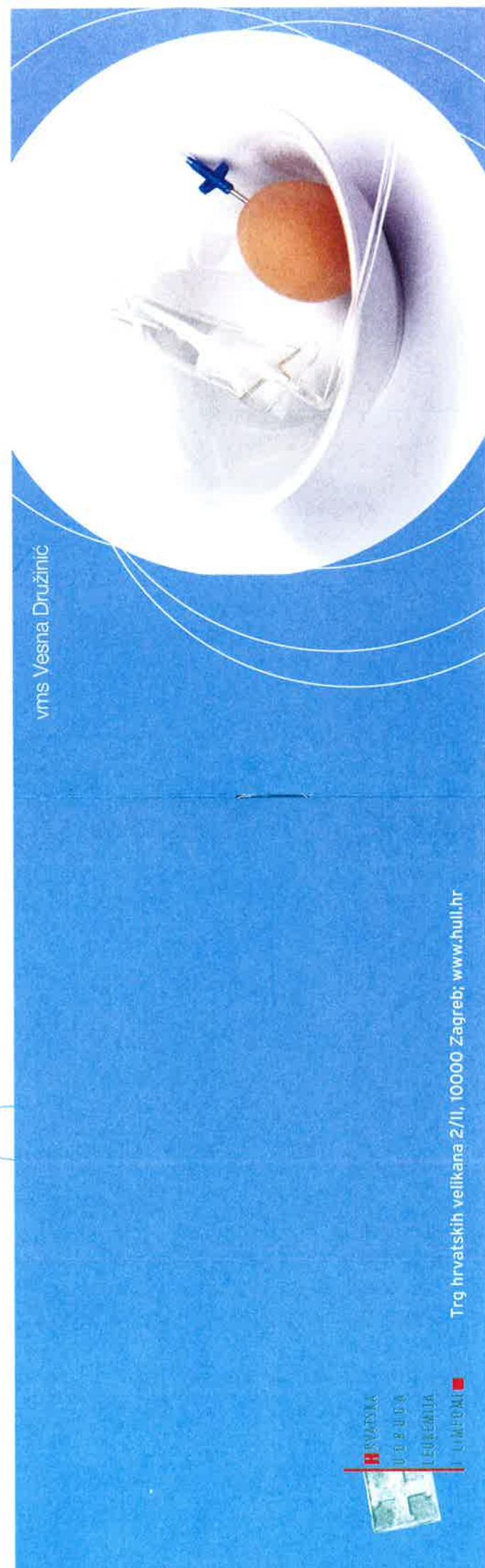


PREHRANA OSOBA SA ZLOČUDNIM TUMOROM KRVOTVORNOG SUSTAVA

Priročnik za osobe oboljele od leukemije, limfoma, multiplog
mijetoma ili drugih zločudnih tumora krvotornog sustava

vms Vesna Družnić



VESNA DRUŽINIĆ
Klinički bolnički centar Zagreb
Klinika za unutrašnje bolesti
Zavod za hematologiju

PREHRANA OSOBA SA ZLOČUDNIM TUMOROM KRVOTVORNOG SUSTAVA

PRIRUČNIK ZA OSOBE OBOUELE OD LEUKEMIJE, LIMFOEMA,
MULTIPILOG MIJELOMA IЛИ DRUGIH ZLOČUDNIH TUMORA
KRVOTVORNOG SUSTAVA

SADRŽAJ

Uvod	5
Osnovne činjenice o hrani	7
Naćela zdrave prehrane	11
Važnost zdrave prehrane	15
Prehrana i bolest	16
Prehrana tijekom kemoterapije	21
Prehrana i gubitak tjelesne težine	37
Prehrana tijekom sniženog broja leukocita	42
Prehrana bez glutena	49
Recepti s enteralnim pripravcima	54
Recepti za pizzu i kruh bez glutena	57
Proizvodi koji ne sadrže gluten	59
Kome se obratiti za savjet	62
Korisne internetske adrese	63
Literatura	63

Uvod

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 životnog stila. Nije sasvim jasno u kojoj mjeri prehrana može pridonijeti nastanku zločudnih tumora pa tako i zločudnih krvotornih tumora. Daleko veći utjecaj na pojavu zločudnih tumora ima zagadjeni okoliš, genetska predispozicija, uvjeti i specifičnost radnog mjeseta, zračenje i mikroorganizmi. Ti se čimbenici relativno kasno prepoznaju i zato ih je teško mijenjati. No svatko od nas može promjeniti svoj stil života koji bitno pridonosi nastanku zločudnih tumora. Pravilna i uravnotežena prehrana temelj je zdravog života i predviđa je cijelotvorene borbe protiv različitih bolesti.

Ovaj priručnik je napisan kako bismo vam približili niz korisnih informacija o zdravoj, uravnoteženoj prehrani tijekom i nakon liječenja leukemije, limfoma, mijeloma ili drugih zločudnih tumora krvotornog sustava.

Nije važno jeste li na početku liječenja ili pri samom kraju. U kojoj god fazi liječenja bili, vjerujem da će vam ove informacije pomoći u pravilnoj prehrani kako biste održali odgovarajuću tjelesnu težinu. Želimo vam pomoći da smanjite neugodne komplikacije liječenja (mučnina i povraćanje, upala sluznica tzv. mukozitis, gubitak apetita, gubitak tjelesne težine, promjene u okusu i mirisu, proljev, zatvor i umor) te da održite zdravu uravnoteženu prehranu tijekom čitavog razdoblja liječenja.

Nema dokaza da specifična vrsta hrane može prouzročiti ili sprječiti zločudni tumor krvotornog sustava, ali postoje dokazi da zdrava prehrana može pomoći u boljem oporavku vašega tijela, poboljšati učinak liječenja, poboljšati kvalitetu života, produžiti učinak liječenja i smanjiti smrtnost.

Tijekom liječenja u bolnici liječnici i medicinske sestre će vas informirati o prehrani. Važno je da razgovarate s njima. Prije nego se odlučite za prehranu, mjesto u prehrani ili prije nego što se odlučite za nadomjesnu prehranu (vitamini, minerali, energetske pločice, proteinski napitak ili neki drugi pripravci) važno je obaviti razgovor sa stručnim medicinskim osobljem kako promjena u ishrani ne bi štetila već koristila osnovnom liječenju.

Nadam se da će Priručnik poslužiti vama i vašoj obitelji u odabiru pravilne, uravnotežene prehrane.

Tijekom liječenja u bolnici liječnici i medicinske sestre će vas informirati o prehrani. Važno je da razgovarate s njima. Prije nego se odlučite za prehranu, mjesto u prehrani ili prije nego što se odlučite za nadomjesnu prehranu (vitamini, minerali, energetske pločice, proteinski napitak ili neki drugi pripravci) važno je obaviti razgovor sa stručnim medicinskim osobljem kako promjena u ishrani ne bi štetila već koristila osnovnom liječenju.

Nadam se da će Priručnik poslužiti vama i vašoj obitelji u odabiru pravilne, uravnotežene prehrane.

Prehranom ljudski organizam namiruje potrebnu energiju. Hranom se unose tvari važne za izgradnju stanica, bez kojih nema svako-dnevne aktivnosti, rasta i obnavljanja tkiva. Pravilnom prehranom unosimo tvari važne za obranu od različitih infekcija.

Energijska vrijednost hrane dobiva se sagorijevanjem masti, ugljikohidrata i bjelančevina, a iskazuje se u džulima (kJ – kilodžul) i kalorijama (kcal – kilokalorija).

No, koliko je potrebno energije za stanične i tkivne procese kako bi se odrižao život. Ta se potrebna energija naziva bazalnim metabolizmom i određuje se kod normalne temperature, u mirovanju i natrašte. Za odraslu osobu tešku 70 kg bazalna dnevna potreba za energijom kreće se od 1400 do 1500 kilokalorija na dan. Već male aktivnosti povećavaju tu potrebu (tablica 1.).

Tablica 1. Energetske potrebe u odraslih

	Bazalni metabolizam (BM) x 1,61
Mirno igranje, slaganje kockica, šan	BM x 2,13
Stajanje, sagibanje, bacanje lopte	BM x 4,65 – 5,49
Trčanje (7-10 km)	BM x 3,06
Gimnastika	BM x 5,6
Igranje nogometom	BM x 4,1
Igranje odbojke ili stolnog tenisa	BM x 4,2 – 4,7
Vožnja bicikla	BM x 3,08
Plesanje, skakanje	

Sagorijevanjem 1 g bjelančevina ili 1 g masti dobije 9 kcal.

Ako se unosi više kalorija od potreba, dolazi do porasta težine ili debeljina, dok će manji unos kalorija rezultirati smanjenom tjelesnom težinom ili mršavljenjem. Odabirom raznolike hrane već je mogućnost da pravilno nadoknadimo potrebnu količinu energije i hranjivih tvari bez suviška i opterećenja našeg organizma.

OSNOVNE ČINJENICE O HRANI

Prehranom ljudski organizam namiruje potrebnu energiju. Hranom se unose tvari važne za izgradnju stanica, bez kojih nema svako-dnevne aktivnosti, rasta i obnavljanja tkiva. Pravilnom prehranom unosimo tvari važne za obranu od različitih infekcija.

Energijska vrijednost hrane dobiva se sagorijevanjem masti, ugljikohidrata i bjelančevina, a iskazuje se u džulima (kJ – kilodžul) i kalorijama (kcal – kilokalorija).

No, koliko je potrebno energije za stanične i tkivne procese kako bi se odrižao život. Ta se potrebna energija naziva bazalnim metabolizmom i određuje se kod normalne temperature, u mirovanju i natrašte. Za odraslu osobu tešku 70 kg bazalna dnevna potreba za energijom kreće se od 1400 do 1500 kilokalorija na dan. Već male aktivnosti povećavaju tu potrebu (tablica 1.).



Osnovne prehrambene tvari su uglijekohidrati, bjelančevine, masti, vitamini i minerali.

Uglijekohidrati su važan izvor energije. Prehrambene potrebne uglijekohidrata za odraslu osobu iznose oko 4 grama/kg tjelesne težine. Preporučuje se da 50-60% ukupne energije namirimo iz uglijekohidrata. Uglijekohidrate dijelimo na one koji prolaze kroz probavnu sluznicu i one koje nije moguće probavnim sustavom unijeti u organizam. Uglijekohidrati koji se unose crijevima u organizam su škrob i šećeri. Prije nego što prođu crijevnu sluznicu ti se šećeri razgradaju u jednostavne šećere (glukoza, fruktoza, galaktoza). Tek kao jednostavni šećeri mogu u području tankoga crijeva prijeći u naše tijelo gdje nastoje održati stalnu razinu šećera u krvi. Višak uglijekohidrata se pohranjuje u obliku glikogena u jetri i mišićima. Suvlačak se pretvara u mast i kao rezerva energije pohranjuje se u masno tkivo.

Najvažniji izvor uglijekohidrata su namirnice biljnog porijekla. Dobri izvori uglijekohidrata su škrobovje (krumpir, slatki krumpir), žitarice, proizvodi od žitarica, mahunarka (leća, grah, bob, sianutak, grašak), te smedra rža i voće. Uglijekohidrati koje nije moguće crijevima umjeti u organizam su uglavnom biljnog porijekla i nemogu se koristiti kao hranidbeni izvor energije. 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 zdravije potencijalno štetnih sastojaka. Najveće količine prehrambenih vlakana sadržane su u voću i povrću te žitaricama i proizvodima od žitarica, naročito onim od punog zrnja. Stručnjaci preporučuju da odrasle osobe u miješanoj prehrani dnevno unesu barem 25-35 grama prehrambenih vlakana, odnosno oko 0,7 g/kg tjelesne težine.

