



ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA tijekom i nakon liječenja maligne bolesti

Osobe oboljele od raka za vrijeme liječenja imaju drugačije potrebe za hranom, spavanjem, odmaranjem i tjelesnim aktivnostima nego zdrave osobe. Nerijetko trebaju slijediti prehranu koja se razlikuje od one koju obično smatramo zdravom, a koja uključuje mnogo povrća, voća i cjelovitih žitarica, umjerene količine mesa i mliječnih proizvoda, male količine masti, šećera, alkohola i soli. Imaju veće potrebe za odmaranjem, manjim intenzitetom tjelesne aktivnosti. Nerijetko pate od poremećaja spavanja i osobito od poremećaja raspoloženja i emocionalne patnje.

ŠTO PREPORUČUJEMO SVAKOM OBOLJELOM ZA VRIJEME LIJEČENJA RAKA?

Za vrijeme liječenja zloćudne bolesti morate jesti kako biste zadržali snagu koja se često gubi uslijed iscrpljujućih nuspojava liječenja. Prehrana tijekom terapije raka stoga može biti pravi izazov.

Za vrijeme terapije raka možda će vam trebati dodatni proteini i kalorije. Ako imate problema sa žvakanjem i gutanjem, možda ćete trebati hranu koja je mekana i kremasta. Ako imate suha usta možda će vam trebati umjetna slina i potpuno tekuća hrana. Ako se jave proljevi trebat će vam jesti hranu s malo vlakana s više soli i kalija. U slučaju zatvora trebat će vam hrana s puno vlakana i još veći unos tekućine. U svakom slučaju proces liječenja raka je vrlo dinamičan i zahtijeva praćenje situacije iz dana u dan.

Liječenje raka dizajnirano je za ubijanje stanica raka. Ali ti tretmani, također, u većoj ili manjoj mjeri oštećuju i zdrave stanice. Oštećenja zdravih stanica mogu uzrokovati nuspojave koje dovode do problema s prehranom, općim stanjem i raspoloženjem.

Uobičajeni problemi s prehranom tijekom liječenja raka uključuju:

- Gubitak apetita
- Promjene u okusu ili mirisu
- Zatvor
- Proljev

- Suha usta
- Netoleranciju na laktozu
- Mučninu
- Bol u ustima
- Grlobolju i probleme s gutanjem
- Povraćanje
- Debljanje
- Gubitak kilograma

Neki ljudi imaju gubitak apetita ili mučninu, jer su pod stresom zbog raka i same terapije. Ali, kada znaju što mogu očekivati, često se osjećaju bolje.

PRIPREMA ZA LIJEČENJE RAKA

Dok liječenje ne započne, nećete znati koje su nuspojave ili problemi s prehranom koje potencijalno možete imati. Mnoge nuspojave su blage i mogu se kontrolirati, a mnogi problemi nestaju kada se liječenje raka završi. Glavni savjet jest da jedete zdravu hranu i da ostanete približno iste težine kao prije početka liječenja. Zdrava hrana i održavanje tjelesne težine pomažu vam da ostanete jaki, da smanjite rizik od infekcije, da se bolje nosite s nuspojavama i da imate veće šanse za liječenje bez neplaniranih prekida. Obvezno otidite kod stomatologa prije početka liječenja. Rješavanje stomatoloških problema za vrijeme onkološke terapije je teže, zahtjevnije, neizvjesnije i utječe na njezin tijek. Saznajte o vašem raku i njegovom liječenju što je moguće više. Mnogi se ljudi osjećaju bolje kad znaju s čim se trebaju suočiti i što mogu očekivati.

Napunite hladnjak, smočnicu i zamrzivač zdravom hranom. Obvezno uključite hranu koju možete jesti čak i kada vam je muka.

Kuhajte hranu prije vremena i zamrznite ju u manje obroke. Zamolite prijatelje ili članove obitelji da vam pomognu u kupovini i kuhanju tijekom liječenja, ali i za obavljanje drugih poslova koje vi, možda, nećete moći. Napravite popis proizvoda koje obično kupujete tako da prijateljima i članovima obitelji bude jednostavnije obaviti kupovinu za vas.

