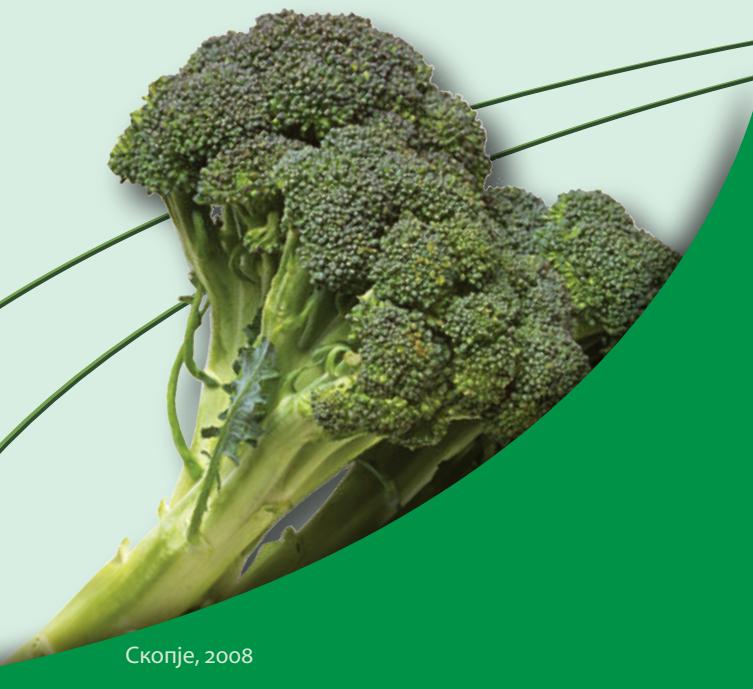




ЈЗУ РЕПУБЛИЧКИ ЗАВОД ЗА  
ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА - СКОПЈЕ

# ИСХРАНА НА ПАЦИЕНТИ БОЛНИ ОД КАРЦИНОМ



Скопје, 2008





ЈЗУ РЕПУБЛИЧКИ ЗАВОД ЗА  
ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА - СКОПЈЕ

# ИСХРАНА НА ПАЦИЕНТИ БОЛНИ ОД КАРЦИНОМ

Скопје, 2008

**Едитор: Д-р Азиз Положани  
М-р д-р Симонида Црвенкова**

Подготвиле: Д-р. сци. Владимир Кендрковски  
Прим. д-р Златанка Димитровска  
Д-р Весна Ефремова-Стефановска  
Д-р Игор Спирошки

Техничка обработка:  
Сузана Дунгевска  
Борче Андоновски

СИР - Каталогизација во публикација  
Национална и универзитетска библиотека „Св.Климент Охридски“,  
Скопје

613.2:616-006.6(083.1)  
616-006.6-083.2(083.1)

ИСХРАНА на пациенти болни од карцином/[подготвиле  
Владимир Кендрковски ... и др.]. - Скопје : Републички завод за  
здравствена заштита, 2008. - 30 стр. ; 21 см

Библиографија: стр. 30

ISBN 978-9989-716-72-0

а) Болни од карцином - Исхрана - Препораки  
COBISS.MK-ID 75324938

# Содржина

<b>Исхрана на пациенти болни од карцином</b>	<b>9</b>
<b>Справување со несаканите ефекти</b>	<b>12</b>
Губење на апетит	13
Губиток на тежина	13
Зголемување на телесната тежина	14
Проблеми со устата и грлото	14
Промена за чувството за мирис и вкус	15
Гадење и повраќање	16
Пролив (дијареа)	17
Запек (опстипација)	18
Страв, вознемиреност или депресија	19
<b>Дали додатоците на витамини и минерали влијаат на ефектот на лекувањето на карциномот?</b>	<b>20</b>
<b>Алтернативна диета во лекувањето на карциномот</b>	<b>21</b>
<b>Исхрана на пациентот после завршување на лекувањето</b>	<b>22</b>
<b>Избор на намирници- прехранбени производи кои можат да се комбинираат во дневните оброци</b>	<b>24</b>
Жито и производи од жито	24
Млеко и млечни производи	24
Месо и производи од месо, јајца, риба	25
Зеленчук	25
Овошје и производи	26
Концентрати	26
Масти	26
<b>Литература</b>	<b>30</b>