Bjelančevine ili proteini su temeljni građevni materijal našeg tijela. Svaki dio tijela sadrži bjelančevine koje su nam svakodnevno potrebne za tjelesni rad, izgradnju i obnavljanje stanica i tkiva tijela potrebiti.

put kože, mišića, kostiju i vitalnih organa. Bjelančevine su sastavni dio hormona i enzima. Bjelančevine su također važan izvor energije. Kao izvor energije bjelančevine nisu isplative, jer su namirnice koje su bogate bjelančevinama uglavnom skupe, stoga je energiju bolje namiriti iz uglijekohidrata i masti. **Prehrambeni proizvodi bogati bjelančevinama su jaja (u tijelu se iskoriste 100 %), meso, riba, orasi, mlijeci i proizvodi poput mlijeka, sira i jogurta, mahunarke (grah, leća, soja), te proizvodi od soje (npr. tofu, sojno mlijeko itd.). Dnevne potrebe za bjelančevinama iznose oko 0,7 g/kg tjelesne težine, za djecu i mlađež u vrijeme intenzivnog rasta 1-1,5 g/kg tjelesne težine.** Tijekom bolesti, ozljeda ili u stresnim stanjima potrebno je povećati unos bjelančevina jer time omogućujemo brži oporavak oštećenih stanica te bolji obrambeni odgovor organizma na bolest.

Masti su također važan izvor energije. Osim što su najbogatiji izvor energije, masti su važne u održavanju zdrave funkcije imunog i živčanog sustava. Masti su važne u prehrani jer omogućuju unos crjevina u organizam onih tvari koje su topive u mastima. To su ponajprije vitaminii A, D, E i K. Masti su važne i sastavni su dio nekih hormona. U tekućem stanju to su ulja koja se dobivaju iz namirnica biljnog porijekla kao što su masline i razne vrste sjemenja (suncokreta, uljane replice, lana, buče, kukuruznih i pšeničnih klica). Sva bijlja ulja, osim palminog i ulja od kikirikija, sadrže nezasićene masne kiseline. Masti životinjskog porijekla (osim ribljeg ulja) nalaze se u krutom stanju (svinski mast, mast peradi, loj i maslac). Uglavnom sadrže zasićene masne kiseline. **Ukupan unos masti u prehrani odrasle osobe ne bi smio preći 25-30 % energetske vrijednosti dnevnog obroka, odnosno trebao bi se kretati između 65 i 70 g masti dnevno. Pri tome masti životinjskog podrijetla ne bi trebalo biti više od 10 %. Prehrana u kojoj prevladavaju nezasićene masti je zdravija od one u kojoj prevladavaju zasićene masti. Nezasićeni izvori masti uključuju biljna ulja, avokado, orahe, omega 3 masti iz riba (srdeća, tuna i skuša). Zasićene masti nalazimo u mesu, piletini, jajima (žutanjak) i mlijecnim proizvodima kao što je maslac.**

Vitamini i minerali su prijeko potrebnii kako bi našte tijelo normalno funkcioniralo. U našem tijelu oni igraju ulogu u jačanju imunološkog sustava, rastu i razvoju. U stanicama kontroliraju metabolicke procese iznimno važne za staničnu funkciju i život. Vitamini i minerali najpotrebniji su djeci u razvoju, trudnicama, dojiljama, a pogotovo bolesnicima i onima koji se oporavljaju od bolesti.

Čovjek ne može stvarati minerale i vitamine. Zato ih mora unositi hranom. Raznovrsna prehrana je najbolji način da se zadovolje dnevne potrebe za vitaminima i mineralima. Ne postoji namirnica koja sadrži sve vitamine i minerale. Stoga je potrebno znati koje su namirnice bogate pojedinim vitaminima i mineralima kako bi prehrana upravo primjenom tih namirnica zadovoljila čovjekove potrebe. Međutim, ako prehrana nije raznovrsna kroz duže razdoblje, vitamine treba nadoknaditi multivitaminiskim pripravkom, koji obično sadrži značajno veće količine vitamina od potrebnog. Usto ti pripravci obično sadrže i potrebne minerale. **Vitamine dijelimo na topive u mastima i topive u vodi.** Vitamini topivi u mastima su A, D, E i K i mogu se kao rezerva, pohraniti u tijelu. Vitamini topivi u vodi su C i B kompleks. Ti se vitamini nemogu pohraniti te se njihov višak izlučuje iz tijela. Zato ih se hranom mora svakodnevno unositi.

Minerali su tvari koje tijelo treba za brojne stanične 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, a to su željezo, cink, jod, fluor, selen i bakar.

Uravnoteženom prehranom u pravilu se unese dovoljna količina potrebnih minerala.

NAČELA ZDRAVE PREHRANE

Prehrana je danas u „modi“. Brojni su savjeti upućeni građanima putem televizije, interneta, dnevneg tiska kako se zdravo hrani. Nažalost, mnogi od tih savjeta zbrunjuju. Zašto? Zahtjevi za potrebним kalorijama se bitno razlikuju. Usto prehrana ovisi o fizičkoj aktivnosti (vidi tablicu 1.), a različite bolesti nameću drugačiji pristup prehrani.

Najvažnija načela zdrave prehrane:

Pri sastavljanju dnevног jelovnika treba poštovati princip kvalitete, a ne količine. Tako naprimjer 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 uzimat, u većoj količini, hrancu koja je konzervirana ili tretirana s mnogo kemijskih, šećera ili soli tijekom industrijske obrade. Te su namirnice često vrlo siromašne po svojoj hranjivosti. Svaki dan treba pojesti malo svježeg voća i povrća. Izaberite sezonsko svježe povrće i voće ili svježe zamrznuto povrće (zamrznuto odmah nakon ubiranja). Povrće kuhajte na laganoj vatri, jer će ono tako zadрžati vitamine i minerale.

Obrada i prerada namirnica umanjuje njihovu hranjivu vrijednost. Industrijskom preradom u namirnice dospijevaju i neželjene tvari.



Prema preradi namirnice se dijele u tri skupine:

Vrlo preporučljive: one kojenu su prerade ili su umjereno prerađivane, npr. svježi muesli, sirovo, kuhanu ili zamrznuto povrće i voće, sjemenke, nerafinirana ulja, kruh, tjestenina i drugi proizvodi i jela od cijelovitih žitarica, smeda riža, pasterizirano mlijeko, 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, mlijeko u prahu, salame, crni čaj, pivo, vino.

Nisu preporučljive: šećer, škrab, umjetna sladila, slatkisi, gazirani napitci, žestoka pića i iznutrice.

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

Kvalitetna prehrana znači da se konzumiraju svi potrebni sastojci u pravilnim omjerima, te da su štetne tvari prisutne u najmanjoj mjeri. Cilj je da se prehrana sastoji od svih pet prehrambenih skupina. Usto obroci se trebaju uzimati kroz cijeli dan. Naglasak treba biti na žitaricama te voću i povrću. Slatkise, masti i ulja treba uzimati umjereno. Raznovrsna prehrana ne zahtijeva dodatak vitamina i minerala.

Prehrambene skupine su:

- Vitaminini, mineralni i vlaknina – nalazimo ih u voću i povrću.
- Bjelančevine – skupina u koju ulazi meso – govedina, telefina, perad, svinjetina, riba, mlijeko, sirevi, mliječni proizvodi, jaja te mahunarke.
- Uglikohidrati – kruh, tjesto, riža i žitarice osiguravaju tijelu energiju i vitamine B skupine.
- Masti – ulje, margarin, maslac. Izvori masti mogu biti i meso, riba, punomasno mlijeko, vrhnje, neki sirevi i orašasti plodovi.
- Vodite računa o svojoj tjelesnoj težini.
- Svakodnevno se bavite tjelesnom aktivnošću.
- Jedite umjereno i raznoliko, više manjih obroka dnevno.
- Jedite polagano i dobro žvačite hranu.
- Obroci ne bi smjeli biti prehladni, ali ni pregrijani.
- Pazite da hrana bude zdravstveno ispravna.
- Jedite prvenstveno sveže, sirovu hranu.
- U ishrani ponajprije koristite cijelovite žitarice i proizvode od cijelovitih žitarica.
- U ishrani prednost također imaju namirnice biljnog podrijetla (što više sirovog voća i povrća).

Obroke treba ravnomjerno rasporediti na više manjih obroka umjesto rijetkih ali obilnih obroka. Za doručak jedite dovoljno i izbjegavajte duje gladiovanje tijekom dana. Uzimajte pet do šest obroka dnevno. Od toga svaki dan uzmite četiri puta namirnicu bogatu bjelančevinama, s time da su mahunarke i zrnja (grah, grašak, leća, bob, slanutak, ječam, piroso, orasi, sjemenke sezana, suncokreta, bundeve, pšenične klice itd.) te mliječne namirnice (obrano mlijeko, nemasni sir, posni syježi sir, jogurt itd.) sastavni dio jednog od ta četiri obroka. Tri ili više obroka trebaju sadržavati zeleno, žuto, crveno povrće i voće od kojih bi jedan trebao biti sirov. Proizvode od cijelovitog zrnja (kruh i žitarice) treba jesti četiri do pet puta dnevno (smeđa riža, kukuruzni kruh ili od integralnog pšeničnog brašna, integralne pahuljice bez šećera, kuhano proso ili heljdina krupica itd.). Kako se vitamin C ne može pohranjivati u tijelu, preporuča se dva obroka bogata vitaminom C (naranca, dinja, jagode, kupine, rajčica, zelena paprika, prokulica, cvjetača, sirovi kupus). Usto treba jesti i hranu koja je bogata željezom (govedina, pačetina, srdela, kej, krumpir u ljusci, buča, zeleni grašak, slanutak, leća, grah, suho voće). Male količine željeza nalaze se u voću i povrću.

Praktični savjeti o zdravoj prehrani:

- Vodite računa o svojoj tjelesnoj težini.
- Svakodnevno se bavite tjelesnom aktivnošću.
- Jedite umjereno i raznoliko, više manjih obroka dnevno.
- Jedite polagano i dobro žvačite hranu.
- Obroci ne bi smjeli biti prehladni, ali ni pregrijani.
- Pazite da hrana bude zdravstveno ispravna.
- Jedite prvenstveno sveže, sirovu hranu.
- U ishrani ponajprije koristite cijelovite žitarice i proizvode od cijelovitih žitarica.
- U ishrani prednost također imaju namirnice biljnog podrijetla (što više sirovog voća i povrća).

- Sveježi mlijeko proizvodi važan su dio kvalitetne prehrane.
- Ribu, meso i jaja upotrebljavajte kao prilog povrću, a ne obratno.
- Brajite manje masnu hranu.
- Izbjegavajte šećer i hranu sa šećerom.
- Manje solite hranu.
- Alkohol i kofein uzimajte što rijede, tek jednom dnevno u malim količinama.
- Uzimajte dosta tekućine, oko dvije litre dnevno (8-10 čaša vode).

VĀZNOST ZDRAVE PREHRAANE

Uvijek je važno zdravo se hranići. Međutim, ako bolujete od zločudnog tumora krvotornog sustava kao što su leukemija, limfom, mijelom ili od nekog drugog zločudnog tumora, pravilna prehrana je iznimno važna. Same tumorske stanice pojačano troše energiju i koriste bjelančevine za svoj rast. Usto način liječenja (kemoterapija, zračenje) značajno pojačava katabolizam, odnosno razgradnju tumorskih ali i zdravih stanica. Gubitak zdravih stanica nadoknaditi će upravo pravilna prehrana. Liječenje često ima za posljedicu gubitak apetita, mučninu i povraćanje pa je unos hrane otežan. Zbog toga je važno da svaki bolesnik osim stručne medicinske potpore sam prepozna koliko je važno unijeti, odnosno hranom osigurati, dovoljno energije i hranjivih tvari. Time ćemo puno lakše premostiti sve poteškoće vezane uz tumor i njegovo liječenje.