Razgovarajte sa svojim liječnikom o tome što možete očekivati za vrijeme liječenja vrste raka koji imate. Iako, teško je predvidjeti hoćete li i u kojoj mjeri imati nuspojave. Dijelom to ovisi o vrsti raka koji imate, o tome gdje se nalazi u vašem tijelu, kakvu terapiju primate, u kojoj dozi, kojim intenzitetom i koliko dugo. I, naravno, ovisi o vašem organizmu.

Ukoliko se tijekom liječenja pojave problemi s prehranom najbolje osobe s kojima možete razgovarati jesu nutricionist ili dijetetičar. Oni vam mogu pomoći u odabiru namirnica i pića koji su za vas najbolji tijekom i nakon liječenja.

Sastavite popis pitanja za svoj sastanak sa stručnjakom. Raspitajte se o svojoj omiljenoj hrani i receptima za njihovu pripremu. Također možete saznati kako drugi pacijenti rješavaju sličan problem s prehranom. Ako ste već na posebnoj dijeti zbog dijabetesa, bubrežne ili srčane bolesti ili nekog drugog zdravstvenog problema, još je važnije razgovarati s liječnikom i nutricionistom.

NAČINI DA IZVUČETE NAJVIŠE IZ HRANE I PIĆA

Tijekom liječenja sigurno ćete imati i dobre i loše dane kada je u pitanju hrana. Glavni savjet je da u dobrim danima jedete više proteina i unosite više kalorija. Ovo će vam pomoći da zadržite snagu i obnovite tkiva oštećena liječenjem raka. Proteini su važni i za obnovu imunološkog sustava. Jedite kad imate najveći apetit. Za mnoge ljude to je ujutro. Pojedite konkretan obrok rano tijekom dana tako da kasnije možete uzimati i laganije obroke, obično tekuće. U redu je ako ne možete jesti puno različitih namirnica. Jedite što možete i koliko možete dok ne budete mogli jesti više, čak i ako je to uvijek ista hrana. Možda ćete trebati uzimati tekuće nadomjestke obroka kao dodatnu prehranu. Ne brinite ako koji dan ne možete jesti. Provedite vrijeme tražeći druge načine da se osjećate bolje i počnite jesti kad možete. Recite svom liječniku ako ne možete jesti duže od dva-tri dana.

Pijte puno tekućine. Jako je važno unositi puno tekućine, osobito u dane kada ne možete jesti. Većina odraslih treba piti 8 do 12 čaša tekućine dnevno. Bit će vam lakše piti kada bočicu s vodom imate u blizini.

POSEBNU PAŽNJU POSVETITE SIGURNOSTI HRANE RADI IZBJEGAVANJA INFEKCIJA

Neki tretmani raka mogu vas učiniti sklonijim infekcijama. Kad se to dogodi, trebate posebno paziti na način na koji pripremate hranu i kako ju čuvate. Pazite:

- Nakon jela ostatke hrane stavite u hladnjak što prije;
- Operite svo sirovo voće i povrće četkom i vodom prije nego što ih pojedete, ogulite ili narežete;
- Namočite u vodu bobičasto i drugo voće i povrće i drugu hranu koje se lako ne čisti te dobro isperite;
- Zamrznuto voće i povrće isperite u vodi ako ga nećete kuhati (na primjer radite smoothie);
- Ako ga kuhate, smrznuto voće i povrće ne trebate prati;
- Operite ruke, noževe i radnu površinu prije i nakon pripreme hrane. Ovaj korak je najvažniji pri pripremi sirovog mesa, piletine, puretine i ribe;
- Operite ruke svaki put kada dodirnete sirovo meso, piletinu, puretinu ili ribu;
- Koristite jednu dasku za rezanje mesa, a drugu za voće i povrće;
- Meso, piletinu, puretinu i ribu odmrzavajte u hladnjaku;
- Skuhajte dobro meso, piletinu, puretinu i jaja. Jaja bi trebala biti tvrdo kuhana. Meso iznutra ne smije imati ružičastu boju;
- Pazite da vam sokovi i mliječni proizvodi budu pasterizirani;
- Jedite prepečene orašaste plodove.

