenja iz desni i nastanka infekcije. Medicinske sestre i liječnici koji su uključeni u Vaše liječenje mogu Vam pružiti korisne savjete kako najbolje njegovati zube i usnu šupljinu.

Prehrana tijekom kemoterapije

Zbog neželjenih pojava koje se javljaju kao posljedica liječenja kemoterapijom i zračenjem povećana je potreba za energijom i hranjivim tvarima. Zbog toga potrebna je uravnotežena i raznovrsna prehrana. Tijekom i nakon terapije glavni je cilj unijeti dovoljno kalorija za održavanje tjelesne težine i snage te dovoljno bjelančevina za jačanje obrambenih sposobnosti tijela i obnavljanje oštećenog tkiva.

Kod mnogih bolesnika se tijekom liječenja mogu javiti različiti problemi i poremećaji u prehrani. Ne mogu jesti kao inače, dolazi do gubitka apetita, gubitka osjećaja gladi ili se osjeća sitost odmah nakon što počnu jesti, osjećaju odbojnost prema nekim jelima. Zbog terapije hrana može imati drugačiji okus. Sve to može dovesti do iscrpljenosti i gubitka tjelesne težine. Gubitak težine može biti toliki da se bolesniku savjetuje visokokalorična prehrana.

Razgovarajte sa svojim liječnikom i medicinskom sestrom o prehrani jer terapijske metode i lijekovi kojim se liječite su veoma različiti, a samim time i njihove posljedice. Umor, bol, temperatura, kao i mnogi drugi simptomi koji se mogu javiti tijekom i nakon kemoterapije mogu ometati pravilnu prehranu. Preporučena prehrana za bolesnika koji boluje od zločudne bolesti može biti veoma različita od uobičajenih preporuka za zdravu prehranu. To može izazvati pomutnju kod bolesnika jer ove nove preporuke čine se da su u suprotnosti s onim što su uvijek slušali. Takve preporuke mogu biti da se konzumira više mlijeka i mlječnih proizvoda, sira i jaja. Druge preporuke mogu predložiti promjene u pripremi hrane, uključujući upotrebu više margarina, maslaca i ulja. Najčešće se preporuča visokoproteinska prehrana koja neće nadražene i oštećene organe probavnog sustava (usna šupljina, jednjak, želudac i crijeva) još više nadražiti i oštetiti. Nastojite se pridržavati nekoliko sljedećih savjeta:

- Uzimajte manje obroke više puta dnevno, ako je potrebno i do osam malih obroka.
 - Jedite sporo i dobro žvačite hranu.
 - Hrana ne bi smjela biti prehladna ni prevruća.
 - Pripremajte obroke od blagog povrća (mrkva, špinat, tikvice, brokula, cikla), voća, riže i žitarica cjelovitog zrna, mlijeka i mlječnih proizvoda.
 - Koristite masnoće niskog tališta kao što su maslac i biljna ulja.
 - Pijte često i mnogo, najbolje između obroka. Poželjni su biljni čajevi i prirodne, negazirane mineralne vode.
 - Izbjegavajte hrano koju ne podnosite dobro.
- Sljedeće namirnice treba izbjegavati jer mogu izazvati smetnje:
- Jako masna i slatka hrana, masna pečenja i slatkiši
 - Pržena i panirana hrana.

- Jako kiselo voće ili voće s tvrdom korom.
- Jako začinjena hrana.
- Alkoholni napitci, gazirana pića i jako kiseli voćni sokovi.

Neželjene pojave i njihova jačina mogu biti različite od osobe do osobe, ovisno o vrsti bolesti i liječenju kao i o osobnom odgovoru na liječenje. Neželjene pojave koje mogu utjecati na normalno uzimanje hrane su:

- Mučnina i povraćanje
- Ranice u ustima i otežano gutanje
- Gubitak apetita
- Promijenjen okus i miris
- Proljev i/ili zatvor
- Umor i depresija

Nema sumnje da su te neželjene pojave veoma neugodne, ali dobro je zapamtiti da su privremene i da će nestati. Važno je da obavijestite Vašeg liječnika ili medicinsku sestruru o nastanku bilo koje neželjene pojave jer se mnoge od njih mogu uspješno liječiti i tako smanjiti nelagodu koju uzrokuju. Osim toga hrana koju jedete za vrijeme i nakon kemoterapije može pomoći da se neke neželjene pojave smanje, a neke spriječe.

Mučnina i povraćanje

Mučnina sa ili bez povraćanja uobičajena je neželjena pojava liječenja kemoterapijom i zračenjem. Mučnina i povraćanje kod nekih se bolesnika javljaju odmah nakon primljene kemoterapije, dok se kod drugih mogu pojaviti nakon dva do tri dana. Lijekovi protiv mučnine nazivaju se antiemetici. Primjenjuju se na početku kemoterapije da bi se spriječila mučnina.

Navodimo nekoliko savjeta kako spriječiti i ublažiti mučninu i povraćanje:

- Uzmite lijekove protiv mučnine prema uputama liječnika.
- Nemojte jesti 1 do 2 sata prije i neposredno nakon kemoterapije.
- Jedite polako i više manjih obroka tijekom dana.
- Ako se mučnina javlja ujutro, odmah nakon ustajanja uzmite kruti obrok (toast, keksi).
- Pijte polagano, pijuckajući, između obroka radije negoli za vrijeme obroka.
- Izbjegavajte:
 - Masnu i prženu hranu
 - Vrlo slatku hranu, kao što su slatkiši i kolači
 - Ljutu, jako začinjenu i vruću hranu
 - Velike obroke
 - Hranu intenzivnih mirisa (toplija hrana ima jači miris)
- Jedite lako probavljinu hranu kao što su:

- Toast, krekeri
 - Jogurt
 - Griz i bijela riža
 - Kuhani krumpir i tjestenina
 - Piletina bez kože, pečena ili kuhana, a ne pržena
 - Breskve ili drugo mekano voće i povrće
 - Naribana jabuka
 - Bistre tekućine
 - Proteinski napitci
- Jedite hladnu hranu ili hranu sobne temperature. Takva hrana nema intenzivni miris.
 - Jedite suhu, slanu hranu jer se dobro podnosi.
 - Ne prisiljavajte se jesti svoju omiljenu hranu jer to može prouzročiti trajnu odbojnost prema njoj.
 - Pijte hladnu, bistro, nezaslađenu tekućinu kao što su voda, voćni sokovi (kruška, mango), bistre povrtne i mesne juhe, biljni čajevi (zeleni čaj, čaj od đumbira ili voćni čaj od maline, mješavina čaja od kamilice i mente), sok od ribizla zamrznut u kockice leda, jer smanjuje mučninu.
 - Jedite u prozračenoj prostoriji, ugodne temperature u kojoj nema kuhinjskih mirisa.
 - Nakon jela isperite usta vodom u koju ste nacijedili malo limuna.
 - Nosite odjeću u kojoj se osjećate ugodno.
 - Poželjni su ugodno društvo i lagana glazba za vrijeme obroka.
 - Izbjegavajte duže pauze između obroka jer to može pogoršati mučninu.
 - Odmorate se nakon jela, u polusjedećem položaju oko jedan sat.