U osoba koje su oboljele od zločudnog tumora krvotornog sustava zdrava prehrana je preduvjet dobrog liječenja i može pomoći da:

- Poboljša kvalitetu života.
- Lakše se podnose neželjene reakcije na liječenje.
- Lakše se podnosi neželjeno djelovanje tumora.
- Brži je oporavak nakon provedenog liječenja.
- S više energije bolje se osjećate, a umor je manji.
- Održavate tjelesnu težinu.
- Pomaze u obnovi oštećenog tkiva, nastalog uslijed liječenja.
- Smanjuje se pojava neugodnih komplikacija.
- Poboljšava se učinak liječenja.
- Produljuje se učinak liječenja.
- Poboljšava se borba protiv infekcija; imuni sustav lakše kontrolira infekcije.
- Skraćuje se boravak u bolnici.
- Smanjuje se smrtnost.



Piramida pravilne prehrane

PREHRANA I BOLEST

Kada saznate za bolest, većina doživi emocionalni i fizički šok, što je normalna reakcija. U toj situaciji teško je razmišljati o prehrani. Više često, većina gubi kakav interes za jelo.

Prije samog liječenja iznimno je važna pravilna prehrana koja treba osigurati što više energije. Na taj se način zadrži potrebna snaga za liječenje. Bolesnici koji hranom unesu dovoljne količine energije, lakše podnose liječenje. Međutim, to nije uvijek moguće jer se s liječenjem započinje odmah nakon postavljene dijagnoze. Stoga je važna pravilna prehrana tijekom liječenja. Ako niste u bolnici već kod kuće, često niste u mogućnosti osigurati potrebne namirnice za pravilnu prehranu. U takvoj situaciji sve potrebno vam mogu nabaviti obitelj, rodbina i prijatelji. To je gotovo jednako važno kao i samo liječenje zločudnog tumora.

Predlažemo vam da izradite plan zdrave i raznovrsne prehrane.

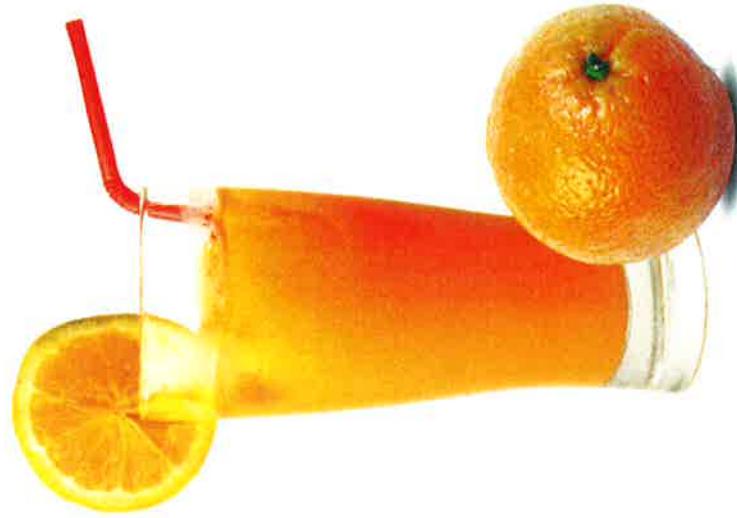
Slijedite nekoliko korisnih savjeta:

- Pijte dovoljno tekućine svaki dan (8-10 čaša vode), imajte 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 vitamina.
- Ako cijedite voće, popijte ga odmah nakon cijedjenja. Tako ste sigurni da će te dobiti najviše vitamina koji se nalaze u tom voću.
- Uključite u svoju prehranu zeleno lisnato povrće, špinat, blitvu, brokulu, zelenu salatu, kupus, kelj, prokulicu itd.
- Uvijek perite voće i povrće prije kuhanja i/ili jela.
- Svaki obrok neka vam sadrži namirnice koje su bogate bjelančevinama.

- Jedite ribu kao što su tuna, skuša, srdela, losos najmanje tri puta na tjedan.
- Povećajte unos hrane bogate prehrambenim vlaknima kao što su žitarice, žitne pahuljice, zrnja i povrće (osim ako imate proljev).

- Uključite luk, češnjak, svježi vlasac i začinsko bilje kao što su peršin, korijander, bosiljak, timjan, kadulja, kopar, gorčica, mažuran, kim, ružmarin, lовор prilikom pripremanja hrane jer su bogati vitaminima i mineralima.

- Osigurajte uzimanje hrane koja sadrži nezasićene masne kiseline kao što su avokado, orasi, maslinovo ulje, riba, sjemenke suncokreta i lana.
- Smanjite uzimanje alkohola na jednu do dvije čaše vina od 2 dcl ili na jednu do dvije boce piva od 4 dcl ili na jednu do dvije čašice jakog alkohola (0,3 dcl) na dan. U tjednu odredite najmanje dva dana kada se ne uzima alkohol. Tijekom liječenja možda je alkohol zabranjen. O tome razgovarajte s vašim liječnikom.
- Prestanite pušiti.
- Lagano vježbajte 10-15 minuta dva puta na dan, ali upamtite, činite to samo ako se pri tome osjećate ugodno.
- Istežite se, meditirajte i pokušajte se što više smijati.



Za vrijeme i/ili nakon primljene terapije u mnogih osoba dolazi do promjene navika i načina prehrane. Teže je kuhati ili je interes za kuhanjem mali. Ne uzima se uobičajena količina i vrsta hrane. Sve je to normalno.

Zato je poželjno unaprijed napraviti plan prehrane. Tako će se najbolje osigurati zdrava i raznovrsna prehrana kroz razdoblje liječenja.

Slijedite neke od ponuđenih preporuka:

- Skuhajte svoju omiljenu hranu, prije nego primite terapiju, rasporedite je u više manjih posudica i zamrznite (možda nećete željeti ili moći jesti veće količine hrane). Tako pripremljenu hranu, kada želite, možete odmrznuti, zagrijati i pojesti.
- Zamrznite različite juhe koje imaju velike prehrambene vrijednosti.
- Dozvolite obitelji, rođacima i priateljima da pripreme različite obroke bogate bjelančevinama (obroci koji sadrže piletče, 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 pakiranja hrane kao što su mlječni namazi, pudinzi, konzerve ribe (tuna, srdeća, skuša, losos), orasi, indijski oraščići, lješnjaci, sušeno voće ili voćni kompoti.

Ako se pripremate za transplantaciju krvotornih matičnih stanica ili čekate novi ciklus kemoterapije, evo nekoliko naputaka o prehrani:

- Uzimajte hranu često, ali male obroke tijekom dana (6-8 obroka dnevno, svaka dva sata).
- Jedite hranu bogatu bjelančevinama, povećajte unos bjelančevina (2 g/kg tjelesne težine).
- Pijte puno vode, 2 litre dnevno.
- Preporuča se što više šetati, hodati, vježbati na sobnom biciklu, najmanje tri puta tjedno.
- Vježbajte s prijateljem.
- Provodite samo lagane vježbe (ne preporučaju se vježbe snage, dizanje utega), 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 nastavku liječenja.



Mnogi bolesnici tijekom liječenja intenzivnom kemoterapijom izgube na svojoj tjelesnoj težini. Vrlo je važno da u razdoblju između dva ciklusa kemoterapije ili ako se pripremate za liječenje transplantacijom krvotornih matičnih stanica, nastojite ojačati svoje tijelo, snagu mišića te vratite izgubljenu težinu i energiju.

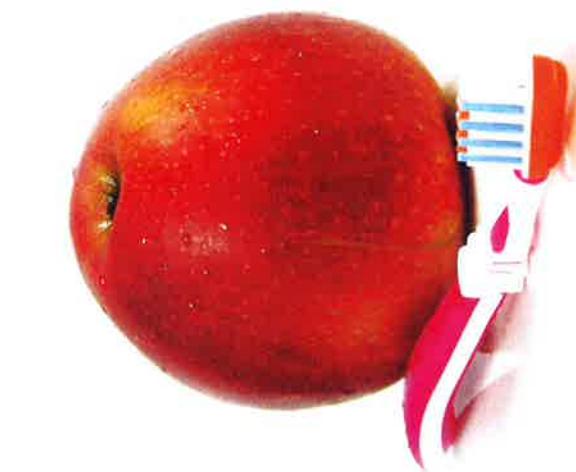
Njega zubi i usne šupljine

Prije nego što započnete liječenje, a posebno ako se pripremate za liječenje transplantacijom krvotornih matičnih stanica, trebate obaviti kompletan pregled kod stomatologa i popraviti sve kvarne zube.

Savjetujte se sa svojim liječnikom da li vam trenutačno stanje to dopušta (ako su trombociti i leukociti sniženi, možda nije moguće obaviti pravke i vađenje zubi).

Zube temeljito, ali nježno očistite mekanom četkicom i sviljenim koncem poslije svakog obroka. Ako su u krvnoj slici trombociti i leukociti sniženi, nije uputno koristiti svileni konac (moguće krvarenje iz desni, a zbog ozljede i infekcija).

Medicinske sestre i liječnici koji su uključeni u vaše liječenje mogu vam pružiti korisne savjete kako da najbolje rijegejete svoje zube i usnu šupljinu.



PREHRANA TIJEKOM KEMOTERAPIJE

Posljednica liječenja kemoterapijom i zračenjem je i povećana potreba za energijom i hranjivim tvarima. Zbog toga je uravnotežena i raznovrsna prehrana vrlo važna tijekom kemoterapije. Tijekom i nakon terapije glavni je cilj unijeti dovoljno kalorija za održanje tjelesne težine i snage te dovoljno bjelančevina za jačanje obrambenih sposobnosti tijela i obnavljanje oštećenog tkiva.

U mnogih osoba se tijekom liječenja mogu javiti različiti problemi i poremećaji u prehrani; uzimaju manje hrane nego obično,javila se gubitak apetita, gubitak osjećaja gladi ili se osjeća sitost odmah nakon početka obroka; javila se osjećaj odbojnosti prema nekim jelima ili uslijed terapije hrana može imati drugačiji okus. Posljedica je gubitak tjelesne težine i osjećaj iscrpljenosti. Gubitak težine može biti izrazit, pa se u tom slučaju bolesniku savjetuje visokokalorična prehrana.

Razgovarajte s liječnikom i medicinskom sestrom o prehrani jer su različite terapijske metode i lijekovi kojima se liječe, a time su različite i njihove posljedice, odnosno potrebe za prehranom. Umor, bol, temperatura, kao i mnogi drugi simptomi koji se mogu javiti tijekom i nakon kemoterapije, mogu narušiti pravilnu prehranu.

Preporučena prehrana za bolesnika koji boluje od zločudnih tumora može biti različita od uobičajenih preporuka zdrave prehrane. To može u bolesnika izazvati pomutnju jer nove preporuke čine se potpuno drugačijim od uobičajenih. Npr., u nekim se situacijama predlaže uzimati više mlijeka, mliječnih proizvoda, sira i jaja. U drugim situacijama u prehrani se više koriste margarin, maslac i ulja. Kod primjene visoko-proteinske prehrane temeljno načelo je koristiti onu vrstu hrane koja ne nadražuje oštećene organe probavnog sustava (usna šupljina, jednjak, želudac i crijeva).