Nemoj jesti:

- Sirovu ribu ili školjke, poput sushija i nekuhanih ostriga;
- Sirove orašaste plodove;
- Hranu, začine ili pića nakon isteka roka trajanja;
- U bifeima ili restoranima sa samoposluživanjem;
- Hranu koja pokazuje znakove plijesni, uključujući i plijesnive sireve poput bleu sira i Roquefort;
- Pokvarljive namirnice koje su stajale na sobnoj temperaturi dulje od dva sata;
- Ostatke koji su u hladnjaku stajali duže od tri dana.

Mnogi ljudi žele znati kako se mogu boriti protiv raka konzumirajući određenu hranu ili uzimajući vitamine ili dodatke prehrani. Ali, nema tih studija koje dokazuju da bilo koja posebna dijeta, hrana, vitamin, mineral, dodatak prehrani, biljka ili kombinacija ovih može usporiti rak, izliječiti ga ili spriječiti da se ne vrati. Naprotiv, neki od tih proizvoda mogu uzrokovati druge probleme i bitno utjecati na tijek liječenja. Npr. antioksidansi pomažu i tumorskoj stanici da se oporavi! Stoga, obavijestite svog liječnika o svim vitaminskim, mineralnim, prehrambenim dodacima ili biljnim preparatima koje već uzimate ili planirate uzeti.

Ne budite iznenađeni ili zabrinuti ako se vaše preferencije za hranu mijenjaju iz dana u dan. Bit će dana kada ne možete jesti ni najomiljeniju hranu. Bitno je da držite hranu nadohvat ruke (noćni ormarić, kuhinjski šank, stolić u dvenom boravku). Na ovaj način ćete moći češće posegnuti za njom. Na vaš apetit također mogu utjecati i vaši osjećaji.

EMOCIJE I RAK

Tijekom liječenja raka možete osjetiti:

- Depresiju
- Uznemirenost
- Strah
- Ljutnju
- Bespomoćnost
- Usamljenost

Normalno je imati te osjećaje u bilo kojoj situaciji pa tako i u slučaju suočavanja s malignom bolesti. Ali je normalno i pokazati svoje osjećaje, pustiti ih da izađu na svjetlo dana i suočiti i sebe i druge s njima na ispravan način.

SUOČAVANJE SA SVOJIM OSJEĆAJIMA TIJEKOM LIJEČENJA RAKA

Mnogo je stvari koje možete učiniti kako biste se nosili sa svojim osjećajima tijekom liječenja. Evo nekoliko ideja koje su djelovale na druge ljude.

- Mnoge ljude jako veseli hrana. Jedite svoju omiljenu hranu u danima u kojima se osjećate dobro. To će vam podići raspoloženje.
- Opustite se, meditirajte ili molite. Aktivnosti poput ovih pomažu mnogima da se osjećaju mirno i da su manje pod stresom.
- Razgovarajte s nekim kome vjerujete o svojim osjećajima. Možete razgovarati s bliskim prijateljem, članom obitelji, duhovnjakom ili psihologom. Također vam može biti korisno razgovarati s nekim tko je prošao liječenje raka.
- Pridružite se grupi za podršku koja uključuje ljude sa sličnim problemom. U grupi podrške možete razgovarati o svojim osjećajima i slušati druge. Također možete naučiti kako se drugi nose s rakom, liječenjem, nuspojavama i drugim problemima.
- Odmorajte se dovoljno. Svakako osigurajte barem 7 do 8 sati sna svake noći.
- Tijekom dana, provodite vrijeme u tihim aktivnostima kao što su čitanje ili gledanje filma.
- Ne gurajte se da radite previše ili više nego što možete podnijeti. Potražite lakše načine kako obavljati svoje svakodnevne zadatke. Mnogi se ljudi osjećaju bolje kad zatraže ili prihvate pomoć od drugih.
- Budite aktivni svaki dan. Studije pokazuju da se mnogi ljudi osjećaju bolje nakon šetnje ili lagane vježbe svaki dan.

Mnogi problemi nestaju kada liječenje završi. Neke tegobe će se u kraćem vremenu riješiti dok će rješavanje drugih problema poput gubitka kilograma ili promjena okusa ili mirisa trajati duže. Ako ste liječeni od raka glave i vrata ili vam je uklonjen dio želudca ili crijeva, tada problemi s prehranom mogu trajno biti dio vašeg života. Neki emocionalni problemi zahtijevat će ponajviše vremena i truda.