Veoma često, ako je mučnina pod kontrolom, spriječiti će se i povraćanje. Vježbe relaksacije, meditacije, koje uključuju duboko ritmično disanje mogu spriječiti povraćanje. Ako ste ipak povratili, pokušajte sljedećim mjerama spriječiti povraćanje:

- Ne jedite i ne pijte sve dok niste prestali povraćati.
- Kad prestanete povraćati pijte male količine bistre tekućine kao što su voda, čajevi, voćni sokovi, bistre juhe od povrća i mesa. U početku uzmite jednu jušnu žlicu svakih 10 minuta, te polako povećavajte unos.
- Ako ne povratite bistro tekućinu, pokušajte popiti neku gustu tekućinu (mljekko, frape od voća i mljeka, guste, kremaste juhe) ili pojesti nešto od kašaste, mekane hrane (puding, griz, riža na mlijeku, pire krumpir, jogurt, sladoled). Osjećate li se dobro možete prijeći na svoju uobičajenu prehranu.

Ranice u ustima i otežano gutanje

Pojava ranica u ustima, prisutnost боли и оtežano gutanje, uobičajena je vrlo neugodna neželjena pojava liječenja kemoterapijom. Obično se javlja tjedan dana nakon kemoterapije, a nestaje dva tjedna kasnije. Tijekom tog vremena usna šupljina i grlo mogu biti veoma bolni i otežati hranjenje. Lijekovi kao što je paracetamol (Panadon, Lupocet) ili neki drugi lijekovi protiv bolova mogu pomoći u otklanjanju ili ublažavanju bolova.

Evo nekoliko savjeta kako ublažiti ove neželjene pojave:

- Uzmite lijekove protiv bolova kako Vam je liječnik propisao.
- Održavajte usta čistim.
- Koristite mekanu četkicu za usta i blagu zubnu pastu. Operite zube poslije svakog obroka.
- Pitajte liječnika ili medicinsku sestru za prikladna sredstva za ispiranje i gelove koji mogu ublažiti Vaše tegobe.
- Ispirite usta vodom ili preporučenom otopinom iza svakog jela, te svakih jedan do dva sata.
- Jedite mekanu hranu, tekućine, juhe, pire, kuhanu povrće, mljeveno meso, kruh bez korice. Hranu možete usitniti i u mikseru kako bi što manje žvakali.
- Izbjegavajte hranu koja može iritirati vaša usta, kao što su agrumi, voćni sokovi od agruma, proizvodi od rajčice i ocat.
- Pijte hranjive frappe kako bi unijeli u tijelo dovoljno kalorija.
- Hladna hrana i napitci mogu ublažiti bol u ustima. Dodajte leda u napitke, jedite sladoled i hladni puding.
- Izbjegavajte jako slatku hranu.
- Izbjegavajte slanu i začinjenu hranu, te tvrdu kao što je toast ili sirovo povrće koje može ozlijediti osjetljiva usta.

Suha usta

Kemoterapija i zračenje u predjelu glave i vrata mogu smanjiti stvaranje sline i nastaje suhoća usta. Kada se to dogodi hranu je teško žvakati i gutati. Također hrana može imati promijenjeni okus. Navedeni postupci mogu pomoći kod suhoće usta:

- Održavanje pravilne higijene usta tijekom i nakon kemoterapije.
- Izbjegavanje primjenu komercijalnih pripravaka za pranje usta (ra zličite osvježavajuće otopine za usta koje sadrže alkohol ili peroksid).
- Ispiranje usne šupljine otopinom jedne žličiću praška za pecivo u vodi.
- Na jeziku se mogu pojaviti naslage. Zbog njih se hrana može činiti neukusnom. Naslage se mogu skinuti otopinom jedne žlice sode bikarbune otopljene u 450 ml tople vode. Tom otopinom koristeći

mekanu četkicu ili komadić vate očistite jezik.

- Mažite usne nekim od zaštitnih, vlažnih sredstava (melem za usnice, parafinsko ulje).
- Ako Vam usta nisu bolna sišite tvrde bombone ili lizalicu te žvačite gumi za žvakanje što može potaknuti stvaranje sline.
- Ispirite usta hladnom vodom ili sišite kockice leda. Možete zamrznuti voćni sok u posudice za led.
- Raspitajte se kod Vašeg liječnika o umjetnoj slini.

Nekoliko savjeta kako možete održavati usta vlažnima:

- Pijte često, svakih nekoliko minuta u malim gutljajima ili srčući kroz slamku. Uvijek imajte bocu vode kraj sebe.
- Izbjegavajte hranu koja se lijepi za nepce, kao što je čokolada i tjesto.
- Jedite radije juhe i hranu s umacima, a izbjegavajte krutu, suhu hranu.

Gubitak apetita

Nedostatak ili smanjenje apetita jedan je od mnogih uobičajenih neželjenih pojava liječenja tumora. Postoje mnogi razlozi koji dovode do gubitka apetita. Kemoterapija, radioterapija i imunoterapija, postupci kojima se liječi tumor, ali i emocionalno, psihičko stanje bolesnika imaju utjecaj na gubitak apetita. Strah, depresija i tjeskoba mogu smanjiti želju za hranom i uzrokovati gubitak apetita. Mnogi bolesnici misle da će im se apetit vratiti nakon završetka liječenja i/ili dolaska na kućnu njegu. Međutim, još neko vrijeme neće moći jesti kao prije dijagnosticiranja bolesti.

Bez obzira koji je razlog gubitka apetita, ovdje je nekoliko prijedloga koji Vam mogu pomoći:

- Planirajte što ćete jesti tijekom dana.
- Osluškujte Vaše tijelo i razmišljajte o hrani u kojoj biste uživali, a tek onda o njezinoj kaloričnoj i hranjivoj vrijednosti. Najbolja hrana za Vas je ona u kojoj ćete uživati.
- Jedite više manjih obroka dnevno (svaka dva sata), umjesto velikih obroka. To će Vam pomoći da održite razinu energije tijekom cijelog dana.
- Odredite vrijeme kada se osjećate dobro i tada uzmite jedan veći obrok. Mnogi imaju bolji tek tijekom jutra kada su se dobro odmorili. Doručak neka sadrži 1/3 dnevne potrebe kalorija i proteina.
- Zbog povećane potrebe za bjelančevinama tijekom liječenja konzumirajte ih tri do četiri puta tijekom dana. To mogu biti meso, riba orasi, mlječni proizvodi, jaja i mahunarke.
- Svaki je zalogaj važan. Odaberite kaloričnu hranu bogatu bjelančevinama.
- Uvijek imajte nadohvat ruke manje zalogaje kao što su krekeri, kokice s maslacem, keksi, puding, jogurt, mini pice, sendviči, sladoled,

kolači, čokoladno mlijeko, gusti sokovi, frapei, voće (svježe, sušeno, u kompotu), sirevi (tvrdi sirevi, namazi od sira), orasi, lješnjaci, bademi, indijski oraščići, tvrdo kuhana jaja, ribice iz konzerve, povrće (sirovo ili kuhano) itd. Važno je jesti upravo onda kada imate apetita.

- Hranu jedite polako, dobro žvačite i odmorite se nakon svakog obroka.
- Ako ne možete ili ne volite jesti krutu hranu, pokušajte piti hranjive napitke. Juhe, napitci od mlijeka (čokoladno mlijeko, frapei), gusti voćni sokovi, mogu Vam dati mnogo kalorija i bjelančevina. Krutu hranu ponekad možete usitniti u mikseru (voće, povrće, meso).
- Važno je piti dovoljno tekućine kako ne biste dehidrirali i kako bi bubrezi normalno funkcionali. Tijekom obroka pijte samo male količine tekućine jer Vas ona može zasiliti. Veće količine tekućine popijte 30 do 60 minuta prije ili nakon obroka.
- Uz dozvolu Vašeg liječnika možete uz obrok popiti malu čašu vina ili piva što Vam može poboljšati apetit.
- Šetnja i lagane vježbe mogu pridonijeti boljem apetitu. Neka Vas Vaš liječnik i medicinska sestra savjetuju kako vježbatи.
- Jedite u opuštenoj i ugodnoj atmosferi. Hrana neka bude ukusno poslužena i pripremljena.