Predlaže se pridržavati sljedećim preporuka:

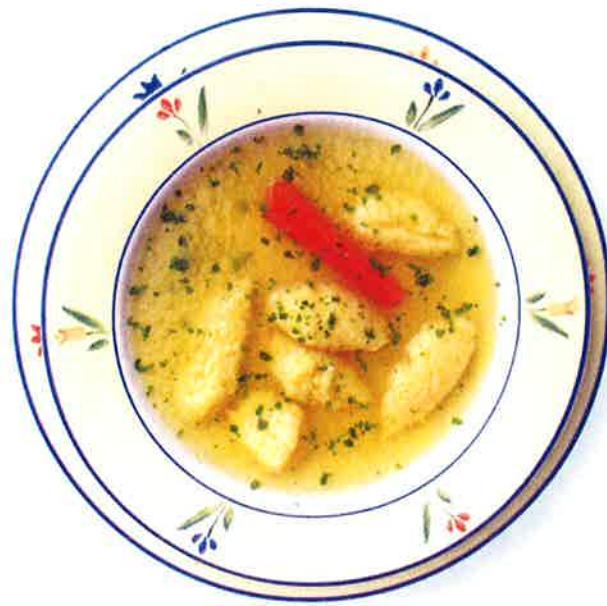
- Uzimajte manje obroke, ali više puta na dan, ako je potrebno i do osam malih obroka.
- Jedite sporo i dobro žvačite hranu.
- Hrana ne bi smjela biti niti prehladna niti pretopla.
- Pripremajte obroke od blagog povrća (mrkva, špinat, tikvice, brokula, cikla), voća, riže i žitarica
- cjevitog zrma, mlijeka i mlijecnih 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 hranu koju ne podnosite.

Namirnice koje treba izbjegavati jer mogu prouzročiti različite smetnje:

- Izrazito masna i slatká hrana, masna pečenja i slatkiši.
- Pržena i panirana hrana.
- Izrazito kiselo voće ili voće s tvrdom korom.
- Izrazito začinjena hrana.
- Alkoholni napitci, gazirana pića i izrazito kiseli voćni sokovi.

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

- Mučnina i povraćanje
- Raniće u ustima i otježano gutanje
- Gubitak apetita
- Promijenjen okus i miris
- Proležev i/ili zatvor
- Umor i depresija



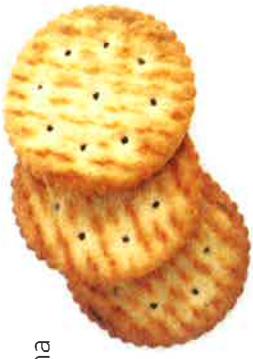
Nema sumnje da neželjene reakcije bitno utječu na kvalitetu života bolesnika tijekom liječenja, ponajprije na kvalitetu prehrane. No, dobro je zapamtiti da su privremene i da će nestati. Važno je da liječniku ili medicinskoj sestri prijavite neželjene reakcije jer mnoge od njih mogu biti uspješno liječene, te je moguće značajno ublažiti nelagodu koju uzrokuju. Isto tako hrana, ako je uzimata za vrijeme i nakon kemoterapije, može pomoći u smanjenju jačine neželjene reakcije, a neke se mogu i spriječiti.

Mučnina i povraćanje

Mučnina sa ili bez povraćanja uobičajena je neželjena reakcija na liječenje kemoterapijom i zračenjem. Mučnina i povraćanje kod nekih se osoba javljaju odmah nakon primljene kemoterapije, dok se kod drugih mogu javiti i nakon dva do tri dana. Danas postoje lijekovi koji mogu uspješno kontrolirati tu neželjenu pojavu. Ti lijekovi se zovu antiemetici – lijekovi protiv mučnine i povraćanja, a primjenjuju se neposredno prije kemoterapije, u svrhu spriječavanja ove neželjene reakcije.

Kako što djelotvornije spriječiti i ublažiti mučninu i povraćanje:

- Uzmite lijekove protiv mučnine kako vam je vaš liječnik prepisao.
- Izbjegavajte 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 pojedite jedan kruti obrok (tost, kekse).
- Pijte polagano, pijuckajući, između obroka radnje nego tijekom obroka.
- Izbjegavajte hranu kao što je:
 - ✓ Masna i pržena hrana
 - ✓ Vrlo slatka hrana, kao što su slatkisi i kolači
 - ✓ Ljuta, jako začinjena i vruća hrana
 - ✓ Velike obroke
 - ✓ Hrana intenzivnih mirisa (toplija hrana ima jači minis)
- Pokušajte jesti hranu kao što je:
 - ✓ Tost, krekeri
 - ✓ Jogurt
 - ✓ Griz i bijela riža
 - ✓ Kuhani krumpir i tjestenina
 - ✓ Piletina s koje ste skinuli kožu, pečena ili kuhaná, nikako pržena
 - ✓ Breskve ili drugo mekano i blago voće i povrće
 - ✓ Naribana jabuka
 - ✓ Bistre tekućine
 - ✓ Proteinski napitci
 - Jedite hladnu hranu ili hranu sobne temperature (takva hrana nema intenzivan 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, bistru, nezaslđenu tekućinu kao što su voda ili voćni sokovi (kruška, mango), bistre povrte i mesne juhe, biljne čajeve (zeleni čaj, čaj od džumbira ili voćni čaj od maline, mješavina čaja od kamilice i mente), sok od ribizla zamrznut u kockice leda, jer smanjuje mučninu.
 - Izbjegavajte jesti u prostoriji koja je zagušljiva, pretopla ili u kojoj se pripremala hrana.
 - Nakon jela isperite usta vodom u koju ćete nacijedili malo limuna.
 - Nosite odjeću u kojoj se osjećate ugodno.
 - Ugodno društvo, lagana glazba tijekom obroka mogu biti poželjni.
 - Nije preporučljivo izbjegavanje jela kroz duži period jer to može pogoršati mučninu.
 - Odmorite se nakon jela, u polusjedećem položaju oko 1 sat.



- Pokušajte jesti hranu kao što je:

- ✓ Tost, krekeri
- ✓ Jogurt
- ✓ Griz i bijela riža
- ✓ Kuhani krumpir i tjestenina
- ✓ Piletina s koje ste skinuli kožu, pečena ili kuhaná, nikako pržena
- ✓ Breskve ili drugo mekano i blago voće i povrće
- ✓ Naribana jabuka
- ✓ Bistre tekućine
- ✓ Proteinski napitci

- Jedite hladnu hranu ili hranu sobne temperature (takva hrana nema intenzivan 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, bistru, nezaslđenu tekućinu kao što su voda ili voćni sokovi (kruška, mango), bistre povrte i mesne juhe, biljne čajeve (zeleni čaj, čaj od džumbira ili voćni čaj od maline, mješavina čaja od kamilice i mente), sok od ribizla zamrznut u kockice leda, jer smanjuje mučninu.
- Izbjegavajte jesti u prostoriji koja je zagušljiva, pretopla ili u kojoj se pripremala hrana.

- Nakon jela isperite usta vodom u koju ćete nacijedili malo limuna.
- Nosite odjeću u kojoj se osjećate ugodno.
- Ugodno društvo, lagana glazba tijekom obroka mogu biti poželjni.
- Nije preporučljivo izbjegavanje jela kroz duži period jer to može pogoršati mučninu.
- Odmorite se nakon jela, u polusjedećem položaju oko 1 sat.

Veoma često, ako je mučnina pod kontrolom, spriječit će se i povraćanje. Vježbe relaksacije, meditacije, koje uključuju duboko ritmično disanje, mogu spriječiti povraćanje. Ako je došlo do povraćanja, pokušajte spriječiti slijedeću epizodu koristeći se preporukama.

- Ne preporuča se jesti i pitи sve dok povraćanje nije pod kontrolom.
- Jednom kad je povraćanje pod kontrolom, uzmite male količine bistre tekućine kao što su voda, čajevi, voćni sokovi, bistre juhe od povrća i mesa. Započnite s jednom jušnom žlicom svakih 10 minuta, te polako povećavajte unos.

• Ako ste zadržali unos bistre tekućine, pokušajte popiti neku gustu tekućinu (mljeko, frape od voća i mlijeka, 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.

Evo nekoliko savjeta kako ublažiti ovu neželjenu reakciju:

- Uzmite lijekove protiv bolova kako vam je liječnik propisao.
- Održavajte svoja usta čistim koliko je to moguće.
- Koristite mekanu četkicu za usta i blagu Zubnu pastu, nježno četkajte zube poslije svakog obroka.
- Pitajte liječnika ili medicinsku sestru o prikladnim sredstvima za ispiranje usne šupljine kao i gelovima koji mogu pokriti sluznicu i tako ublažiti vaše tegobe.
- Isperite usta vodom ili preporučenom otopinom iza svakog jela, te svakih 1 do 2 sata.
- Jedite mekanu hranu, tekućine, juhe, pire, kuhanu povrće, mljeveno meso, kruh bez korice. Hranu možete usitniti i u mikseru kako biste što manje žvakali.
- Izbjegavajte hranu koja može irritirati vaša usta, kao što su citrusno voće, voćni sokovi od citrusnog voća, proizvodi od rajčice, te ocat.
- Pijte hranjivi frape kako biste unijeli u tijelo dovoljno kalorija.
- Hladna hrana i napitci mogu ublažiti bol u ustima, stoga dodajte led u vaše napitke, probajte sladoled i hladan pudding.
- Izbjegavajte jako slatkou hranu.
- Izbjegavajte slanu i začinjenu hranu, te tvrdu kao što su tost ili sirovo povrće koje može ozlijediti osjetljiva usta.

Ranice u ustima i otežano gutanje

Pojava ranica u ustima, prisutnost боли i otežano gutanje, uobičajena je vrlo neugodna neželjena pojava kod liječenja kemoterapijom. Obično se javlja tijedan dana nakon kemoterapije, a nestaje dva tjedna kasnije. Te se promjene nazivaju mukozitis a posljedica su direktnog toksičnog učinka kemoterapije na sluznice. Tijekom tog vremena usna šupljina i grlo mogu biti veoma bolni i otežati hranjenje. Lijekovi kao što je paracetamol (Panadol, Lupocet) ili nek drugi lijekovi protiv bolova mogu pomoći u otklanjanju ili ublažavanju bolova.



Suha usta

Gubitak apetita

Kemoterapija i zračenje u predjelu glave i vrata može dovesti do smanjene proizvodnje sline, što uzrokuje pojavu suhoće usta. Kada se to dogodi, hranu je teško žvakati i gutati. Također hrana ima drugačiji okus. Lučenje sline moguće je potaknuti.

Evo nekih preporuka:

- Održavajte pravilnu higijenu usta tijekom i nakon kemoterapije.
- Ne preporuča se primjena komercijalnih pripravaka za pranje usta (različite osvježavajuće otopine za usta koje sadrže alkohol ili peroksid).

U času vode dodajte 1 žličicu praška za pecivo, promiješajte i time ispirite usta.

- Na jeziku se mogu pojaviti nastlage. Naslage na jeziku čine da hrana koju jedete ima neugodan okus. Naslage možete skinuti otopinom 1 žlice sode bikarbonate koju ste stavili u 450 ml tople vode, te niješnom četkicom ili komadićem vate očistite jezik.
- Mažite usnice nekim od zaštitnih, vlažnih sredstava (meljem za usnice, parafinsko ulje).
- Preporuča se koristiti tvrde bombone ili lizaljku, te žvakati gumu za žvakanje. Na taj se način može potaknuti stvaranje sline, ako usta nisu bolna.
- Ispirite usta hladnom vodom ili uzmiti kockice leda. Možete koristiti i voćni sok zamrznut u posudici za led. Pustite da se led ili zamrznuti sok potpuno otope u ustima.
- Raspitajte se kod vašeg liječnika o umjetnoj slini.

