

# Ishrana pacijenata obolelih od limfoma



Namenjeno pacijentima i članovima  
porodica obolelih od limfoma



Udruženje obolelih od limfoma

*Ova brošura predstavlja rezultat dugogodišnjeg rada i napora udruženja pacijenata, hematologa i nutricionista kliničkih centara u Beogradu, Nišu, Novom Sadu i Kragujevcu.*

*Želimo da vam predstavimo novu formu brošure koja će pomoći pacijentima i njihovim porodicama da lakše prebrode period koji ih očekuje u toku lečenja, kao i u periodu nakon toga.*

*Želimo da se zahvalimo svima koji su uzeli učešće u stvaranju ove brošure zbog iskazane vizije, kreativnosti i upornosti.*

**Niste sami, pridružite nam se!**

Za više informacija posetite stranicu [www.lipa.org.rs](http://www.lipa.org.rs)  
ili [www.bloodcancer101.org.rs](http://www.bloodcancer101.org.rs)

---

**Udruženje obolelih  
od limfoma *LIPA***



# Sadržaj

<b>1</b>	<b>Ishrana pacijenata obolelih od limfoma</b>	
	Uvod .....	2
	Uticao lečenja na ishranu .....	4
	Dijetetske preporuke .....	5
	Uticao hemioterapije na ishranu .....	7
	Opšta uputstva kod pravilne ishrahe .....	12
	Izbor namirnica po grupama .....	12
<b>2</b>	<b>Dodatak</b>	
	Ishrana pacijenata sa neutropenijom .....	16
<b>3</b>	<b>Podrška</b>	
	Podrška pacijentima .....	17
<b>4</b>	<b>Korišćeni izvori</b> .....	18
	Korišćeni izvori .....	18
<b>5</b>	<b>Beleške</b> .....	19

### Uvod

Ova brošura je namenjena osobama obolelim od limfoma, koje treba da se podvrgnu onkološkoj terapiji ili je trenutno dobijaju, kao i njihovim porodicama.

Način ishrane je važan za kontrolu malignih bolesti, od prevencije, toka lečenja i oporavka pacijenta.

Adekvatna ishrana je pored medikamentozne terapije važan segment u lečenju.

Podaci epidemioloških istraživanja ukazuju da u etiologiji karcinoma u humanojoj populaciji ishrana učestvuje u 60% slučajeva kod žena i 40% kod muškaraca.

Dosadašnja istraživanja povezanosti načina ishrane i malignih oboljenja ukazala su da:

- hiperenergetska ishrana,
- preveliki unos masti (posebno zasićenih),
- nedovoljan unos biljnih vlakana,
- preterano konzumiranje alkohola,
- proteina životinjskog porekla,
- dimljeno, na roštilju spremljeno i jako usoljeno meso,
- oksidisane masti,
- hiperhlorisana voda za piće

predstavljaju značajan rizik za maligna oboljenja.

Pored ovih sastojaka, u hrani su prisutni i drugi koji su produkt delovanja plesni, bakterija, virusa, ili su dospeli iz zemljišta, vode, vazduha (namerno ili slučajno), npr. nitrati, nitriti koji se dodaju u toku proizvodnje i prerade kao konzervansi i drugi aditivi koji takođe imaju kancerogeno dejstvo.

Prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije, za smanjenje hematoloških oboljevanja, potrebno je:

- Značajno povećati unos povrća i žitarice
- Smanjiti unos ukupnih masti, najviše do 30% energetskeg unosa
- Smanjiti unos dimljenih, usoljenih i konzervisanih proizvoda
- Konzumiranje alkohola svesti na minimum
- Smanjiti unos crvenog mesa ( ne više od 10% )
- Ograničiti unos soli do 6 gr. dnevno
- Prerađeni šećer unostiti do 10% od ukupnog unosa energije
- Umerena fizička aktivnost

### **Uticaj lečenja na ishranu**

Ukoliko ste saznali da bolujete od limfoma, a osećate se dobro i imate dobar apetit, trebalo bi da nastavite sa dobro izbalansiranom ishranom u kojoj su zastupljene raznovrsne namirnice.