Promijenjen okus i miris

Kod mnogih bolesnika tijekom bolesti i liječenja dolazi do promjene u okusu i mirisu hrane. Hrana, naročito meso i hrana bogata bjelančevinama mogu imati gorak i metalan okus. Mnoga hrana izgubi okus, postane bezukusna (bljutava). Nakon provedenog liječenja kod većine bolesnika vraća se normalan okus i miris hrane. Za vrijeme liječenja možete poboljšati okus i miris hrane slijedeći ove naputke:

- Održavajte usta čistim. Održavajte higijenu usta tijekom i nakon kemoterapije.
- Ispirite usnu šupljinu slanom vodom koju pripremite tako da u jednu litru tople vode dodate jednu jušnu žlicu soli te ju dobro promiješajte.
- Ispirite usta otopinom koju ste napravili tako što ste u čašu vode dodali žličicu praška za pecivo. Tom otopinom usta možete ispirati četiri do pet puta, ali i češće.
- Ako imate metalni okus u ustima sišite bombone bez šećera, koji imaju okus limuna ili mentola.
- Koristite plastični pribor za jelo ako Vam hrana ima metalni okus.
- Pijte dosta tekućine.
- Jedite agrume.

- Ako Vam meso ima neugodan okus jedite druge namirnice bogate bjelančevinama.
- Dodajte prilikom pripreme hrane začinsko bilje (ružmarin, bosiljak...) i marinade kako biste poboljšali okus. Ako su Vam usta bolna ili imate ranice u ustima ne koristite jake začine.

Proljev

Kemoterapija i radioterapija mogu oštetiti sluznicu crijeva. To se očituje grče-vima, vjetrovima, osjećajem nadutosti i proljevom. U stolici se mogu pojaviti i tragovi krvi, a ponekad bolesnik ima i povišenu temperaturu. Obavijestite liječnika o pojavi ovih simptoma. Kod proljeva hrana brzo prolazi kroz crijevo pa ne može dovoljno vitamina, minerala i vode ući u organizam. Posljedica je dehidracija, stanje s premalo tekućine u organizmu. Kod gubitka veće količine vode i elektrolita (minerala) potrebno je nadoknaditi ih infuzijom.

Nekoliko savjeta za ublažavanje simptoma proljeva:

- Pijte veće količine tekućine kako biste nadoknadili izgubljenu tekućinu. Osim vode možete piti bistre, nemasne juhe, nezašećereni (može zaslađen umjetnim sladilom) čaj od kamilice, šipka, zeleni čaj i druge čajeve od bilja.
- Jedite hranu i pijte tekućinu koja sadrži natrij i kalij, dva važna minerala za naše tijelo. Ovi minerali pojačano se gube proljevom. Hrana koja sadrži dosta natrija (soli) su nemasne juhe od mesa i povrća. Hrana koja sadrži dosta kalija, a ne uzrokuje proljev su banane, marellice, breskve i kuhanji krumpir.
- Pijte pića namijenjena sportašima jer sadrže dosta elektrolita.
- Smanjite unos vlakana u prehrani i izbjegavajte hranu koja nadima.
- Pokušajte jesti ovu hranu:
 - Bijela riža, tjestenenina od bijelog brašna ili krumpir
 - Jaja (dobro kuhanje, ne pečena)
 - Bijeli kruh
 - Dobro kuhanje povrće i voće
 - Piletina i puretina bez kože, teletina, govedina ili bijela riba (kuhanje, ne pečena i pržena)
- Izbjegavajte:
 - Zamašćenu, masnu, slatku i prženu hranu
 - Sirovo povrće, sirovo voće s kožom i sjemenkama te integralne žitarice
 - Orašaste plodove i sušeno voće
 - Povrće s mnogo vlakana kao što je brokula, karfiol, kupus, grah, grašak, kukuruz

- Izbjegavajte vruću, začinjenu i hladnu hranu. Tekućinu pijte sobne temperature.
- Izbjegavajte napitke koje sadrže kofein kao što je kava, indijske i kineske čajeve i čokoladne napitke.
- Sirova, naribana jabuka može pomoći kod proljeva.
- Budite oprezni s mlijekom i mlječnim proizvodima jer oni ponekad mogu pogoršati proljev.
- Zaštitite kožu i sluznicu oko čmara/anusa nekom zaštitnom kremom (s lanolinom ili Pavlovićevom kremom za djecu) te se brišite vlažnim dječjim maramicama.

Zatvor

Neki lijekovi koji se primjenjuju u liječenju tumora (citostatici), kao i lijekovi protiv bolova, hrana siromašna vlaknima, nedovoljni unos tekućine i smanjena pokretljivost, ležanje kroz dulje vrijeme mogu uzrokovati zatvor. Kako biste spriječili zatvor i održali stolicu mekšom povećajte unos hrane bogate prehrambenim vlaknima i pijte dovoljno tekućine. U nekim slučajevima blagi laksativ (sredstvo za poticanje stolice) može pomoći u regulaciji stolice.

Nekoliko savjeta za prevenciju zatvora:

- Pijte 8 do 10 čaša tekućine dnevno.
- Popijte topli napitak pola do jedan sat prije uobičajenog vremena pražnjenja.
- Jedite smokve ili kompot od šljiva.
- Povećajte unos prehrambenih vlakana (voće, povrće i žitarice, muesli, smeđa riža i kruh od cjelovitog zrnja).
- Krećite se svakodnevno i lagano vježbajte, ako vam to stanje dozvoljava.

Umor i depresija

Liječenje maligne bolesti može trajati tjednima ili mjesecima pa se možete osjećati bolesnijim od postupaka liječenja nego od same bolesti. Mnogi se bolesnici osjećaju umorno, depresivno i opada im koncentracija. Umor koji se javlja za vrijeme liječenja može biti uzrokovani slabokrvnošću, nedovoljnim spavanjem, smanjenim unosom hrane, depresijom i neželjenim pojavama lijekova. Važno je da razgovarate sa zdravstvenim timom ako se pojavi neki od ovih simptoma, jer se mnogi od njih mogu liječiti.

Nekoliko savjeta koji Vam mogu pomoći:

- Razgovarajte o svojim osjećajima i o svojim strahovima.
- Upoznajte se s načinom liječenja i s mogućim neželjenim pojavama koje se mogu javiti tijekom liječenja te načinima kako ih spriječiti ili

umanjiti.

- Ne bojte se postavljati pitanja i razgovarati s Vašim liječnikom.
- Osigurajte si tijekom dana dovoljno odmora.
- Isplanirajte dan tako da uključite više kraćih odmora nego jedan duži.
- Učinite Vaš odmor posebnim, čitajući zanimljivu knjigu u udobnom naslonjaču ili gledajući omiljeni film u ugodnom društvu.
- Smanjite svoje uobičajene aktivnosti, ne prisiljavajte se činiti više nego što možete.
- Zamolite nekoga da Vam pripremi obrok. Ako nemate tu mogućnost, dajte prednost što jednostavnijim jelima.
- Neka jela možete pripremiti unaprijed i zamrznuti ih.
- Pijte hranjive napitke kako bi unijeli u tijelo dovoljno kalorija.
- Jedite dosta voća i povrća.
- Pijte dovoljno tekućine (vode, voćnih sokova i sokova od povrća).
- Pokušajte otići u kraće šetnje.
- Otiđite u krevet ranije ako se osjećate umorno.