Poželjno je da su usta vlažna. Zato:

- Pijte često, svakih nekoliko minuta u malim gutljajima ili srčući kroz slamku. Uvijek imajte bocu vode kraj sebe.
- Izbjegavajte krutu, suhu hranu.
- Izbjegavajte hranu koja se lijepi za nepce, kao što je čokolada i tjesto.
- Prednost dajte juhama i hrani s umacima.
- Pokušajte mučkati i progutati žlicu maslinovog ili biljnog ulja.

Gubitak apetita ili smanjen apetit čest je problem primjene kemoterapije. Na gubitak apetita značajno utječe postupci liječenja (kemoterapija, radioterapija i imunoterapija), ali i emocionalno, psihičko stanje bolesnika. Tako strah, depresija, anksioznost mogu utjecati na smanjenu želju za hranom i dovesti do gubitka apetita. Mnogi bolesnici misle da će im se apetit vratiti nakon što završe terapiju i/ili napuste bolnicu. Međutim, potrebno je još neko vrijeme da bi se ponovo vratili uobičajenim navikama prehrane.

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

- Planirajte unaprijed što ćete jesti tijekom dana.
- Osluškujte vaše tijelo i razmišljajte o hrani u kojoj ste uživali, a tek onda o njezinoj kaloričnoj i hranjivoj vrijednosti. Najbolja hrana za vas je ona u kojoj ćete uživati.
- Predlaže se 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 apetit tijekom jutra, kada su se dobro odmorili. Unesite 1/3 kalorija i bijelančevina, koje vaše tijelo treba, za vrijeme doručka.
- Tijekom liječenja povećani su zahtjevi za bijelančevinama pa ih uzimajte najmanje u tri do četiri obroka tijekom dana. Ponajprije treba uzimati meso, ribu, orahe, mliječne proizvode, jaja i mahunarke.
- Svaki je zalogaj bitan. Zato uz bijelančevine odaberite kaloričnu hranu.

- Uvijek imajte nadohvat ruke tzv. manje zalogaje kako što su krekери, kokice s maslacem, keksi, puding, jogurt, mini pice, sendviče, sladoled, kolač, čokoladno mlijeko, guste sokove, frape, voće (svježe, sušeno, u kompotu), sireve (namazi od sira, tvrdi), orahe, lješnjake, bademe, indijske oraščice, tvrdo kuhanja, ribice iz konzerve, povrće (sirovo ili kuhanog) itd. Važno je jesti upravo onda kada imate apetita.

- Jedite obroke polako, dobro žvačite i odmorite se nakon svakog obroka.

- Ako ne možete ili ne volite jesti krutu hrana, pokušajte pitи hraničive napitke. Juhe, napitci od mlijeka (čokoladno mlijeko, frape), gusti voćni sokovi sadrže i kalorije i bjelančevine. Krutu hrana ponекад možete usitniti u mikseru (voće, povrće, meso).
- Važno je pitи dovoljno tekućine kako ne biste dehidrirali. Tijekom obroka pijte male količine tekućine jer vas ona može zasiti. Veće količine tekućine pите 30 do 60 minuta prije ili poslije obroka.
- Ako vam liječnik dozvoljava, mala čaša vina ili piva tijekom obroka može vam posporještiti apetit.
- Šetnja i lagane vježbe mogu vam također posporještiti apetit. Razgovarajte s vašim liječnikom i medicinskom sestrom koji je tip vježbe primjerena vašem stanju.

- Jedite u opuštenoj i ugodnoj atmosferi. Hrana neka bude poslužena i pripremljena na primamljiv način.

Promjena okusa i mirisa

Tjekom liječenja u mnogih bolesnika dolazi do promjene u okusu i mirisu hrane. Hrana, naročito meso i hrana bogata bjelančevinama često imaju gorak i metalan okus. Hrana može izgubiti okus, postane „bezukusna“ (kao da je bljutava). Nakon provedenog liječenja kod većine bolesnika vraća se normalan okus i miris hrane.

Za vrijeme liječenja okus i miris hrane može se poboljšati koristeći sljedeće naputke:

- Održavajte vaša usta čista i svježa (čistite zube nakon jela). Održavajte pravilnu higijenu usta tijekom i nakon kemoterapije.
- Ispirate usnu šupljiju slanom vodom, koju pripremite tako da u jednu litru tople vode dodate jednu jušnu žlicu soli te je dobro promijesate.
- Ispirate usta otopinom koju ste napravili tako što ste u čašu vode dodali žličicu praška za pecivo. Tom otopinom usta možete ispirati 4 do 5 puta i češće.
- Ako imate metalan okus u ustima, uzmitte bombone, bez šećera, koji imaju okus limuna ili mentola.
- Koristite plastični pribor za jelo ako vam hrana ima metalan okus.
- Pijte dosta tekućine.
- Pokušajte jesti citrusno voće.
- Ako vam meso ima neugodan okus, birajte neke druge namirnice bogate bjelančevinama.
- Prilikom pripreme hrane koristite začinsko bilje (ružmarin, bosiljak...) i marinade kako biste poboljšali okus. Ako su vam usta bolna ili imate ranice u ustima, ne koristite jake začine.



Već smo naveli da kemoterapija i radioterapija dovode do oštećenja sluznice, pa tako i sluznice crijeva. Simptomi i znaci oštećenja sluznice crijeva su pojačani grčevi i vjetrovi, osjećaj nadutosti i proljev. U isprájenjem sadržaju (stolici) mogu se pojavit i tragovi krv, a ponekad se javlja i temperatura. Ako se pojave neki od ovih simptoma, obavijestite liječnika. Tijekom proljeva, hrana brzo prolazi kroz crijevo pa je smanjen unos vitamina, minerala i vode. Zato se javlja dehidracija, što znači da tijelo ima malo vode. U slučaju gubitka veće količina vode i elektrolita (minala) odmah se obratite liječniku jer je to ozbiljna komplikacija i zahtijeva bolničko liječenje, odnosno nadoknadu vode i elektrolita venskim putem (infuzijom).

- Savjetuje se koristiti sljedeće prehrambene namirnice:
 - ✓ Bijela riža, tjesterina od bijelog brašna ili krumpir
 - ✓ Jaja (dobro kuhania, ne pečena)
 - ✓ Bijeli kruh
 - ✓ Dobre kuhanie povrće i voće
 - ✓ Piletinu i puretinu bez kože, teletinu, govedinu ili bijelu ribu (kuhanu, ne pečenu i prženu)
 - Izbjegavajte:
 - ✓ Masnu hranu i hranu s dodatkom masti, slatkui i priženu hranu
 - ✓ Sirovo povrće, sirovo voće s kožom i sjemenkama te integralne žitarice
 - ✓ Orasaste plodove i sušeno voće
 - ✓ Povrće s mnogo vlakana kao što su brokula, karfiol, kupus, grah, grasaak, kukuruz
 - Izbjegavajte vrucu, zacijenu i hladnu hranu. Tekućina ne smije biti prehladna (najbolja je sobna temperatura).
 - Izbjegavajte napitke koji sadrže kofein kao što su kava, jaki čajevi i čokoladni napitci.
 - Sirova, naribana jabuka može pomoci kod projeva.
 - Budite oprezni s mlijekom i mlijecnim proizvodima jer oni ponekad mogu pogoršati projev.
 - Zaštittite kožu i sluznicu oko čmara (anusu) nekom zaštitnom kremom (s lanolinom ili Pavlovićevom kremom za djecu) te se brišite vlažnim djećim maramicama.

Nekoliko savjeta za ublažavanje simptoma proljeva:

- Pijte velike količine tekućine kako biste nadoknali manjak vode zbog proljeva. Osim vode možete uzimati bistre, nemasne juhe, nezăšćereni (može zaslđen umjetnim sladištom) čaj od kamilice, šipka, zeleni čaj i druge čajeve od bilja.
 - Jedlite hrana i pijte tekućinu koja sadrži dva važna minerala za funkciju stanica, natrij i kalij. Ti se minerali pojačano gube proljevom. Hrana koja sadrži natrij (sol) su nemasne juhe od mesa i povrća. Hrana koja sadrži kalij a ne uzrokuje proljev uključuje banane, marelice i breskve te kuhanji krumpir.
 - Pokušajte uzimati pića za sportaše jer ona sadrže dosta elektrolita.
 - Smanjite unos vlakana u prehrani i izbjegavajte hranu koja nadima.
- 

Zatvor se često javlja nakon primjene citostatika, lijekova protiv bolova, hrane siromašne vlaknima, nedovoljnog unosa tekućine i smanjene potretljivosti, ponajprije kod ležanja kroz dulje vrijeme.

Zatvor se može sprječiti i stolicu učiniti mekšom ako se u prehrani poveća uzimanje hrane bogate prehrambenim vlaknima iako se pije dovoljno tekućine. Ponekad sredstvo za poticanje stolice (laksativ) može potaknuti regulaciju stolice.

Nekoliko savjeta za sprječavanje zatvora:

- Pljite 8 do 10 čaša tekućine dnevno.
- Uzmite topli napitak pola do jedan sat prije uobičajenog vremena praznjenja.

• Koristan je i kompot od suhih smokava ili šljiva.

- Povećajte unos prehrambenih vlakana (voće, povrće i žitarice, muesli, smeđa riža i kruh od cijelovitog zrnja).
- Važno je svakodnevno se kretati i lagano vježbati, ako stanje bolesti to omogućuje.



Liječenje zločudnih tumora može trajati tjednima ili mjesecima. Često su problemi i neželjene reakcije zbog liječenja veći problem, jer značajnije smanjuju kvalitetu života od samog zločudnog tumora. U takvim stanjima prisutan je izrazit osjećaj umora, bolesnik je zabrinut i depresivan, a često navodi gubitak interesa za svakodnevne događaje i probleme. Tim je poteškoćama često pridružen i pad koncentracije. Umor je uzrokovani padom broja crvenih krvnih stanica i pigmenta hemoglobina (anemija), poremećajem sna, smanjenim unosom hrane, depresijom i neželjenim pojavama lijekova. Važno je o tome obavijestiti liječnika ili medicinsku sestruru, jer se te poteškoće, posebice na samom početku, mogu brzo razriješiti.

Nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći:

- Razgovarajte o svojim subjektivnim tegobama i strahovima.
- Upoznajte se s liječenjem i mogućim neželjenim reakcijama liječenja te načinima kako ih sprječiti ili umanjiti.
- Važno je razgovarati o tome s liječnikom.
- Tijekom dana treba se često i dovoljno odmarati.
- Isplanirajte dan tako da uključite više kraćih odmora, što je bolje 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.

- Uzimajte hranjive napitke kako biste unijeli u tijelo dovoljno kalorija.

- Ne zaboravite jesti dosta voća i povrća.

- Pijte dovoljno tekućine (vode, voćnih sokova i sokova od povrća).
- Kratke šetnje su poželjne.
- Otiđite u krevet ranije ako se osjećate umorno.