**K**атегоричен императив во развојот на еден човечки живот е неговото обликување во фази. Како родители во фазата на детството, го обликуваме ликот на малата личност со желбите и надежите на целокупното наше остварено и неостварено echo. Во фазата наadolесценција се соочуваме со пораснатата личност преку конфликт на самите себе- дека нешто сме успеале, а нешто не. Во фазата на зрелост, родителот го доживува своето кречендо како восхит кон личноста. Како личности од дратата страна, во фазата на детството имаме потреба да се наметнеме, воadolесценцијата да се потврдиме, а потоа да се одржиме. Меѓутоа, случајноста наречена живот има други судбински иници, кои вака наложените фази ги усложнува, правеќе не зависни од предодреденото, судбинско пламенче кое гори мигови или години во зависност од дефинираната наша минорна улога во овој светот. Иако некои патиштата се несватливи за нас, дали во улога на личности или родители, соочувањето со реалноста на нашата криливост е трауматизирана со обичните човечки чувства на страв, непознат исход и болка. Велат дека болката која што е предизвикана од емоционална вознемиреност е многу подлабока и потрајна за разлика од физичката болка. По дефиниција "болката" претставува физичко и душевно страдање, кое настанува како резултат на оштетување на различни ткива и органи, предизвикано од различни фактори. Секој индивидуално е најдобар судија за својата болка. Болката нормално предизвикува лутина,

*тага, безнадежност, страв, депресија, особено хронична болка. Болката може да ја измени личноста, да го поремети спиењето, да ги намали работните способности како и да ги наруши релациите на болниот со неговите најблиски. Поготово кај болните од карцином. Почнувајќи од првото сознание или самосознание за болеста веќе станува збор за серија поврзани искуства кои предизвикуваат многу различни реакции кај различни поединци. Тоа ќе зависи од многу фактори, настани или околности. Различни луѓе доживуваат различни аспекти на осознаната стрес информација и се идентификуваат со различни дефиниции. Тие се чувствуваат загрозени од ситуацијата, и второ, се сомневаат дека со своите способности и расположливи капацитети можат да се спрavат со ситуацијата. Но, тоа не мора да се случи. Прво, затоа што вербата останува како душевна категорија која е неоделива од телото како последниот лигамент со нематеријалното и второ, затоа што неизвесноста на предодреденото, судбинско гаснење на пламенчето е надвород нашата моќ. На пациентите болни од рак им е потребна поддршка. Активностите треба да се темелат на директна поддршка и помош на болните кои се соочуваат со карциномот, нивно охрабрување и совети за надминување на проблемите со кои се соочуваат низ процесот на лекување. Овој Прирачник има за цел да им се обрати на оваа категорија болни. Потенцираме дека адекватниот третман значи вистинска терапија, примена во вистинско време, придружена со вистинска исхрана.*

**Д-р Азиз Положани**  
**Директор**



## Исхрана на пациенти болни од карцином

Исхраната е многу важен дел од третманот на карцином. Добрата исхрана на болните пред, во текот и после лекувањето е фактор кој ќе придонесе да се чувствувате подобро и посилно во совладувањето на болеста.

Многу луѓе имаат потреба за повеќе информации во врска со исхраната при ова заболување па затоа РЗЗЗ ја подготви оваа брошура со цел да помогне во надминувањето на проблемите кои се јавуваат во текот на болеста.

Со дијагностицирањето на карциномот, докторот го објаснува начинот на лекување во кој може да биде хирушки третман, зрачна терапија, хемотерапија, хормонска терапија и имунотерапија или нивна комбинација. Сите овие методи на лекување ги убиваат клетките на карциномот, меѓутоа со нивното уништување се уништуваат и клетки кои се здрави. Како резултат на тоа се јавуваат некои несакани ефекти како што се:

- Губење на апетитот
- Промени во телесната тежина (намалување или зголемување)
- Сува уста
- Проблеми со забите и непцето
- Промени во сетилото за мирис и вкус
- Гадење, мачнина и/или повраќање
- Дијареа (честа и течна столица) или
- Тврда столица
- Депресија

Овие несакани ефекти можат да се јават поединечно или повеќе од нив заедно, но сепак тоа зависи од видот на карциномот, каде е локализиран, типот и должината на третманот, како и од претходната здравствена состојба на болниот.