Pomaže li nadoknada vitamina i minerala?

Mnogi bolesnici uzimaju vitamine, minerale ili neke druge pripravke da si pomognu u borbi protiv maligne bolesti. Ne postoje znanstveni dokazi da vitamine, minerali, biljni ili neki drugi pripravci liječe malignu bolest ili sprječavaju njezin povratak. Mnogi od tih pripravaka su skupi, a sporna je njihova korist i sigurnost. Oni mogu ozbiljno smetati liječenju koje je propisao liječnik. Prije uzimanja bilo kojih vitamina, minerala ili nekih drugih pripravaka važno je razgovarati s liječnikom. Jedući raznovrsnu i uravnoteženu hranu unijet ćemo dovoljno vitamina i minerala koje naše tijelo treba.

Alkohol

Ako volite, možete povremeno uzimati male količine alkoholnih pića (čaša vina nakon obroka). Međutim, možda će doći vrijeme kada nećete smjeti piti alkohol, npr. za vrijeme uzimanja određenih lijekova ili kemoterapije.

Prehrana kod gubitka tjelesne težine

Kod 80% bolesnika koji boluju od maligne bolesti tijekom liječenja dolazi do gubitka tjelesne težine. Već gubitak od 5% tjelesne težine bitno utječe na učinak liječenja. Povećava se rizik od infekcija i komplikacija, smanjuje se kvaliteta života, dolazi do gubitka dobrog raspoloženja, gubitka snage i produžuje se boravak u bolnici.

Do gubitka tjelesne težine dolazi zbog djelovanja tumorskih stanica, ali i zbog načina liječenja maligne bolesti. Mučnina, povraćanje, gubitak apetita, proljevi,

ranice ili upala usne šupljine, suha usta, promjene okusa i mirisa, povišena tjelesna temperatura, infekcije i bol često dovode do gubitka tjelesne težine. Bolesnici koji boluju od maligne bolesti, ako žele povećati svoju tjelesnu težinu ili je održati stabilnom, moraju povećati unos kalorija hranom, a naročito povećati unos proteina. To znači da moraju jesti visoko-proteinsku i visoko-kaloričnu hranu. Dobivanje na tjelesnoj težini mora ići postupno, jer ravnomjeran dobitak od pola do jednoga kilograma tjedno povećat će mišićnu masu, a ne samo mast. Bolesnici koji boluju od maligne bolesti trebaju dnevno unijeti 30 do 35 kcal po kilogramu tjelesne težine, 1 do 2 g bjelančevina po kilogramu tjelesne težine, a udio masti treba činiti 30 do 50% ukupnog energetskog unosa.

Ovdje je nekoliko preporuka kako povećati unos kalorija i bjelančevina:

- Osigurajte zalihu namirnica u kući, tako da kada osjetite želju za nekom hranom možete ju odmah pripremiti i jesti.
- Nemojte propuštati obroke i jedite svaka dva sata. Lakše ćete pojesti šest manjih obroka nego tri velika.
- Jedite što više možete između dva ciklusa kemoterapije ili između zračenja.
- Jedite u društvu kada god je to moguće.
- Prilikom posjeta liječniku, odlaska na pretrage ili na terapiju ponesite sa sobom visokokalorične napitke i/ili hranu, te zbog izbjivanja od kuće ne preskočite obrok.
- Lijekove popijte prije obroka, ako nije drugačije propisano.
- Umjesto napitaka niske kalorijske vrijednosti (čaj, kava ili nisko kalorični napitci), popijte voćni sok, sok od povrća ili mlječne napitke.
- Jedite guste umake.
- Jedite hranu koja sadrži veći postotak masti, kao punomasno mljekو, slatko i kiselo vrhnje, sireve, voćni frape ili jaja s mljekom, sirovo povrće s različitim umacima ili povrće koje sadrži škrob te krem juhe.
- Kruh i kreker jedite s margarinom, maslacem, maslacem od kikirikija ili s džemom i medom.
- Jedite masnu ribu (tuna, losos i sve vrste plave ribe).
- Između obroka jedite visokokaloričnu hranu malim zalogajima. Takva hrana je suho voće, banane, orasi, sladoled, voćni frape i kolač od voća ili sira.
- Koristite med i šećer kao dodatak vašim toplim i hladnim napitcima, jogurtu, žitaricama i voću.

Kako povećati unos kalorija:

Maslac i margarin	<ul style="list-style-type: none">Dodajte u juhe, pire krumpir, složence, u rižu i kuhanu povrće.Umiješajte u krem juhe, umake, sokove od pečenja.Kombinirajte ih sa začinima i mažite ih na pripremljeno meso, ribu, krumpir, kruh, kreker.
Slatko vrhnje	<ul style="list-style-type: none">Koristite zasladođeno, za vruću čokoladu, deserte, pudinge, voće, palačinke.Nezaslađeno dodajte pire krumpiru i povrću.
Mlijeko i vrhnje	<ul style="list-style-type: none">Koristite ih u krem juhama, umacima, jelima od jaja, pudinzima.Dodajte ih vruće ili hladne žitarice, zobene pahuljice.Dodajte ih tjestenini, riži i pire krumpiru.Obavezno ih koristite u pljeskavicama, mljevenim mesu i kroketima.Koristite punomasno mlijeko umjesto sniženim masnoćama.U receptima umjesto mlijeka koristite vrhnje.
Sir	<ul style="list-style-type: none">Rastopiti ga na vrhu pečenog krumpir i povrća.Dodati ga omletu, tjestenini, rižotu i umacima.Stavite ga u sendviče.
Mekani - krem sirevi	<ul style="list-style-type: none">Mažite ga na kruh, kreker.Dodajte ga povrću, tjestenini, kolačima.
Majoneza i preljevi za salatu	<ul style="list-style-type: none">Dodajte ih u sendviče.Kombinirajte ih s mesom, ribom, jajima i salatom od povrća.
Med, džem i šećer	<ul style="list-style-type: none">Dodajte ih kruhu, žitaricama, voću, mlječnim napicima i jogurtu.Možete ih koristiti kao preljev preko mesa.
Sušeno voće (smokve, datulje, šljive, marelice, grožđice)	<ul style="list-style-type: none">Kuhajte sušeno voće i poslužite ga uz doručak ili desert.Dodajte ih kolačima, jogurtu, kruhu, riži i žitaricama.Kombinirajte ih s orasima kao malene zalogaje.
Jaja	<ul style="list-style-type: none">Tvrdo kuhanja jaja dodajte salatama, povrću, sendviču, preljevima i umacima.Pripravljajte omlete, palačinke, kolače i kajganu.
Pripravljanje hrane	<ul style="list-style-type: none">Ako podnosite, hranu pržite jer na taj način dobivate više kalorija nego kuhanjem i pečenjem.Dodajte razne umake i sokove od pečenja.