PREHRANA I GUBITAK TJELESNE TEŽINE

U 80 posto bolesnika koji boluju od zločudnog tumora, zbog same bolesti ili liječenja dolazi do gubitka tjelesne težine. Već 5-postotni gubitak 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, kako je već navedeno, zbog djelovanja samih tumorskih stanica, ali i zbog načina liječenja maligne bolesti. Mučnina, povraćanje, gubitak apetita, proljevi, ranice ili upala usne šupljine, suha usta, promjene okusa/mirisa, povisena tjelesna temperatura, infekcije i bol često značajno pridonose gubitku tjelesne težine. Zato bolesnici koji boluju od zločudnog tumora, da bi povećali svoju tjelesnu težinu ili je održali stabilnom, moraju povećati unos kalorija i posebice unos bjelančevina. To znači da prehrana mora biti visokoproteinska i visokokalorična. Porast tjelesne težine mora ići postupno, jer će tako povećanje od pola do jednog kilograma na tjedan omogućiti povećanje mišićne mase, a ne samo masti.

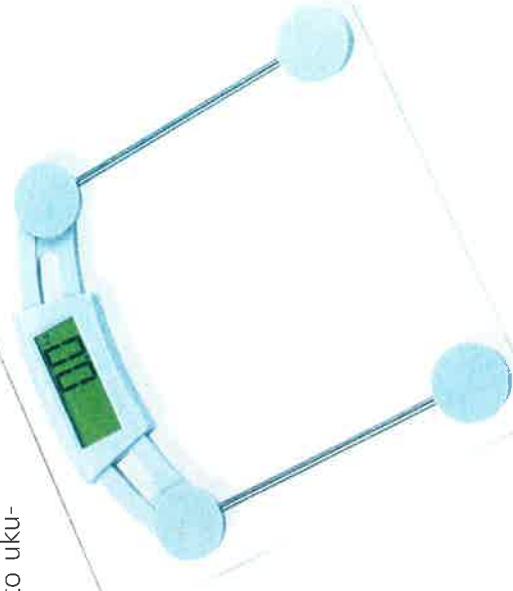
Bolesnici koji boluju od zločudnog tumora trebaju dnevno ujeti 30-35 kcal po kilogramu tjelesne težine, 1-2 g proteina po kilogramu tjelesne težine, a udio masti treba iznositi od 30 do 50 posto ukupnog energetskog unosa.

Pomaže li nadoknada vitamina i minerala?

Mnogi bolesnici uzimaju vitamine, minerale ili neke druge pripravke uvjeri da djeluju na zločudne tumore. Međutim, ne postoje znanstveni dokazi da vitaminini, mineralni, biljni ili neki drugi pripravci liječe zločudne tumore ili spriječavaju ponovnu pojavu ove ozbiljne bolesti. Mnogi pripravci su skupi, a sporna je njihova dobrobit i sigurnost. Dapače, mogu ozbiljno smetati liječenju koje je propisao liječnik. Prijе uzimanja bilo kojih vitamina, minerala ili nekih drugih pripravaka važno je razgovarati s liječnikom. Raznovrsna i uravnotežena prehrana sasvim je dostatna da se unese u organizam dovoljno vitamina i minerala koji su nam potrebni.

Alkohol

Male količine alkohola nisu zabranjene, npr. čaša vina nakon obroka. Međutim, katkada nije dozvoljeno uzimati alkohol, ponajprije za vrijeme uzimanja određenih lijekova ili kemoterapije.



Preporuke za povećani unos kalorija i bjelančevina:

- Planirajte zalihi namirnica u kući, tako kad osjetite želju za nekom hranom možete je odmah pripremiti i jesti.
- Nemojte propušтati obroke, jedite svaka dva sata. Lakše ћete pojesti 6 manjih obroka nego 3 velika.
- Jedite što više možete između dva ciklusa kemoterapije ili između zračenja.
- Jedite u društvu kad god je to moguće.
- Prilikom posjeta liječniku, odlaska na pretrage ili na terapiju ponесите sa sobom visokokalorične napitke i/ili hranu, kako zbog izbjivanja od kuće ne biste preskočili obrok.
- Lijekove popijte prije obroka, ako nije drugačije propisano.
- Umjesto napitaka niske kalorijske vrijednosti (čaj, kava ili niskokalorični napici), uzmite voćni sok, sok od povrća ili mliječne napitke.
- Upotrebljavajte guste umake.
- Jedite hranu koja sadrži veći postotak masti, kao punomasno mlijeko, slatko i kiselo vrhnje, sireve, voćni frape ili jaja s mlijekom, sirovo povrće s raznim umacima ili povrće koje sadrži škrab, krem juhe.
- Kruh i kreker jedite s margarinom, maslacem, maslacem od kikirikija ili s džemom i medom.
- Preporuča se masna riba (tuna, losos i sve vrste plave ribe).
- Između obroka jedite visokokaloričnu hranu (male zalogaje) kao što su suho voće, banane, orasi, sladoledi, voćni frape, 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, složenе, u rižu i kuhanu povrće. • Umiјesajte 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 zaslađeno, za vruću čokoladu, deserte, pudinge, voće, palačinke. • Nezasađeno 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 žitaricama, zobenim pačuljicama • Dodajte ih tjestenini, riži i pire krumpiru. • Obavezno ih koristite u pjeskavicomama, mjevenom mesu i kroketima. • Koristite punomasno mlijeko umjesto sa 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, rižoti i umacima. • Dodati ga u sendviće.
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 sendviće. • Kombinirajte ih s mesom, ribom, lajima i salatom od povrća.
Med, džem i šećer	<ul style="list-style-type: none"> • Dodajte ih kruhu, žitaricama, voću, mliječnim napitcima i jogurtu. • Možete ih koristiti kao preljev preko mesa.
Sušeno voće (smokve, datulje, šljive, marelice, grožđice)	<ul style="list-style-type: none"> • Kubajte sušeno voće i poslužite ga uz doručak ili desert. • Dodajte ih kolačima, jogurtu, kruhu, riži i žitaricama. • Kombinirajte ih s orasima kao maleme zalogaje.
Jaja	<ul style="list-style-type: none"> • Tvrdo kuhanu jaju 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, upotrebjavajte mlijeko umjesto vode kod kuhanja i u pripremanju napitaka.Upotrebjavajte ga u pripremanju pudinga, vrućeg kakaa, juha i zobenih pašuljica.Dodajte ga u kremaste umake s povrćem i druga jela.
Sladoled, jogurt	<ul style="list-style-type: none">Dodata ih napitcima od mlijeka kao što je milkshakes.Dodata ih zobenim pašuljicama, desertima, kolačima, palačinkama i syježem ili kuhanom voću.Pripremite ih kao napitak za doručak sa syježim 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 kuhana ili pečena.Pripremite ih kao kajganu, u omletima, palačinkama.Tvrdo kuhana jaja dodajte salatama, sendvičima, povrću.
Orasi, sjemenke, pšenične klice	<ul style="list-style-type: none">Dodata ih kolačima, kruhu, palačinkama.Posipajte ih po voću, zobenim pašuljicama, sladoleđu, jogurtu, salatama, povrću.
Maslac od kikirikija	<ul style="list-style-type: none">Mlažite ga na tost, sendviče, kreker, palačinke.Dodata je na jogurtu i sladoledu.
Meso i riba	<ul style="list-style-type: none">Dodata našjeckano, salatama, povrću, juhamama, umacima.Dodata ih omletima, sendvičima.
Grah, grasačak, leča	<ul style="list-style-type: none">Kuhajte juhe, variva od graha, grasačka i drugih mahunarki.Dodata ih tjesteninama, salati, povrću i mesu.

Ako ste tijekom liječenja izgubili više od 10 posto vaše tjelesne, težine vaš energetskoproteinski unos hranom je nedostatan. U tom je slučaju poželjno, uz uboličajenu prehrnu, dodati prehrabene pripravke, npr. enteralne pripravke. Ti su pripravci ispitani i ubrzano povećavaju tjelesnu težinu, povećavaju mišićnu masu i vraćaju snagu. Te pripravke možete dobiti na recept, koji prepisuje vaš liječnik opće medicine po uputi specijalista, a trošak podmiruje osnovno zdravstveno osiguranje.

Na stranici 54 pogledajte recepte s prehrabbenim pripravcima.

Održavanje težine

Tjelesnu težinu je potrebno održavati unutar normalnog raspona tzv. idealne težine za vašu dob i tjelesnu građu.

Za vrijeme liječenja, osim gubitka, tjelesna težina se može naglo povećati, naičešće zbog uzimanja lijekova, npr. kortikosteroida. Ti lijekovi značajno pospiješuju apetit, a kroz duže vrijeme u tijelu povećavaju zadržavanje viška tekućine. Zbog prekomjernog zadržavanja tekućine u tijelu dolazi do pojave edema (oteklina). U tom slučaju liječnik vas može zamoliti da smanjite unos soli prehranom, jer sol pospiješuje zadržavanje vode u tijelu.

Uslijed pojačanog apetita, uzimate više hrane i tako unosite dodatne kalorije. Zato se preporuča jesti što manje masnu i slatknu hranu.

PREHRANA TIJEKOM SNIŽENOG BROJA LEUKOCITA

U tijeku liječenja hematoloških zloćudnih tumora, primjenjuje se intenzivna kemoterapija, zračenje ili transplantacija krvotvornih matičnih stanica. Takav vid liječenja zahtijeva boravak u bolnici (oko 4 do 8 tjedana). Ova terapija u pravilu dovodi do pada bijelih krvnih stanica – leukocita. To se stanje naziva leukopenija. Zbog leukopenije bolesnici su osjetljivi na pojavu infekcije. Da bi se spriječile infekcije mikroorganizmima iz sredog okoliša, bolesnici se liječe u izoliranom prostoru u koji se pozitivnim tlakom ubacuje sterilni zrak (tzy. sterilne jedinice) ili bolesnik boravi u prostoru obrnute izolacije.

Soba obrnute izolacije je jednokrevetna soba sa sanitarnim čvorom, a medicinsko osoblje kontaktira s bolesnikom noseći zaštitnu, sterilnu odjeću (masku, pregaču, rukavice). Sterilna jedinica, koja pripada jednom bolesniku, građevinski i funkcionalno strogo je odijeljen prostor od vanjskog svijeta. Grijanje, hlađenje i ventilacija sterilnih jedinica provode se izmjenom zraka kroz filtere. Zrak prolazi kroz posebne filtere koji zadržavaju mikroorganizme (ponajprije glijice i bakterije), i uveć strujno paralelno (bez vrtložnih struja) od unutrašnjosti prema van.

Bolesnik boravi u prostoru sterilne jedinice ili obrnutih izolacija sve dok broj bijelih krvnih stanica – leukocita ne bude veći od $1,0 \times 10^9/L$ (normalna vrijednost je od 4,0 do $9,9 \times 10^9/L$). U razdoblju leukopenije provode se brojni postupci koji imaju svrhu sprječavanja infekcija.

Tijekom leukopenije bolesniku se daje sterilna hrana ili hrana sa smanjenim brojem bakterija.

Sterilna prehrana

Sterilna prehrana pretpostavlja prehranu živežnim namirnicama koje su prethodnim termičkim postupkom sterilizirane.

Provodenje sterilne prehrane ima dvostruku svrhu:

- Da smanji unošenje mikroorganizama (bakterija) u organizam bolesnika.
- Da onemogući nastanak probavnih infekcija.

Sterilna hrana se priprema tako da se hrana pripremljena na uobičajeni način (kuhanja, pičjana, pečena i pržena) servira u posudama koje podnose visoku temperaturu, sve se prekrije aluminijskom folijom i stavi u zagrijanu pećnicu na 250°C kroz 20 minuta. Pribor za jelo također se zamota u aluminijsku foliju i stavi u pećnicu na sterilizaciju.



U pećnicu se na sterilizaciju, zamotane u aluminijsku foliju, stavljaju i peciva, kruh, te kolači.