Сепак, не може да се знае однапред кои несакани ефекти можат да се јават во текот на третманот. Пред се, најважно е болниот да се насочи кон себе и да размислува за негово брзо оздравување и да не биде депресивен.

Важно е пациентот да размислува позитивно и да се храни здраво.

Некои од проблемите во врска со исхраната се предизвикани од самиот третман, додека пак кај некои пациенти причината може да биде тоа што се вознемирени или исплашени. Намалување на апетитот и гадењето се два нормални одговори на нервоза и страв.

За забележување на негативните ефекти во времето кога се на третман, болните од карцином можат да ги забележуваат несаканите ефекти во примерот даден како „Еднонеделен дневник“ на следниот начин:

- ◆ **0 = нема тегоби**
- ◆ **1 = лесни тегоби**
- ◆ **2 = умерени тегоби**
- ◆ **3 = јаки тегоби**

**Еднонеделен аневник за негативните ефекти**

Несакан ефект	Понеделник	Вторник	Среда	Четврток	Петок	Сабота	Недела
Губење на алегит							
Сува уста							
Гадење							
Повраќање							
Дијареа							
Запек							
Страв, депресија							

Сепак, треба да се знае дека не постојат строги правила за исхрана за време на карциномот. Некои пациенти имаат нормален апетит и уживаат во храната која ја консумирале и претходно, додека други имаат проблеми со исхраната и не се чувствуваат добро.

### **Еве некои совети кои треба да се запомнат:**

- Потребно е да се јаде висококалорична храна богата со протеини со што се подобрува силата во организмот се превенира уништување на ткивата како и нивно обновување по третманот.
- Кај многу луѓе апетитот е подобар наутро па затоа главниот оброк треба да го земаат во тоа време, а во текот на денот да земаат полесни оброци.
- Доколку пациентот нема апетит или може да јаде само некои видови продукти, треба да јаде само тоа, да не се присилува да јаде она што не може со што ќе се намалат машината и гадењето.
- Во оние денови кога не се чувствувате добро треба да внесувате барем течности, посебно вода која е многу важна во функционирањето на организмот . Треба да се внесува 6-8 чаши вода во текот на денот.

## ***Справување со несаканите ефекти***

Овој дел нуди практични совети за справување со несаканите ефекти кои што влијаат на исхранта.

## *Губење на апетит*

Намалување или губењето на апетитот е најчеста појава при третман на карциномот. Никој точно не може да каже што е причината за него, меѓутоа се смета дека настанува како резултат на третманот или на самата болест. Исто така емоциите како страв и депресија го намалуваат апетитот. Кај некои луѓе губењето на апетитот може да биде краткотрајно, но кај други може да трае подолго време. Во продолжени ќе дадеме неколку совети за надминување на состојбата:

- Да се користи течна или кашеста храна
- Да се земаат чести и мали оброци во текот на денот, бидејќи на тој начин ќе се јаде повеќе а нема да има чувство на преполнетост, прејаденост.
- Секогаш треба со себе да имате некаква ужина како на пример крекери, колачиња, овошје, пудинг
- Доколку не ви се јаде тврда храна, обидете се да внесете течна храна како супи, џусови и млечни пијалаци.

## *Губиток на тежина*

Многу пациенти болни од канцер ја губат телесната тежина за време на лекувањето. Тоа настанува како резултат од самиот карцином, со намалување или губење на апетитот како и емотивната состојба.

Заради тоа треба готвената храна да се збогати (додава) со производи со повисока калорична вредност и богати со протеини како што се путер, полномасно млеко, сирење, јаца.

## ***Зголемување на телесната тежина***

Кај одреден вид на карцином (карцином на дојка, простата, оваријален карцином) заради самата терапија се зголемува телесната тежина. Во таквите случаи пациентите не треба веднаш да се стават на диета, бидејќи зголемената телесна тежина понекогаш е како резултат на задршка на течности во организмот.

Кај болните со карцином на дојка најчесто се јавува зголемување на телесната тежина па се препорачува нисокалорична храна како што е овошје, зеленчук, цереалии, интегрален леб, немасно месо (телешко, немасно свинско, пилешко бело месо и обезмастени млечни продукти). Да не се користи путер, мајонез, слатки и други додатоци. Храната да се подготвува со варење или динстање на пареа. Да се избегнуваат висококалорични ужини меѓу оброците и доколку е можно да се зголеми пешачење најчесто во природа, лесно вежбање и други физички активности кои пациентот може без голем напор да ги практикува.