Kako povećati unos proteina:

Sirevi (tvrdi, polumekani i mekani, ricotta sir, maskarpone sir)	<ul style="list-style-type: none">Rastopite ih u sendvičima, na kruhu, hamburgerima, hot dogu, povrću, jajima i drugom mesu.Naribane dodajte juhama, umacima, riži, tjestenini, jelima od povrća, omletima i pire krumpiru.Dodajte ih uz voće, deserte, palačinke, kolače i pudinge.
Mlijeko	<ul style="list-style-type: none">Kada je to moguće upotrebljavajte mlijeko umjesto vode kod kuhanja i u pripremanju napitaka.Upotrebljavajte ga u pripremanju pudinga, vrućeg kakaa, juha i zobenih pahuljica.Dodajte ga u kremaste umake s povrćem i druga jela.
Sladoled, jogurt	<ul style="list-style-type: none">Dodajte ih nalicima od mlijeka kao što je milkshakes.Dodajte ih zobenim pahuljicama, desertima, kolačima, palačinkama i svježem ili kuhanom voću.Pripremit ih kao napitak za doručak sa svježim voćem i bananama.
Jaja	<ul style="list-style-type: none">Izbjegavajte sirova jaja jer ona mogu sadržavati bakterije, koje mogu izazvati infekciju. Budite sigurni da jaja koja jedete budu dobro kuhania ili pečena.Pripremati ih kao kajganu, u omletima, palačinkama.Tvrdo kuhania jaja dodajte salatama, sendvičima, povrću.
Orasi, sjemenke, pšenične klice	<ul style="list-style-type: none">Dodajte ih kolačima, kruhu, palačinkama.Posipajte ih po voću, zobenim pahuljicama, sladoledu, jogurtu, salatama, povrću.
Maslac od kikirikija	<ul style="list-style-type: none">Mažite ga na tost, sendviče, krekeri, palačinke.Dodajte ga jogurtu i sladoledu.
Meso i riba	<ul style="list-style-type: none">Dodajte našeckano, salatama, povrću, juhamu, umacima.Dodajte ih omletima, sendvičima.
Grah, grašak, leća	<ul style="list-style-type: none">Kuhajte juhe, variva od graha, graška i drugih mahunarki.Dodajte ih tjesteninama, salati, povrću i mesu.

Ako ste tijekom liječenja izgubili više od 10% tjelesne težine Vaš energetsko – proteinski unos hranom je bio nizak. U tom slučaju bi bilo poželjno, uz uobičajenu prehranu, uzeti i neki od prehrambenih nadomjestaka (enteralni pripravci). Takvi pripravci su ispitani i dokazano je da pomažu u vraćanju tjelesne težine, povećavaju mišićnu masu i vraćaju snagu. Te pripravke možete dobiti na recept kojeg prepisuje vaš liječnik obiteljske medicine po uputi specijaliste, a trošak podmiruje osnovno zdravstveno osiguranje.

Održavanje tjelesne težine

Pokušajte održavati tjelesnu težinu unutar normalnog raspona za Vašu dob i tjelesnu građu.

Za vrijeme liječenja, osim gubitka tjelesne težine može doći i do naglog dobijanja na težini, što je posljedica uzimanja nekih lijekova, kao što su kortikosteroidi. Ti lijekovi mogu pojačati apetit, a kroz duže vrijeme u tijelu povećavaju zadržavanje tekućine. Zbog prekomjernog zadržavanja tekućine u tijelu dolazi do pojave edema (oteklina). U tom slučaju liječnik će Vam preporučiti da smanjite unos soli prehranom, jer sol pospješuje zadržavanje vode u tijelu.

Zbog povećanog teka jesti ćete više nego inače i unositi ćete dodatne kalorije. Kroz to vrijeme jedite što manje masnu i slatku hranu.

Prehrana za vrijeme smanjenog broja leukocita

U tijeku liječenja hematoloških malignih bolesti neki bolesnici moraju boraviti u bolnici kroz duže vrijeme jer se moraju liječiti intenzivnom kemoterapijom ili transplantacijom koštane srži. Za vrijeme primjene intenzivne kemoterapije, zračenja i imunosupresivnih lijekova (lijekovi koji oslabljuju otpornost prema infekcijama) dolazi do smanjenja broja bijelih krvnih stanica – leukocita. Kada je broj leukocita smanjen, bolesnici su osjetljivi na infekcije. Često ih se mora izolirati u sterilnim jedinicama ili sobi obrnute izolacije sve do oporavka broja leukocita.

Kod izolacije bolesnika po principu obrnute izolacije bolesnik je smješten u jednokrevetnoj sobi sa sanitarnim čvorom, a medicinsko osoblje kontaktira s njim noseći zaštitnu odjeću (masku, pregaču i rukavice). Sterilna jedinica, koja pripada jednom bolesniku, građevinski i funkcionalno strogo je odijeljen prostor od vanjskog svijeta. Grijanje, hlađenje i ventilacija sterilnih jedinica provodi se izmjenom zraka kroz filtre. Posebne filtri zadržavaju mikroorganizme (bakterije, virusi i gljivice), zrak struji okomito na bolesnika i iz unutrašnjosti prostorije prema van.

U sobi obrnute izolacije ili sterilnoj jedinici bolesnici ostaju sve dok broj bijelih krvnih stanica - leukocita ne bude veći od $1.0 \times 10^9/L$ (normalna vrijednost

je od 4.0 do $7.0 \times 10^9 / L$). Kroz to razdoblje provode se mjere koje sprječavaju nastanak infekcija.

Za vrijeme boravka u sobi obrnute izolacije ili sterilnoj jedinici bolesnici dobivaju sterilnu hranu ili hranu sa smanjenim brojem bakterija.

Sterilna prehrana

Sterilna prehrana se sastoje obrađene hrane sterilizirane termičkim postupkom. Provođenje sterilne prehrane ima dvostruku svrhu:

- smanjenje unošenja mikroorganizama (bakterija) u organizam bolesnika.
- sprečavanje nastanka probavnih infekcija.

Sterilna hrana se priprema tako da se hrana pripremljena na uobičajeni način (kuhanja, pirjana, pećena i pržena) servira u posude koje podnose visoku temperaturu, sve se prekrije aluminijskom folijom i stavi u zagrijanu pećnicu na $250^{\circ}C$ kroz 20 minuta. Pribor za jelo također se sterilizira u pećnicu zamotan u aluminijsku foliju. Na isti način se steriliziraju pecivo, kruh i kolači. Hrana se servira odmah nakon sterilizacije, a aluminijsku foliju uklanja sam bolesnik. Posude u koje će se servirati hrana, kao i pribor za jelo moraju biti dobro opranii deterdžentom i vrućom vodom.

U sterilnim jedinicama i sobi obrnute izolacije strogo je zabranjeno:

- Piti vodu iz vodovoda.
- Jesti svježe voće i povrće.
- Piti sokove od svježe iscijeđenog voća i povrća.
- Piti jogurte, kiselo mlijeko, AB kulturu i druge mliječne napitke koje sadrže bakterijske kulture.
- Jesti orašaste plodove (pistacije, kikiriki u ljusci, orahe i lješnjake) i suho voće.
- Jesti svježi kravlji sir i ostale tvrde sireve.
- Piti gazirane napitke.
- Jesti jako začinjenu hranu (ljutu, kiselu i slanu).
- Jesti pripremljenu hranu iz restorana.

Dozvoljeno je uzimanje:

- Kupovne negazirane vode za piće iz boce.
- Kupovnih (pasteriziranih) sokova od voća i povrća.
- Kupovnog trajnog mlijeka i čokoladnog mlijeka.
- Voća i povrća iz konzerve.
- Mesnih narezaka i ribe iz konzerve.
- Kupovnog pudinga bez tučenog vrhnja.
- Namaza od sira (ABC namaz, topljeni Zdenka sir u trokutu itd.).
- Pašteta, džemova, margarina, meda, senfa, majoneze koji moraju

biti u malim pakiranjima i to zato da bi se pojeli u jednom obroku.

- Slatkiša (bomboni, čokolada) koji moraju biti pojedinačno i hermetički zapakirani.
- Grickalica poput slanih štapića, suhih keksa (piškote, slani krekeri itd.), a oni također moraju biti u malim paketićima.
- Kupovnih, duboko smrznutih sladoleda.