U zavisnosti od tipa limfoma koji imate i terapije koju primete, kod vas se mogu a i ne moraju javiti problem sa ishranom. Ukoliko se problemi jave porazgovarajte o tome sa medicinskim timom koji vas leči i ne preduzimajte nikakve korake na svoju ruku!

Važno je, da kada ste bolesni, morate da jedete dovoljno kako bi ste sačuvali snagu koja vam je neophodna da savladate neželjena dejstva lečenja. Usled oštećenja zdravih ćelija izazvanih terapijama za limfom, mogu se javiti određeni problemi u ishrani.

Ne postoji način da se predvidi da li ćete imati problema sa ishranom i koliko će oni biti ozbiljni. Ovo delimično zavisi od tipa limfoma, vrste i doze terapije koju primete i trajanja iste.

Hranite se pravilno pre početka terapije! To će vam omogućiti da ostanete snažni tokom terapije i smanjiti rizik od infekcija. Poseta nutricionisti je vrlo važna, jer vam on može dati korisne savete o odabiru hrane i pića koje bi trebali unositi tokom terapija, kao i o načinu pripreme.

Ishrana kod dijagnostikovanih hematoloških oboljenja potrebno je da:

- Sadrži više energije (jer su energetske potrebe povećane zbog rasta tumora) i nutritivne sastojke u prihvatljivoj formi;
- Podstiče apetit;
- Bude podeljena na veći broj malih obroka ili u obliku parenteralne ishrane (teška kaheksija, ulceracije u ustima i nosu), ili preko nazogastrične sonde;
- Adekvatna parenteralna ishrana predupređuje kancersku kaheksiju, popravlja odbrambene imunološke mehanizme i poboljšava nutritivno stanje tako da pacijenti postaju sposobni za radijacionu i hemoterapiju.

### ***Dijetetske preporuke***

Dijetetske preporuke su sledeće:

- Energetski unos treba da bude visok (25-35 kcal/kg za održavanje telesne mase, 10–50 kcal/kg da se nadoknade rezerve).
- Unos belančevina treba da bude visok (1-1,5 g/kg telesne mase za održavanje, 1,5-2 g/kg da se nadoknadi gubitak telesne mase).
- Posebno je bitno insistiranje na oralnoj ishrani koliko je moguće duže do prelaska na neki drugi vid ishrane.

**Belančevine** su osnovne gradivne materije našeg organizma, pomažu izgradnju novih ćelija i zamenjuju stare. Izvori belančevina su:

- Mleko i mlečni proizvodi;
- Jaja - belance, posna mesa, riba;
- Sveže i sušeno mahunasto povrće (pasulj, soja, grašak i sočivo..);
- Žitarice i jezgrasti plodovi;

**Ugljeni hidrati** treba da čine oko 55-65% ukupnih DEP; prostih šećera 10%, a dijetnih vlakana od 16-24 g/dan. Oni se dele se na:

- Šećere (poznati kao prosti ugljeni hidrati)
- Skrobove (poznati kao složeni ugljeni hidrati) i
- Vlakna (takođe spadaju u grupu složenih ugljenih hidrata) - kojima se daje poseban značaj u ishrani.

**Masti** obezbeđuju energiju i energetske rezervu što je značajno za period gladovanja i bolesti;

- Gradivne su materije jer ulaze u izgradnju ćelijskih membrana (fosfolipidi, esencijalne masne kiseline);
- Predstavljaju zaštitne materije jer su nosioci vitamina A, D, E i K i esencijalnih masnih kiselina. Deluju na očuvanje kože i sluzokože i obezbeđuju zaštitu od hladnoće, traume i radioaktivnog zračenja, održavaju funkciju lojnih i mlečnih žlezda;
- Uloga u imunitetu (lipoproteini);
- Uloga u koagulaciji krvi (tromboplastin);

Masti u hrani poboljšavaju ukus i daju sitost.



## ***Uticaj hemioterapije na ishranu***

Hemioterapija predstavlja lečenje malignih tumora pri kojoj dolazi do uništenja malignih ćelija ili smanja i zaustavljanja njihovog rasta. Ovi lekovi imaju sistemsko dejstvo što znači da oni ne deluju samo na tumorske ćelije, već i na druge ćelije u organizmu. Oštećenje ćelija digestivnog trakta tokom hemioterapije dovodi do pojave dijareja, opstipacije i smanjene apsorpcije hranljivih materija iz creva.