## ***Проблеми со устата и грлото***

Болки во устата, сува уста, осетливо непце, болки во грлото и хранопроводот најчесто настануваат како резултат на радијационата терапија, хемотерапија или инфекција. Овој несакан ефект треба да се лекува од лекарот и да се почитуваат упатствата дадени од лекарот. Одредена храна може да ја намали иритацијата на истите, како на пример:

- Да се јаде течна или мека храна која е лесна за щвакање и голтање како пасирано не цитрусно овошје (банана, јаболко, крушка), лубеница, јогурт и неко бело сирење, пире, макарони со сирење, пудинзи, јајца и пасирано месо.

- Да се избегнуваат пијалаци или овошја кои можат да ја надразнат усната празнина како цитрусно овошје, сосови и сокови од домати, зачинета, кисела и солена храна, сува оштра храна (тост, крекери, чипс) и пијалаци кои содржат алкохол
- Храната треба добро термички да се обработи за да стане мека, да се исечка на мали парчиње или да се блендира за да стане кашеста.
- Да се користи цевка за пиење на течности
- Храната да се консумира оладена на собна температура. Топлата храна може да ја надразни усната шуплина и да се јават болки.
- Потребно е да се пијат доволно течности во текот на денот, како вода , ладен чај, компоти.
- По јадење добро да се плакне устата со неиритирачки средства со што ќе се одржува и хигиената во усната празнина.

### *Промена за чувството за мирис и вкус*

Чувството за мирис и вкус може да се смени за време на лекувањето. Некоја храна посебно месо и друга протеинска храна може да добие горчлив или метален вкус, а и некои други храни можат да го изгубат вкусот.

Неколку совети за исхрана со овие тегоби:

- Да се избере и подготви храна која ви мириса добро
- Доколку првеното месо како телешкото ви е чудно со мирисот и вкусот , тогаш да се користи пилешко или мисиркино месо, млечни продукти, јајце и речна риба
- Може вкусот на месото да се подобри со додавање на одредни зачини и сосови.

## *Гадење и повраќање*

Гадењето со или без повраќање е чест несакан ефект по терапијата на карциномот. Некои лица имаат гадење и повраќање веднаш по третманот, а некои дури 2-3 дена по третманот, а кај некои воопшто и не се јавуваат такви симптоми. Сепак овие симптоми не се јавуваат така често и заради тоа што болните добиваат соодветни лекови (од групата на антиemetици) кои го спречуваат тој негативен ефект. Одредена храна може исто така да помогне во намалување на овие симптоми како на пример:

- Двопек и крекери, јогурт, варен ориз и компир, бистри сокови или течности, бистри супи, пилешко без кожа печено или варено, компоти од овошје.
- Треба да се избегнува мрсна и пржена храна
- Да се избегнува блага храна како колачи, торти и слично
- Да се избегнува зачинета и лута храна, или
- Храна со јаки мириси

Посебно треба да се почитуваат препораките да се јаде во помали количини, почесто и убаво да се цвака храната. Најдобро е да се јаде пред да се огладни, бидејќи гладот може да го потенцира чувството на гадење или повраќање. Пациентите треба да јадат во мирна и релаксирана атмосфера без притисоци или некои други сугестиции од страна.

Кога има зачестени (профузни) повраќања пациентот не треба да се форсира да внесува храна. Тогаш е важно да се надополнува течноста со чести и мали голтки на чиста вода, буљон (течна супа) или чај на собна температура. За да биде појасно да се практикува следниот начин: Може да се започне со по една лажица на секои 10 минути, потоа по една лажица на 20 минути и на крајот по 2 лажици на

30 минути. Со тоа ќе се намали и спречи повраќањето или чувството на гадење. После тоа полека да се премине на нормална исхрана по избор на пациентот.

## **Пролив (дијареа)**

Дијареата има повеќе причини како што е хемиотерапијата, радијационата терапија на абдоменот (на стомакот), инфекција, осетливост на некои храни и емоционалниот фактор. Треба да се консултира доктор кој ќе ја утврди причината за појава на дијареа.