Nabavite dozvoljenu hranu u što manjim paketićima. Perite redovito ruke prije jela.

Prehrana sa smanjenim brojem bakterija

Nakon oporavka bijelih krvnih stanica – leukocita, to jest kada je njihov broj u krvi veći od $1.0 \times 10^9/L$, sterilna prehrana više nije potrebna.

Međutim liječnik i medicinska sestra iz vašeg medicinskog tima upozoriti će Vas da i dalje obratite pažnju na svoju prehranu kako bi spriječili infekcije ili proljev. Preporučit će vam prehranu sa smanjenim brojem bakterija. Nakon odlaska iz bolnice ovakve se prehrane trebaju pridržavati naročito oni bolesnici koji su liječeni transplantacijom koštane srži.

Nakon transplantacije koštane srži dolazi do značajnog pada imuniteta (otpornosti), unatoč funkciranju transplantata koštane srži i normalnog broja leukocita u krvi. Oporavak imuniteta dugotrajan je proces i može potrajati godinu do dvije pa i duže. Bolesnici će nakon otpusta iz bolnice još uvijek biti u vrlo osjetljivom razdoblju u kojem su moguće brojne infekcije.

Nekoliko savjeta o vrsti hrane i pripremi kod prehrane sa smanjenim brojem bakterija:

- Perite redovito ruke sapunom i vodom prije i tijekom pripreme hrane te prije jela.
- Perite radne površine deterdžentom i vodom te često mijenjajte kuhinjske krpe i spužvice.
- Dobro operite pribor za jelo prije i nakon jela.
- Dobro operite pribor za kuhanje prije i nakon kuhanja.
- Često mijenjajte vodu za pranje i ispiranje ako nemate tekuću vodu.
- Operite poklopce kupljene hrane toplom vodom i deterdžentom prije otvaranja (npr. konzerve i staklenke).
- Pazite na rok upotrebe namirnica i na oštećenja pakovanja.
- Ne dopuštajte ulaz kućnim ljubimcima u kuhinju.
- Nemojte sami pripremati hranu ako ste prehlađeni, kišete i kašljete.
- Ako imate rane ili ozljede na rukama nosite zaštitne (gumene) rukavice.
- Jedite samo svježe pripremljenu hranu. Ako se kuhanja hrana ostavlja za kasnije, treba ostati vruća dok se ne pojede.

- Ne podgrijavajte jelo više puta. Kuhajte manje količine hrane.
- Sva hrana koju pojedete mora biti dobro termički obrađena (kuhana, pečena, pirjana ili pržena).
- Jaja ne smiju biti mekano kuhana, a meso ne smije biti nedovoljno pečeno.
- Nemojte jesti sirove školjke, kamenice i ribu.
- Nemojte jesti sirove suhomesnate proizvode (kuhane možete).
- Ne preporuča se svježe povrće i voće koje se teško pere (zelena salata, svježe ribano zelje, svježe korjenasto povrće, jagode, trešnje, maline, grožđe itd.). Od svježeg voća i povrća treba uzimati ono koje se može guliti (banana, mandarina, dinja, oguljena jabuka, krastavac, rajčica itd.). Pazite da voće i povrće ne bude trulo. Dobro ga operite prije guljenja i odmah ga pojedite.
- Izbjegavajte orašaste plodove, smokve, pistacije i kikiriki u ljusci.
- Nemojte piti mlijeko koje nije pasterizirano (prokuhanovo).
- Nemojte jesti sireve s vidljivom pljesni (gorgonzola, bree).
- Smijete jesti svježi kravlji sir kupljen u trgovini kao i jogurt, kiselo vrhnje i puding.
- Kupujte kruh i pecivo u vakumirane vrećicama.
- Čaj pripremajte samo sa svježe proključalom vodom.
- Začini i začinsko bilje trebaju biti termički obrađeni zajedno s hranom.
- Što prije potrošite otvoreno pakovanje hrane, a ostatak bacite. Bacite ostatke obroka.
- Kupujte što manja pakovanja hrane (džema, margarina, maslaca, sokova itd.). Slatkiši moraju biti pojedinačno i hermetički pakirani.
- Pijte oko 2 litre tekućine dnevno (voda, sokovi, mlijeko, čaj, juhe). To je osobito važno po vrućem i suhom vremenu i ako imate povišenu temperaturu ili proljev.
- Dozvoljeno je piti vodu iz vodovoda.
- Dozvoljeno je uzimanje sladoleda kupljenog u trgovini, ne i iz slastičarnice.
- Sirovu hranu držite odvojeno od kuhanje. Namirnice stavljajte u hladnjak i ne ostavljajte ih na sobnoj temperaturi.
- Nemojte jesti hranu iz restorana ili dostave, jer možda nisu svježe pripremljeni.

	HRANA KOJA SE PREPORUČUJE	HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI ILI OGRANIČITI UNOS
ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITARICA	Kruh, peciva, raznovrsne kuhanе žitarice i prerađevine od žitarice (riža, proso, ječam, heljda, kukuruzna i pšenična krupica, tjestenina...), kukuzne i rižine pahuljice	Mješavina mueslija sa sjemenkama, orašastim plodovima i sušenim voćem
MESO, ZAMJENA ZA MESO, RIBA	Kuhano, pirjano i pečeno meso i riba, konzervirano meso i riba, mesni i riblji bujoni (bistre juhe), industrijski proizvedene paštete, kuhanа šunka, razna termički obrađena jela od mesa, ribe, pasterizirani ili kuhani tofu, seitan, termički obrađene prerađevine od mahunarki	Sirovo meso i riba i sva jela koja sadrže sirovo meso i ribu (npr. Carpaccio, sushi), školjke, riba i meso iz nepoznatih izvora, sušeno meso i mesne prerađevine, domaće paštete, termički neobrađene prerađevine od soje i drugih mahunarki
JAJA	Termički obrađena jaja, industrijski proizvedena majoneza	Sirova jaja, domaća jaja, hrana koja sadrži sirova jaja (kolači i majonaza)
MLJJEKO I MLJJEĆNI PROIZVODI	Pasterizirano mlijeko, trajno UHT mlijeko, mlijeko u prahu, mlječni i sirni namazi, industrijski mlječni deserti, sirevi od kuhanog mlijeka, industrijsko vrhnje	Nepasterizirano mlijeko i svi mlječni proizvodi od nepasteriziranog mlijeka, sirevi s plemenitom plijesni, domaće mlijeko, sir i vrhnje, fermentirani mlječni proizvodi i probiotički napitci
VOĆE I POVRĆE	Oprano i oguljeno voće i povrće s uklojenim oštećenim dijelovima, preferirati kuhanо voće i povrće, konzervirano voće i povrće, termički obrađeno sušeno voće i orašasti plodovi, smrznuto voće i povrće	Nezapakirane masline, orašasti plodovi, sjemenke, neoprano voće, povrće i salate, sirovo sušeno voće, nepasterizirani sokovi od voća i povrća, sušene, svježe i sirove glijive, kiseli kupus
MASTI I ULJA	Biljna ulja, industrijski maslac, margarin, industrijski pripremljeni preljevi za salatu i majonezu	Nezapakirani preljevi za salatu
NAPICI I JUHE	Flaširana i kratko prokuhanata voda, svježe pripremljene juhe od mesa, riba, povrća pasterizirani sokovi od voća i povrća	Alkohol, voda i sokovi pripremljeni s vodom iz neprovjerenih izvora, led, miso
SLATKIŠI	Svježe pripremljene slastice: pudinzi, biskviti, keksi, kolači u umjerenim količinama. Industrijски proizvedeni bomboni, čokolada, sladoled u umjerenim količinama, industrijski proizveden med	Domaći sladoled i sladoled iz slastičnice, slastice sa sjemenkama, sušenim voćem i orašastim plodovima koje nisu termički obrađene, med iz domaće proizvodnje
ZAČINI I OSTALO	Sol, konzumni šećer, sojin umak, ocat, senf, ketchup (industrijiske umake preporučuje se čuvati u hladnjaku nakon otvaranja)	Termički neobrađeni začini, papar, termički neobrađene sjemenke, klince, sirovi svježi kvasac

Autori: doc.dr.sc. Darija Vranešić Bender, Dina Ljubas Kelečić, mr.pharm., Irena Karas, mag.nutr., prof.dr.sc. Željko Krznarić

Važno je dobro termički obraditi namirnice, osobito jaja, meso, perad i ribu (jaja moraju biti tvrdo kuhanja, a meso ne smije biti sirovo). U tablici su navedene najmanje temperature koje treba postići za pripremu različitih vrsta namirnica.