NAČINI POVRATKA ZDRAVOJ PREHRANI

Iako zdrava prehrana sama po sebi ne može spriječiti povratak raka, može vam pomoći da oporavite snage, obnovite tkiva i poboljšate svoj osjećaj nakon završetka liječenja.

Možda će vam biti korisno razgovarati s dijetetičarem čak i kad završite s liječenjem karcinoma. Dijetetičar vam može pomoći da se vratite na zdravu prehranu, ali i u rješavanju bilo kojeg drugog trajnog problema s prehranom.

Dok ne uzmognete doći do stručnjaka evo nekoliko naših savjeta koji će vam pomoći da usvojite zdrave prehrambene navike:

- U svaki obrok uvrstite asortiman povrća. Povrće treba biti središnji dio vašeg obroka, a ne samo prilog.
- Jedite hranu s velikim brojem vlakana. To uključuje cjelovite žitarice, grah, grašak, leću, orašaste plodove i sjemenke.

- Uključite probiotsku i prebiotsku hranu za podršku dobrom radu crijeva. Probiotska hrana uključuje jogurt, kefir, kiseli kupus ili drugo fermentirano povrće, kisele krastavce. Prebiotska hrana je hrana bogata vlaknima i uključuje korijen cikorije, artičoku, maslačak, sirovi češnjak, sirovi poriluk, sirovi ili kuhani luk, te mahunarke, grah.
- Odaberite manje crvenog mesa, poput govedine, svinjetine, janjetine, kozletine, teletine, te više ribe, peradi i biljnih bjelančevina, poput graha.
- Izbjegavajte prerađeno meso, poput sendviča sa suhomesnatim proizvodima, hot-dogova, kobasica i salame. Panceta je dozvoljena, ali naravno, u određenim količinama.
- Uključite omega-3 i mononezasićene masti u svoju svakodnevnu prehranu. Dobri izvori uključuju maslinovo i kanopljino ulje, masline, orahe, chia sjemenke, laneno sjeme i avokado. Hladnovodne ribe, poput lososa, pastrve i tune, dobri su izvori tih zdravih masti.
- Jedite manje porcije. Jednostavan način za početak je da koristite manje tanjure i zdjele.
- Naučite prepoznati kada osjećate glad i kada ste siti. Ponekad naše tijelo pogrešno javlja da je gladno. Pokušajte prvo popiti čašu vode, ako osjećate glad izvan vremena obroka.
- Izbjegavajte visokokaloričnu hranu s malo hranjivih sastojaka. To uključuje slatka pića, bombone i slatkiše. Odaberite voće ili tamnu čokoladu u malim obrocima.
- Jedite manje rafiniranu hranu, odnosno izbjegavajte tzv. "četiri bijele smrti": bijeli kruh, bijeli šećer, sol i mast, jer ne sadrže vlakna, vitamine i minerale.
- Ograničite alkohol. Muškarci ne bi trebali piti više od 2 alkoholna pića dnevno. Žene ne bi trebale piti više od 1 alkoholnog pića dnevno.

Postoje čvrsti dokazi da dijeta bogata povrćem, voćem i drugom hranom biljnog podrijetla može smanjiti rizik od nekih vrsta karcinoma. I neke nedavne studije upravo su to potvrdile kod karcinoma dojke, prostate i jajnika. Ali u ovom trenutku nema dokaza da dodaci prehrani mogu polučiti takav učinak. Mnogo je zdravih spojeva koji se nalaze u povrću i voću pa je vjerojatno da ti spojevi djeluju zajedno kako bi stvorili ove korisne efekte. Hrana je najbolji izvor vitamina i minerala. Stoga, vitamine i minerale kupujte na zelenim tržnicama!

VRLO VAŽNA SASTAVNICA ZDRAVOG STILA ŽIVOTA U SVIM ŽIVOTNIM SITUACIJAMA JEST I TJELESNA AKTIVNOST PA TAKO I TIJEKOM LIJEČENJA RAKA I TIJEKOM OPORAVKA OD TERAPIJE.