За време на дијареата храната брзо поминува низ системот за варење па така не можат да се абсорбираат важните хранливи материји како што се витамини, минерали и вода. Тоа може да биде причина за дехидрирање и важен е советот на докторот како да се надмине тој проблем. Еве некои идеи кои можат да помогнат во надминување на проблемот:

- Да се пијат многу течности со кои ќе се надополнува изгубената течност со дијареата
- Да се земаат мали оброци во текот на денот наместо три големи
- Да се јаде храна и пијат течности кои содржат натриум и калиум, два важни минерала кои ќе му помогнат на организмот нормално да функционира. Овие минерали најчесто се губат при дијареата и треба да се надополнуваат. Добра течност со натриум може да биде течниот буљон (супа без фиде). Храна која содржи повеќе калиум се бананата, нектар од праска или касија како и варен или печен компир.

### **Се препорачува да се конзумира следната храна:**

- Јогурт со пробиотик
- Ориз и компир (печен или варен)
- Варени јајца
- Двопек
- Компот
- Пилешко без кожа, телешко месо (кртина) и риба (варени или печени)

### **Да се одбегнува:**

- Мрсна и пржена храна
- Свежо овошје и зеленчук
- Зеленчук со многу влакна ( грав, пченка, зелка, карфиол, брокула, боранија)
- Да се избегнува кофеин (кафе, газирани пијалаци и чоколадо)
- Лугето кои имаат интолеранција на лактоза (млечен шекер) да внимаваат кога конзумираат млеко бидејќи во таквите случаи може да се влоши состојбата.

### **Запек (опстипација)**

Некои лекови за рак или други лекови (како што се лекови за смирување на болките) можат да предизвикаат запек кај пациентот. Исто така, запек може да се јави и кога не се јаде доволно течна храна, храна која содржи влакна или не се пијат течности. Еве некои совети за превенирање или третман при запек:

- Да се пијат многу течности-најмалку 8 чаши во текот на денот

- Да се зема топла течност половина час пред вообичаеното одење по голема нужда
- Да се консултира доктор ако нема проблем да се зголеми внесот на храна која содржи повеќе влакна како што се леб од полно зрно, цереалии, свежо овошје и зеленчук. Да се пијат многу течности
- Да се практикуваат вежби секој ден ако нема забрана од доктор за тоа
- Ако тоа не помогне треба да се консултира доктор кој ќе му препише соодветни лекови.

### ***Страв, вознемиреност или депресија***

Сите методи на лекување на карциномот се доста „силни“ и траат подолго време. Тоа може да доведе до појава на чувство на изнемоштеност, вознемиреност, страв и депресија. Чувството на изнемоштеност може да се поврзе со повеќе фактори како намален апетит, одбивање на храна, неактивност, намалување на крвните клетки, губиток на сон, депресија и друго. Стравот, вознемиреноста и депресијата не се директно поврзани со проблемите во врска со јадењето, но можат да влијаат врз интересот за храна како и можноста за пазарење и подготвување на здрави оброци.

### **Еве некои предлози што можат да помогнат:**

- Отворено да се зборува за чувствата со што ќе се овозможи подобро контролирање на истите
- Пред самиот почеток на лекувањето потребно е да се запознаат пациентите со начинот на лекување, можните несакани ефекти и како да се соочат со нив.

- Треба секогаш отворено да се зборува со лекарот и да се поставуваат прашања за се она што се чини непознато, бидејќи само на тој начин ќе се има контрола на целата ситуација и ќе се намалат чувствата на страв, вознемиреност и бегање од реалноста
- Потребен е редовен дневен одмор кој треба да се подели во неколку етапи (повеќе часови одмор во континуитет-поворзано). Одморот не треба да биде само во спиење, може да биде одмор во читање книга или гледање филм, ТВ програма кој ќе Ве релаксира.
- Да се прават кратки прошетки во природа кои исто така делуваат релаксирачко.

## *Дали додатоците на витамини и минерали влијаат на ефектот на лекувањето на карциномот?*

Многу пациенти кои боледуваат од карцином го поставуваат ова прашање. Се знае дека пациентите кои се хранат добро за време на лекувањето подобро се справуваат со нивната болест и несаканите ефекти на лекувањето. *Меѓутоа, не постојат никакви научни докази со кои што се подржува мислењето дека додатоци на исхраната, како и лекови на растителна основа дека може да го излечат карциномот или пак да спречат негово повторно јавување.*

Неконтолирано земање на високи дози на концентрати од витамини и минерали ќе доведе до нутритивни дисторзии и имаат штетно дејство.