Minimalne temperature termičke obrade namirnica					
BIFTEK ODREZAK 70°C	MLJEVENO MESO 80°C	PERAD 80°C	SVINJETINA I ŠUNKA 75°C	JAJA I JELA OD JAJA 70°C	MORSKI PLODOVI, RIBA 70° C

Ukoliko ste liječeni alogenom transplantacijom matičnih stanica imate povećan rizik za nastanak infekcija dok se svi imunosupresivni lijekovi ne ukinu, te ukoliko nemate akutni ili kronični GvHD. Za Vas je važno da nakon otpusta iz bolnice polako uvodite nove namirnice, najviše jedna nova namirnica u razmaku od tri dana.

Ako ste liječeni alogenom transplantacijom i imate više od tri proljevaste stolice dnevno u količini od 500ml ili imate dokazani GvHD probavnog sustava (posebice crijeva), morate biti na posebnoj prehrani (vidi tablicu)

Plan prehrane bolesnika s gastrointestinalnim GVHD-om

	Simptomi	Nutritivna potpora
Faza 1	Abdominalni grčevi Dijareja volumena > 500ml/dan  Potpuno tekuća stolica	Potpuni želučani odmor, NPO (nihil per os) i.v. tekućine + totalna parenteralna prehrana (TPP) Ništa na usta, hranjenje putem infuzije.
Faza 2	Dijareja <500ml/dan 	50 -100 ml bistrih tekućina svaka 2-3 sata (bez ostataka/vlakana, bez laktoze) + TPP + I.V. tekućine Bez čvrste hrane, samo bistre i razrijedjene tekućine (sokovi) 1. dan - 3x dnevno razrijedjeni svježi sok od jabuke 2. dan - doručak: čaj + svježi sok od jabuke; ručak/večera: čaj + bezmasna bistra juha + svježi razrijedjeni sok od jabuke 3. dan - miksani kompot od jabuke + bezmasna bistra juha

	Simptomi	Nutritivna potpora
Faza 2	<p>Stolice su kašaste, smeđe boje</p>  <p>Mekani komadi s neravnim rubovima, kašasta stolica.</p>	<p>Maleni obroci ili međuobroci svaka 2 sata (niskog udjela lakoze, vlakana, masti, niske kiselosti, bez začina); postupno uvođenje enteralnih pripravaka per os</p> <p>+ TPP (moguće smanjivanje ukupnog unosa parenteralne prehrane) + I.V. tekućine</p> <p>Doručak: čaj, kompot od jabuka, breskvi, krušaka (voće po sezoni i dostupnosti), banana, svježi sok od jabuka, breskvi ili krušaka (voće po sezoni i dostupnosti), dvopek</p> <p>Ručak/Večera: bezmasna juha s mrkvom/pilećim-purećim prsimama/file/tjesteninom/rizom/krumpirom (može u obliku ujuška ili razdvojeno juha/meso/prilog) kompot od jabuka, breskvi, krušaka ili svježi sok od jabuka, breskvi ili krušaka, ili banana, dvopek</p>
Faza 2	<p>Stolice su formirane,</p> <p>50% kalorijskih potreba se može unijeti oralno uz toleriranje faze 3 – nejasno rečeno</p>  <p>Mekane grudice s jasnim rubovima (lako prolazi)</p>  <p>Formirana stolica, glatka i meka</p>	<p>Obroci sa standardnim količinama hrane i 3 manja međuobroka (niskog udjela lakoze, vlakana, niske kiselosti, bez začina, umjerena količina masti)</p> <p>Enteralni pripravci per os</p> <p>Doručak: čaj ili svježi sok od jabuka/breskvia/kruška, uz dodavanje kuhanog jaja, maslinovo ulje, domaći džem/marmelada (bez kore, mrvicu šećera i limuna), zobra kaša s ribanom, jabukom/bananom, kruh polubijeli</p> <p>Ručak/Večera: sve navedeno kao u fazi 3, uz dodavanje ujušak, juhe s mesom/ribom (pijetina/puretinia/oslič/škarpina), pire, špinat/blitva/mrkva/krumpir, korjenasto kuhanje povrće mrkva/celer/peršin, tikvice (mesni i ribljii obroci mogu biti kuhanji/pirjani/pečeni)</p>
Faza 2	Normalne stolice	Normalna prehrana, sa postupnim uvođenjem „novih“ namirnica (u razmaku od najmanje 3 dana)

Kome se obratiti za savjet

Za savjet se treba obratiti liječniku ili medicinskoj sestri koji rade u medicinskom timu za liječenje malignih hematoloških bolesti u ustanovi gdje se liječenje provodi, centrima gdje se bolesnici liječe transplantacijom matičnih stanica:

Zavod za hematologiju KBC-a Zagreb u Hrvatskoj je vodeći centar za liječenje malignih hematoloških bolesti kemoterapijom i transplatacijom koštane srži.

Klinički bolnički centar Zagreb

Zavod za hematologiju
Kišpatićeva 12
10000 Zagreb
tel: 01/2388644
internetska stranica:
www.kbc-zagreb.hr.

Klinička bolnica Merkur

Zajčeva 19,
10000 Zagreb
tel: 01/2431390
internetska stranica:
www.kb-merkur.hr

Klinička bolnica Dubrava

Avenija Gojka Šuška 6
10000 Zagreb,
tel: 01/2902444
internetska stranica:
www.kbd.hr

Obavijesti o načinu prehrane mogu dobiti u hematološkom odjelu svake opće ili županijske bolnice

Na području Republike Hrvatske djeluje i HRVATSKA UDRUGA LEUKEMIJA I LIMFOMI koja ima i nekoliko podružnica.

Hrvatska udruga leukemija i limfomi
Trg hrvatskih velikana br.2
10000 Zagreb
tel: 01/4873561

Korisne internet adrese

- American Cancer Society – www.cancer.org
- Bone & Marrow Transplant Information Network – www.bmtinfonet.org
- CancerBACUP (A UK cancer information site) – www.cancerbacup.org.uk
- Food Standard Australia New Zealand – www.foodstandards.qov.au
- Leukemia & Lymphoma Society of America – www.leukemia-lymphoma.org
- National Cancer Institute (USA) – www.cancer.gov/cancerinfo

Literatura

- Hrvatski zavod za javno zdravstvo – Pravilna prehrana, www.hzjz.hr/publikacije.htm (15.11.2007)
- Julie Claessens, Lilian Daly – Eating Well – a practical guide for people living with leukaemias, lymphomas, myeloma and related blood disorders, Leukaemia Foundation, July 2006.
- National Cancer Institute (USA) - Eating Hints for Cancer Patient: Before, During, and After Treatment, www.cancer.gov/cancertopics/eatinghints (22.01.2008)
- PLIVAzdravlje – Prehrana i maligne bolesti, www.plivazdravlje.hr (14.11.2007.)