### **Neželjeni efekti koji se mogu javiti tokom hemioterapije :**

- Anoreksija
- Mučnina
- Povraćanje
- Dijareja
- Opstipacija
- Rane i bolovi u ustima
- Promene u ukusu hrane

### ***Anoreksija (gubitak apetita i mršavljenje)***

Anoreksija je najčešći problem koji se javlja kod pacijenata i predstavlja gubitak želje za jelom ili osećaj da ne možete da unesete dovoljno hrane. Kako je predupređiti?

- Stimulisati apetit mirisom, ukusom i izgledom obroka.
- Jest manje, češće i u određeno vreme (unositi male obroke svaka 2 sata).
- Hrana treba da je visokokalorična i sa dosta proteina.
- Ukoliko postoje poteškoće sa konzumiranjem čvrste hrane, koristiti kašastu ili tečnu hranu.

Da bi povećali količinu proteina i kalorija u obroku potrebno je koristiti :

- Mlečne proizvode
- Piletinu
- Belance
- Čajno pecivo, keks sa suvim voćem
- Hleb sa semenkama, testenina
- Suvo voće, voćni kolač
- Lešnik, orah, badem

### **Mučnina**

Mučnina je osećaj gađenja u stomaku, može biti praćenja povraćanjem ali i ne mora. Može se javiti neposredno ili par dana nakon terapije i gotovo uvek nestaje nakon završetka terapija. **Šta se savetuje?**

- Jesti više manjih obroka dnevno.
- Jesti hladnu hranu bez jakih mirisa.
- Biti u sedećem stavu minimum jedan sat posle obroka.
- Izbegavajte hranu koja izaziva mučninu - masnu, prženu, začinjenu i preslatku hranu.
- Jedite suvlju hranu kao što su krekeri, grisine, tost.
- Jedite pasiranu, sočnu, lako svarljivu hranu (jogurt, mlad postan sir, belo meso, pirinač).
- Od voća i povrća: krompir, šargarepa, banana, jabuka.
- Tečnosti konzumirajte polako u malim gutljajima.
- Preporučuju se bistre tečnosti: supa, čaj od nane, sok od jabuke.
- Izbegavajte da jedete u prostoriji koja se oseća na kuvanje ili gde je pretoplo.

### **Povraćanje**

Povraćanje je posledica oštećenja zdravih ćelija organa za varenje. Ukoliko imate nagon na povraćanje, preporučuje se:

- Isključiti per os ishranu dok ne prestane nagon za povraćanjem, nakon toga, uzimati polako i u razmacima male gutljaje vode, čaja ili bistrih supa.

Ukoliko organizam prihvati tečnu hranu, nakon nekog vremena preći na kašastu hranu (pire od krompira, šargarepe, kaša od pirinča, jogurt).

### **Dijareja**

Dijareja je često pražnjenje creva kada stolica postane mekana ili vodenasta. Hrana i tečnost brzo prolaze kroz creva i organizam ne može da apsorbuje dovoljno hranjivih materija, vitamina, mineral i vode. Ako dijareja duže traje može izazvati dehidraciju ili sniziti nivo soli i minerala u organizmu.

Preporučuje se što češće konzumiranje sledećih namirnica :

- Pirinač, tost;
- Jogurt, mlad sir, piletina bez kože, belance;
- Kuvano povrće (šargarepa, krompir, bundeva);
- Voće - banane, pečene jabuke;
- Dosta tečnosti kroz češći unos manjih količina - supe, gorak čaj, mlaki napici, najmanje 1.5l vode dnevno
- Pšenične mekinje 1 kašika dnevno
- Seme lana (2-3 kašike dnevno), ali samo ako ne postoji anemija.

### Opstipacija

Opstipacija se definiše kao izostanak redovne stolice, odnosno manje od tri pražnjenja nedeljno. Javlja se usled nedostatka vode ili vlaknastog povrća u ishrani, nedostatka fizičke aktivnosti ili zbog hemioterapije i uzimanja lekova.