За потребата од дополнително користење на витамини и минерали треба да одлучи докторот кој го лечи пациентот, бидејќи премалку и премногу витамини и минерали можат да бидат штетни. На своја рака пациентот не треба да зема никакви препарати за кои не добил препорака од докторот.

## *Алтернативна диета во лекувањето на карциномот*

Многу луѓе болни од карцином се во искушение да пробаат неконвенционален начин на лекување како алтернативната исхрана со цел да се излекуваат или да го спречат повторното појавување на карциномот.

Причината за тоа е многу разбираливо-луѓето се соочени со животозагрозувачка болест и тие би направиле се што мислат дека може да ги зголемат шансите да преживеат. До сега не постојат научни истражувања кои што го покажуваат добриот ефект на таквите диети, па поради тоа здравствените работници и понатаму остануваат скептични за нивната вредност.

Пациентите болни од карцином не се свесни за потенцијалниот ризик од користење на алтернативни диети и не секогаш го информираат својот лекар за нивно користење. Проблемот на алтернативната диета е дека почесто го влошува нутритивниот статус отколку што го подобрува.

Постојат повеќе видови на алтернативни диети кои што ако се користат исклучиво како такви можат штетно да влијаат на болниот организам. На пример вегетаријанството, макробиотика, козумирање на необработена сирова храна, користење исклучиво на органска храна, избегнување на внес на млечни продукти.

Ако пациентот кој боледува од карцином е решен да користи алтернативна исхрана треба да го запознае својот лекар за тоа и да го ограничи користењето на таквиот вид исхрана не подолго од еден месец.

## *Исхрана на пациентот после завршување на лекувањето*

Најчесто после завршувањето на третманот, доколку пациентите имале несакани ефекти, тие почнуваат да се губат и полека се враќа интересот за храна. Со правилна исхрана после третманот се зајакнува организмот, се враќа силата и доброто расположение кај пациентот.

*Дневниот оброк (храната која се зема во текот на целиот ден) треба да биде разновиден со користење на сите групи на прехранбени производи, добро избалансирали кои ќе обезбедат доволно енергија, хранливи материји како и внес на витамини и минерали за добра функција на организмот.*

Режимот на исхраната е многу важен и е во функција на правилно оптоварување на желудникот и неговата можност да ја обработи консумираната храна и истата се абсорбира во целост.

### **Целодневната исхрана-дневен оброк треба да содржи:**

- Појадок
- Ужина
- Ручек
- Ужина
- Вечера

Главните оброци треба да бидат помали, избалансирани и треба да се земаат отприлика во исто време. Секогаш да се започнува со појадок.

Последниот оброк-вечера не треба да се зема доцна навечер туку вообичаено најдоцна до 20 часот.

Ужините треба да се лесни овошни, кашести, во вид на пудинзи, компоти од овошје или овошни јогурти или други соодветни комбинации.

## *Избор на намирници- прехранбени производи кои можат да се комбинираат во дневните оброци*

### ■ Жито и производи од жито

Во почетокот се препорачува повеќе белиот леб бидејќи полесно ќе се вари без да го оптоварува желудникот. Потоа може да се користи полубел или други видови на интегрален леб.

Лебот може да се консумира од 50-100 грама во зависност од оброкот.

Употреба на тестенини како што се макарони, резанци, шпагети се препорачуваат исто така. Во овој дел треба да се каже дека консумирањето на оризот има добро дејство. Може да се консумираат повремено и овесни снегулки до 30-40 грама со јогурт за појадок или ужина.

### ■ Млеко и млечни производи

Кравјо млеко, јогурт или кисело млеко имаат добро дејство и треба секојдневно да бидат вклучени во исхраната до 400 мл. Исто така се препорачува консумирање на кравјо сирење не многу солено околу 50 грама, путер до 10 грама, зденка сирење 30 грама и слично во зависност од можноста за комбинирање на самиот оброк.

## ■ Месо и производи од месо, јајца, риба

Се препорачува употреба на не масно месо најдобро бело пилешко, телешко варено (може и свинско кртина) без додадени масти до 100 гр. дневно или бела риба, најдобро морска (100-150 гр) варена или печена во фолија на скара или во рерна без маснотија.