Hranu treba servirati odmah nakon sterilizacije, ona mora biti vraća i prekrivena aluminijskom folijom koju će sam bolesnik skinuti prije početka samog obroka.

Posude u kojima će se servirati hrana, kao i pribor za jelo moraju biti dobro oprani deterdžentom i vrućom vodom.



Bolesnicima na režimu sterilne prehrane strogo je za branjeno:

- Piti vodu iz vodovoda.
- Jesti svježe voće i povrće.
- Piti sokove od svježe iscjedenog voća i povrća.
- Piti jogurte, kiselo mlijeko, AB kulturu i druge mliječne napitke koji sadrže bakterijske kulture.
- Jesti orašaste plodove (pistacije, kikiriki u ljusci, orahe, lješnjake) i suho voće.
- Jesti svježi kravljii 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 (pasteriziranog) mlijeka i čokoladnog mlijeka.
- Voća i povrća iz konzerve.
- Mesnih narezaka i ribe iz konzerve.
- Kupovnih pudinga koji nemaju na svom vrhu šlag.
- Namaza od sira (ABC namaz, topljeni zdenka sir u trokutu itd.).
- Pašteta, džemova, margarina, meda, senfa, majoneza moraju biti u malim jednokratnim pakiranjima. Jednom kada se otvore, moraju se pojести i ne smiju stajati otvoreni.
- Slatkiši (bomboni, čokolada) moraju biti pojedinačno i hermetički zapakirani.
- Grickalica poput slanih štapića, suhih keksa (piškote, slani krekeri itd.), ali također moraju biti u malenim paketićima.
- Kupovnih, duboko smrznutih sladoleda.

Kupujte što manje paketiće, malo pakiranje sokova (2 dcl), mlijeka, mala pakiranja konzervi, pašteta, meda, džema, margarina i sve druge hrane koja je dozvoljena, jer jednom otvorena mora se odmah pojesti a ostatak baciti.

Perite redovito ruke prije uzimanja hrane.



Kontrolirana prehrana u imunokomprimiranih bolesnika

- Operite poklopce kupljene hrane topлом vodom i deterdžentom prije otvaranja (konzerve, staklenke itd.).

Nakon oporavka bijelih krvnih stanica – leukocita, odnosno kad je njihov broj u krvi veći od $1,0 \times 10^9/L$, sterilna prehrana više nije potrebna.

Međutim, i dalje treba paziti na prehranu, kako bi spriječili neželjene infekcije ili proljev. U toj se situaciji preporuča kontrolirana prehrana zbog smanjene imunološke obrane. Taku prehranu trebaju provoditi oni bolesnici koji su netom otpušteni iz bolnice, a koji su liječeni transplantacijom krvotornih matičnih stanica.

Nakon transplantacije krvotornih matičnih stanica dolazi do izrazitog pada leukocita te smanjene sposobnosti imunog sustava da se odupire infekcijama. Nakon što profunkcioniraju presadene stanice leukociti se oporavljaju ali i dalje postoji slabost imunog sustava. 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 (zbog slabosti imunog sustava) u kojem su moguće brojne infekcije.

Ovdje su navedene neke od preporuka o prehrani tih bolesnika:

- Perite redovito ruke sapunom i vodom prije, tijekom pripreme hrane i prije jela.
- Perite radne površine deterdžentom i vodom, te često mijenjajte kuhinjske krpe i spužvice.
- Dobro perite pribor za jelo prije i nakon jela.
- Dobro perite pribor za kuhanje prije, tijekom i nakon kuhanja.
- Često mijenjajte vodu za pranje i ispiranje ako nemate tekuću vodu.
- Operite poklopce kupljene hrane topлом vodom i deterdžentom prije otvaranja (konzerve, staklenke itd.).
- Pazite na rok upotrebe namirnica i da ambalaža bude neoštećena.
- Ne dopustite ulaz kućnim ljubimcima u kuhinju.
- Izbjegavajte pripremu hrane ako ste prehladeni, kišete ili kašljete.
- Ako imate rane ili ozljede na rukama, prilikom pripreme hrane nosite zaštitne (gumene) rukavice.
- Koristite samo svježe pripremljenu hranu. Ako se kuhanu hrana ne jede odmah, treba ostati vruća dok se ne pojede.
- Ne podgrijavajte jelo više puta, radije kuhanje manje količine hrane.
- Sva hrana koju jedete mora biti dobro termički obrađena (kuhanu, pečenu, pirjana, prženu).
- Jaja ne smiju biti mekano kuhanu, a meso ne smije biti nedovoljno pečeno.
- Ne jedite sirove školjke, kamenice i ribu.
- 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 gultiti (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, kikiriki u ljusci.
- Ne pijte mlijeko koje nije pasteurizirano (prokuhan).
- Ne jedite plijesnive štreve (gorgonzola, brie).
- Smijete jesti svježi kravljii sir, ali kupljen u trgovini, jogurt, kiselo vrhnje, pudding.
- Kruh i peciva neka budu pakirani u vakuumirane vrećice kad ih kupujete.

- Napitke kao čaj pripremajte samo sa svježom, proklučalom vodom.
- Začini i začinsko bilje trebaju biti termički obrađeni s hranom.
- Jednom otvorenu ambalažu što prije potrošite ili bacite, kao i ostatke obroka.
- Kupujte što manje paketiće hrane, džem, margarina, maslaca, sokova itd. Slatkiši moraju biti pojedinačno i hermetički pakirani.
- Pijte dosta tekućine, oko 2 litre dnevno (voda, sokovi, mlijeko, čaj, juhe), osobito po vrućem i suhom vremenu i ako je prisutna povišena temperatura ili proljev.
- Dozvoljeno je pitи vodu iz vodovoda.
- Dozvoljeno je uzimanje sladoleda, ali kupljenog u trgovini (nikako iz slastičarnice).
- Siriju hranu držite odvojeno od kuhanje, što je više moguće stavljajte namirnice u hladnjak, ne ostavljajte ih na sobnoj temperaturi.
- Ne jedite hranu iz restorana ili dostave, jer možda nije suječe pripremljena.

PREHRANA BEZ GLUTENA

- Ako ste liječeni alogeničnom transplantacijom koštane srži (davatelj i primatelj koštane srži su različite osobe iste vrste, davatelj je obično vaš brat ili sestra, rjeđe roditelj), tijekom liječenja i nakon otpusta iz bolnice morate se hrabiti bezglutenkom prehranom. Bezglutensku dijetu trebate pažljivo provoditi naročito ako imate više od tri proljevaste stolice dnevno u količini od 500 ml ili imate dokazani GVHD probavnog sustava (posebice crijeva).

Graft Versus Host Disease (GVHD) je reakcija transplantata protiv primatelja. Kod GVHD-a davateljeve stanice, zapravo stanice koje zovemo T-limfociti napadaju bolesnikove organe, ponajprije kožu, jetru i probavni sustav. Posljedica te imunobiološke reakcije (stanica davatelja s tkivom primatelja) je oštećenje tkiva i organa što značajno povećava osjetljivost organizma na infekcije. Zbog povećane osjetljivosti na infekcije, osim bezglutenске dijetе, takve osobe moraju provoditi i dijetu sa smanjenim brojem bakterija.

Bezglutenksa prehrana je prehrana koja ne sadrži gluten. Gluten može pojačati učinak reakcije transplantata protiv primatelja na probavni sustav tj. crijeva.

Gluten je bjelančevina koju nalazimo u pšenici, zobi, ječmu i njihovim srodnicima kao što su pira, farin semolina, njihovom brašnu i svi namirnicama od njihovog brašna (kruh, tjestenina, keksi, kolači i industrijska hrana). Ta prehrana nije nimalo štetna za zdravlje i ne sadrži vitamine, minerale ili neke druge važne prehrabene sastojike koje ne bi mogli



nadoknaditi drugom hranom. Prilikom provođenja dijete morate dobro poznavati namirnice koje ne sadrže gluten jer je on popularan dodatak u prehrambenoj industriji za zgušnjavanje, kao podloga za boje i aromе, u konzervansima i stabilizatorima hrane koje se dodaje u proizvode široke potrošnje.

HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI KOD BEZGLUTENSKE PREHRANE:

- Trajno iz prehrane isključiti pšenicu, zob, ječam, raž kao i brašno od tih žitarica.
- Kupovni kruh od kukuruznog i heljđinog brašna, jer se rade u istom prostoru gdje i kruh koji sadrži gluten, peciva, tjestenina u svakom obliku, njoki, biskvit, kolači, pšenični griz, dvopek, krušne mrvice, kuskus, krekeri itd.
- Umaci, juhe i variva s dodatkom brašna ili gore navedenih žitarica. Svi industrijski pripravci u prahu, gotovi umaci i juhe uglavnom imaju dodatak brašna s glutenom (ako nije drugačije navedeno na deklaraciji).
- Instant krumpir i zamrznuti pomfrit mogu imati dodatak zabranjenog brašna.
- Kobasice, salame, mesne prerađevine, mesne i riblje konzerveisto mogu imati dodatak glutena.
- Sirevi koji sadrže brašno.
- Bijela kava, pivo, jer sadrže ječam.
- Sladoled u kornetu, neki sladoledi na štapiću i u čaši, slatkisi, punjene čokolade ili s rižom, neke vrste smokija, corn flakes s ječmenim zaslađivačem ili dodatkom brašna.
- Od voća zabranjene su kupovne suhe smokve jer bijeli prah na njima najčešće je brašno.
- Žvakaće gume u listićima najčešće su posute brašnom.

Ako imate dokazani **GVHD probavnog sustava** i/ili projevaste stolice, trebate iz prehrane isključiti:

- Povrće iz grupe mahunarki, grah, grščak, bob, slanutak, mahune...
- Treba izbjegavati koncentrirane šećere (med, marmelada).

Pečena i prižena jela.

- Pečena masnoće, svinjsku mast.

Dopuštena hrana:

- Dopuštena cerealiјe: riža, kukuruz, soja, proso, heljda, tapioka, te njihovo brašno i tvornički preparati brašna koji ne sadrže gluten (bezglutensko brašno).
- Gustin (kukuruzni škrub), majdina (rižin čisti škrub), brašno od krumpira, bezglutenske mrvice za pohanje, prašak za pecivo.
- Tjestenina, kolači, biskvit (sve od gore navedenog brašna), rižine pahuljice, corn flakes (obratite pažnju jer može sadržavati i pšenicu) bez ječmenog zasladića, kukuruzni griz.



- Masnoće se uzimaju umjerenou u manjim količinama i to maslac, margarin ili biljna ulja.
 - Sol, šećer, papar, biljni začini (vegeta), suhi i svježi kvasac.
 - Marmelada i džem, provjeriti sadrži li gluten.
 - Od mlijecnih proizvoda može se uzimati mlijeko konzervirano ili u prahu, svježi kravljii sir bez vrhnja, krem sirevi (provjeriti sadrži li gluten).
 - Sve voće, svježe, kuhanou ili sušeno (paziti jer se neki posipaju brašnom kao smokeve).
 - Sve povrće, ali zbog problema s probavnim sustavom, dozvoljeno povrće je lisanato povrće, brokula, kelj, zelje, špinat, blitva, raštika, kafiol, kuhanou ili pirojano, te kuhanou krumpir.
 - Sve meso i riba. Od mesa se preporuča kuhanou teletina, junetina, riba, puretina i piletina.
 - Jajia moraju biti dobro kuhanou (7 minuta u kipućoj vodi).
 - Pudinzi i jogurti, ali provjeriti da nemaju dodatak brašna s glutenom.
 - Čaj (voćni može sadržavati gluten), kakao, kavovina za bijelu kavu od cikorije "Frank".
- Namirnice koje ne sadrže gluten trebaju imati istaknuto oznaku da su bez glutena i možete ih naći u svim bolje opskrbijenim supermarketima i trgovinama zdrave hrane, kao i u ljevkarnama.