Istraživanja snažno potvrđuju da je tjelovježba korisna tijekom liječenja raka i da može poboljšati tjelesno funkcioniranje i mnoge aspekte kvalitete života. Pokazalo se da umjereni tjelovježba ublažava umor i anksioznost i podiže samopouzdanje. Također pomaže u održavanju kondicije srca i krvnih žila, snazi mišića i sastava tijela (dobar omjer masti, kosti i mišića).

Ljudi koji dobivaju kemoterapiju i zračenje možda će trebati vježbati nižim intenzitetom i sporije od ljudi koji nisu na terapiji. Glavni bi cilj trebao biti ostati što aktivniji i polako povećavati razinu aktivnosti tijekom vremena nakon tretmana.

POSTOJE LI POSEBNE MJERE OPREZA KOJE BI PREŽIVJELI TREBALI UZETI U OBZIR?

- Postoje određeni problemi koji preživjele od raka mogu spriječiti ili utjecati na njihovu sposobnost vježbanja. Neki učinci liječenja mogu povećati rizik od problema povezanih s vježbanjem.

Na primjer:

- Osobe s ozbiljnom anemijom (niska količina crvenih krvnih zrnaca) trebale bi odgoditi aktivnost dok anemija ne bude manje izražena
- Oni sa slabim imunološkim sustavom trebali bi izbjegavati javne teretane i druga javna mjesta dok se broj bijelih krvnih stanica ne vrati na sigurnu razinu.
- Ljudi koji dobivaju zračenje trebali bi izbjegavati bazene jer klor može nadražiti kožu na području zračenja

Ako niste bili aktivni prije dijagnoze, trebali biste započeti s aktivnostima slabog intenziteta, a zatim polako povećavati razinu aktivnosti. Određeni ljudi trebali bi biti dodatno oprezni da smanje rizik od padova i ozljeda:

- Stariji ljudi
- Oni koji imaju bolest kostiju (rak u kostima ili stanjivanje kostiju, poput osteoporoze)
- Osobe s artritisom
- Sve osobe s oštećenjem živaca (periferna neuropatija)

MOŽE LI REDOVITA TJELOVJEŽBA SMANJITI RIZIK OD POVRATA RAKA?

Učinak tjelovježbe nije se istraživao kod svih vrste raka, ali postoje studije preživjelih od karcinoma dojke, debelog crijeva, prostate i jajnika. U tim su istraživanjima osobe s višom razinom tjelesne aktivnosti nakon dijagnoze živjele duže i imale su manje šanse da se rak vrati. Ipak, potrebno je više studija da bi se vidjelo ima li vježbanje izravan učinak na rast karcinoma.

U međuvremenu, budući da se zna da tjelesna aktivnost sprječava bolesti srca i krvnih žila, dijabetes i osteoporozi, preživjeli od raka trebaju pokušati voditi tjelesno aktivan životni stil.

Evo nekoliko savjeta za tjelovježbu:

- Razvijte rutinu tjelovježbe koja je sigurna za vas (da vas ne optereti previše)
- Uključite aerobne aktivnosti koje jačaju srce.
- Uključite i vježbu snage.

- Pronađite načine da šetate u vrijeme kada biste obično sjedili.
- Prekidajte vrijeme sjedenja ustajući svakih sat vremena.
- Bavite se kratkim vježbama tijekom dana.

Izbjegavajte toksine i štetne tvari iz okoliša

Koliko god je važno uvesti nešto dobro u naš život toliko je važno i izbjegavati štetna djelovanja iz našeg okruženja. Ograničite izloženost toksinima iz okoliša koji mogu povećati rizik od raka i drugih bolesti, poput duhanskog dima, agresivnih kemikalija u kućanstvu, kozmetike, pesticida, aditiva, elektromagnetskih zračenja.

Umjesto zaključka

Nakon ovog kratkog pregleda najvažnijih stvari u našem svakodnevnom življenju s rakom možemo zaključiti da bismo ipak trebali sve prilagoditi sebi, svojim potrebama, sklonostima i mogućnostima.

Naučili smo temeljna načela. Sada bi ih trebalo uglaviti u jelovnike i dnevne rasporede. To ćemo ipak prepustiti stručnjacima poput nutricionista i kineziologa.