Pozivamo vas da nam se pridružite članstvom u Hrvatskoj udruzi leukemia i limfomi koja okuplja oboljele od leukemia, limfoma, MDS-a i ostalih hematoloških bolesti.

Što možete očekivati od nas?

1. Informacije o bolestima i mogućnostima liječenja

- predavanja o bolestima, liječenju i pravima pacijenata; knjižice u izdanju HULL-a;
- organizirani razgovori s liječnicima hematologima - pravo na drugo mišljenje;
- razmjena iskustava oboljelih i članova obitelji;
- sudjelovanje na Forumu HULL-a (www.hull.hr), Facebook, Instagram, Twitter i YouTube

2. Posredovanje u dobivanju psihosinkranoške pomoći

3. Angažman u poboljšanju bolničke svakodnevice

4. Organizaciju radionica na teme od interesa oboljelih

5. Organizaciju obilježavanja:

- Svjetskog dana limfoma, 15.09.
- Svjetskog dana KML-a (kronične mijeloične leukemia), 22.09
- Svjetskog dana svjesnosti o MDS-u (mijelodisplastičnog sindroma), 25.10

Članarine nema.



Obavijesti o događanjima u Hrvatskoj udruzi leukemija i limfomi, knjižice o bolestima i formulare za učlanjenje možete dobiti:

- dolaskom u HULL, Trg hrvatskih velikana 2/II , 10000 Zagreb
- na telefone 00385 1 4873 561 i 00385 91 4873 561
- putem e-mail adrese udruga.hull.zagreb@gmail.com
- putem www.hull.hr



Pridružite nam se jer zajedno je lakše

Bilješke

Bilješke

Bilješke

Bilješke

Bilješke

Molimo da nas informirate jesu li podaci izneseni u ovom pri-pručniku ispunili vaša očekivanja. Jeste li dobili odgovore na sva pitanja?

Javite nam se porukom na udruga.hull.zagreb@gmail.com, na Facebook, Instagram, Twitter ili pismom na adresu Hrvatska udruga leukemija i limfomi, Trg hrvatskih velikana 2/II, 10000 Zagreb ili nas jednostavno nazovite - 00385 91 4873 561 ili 00385 1 4873561.

Za dodatne informacije kontaktirajte nas:

Hrvatska udruga leukemija i limfomi

Trg hrvatskih velikana 2/II

10000 Zagreb

Tel/fax 00385 1 4873 561

Mob 00385 91 4873 561

www.hull.hr

e-mail: udruga.hull.zagreb@gmail.com

Hrvatska udruga leukemija i limfomi

Ispunjenu pristupnicu možete poslati poštom na adresu Hrvatska udruga leukemija i limfomi, Trg Hrvatskih velikana 2/II, 10000 Zagreb ili donijeti osobno. On-line pristupnicu možete ispuniti putem naše web stranice www.hull.hr.

Pristupnica

Ime i prezime:

OIB:

Datum rođenja:

Adresa:

Poštanski broj i mjesto stanovanja:

Županija:

Telefon:

Mobitel:

E-mail:



www.hull.hr

Vi ste: Oboljeli Podrška

Vaš status: Liječenje u tijeku

Remisija

Ništa od navedenog

Vaša dijagnoza:

Gdje se liječite?

Vaš liječnik:

Želite li da vas udruga obavještava o predavanjima i
događanjima u udruzi?

Želite li volontirati?

Da **Ne**

Vaši prijedlozi:

Pristajete li da se vaši podaci mogu koristiti za kontakte o
razmjeni iskustava između članova udruge?

Da **Ne**

Datum pristupanja

Potpis:

Zanimanje



Hrvatska udruga leukemija i limfomi

Ispunjenu pristupnicu možete poslati poštom na adresu Hrvatska udruga leukemija i limfomi, Trg Hrvatskih velikana 2/II, 10000 Zagreb ili donijeti osobno. On-line pristupnicu možete ispuniti putem naše web stranice www.hull.hr.

Pristupnica

Ime i prezime:

OIB:

Datum rođenja:

Adresa:

Poštanski broj i mjesto stanovanja:

Županija:

Telefon:

Mobitel:

E-mail:



www.hull.hr

Vi ste: Oboljeli Podrška

Vaš status: Liječenje u tijeku

Remisija

Ništa od navedenog

Vaša dijagnoza:

Gdje se liječite?

Vaš liječnik:

Želite li da vas udruga obavještava o predavanjima i
događanjima u udruzi?

Želite li volontirati?

Da **Ne**

Vaši prijedlozi:

Pristajete li da se vaši podaci mogu koristiti za kontakte o
razmjeni iskustava između članova udruge?

Da **Ne**

Datum pristupanja

Potpis:

Zanimanje



Hrvatska udruga leukemija i limfomi

Ispunjenu pristupnicu možete poslati poštom na adresu Hrvatska udruga leukemija i limfomi, Trg Hrvatskih velikana 2/II, 10000 Zagreb ili donijeti osobno. On-line pristupnicu možete ispuniti putem naše web stranice www.hull.hr.

Pristupnica

Ime i prezime:

OIB:

Datum rođenja:

Adresa:

Poštanski broj i mjesto stanovanja:

Županija:

Telefon:

Mobitel:

E-mail:



www.hull.hr

Vi ste: Oboljeli Podrška

Vaš status: Liječenje u tijeku

Remisija

Ništa od navedenog

Vaša dijagnoza:

Gdje se liječite?

Vaš liječnik:

Želite li da vas udruga obavještava o predavanjima i
događanjima u udruzi?

Želite li volontirati?

Da **Ne**

Vaši prijedlozi:

Pristajete li da se vaši podaci mogu koristiti za kontakte o
razmjeni iskustava između članova udruge?

Da **Ne**

Datum pristupanja

Potpis:

Zanimanje



**Hrvatska udruga leukemija
i limfomi ima sljedeće
podružnice:**

Hrvatska udruga leukemija
i limfomi
Podružnica Donji Miholjac
Dom zdravlja Donji Miholjac
Trg Ante Starčevića
31540 Donji Miholjac
00385 98 1692 311
udruga.hull@gmail.com
www.hull-dm.hr

Hrvatska udruga leukemija i
limfomi
Podružnica Slavonski Brod
Stjepana Marjanovića 2
35000 Slavonski Brod
00385 98 490 547
miodragradmilovic@gmail.com
www.hull-sb.hr

Hrvatska udruga leukemija
i limfomi
Podružnica Varaždin
42000 Varaždin
00385 98 310 488
dvincuk.hull@gmail.com

Hrvatska udruga leukemija i
limfomi
Podružnica Zadar
Velebitska 8
23000 Zadar
00385 98 338 687
igorblaslov@gmail.com

HULL surađuje sa sljedećim
srodnim udrugama:

Udruga leukemija i limfomi
Vukovarska 109a
21000 Split
00385 99 3462 023
00385 21 462 023
udrugaull@gmail.com

Liga protiv raka Primorsko-
goranske županije
Klub liječenih od leukemije
i limfoma
Jadranski trg 4/III
51000 Rijeka
00385 51 338 091



Trg hrvatskih velikana 2/II,
10000 Zagreb, Hrvatska
tel /fax: +385 1 4873 561
mob: +385 91 4873 561
udruga.hull.zagreb@gmail.com
www.hull.hr

ISBN 978-953-57793-1-5