Na stranici 59, navedeni su proizvođači i njihovi bezglutenski proizvodi.

Priprema bezglutenske prehrane

- Prilikom pripreme hrane koja ne sadrži gluten važno je dobro poznavati bezglutenske namirnice te paziti da se prilikom pripreme hrana ne kontaminira ostacima glutenske hrane preko posuđa, pribora i podloge za pripremu hrane (ne smije se rezati bezglutenski kruh na podlozi gdje se rezao kruh s glutenom).

Bezglutensko kuhanje u početku može izgledati komplikirano iako je u biti jednako normalnome kuhanju. Mnoga se jela mogu pretvoriti u bezglutenska, a da pri tome ne izgube na okusu, bez ikakvih poteškoća ako se samo koriste bezglutenske namirnice.

Prilikom pripreme hrane obratite pozornost:

- Kada se u receptima pšenično brašno zamjenjuje bezglutenskim brašnom ili škrobom, dobro je povećati količinu kvasca i bijeljančevina (jaja, mlijeko, soja, mladi sir).
- Pečena jela mogu biti ukusnija ako se peku duže i na nižoj temperaturi.
- Bolji okus može dati mješavina različitog brašna (npr. od riže i krumpira ili kukuruzno, sojino, rižino brašno).
- Umaci i variva mogu se zgušnjavati škrobnim brašnom ili krumpirovim. Jednu žlicu pšeničnog brašna (ako želite zgusnuti neko jelo) možete zamijeniti $1\frac{1}{2}$ žličicom kukuruznog škroba ili $1\frac{1}{2}$ žličicom škroba od krumpira ili $1\frac{1}{2}$ žličicom brašna od riže.
- Čisto kukuruzno brašno može se upotrijebiti u pripremi ribljih jela.
- Krumpirovim, škrobnim ili kukuruznim brašnom mogu se dobro vezati kroketi i nabujići.
- Puding od fine kukuruzne ili rižine krupice kao i žličnjaci, jednako su dobri poput onih pripremljenih od pšenične krupice.

Bezglutenski recepti navedeni su na stranici 57.

RECEPTI S ENTERALnim PRIPRAVCIMA

Priprema:
Izmiješajte sastojke i zagrijte ih na laganoj vatri do temperature za konzumiranje (ne smije zakuhati). Poslužite.

Recepti se mogu naći na web stranici
<http://ensure.com/recipens/index.aspx> i
<http://www.prosure.ws/en/index.html>.

Frapé od banane

- 1 tetrapak Ensure Plus Vanilija
- 1 kuglica sladoleda po želji (75 g)
- ½ zrele banane

Priprema:

Sastojke izmiksajte u mikseru i poslužite u visokoj čaši.

Tropsko iznenadjenje

- 1 tetrapak ohlađenog Ensure Plus Vanilija
- ½ šalice narezanog ananasa sa sokom iz limenke
- 1 srednje velika naranča, oguljena i nasjeckana
- 1 žlica ekstrakta od vanilije
- 1 žlica ekstrakta od naranče
- 5 kockica leda (drobljenog)
- prstohvat muškatnog oraščića (po želji)

Priprema:
Sve sastojke izmiksajte u mikseru da se dobro pomiješaju. Ulijte u čašu i pospite naribanim muškatnim oraščićem.

Kava od čokolade

- 1 tetrapak Ensure Plus Čokolada
- 1 žlica instant kave
- 1 žlica šećera
- 1/4 žličice praha od vanilije
- prstohvat cimeta

Priprema:
Sve sastojke izmiksajte u mikseru i pustite neka odstoji 20 minuta. Dodajte jogurt i voće, promiješajte te zašladite po želji.

Čokoladna slastica

- 1 tetrapak Ensure Plus Vanilija
- 2 žličice kakaa u prahu
- 1 dl mlijeka

Priprema:
Sve sastojke stavite u posudu i izmiksajte. Poslužite u visokoj čaši..

Frapé od jagoda i nektarine

- 1 tetrapak Ensure Plus Vanilija
- 1 mala nektarina (oguljena i narezana)
- 5 cijelih jagoda (može i iz komposta)
- 125 ml soka od naranče
- drobljeni led

Priprema:
Sve sastojke izmiksajte u mikseru, da se dobro izmiješaju. Ulijte u čašu i poslužite.

ProSure muesli

- 1 tetrapak ProSure Vanilija
- 1 žlica mueslja
- ½ do 1 jogurt od šumskog voća (90 g)
- ½ banane, narezane
- 1 jabuka, oguljena, narezana ili naribana

Priprema:
Staviti muesle u ProSure i pustite neka odstoji 20 minuta. Dodajte jogurt i voće, promiješajte te zašladite po želji.

Frappe od jogurta s lješnjakom

- 1 tetrapak ProSure Vanilija
- 1 banana
- 1 jogurt od lješnjaka
- 1 kuglica sladoleda od vanilije

Priprema:

ProSure ulijte u posudu, dodajte jogurt, bananu i sladoled. Izmiješajte.
Poslužite u visokoj čaši.

Hladni jogurt

- 1 tetrapak ProSure Vanilija
- 125 g voćnog jogurta
- voće i/ili keksi za hrskavi vrh

Priprema:

Izmiksajte jogurt i ProSure. Servirajte u visokoj čaši, te ukrasite voćem i keksima.



RECEPTI ZA PIZZU I KRUH BEZ GLUTENA

- Recepte možete naći na web stranici
<http://www.trigon.hr/portal/main.asp?cid=5&aid=767>

Tijesto za pizzu

Vrijeme pripreme: 30 do 60 minuta

- 1 žlica šećera
- 225 ml mlake vode
- 15 grama suhog kvasca
- 175 grama rižinog brašna
- 75 grama krumpirovog brašna
- 1 žlica soli
- 1 žlica suncokretovog ulja
- pršak za pecivo bez glutena (Dolcela)

Rastopite šećer u 150 ml mlake vode te dodajte kvasac. Ostavite zdjelicu na toplom mjestu da se kvasac digne. Rižino i krumpirovo brašno pomiješajte u posebnoj posudi s praškom za pecivo, soli te dodajte ulje, preostalu mlaku vodu i dignuti kvasac. Ruke pospite rižinim brašnom te tijesto dobro izmiješite. Rasporosite ga u lim za pečenje, prekrijte čistom krpom te ostavite na toplom mjestu da se diže oko 15 minuta. Zagrijte pećnicu na 200 °C. Rasporinite sastojke po želji na tijesto i pecite 15 minuta dok ne porumeni, a tijesto ne postane hrskavo.

Kruh od rižinog brašna

Vrijeme pripreme: od 30 do 60 minuta

250 g rižinog brašna

110 g palente

50 g mlijeka u prahu

1 žlica soli

3 jaja

40 g kvasca

40 g šećera

600 ml mlake vode

U jednu posudu stavite rižino brašno, palentu, mlijeko u prahu i sol i dobro promiješajte. Dodajte jedno po jedno jaje u izmiješane sastojke te nastavite miješati električnim mikserom s prikladnim nastavcima za tjesto. Šećer pomiješajte u posebnoj zdjelici sa 150 ml mlake vode i kvascem. Zdjelicu ostavite na toplo mjestu kako bi se kvasac aktivirao. Kada se digne dodajte ga, zajedno s preostalom vodom, već pomiješanim sastojcima. Miješajte tijesto oko desetak minuta. Nakon toga ga prekrijte čistom krpom i ostavite da se diže. Pećnicu zagrijte na 190 °C. Kada tjesto dosegne vrh posude (za oko 20 min.) pretresite ga u lim za pečenje i pecite oko 55 do 60 minuta. Kada je pečen, kruh umotajte u vlažnu krpu kako korica ne bi bila prevrda.

PROIZVODI KOJI NE SADRŽE GLUTEN

Neki proizvođači prehrabrenih proizvoda na deklaraciju svojih proizvoda stavljaju podatak o prisutnosti glutena u namirnici. Neki od tih proizvoda mogu imati znak prekrivenog klasa ili pisati da ne sadrže gluten.

Proizvođači povremeno analiziraju neke svoje proizvode na gluten i objavljaju liste tih proizvoda. Objavljene liste proizvoda koji ne sadrže gluten ne garantiraju da je svaki takav proizvod, te robne marke bez gluteна, jer znamo da proizvođač može mijenjati sastav namirnice nakon određenog vremena.

Lista popisa proizvoda bez glutena dobivena od proizvođača

“Vindija” je objavila da sljedeći njihovi proizvodi ne sadrže gluten:

- Pasterizirana i sterilizirana mlijeka (svih masnoća) i čokoladna mlijeka
- Milk shake (svih okusa)
- Svi fermentirani mlijечni proizvodi u čašama i PET bocama (svi jogurti, voćni jogurt, kisela vrhnja – čaša i kanta.)
- Mlijечni pudinzi (sva tri okusa)
- Svi sirevi (svježi, tvrdi i polutvrdi)
- Sirni i mlijечni namazi (u čašama)
- Sirni deserti (MILA/VILL – svi okusi)
- Maslac

"Dukat" Zagreb na svoje proizvode stavlja oznaku "bez glutena".

"KRAŠ", Zagreb, 2005. godina

- Dorina čokolada za kuhanje 100 g, 200 g, 300 g

• Mliječna čokolada 15 g

• Čokolada u prahu 200 g

• Kraš express s 8 vitaminima i kalcijem 200 g, 330 g i 800 g

• Bomboni 505 s crtom 35 g i 100 g

• Bomboni Bronhi 100 g i 200 g

• Bomboni Kiki

"PURIS" Pazin, 2000. godina

• Puris hrenovka, posebna kobasica

• Toast šunka

• Mortadela

• Delikates pureća prsa u ovitku

"PODRAVKA", Koprivnica, 2000. godina

• Lino lada dvobojna, Lino lada milk

• Vegeta

• Juhe briketi (kockice): goveda, kokoša, pileća, mesna, povrtna i s gljivama

• Dolčeta – prašak za pecivo

• Gussnel (kuluružni škrob)

• Proizvodi na bazi rajčice – sok, pasirana i sjeckana rajčica, dvostruki koncentrat i ketchup, pelat

• Senfovi – Estragon, Mađarski, Švicarski, Bečki i Pariški.

"ZDENKA", Veliki Zdenci, 2000. godine

• Polutvrđi sirevi – Edamac, Sport-Trapist, Zdenko, Zdenački sir

• Mastac, mlijeko u prahu, obrano mlijeko u prahu, sirutka u prahu

"SIRELA", Bjelovar, 2000. godina

• Sirmi namazi – Sirelko, Sirelko s povrćem, Bilogorka, Dukatela, Sir za tiramisu

• Svieži sirevi – Bjelovarski svježi sir, Bjelovarska feta, Domači svježi sir, Zagrebački svježi sir, Svježi posni sir light

• Polutvrđi sirevi – Gouda, Trapist, Bjelovarač, Dimsi, Graničar, Podravac, Turist, Cincar

• Sir za pizzu

• Tvrdi sirevi – Ribanc, Pekorelo, Livanjski sir

• Topljeni sirevi – Kalnik, Picok, Topljeni dimsi, Dukat, Zagreb, Vikend

Opširniji popis proizvoda bez glutena možete naći na web stranici

www.celiakija-istra.hr