Не се препорачува масно месо, конзервирано или сувомеснати производи.

Јајце тврдо варено 2-3 пати неделно. Да се избегнува пржене јајце.

## ■ Зеленчук

Сите видови зеленчук, а особено домати во свежа состојба како салата, цвекло, тиквици, моркови, спанаќ и т/н, кратко обарен во чорба, во вид на пире (морков, спанаќ) или свеж сок од зеленчук. Дневно зеленчук да се консумира до 300 грама.

### Легуминози

Во овој дел може да се вклучи, леката (може дури еднаш неделно) со тоа што може да се консумира и грашок и боранија, поретко и во помали количини (до 70 грама). Гравот ако не пречи може да се консумира само како вариво.

### Компир

Во оваа комбинација треба да се внимава на компирот со тоа што може да се јаде најмногу два до три пати неделно по еден компир средна големина како додаток на главниот оброк, варен без масти или печен во фолија или најдобро како пире. Не се препорачува пржен или печен со масло или масти.

### **Конзервиран зеленчук**

Употребата на конзервиран зеленчук е дозволена ако истиот е конзервиран по пат на варење без да се додаваат средства за конзервирање и сол.

### **▪ Овошје и производи**

Најдобро, јаболка, праска, слива, портокали грејпфрут, лимони, капини, боровница, малини и друго, не помалку од 250 гр. дневно и тоа во свежа состојба или како цеден сок или во вид на компоти. Не треба да се консумира многу од сувото овошје или лешници, ореви и сл. Да се избегнуваат природните сокови кои содржат шекер.

### **▪ Концентрати**

Се препорачува употреба на мед и умерено консумирање на шеќер и слатки.

### **▪ Масти**

Дозволена е употреба на мали количини на масти кои можат да се консумираат како додаток во храна или како комбинирање во оброкот и тоа растително масло-сончогледово, маслиново, софт маргарини и путер.

## Што треба да се зема малку, умерено или не треба да се консумира

- Не се препорачува употреба на јако зачинета храна, многу солена, лута, и многу кисела.
- Не се препорачува пржена и печена храна со маснотија.
- Не се препорачува пушење, и консумирање на алкохол / може алкохол како аперитив само една мала чашка пред јадење/ или една чаша црвено вино.
- Може да се употребува умерено минерална вода и не многу јаки чаеви
- Да се избегнуваат газирани пијалаци

## Како да се направи комбинирање на еден дневен оброк

### Еве еден пример:

- *Појадок*  
леб 50 гр., млеко 250 мл. путер 10 гр., сирење 30 гр., мед 10 гр.
- *Ужина*  
овошје, или компот, до 200 гр.
- *Ручек*  
леб 50 гр., салата 150 гр., компир пире 200 гр, месо варено 100 гр., супа 200 мл.,
- *Ужина*  
пудинг, овошје или сутлијаш до 200 гр.
- *Вечера*  
тестенини 70 гр, едно јајце и 150 мл. јогурт или млеко.

Треба слободно да се комбинираат намирниците со почитување на препораките за помали оброци со практикување на ужина и употреба на малку додадени мести.

Ако при консумирање на некоја храна пациентот почувствува одредени промени како што се надуеност, болка, пореметување во стомацијата и слично, тоа се евидентира во дневникот со што може да се помогне во начинот на одбирање на намирниците, нивно комбинирање или начин на подготвока.

## Нутритивен дневник

Следејќи ги упатствата за начинот на исхрана ќе се одбегнат состојбите на неисхранетост, гладување или здебелување на пациентот кои можат негативно да влијаат на неговото здравје со појава на други заболувања.

## Литература

1. Manual of Dietetic Practice, B.Tomas, J.Bishop,ISBN 978-1-4051-3525-2, 2007
2. „Eating Hints for Cancer Patients“, National Cancer Institute, NIH Publication No.06-2079, Reprinted August 2006
3. /www.cancerbackup.org.uk
4. [www.cancerresearchuk.org](http://www.cancerresearchuk.org)
5. /www.bda.uk.com/





ЦЕНТАР ЗА ИСХРАНА  
СО ДИЕТЕТСКО СОВЕТУВАЛИШТЕ