Bolesnici često zamjeraju liječnicima da ih ne gledaju holistički, kao cjelovita bića. Dobro je pitanje doživljava li pacijent sam sebe kao cjelovito biće ili je usput jedan dobar dio sebe potpuno zanemario?

Ono što nikako ne smijemo zaboraviti jest da su tijelo, duh i duša neodvojivi jedno od drugog i da će nam od male pomoći biti briga za prehranu i tjelesnu kondiciju, ako ne budemo jačali svoju psihu i osobito svoju dušu. Jednako važan je i naš društveni život i odnos s drugim ljudima. Čovjek je društveno biće. On je najvažniji i najbolji dio svijeta u kojem smo zadani i dani jedni drugima.

Zdrav život stoga podrazumijeva **POZITIVNE** promjene u našem ponašanju, razmišljanju, komunikaciji, odnosu prema sebi i drugima kao dio trajnog, cjeloživotnog procesa. Bolest je vrlo često prilika i pokretač promjena. Da biste odabrali područja za poboljšanje, preporučujemo da najprije dobro analizirate sebe i spoznate svoje prave potrebe i postavite ispravne i realne ciljeve. Odmah potom dopustite i drugima da vam pomognu.

SLJEDEĆA TRI KORAKA SU NAJVAŽNIJA BILO DA STE U TIJEKU TERAPIJE BILO DA JE ONA VEĆ IZA VAS.

1. **Smanjenje razine stresa** je prva karika koja vam može pomoći u održavanju fizičkog i mentalnog zdravlja. Evo nekoliko savjeta za upravljanje stresom:
 - Koristite tehnike opuštanja, kao što su vježbe dubokog disanja, meditacija, molitva.
 - Nađite malo vremena za razmišljanje tijekom dana. Ljudi danas odrađuju svoje brojne obveze po automatizmu, vrlo često bez aktivnijeg sudjelovanja mozga.
 - 20 minuta na dan za relaksaciju od stresa je realno i učinkovito.

2. Dovoljno odmora i sna

- Odmarajte se više, osobito za vrijeme terapije. Iako vam se čini da imate snage i da možete, ne trošite ju bez potrebe. Možda će doći trenutak kada ćete ju trebati više.
- Pokušajte spavati 7 do 8 sati svaku noć. To poboljšava vaše zdravlje, sposobnost suočavanja s teškoćama, raspoloženje, kontrolu tjelesne težine, pamćenje i pažnju i još mnogo toga.
- Odredite vrijeme odlaska u krevet i držite se toga i vikendom.
- Pokušajte da vam spavaća soba bude što tamnija.
- Neka temperatura u spavaćoj sobi bude hladna.
- Izbjegavajte vrijeme gledanja u ekrane prije spavanja. To uključuje vrijeme provedeno na TV-u, pametnim telefonima i tabletima s pozadinskim osvjetljenjem.
- Izbjegavajte stimulanse poput kofeina, alkohola i šećera.

3. Socijalna mreža za pružanje podrške vrlo je korisna za vaše zdravlje, posebno emocionalnu podršku. Studije koje su istraživale ljude s karcinomom uspoređivale su one s najviše s onima s najmanje socijalne podrške. Oni s najviše socijalne potpore imali su bolju kvalitetu života i živjeli su duže. Evo nekoliko prijedloga za izgradnju sustava podrške:

- Zatražite pomoć ili „uho za slušanje“. Ljudi često žele pomoći, ali ne znaju kako. Pomozite im da vam pomognu tako da ćete im točno reći što od njih očekujete i koje su vaše najvažnije potrebe.
- Pridružite se grupi za podršku. Dijeljenje s drugima koji imaju slična iskustva može vam pomoći u rješavanju problema.
- Podržavajte druge. To stvara zdrav ciklus primanja i davanja.

Krenite!

I najduži put počinje prvim korakom. Sretno!

Ako imate pitanja ili osjećate da bi vam dobro došla psihološka potpora možete se javiti na e-mail: lovorka@centar-sirius.hr



Program "Psihološka pomoć onkološkim bolesnicima" zajednički je program Centra za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje - Sirius i Hrvatske lige protiv raka.

Projekt je financiran od strane Ministarstva zdravstva