#### Preporučuju se:

- Namirnice bogate biljnim vlaknima - sveže voće i povrće, integralne žitarice.
- Pšenične mekinje 1 kašika dnevno.
- Seme lana (2-3 kašike dnevno) ali samo ako ne postoji anemija.
- Dosta tečnosti – najmanje 1,5 l na dan - voda, mlaki sokovi, limunada, čajevi.

### Ispucala usta i infekcije

Ispucala usta se javljaju kao posledica hemioterapije i zračenja. Pored ispravne higijene usta, mogu pomoći i sledeći saveti:

- Jesti mekanu hranu koja je pogodna za žvakanje i gutanje.
- Mekane voćke, pasirano voće.
- Mladi sir.
- Pirei od povrća.
- Izbegavati tvrdu, suhu ili grubu hranu.
- Izbegavati kiselo voće i sokove, ljutu, začinjenu hranu.
- Konzumirati tečnost pomoću slamčice.
- Hrana treba da bude hladna ili mlaka, jer vruća i topla jela mogu iritirati osetljiva usta.

### **Promena ukusa hrane**

Zbog terapije ili zbog problema sa zubima mogu se javiti promene ukusa hrane. Neka hrana vam može biti gorka, a neka može imati izmenjeni miris.

Sledeći saveti mogu pomoći da se reguliše promena ukusa i mirisa hrane:

- ispirati usta vodom pre obroka;
- jesti male obroke više puta dnevno (jesti kad god se oseti potreba);
- konzumirati aromatičnu hranu kako bi se stimulisalo čulo ukusa;
- meso može prouzrokovati neugodan ukus, potrebno ga je zameniti drugim namirnicama koje su bogate proteinima ( mlečni proizvodi, jaja );
- jesti u društvu porodice i prijatelja.

### **Opšta uputstva kod pravilne ishrane**

U toku celodnevnog jelovnika organizovati 5-6 obroka (tri bazična: doručak, ručak, večera i dva do tri poluobroka ili užine). Unošenje manjih količina hrane u određenim vremenskim razmacima omogućava dobro varenje, apsorpciju hranljivih sastojaka i pražnjenje creva.

Kako bi se maksimalno očuvala biološko – dijetetska vrednost namirnica kao i njihova iskoristivost najbolje ih je koristiti u svežem ili sirovom stanju tamo gde je to moguće, zatim pripremati ih kuvanjem u vodi ili vodenoj pari, pečenjem u al - foliji, pečenjem na žar ploči, dinstanjem bez dodataka masti.

### **Izbor namirnica po grupama**

#### **Žita i proizvodi od žita**

Preporučuju se sledeće vrste hleba: polubeli, crni, graham, ražani, integralni i druge specijalne vrste hleba dobijene od punog zrna žita. Hleb najbolje malo odstojao ili blago prepečen zbog lakše svarljivosti. Ove specijalne vrste hleba dobijene od punog zrna žita se preporučuju zbog većeg sadržaja biljnih vlakana koja imaju izuzetnu dijetetsko – biološku vrednost kao i zbog boljeg mineralno - vitaminskog sastava.

Takođe se preporučuju kuvane testenine (pre svega integralne), makaroni, špageti (bez masnih preliava), pirinač (integralni - biljna vlakna), pšenični, kukuruzni griz, kivan kukuruz, kuvano žito, heljda i proizvodi od heljde kao i raži i ječma (pahuljice), nemasni keks i biskviti pre svega dobijeni od integralnog brašna kao i oni tipa plazma, petit beure i sl.

### **Meso, riba, jaja**

Preporučuje se i treba birati pre svega mesa mladih životinja i to različite vrste u toku nedeljnog jelovnika (zbog različitog proteinskog sastava aminokiselina, kao i mineralno vitaminskog sastava) s toga je dozvoljena upotreba: pilećeg, ćurećeg, junećeg, konjskog, teleće i slične vrste.

Najvažnije kod mesa jeste način tehničke i termičke obrade što podrazumeva obavezno odstranjivanje vidljivih masnih naslaga, kožica, žilica i sl., meso nikada ne lupati čekićem omekšavati odstožavanjem u biljnim začinima premazivanjem senfom i sl.

Vodu od kuvanja mesa ne treba bacati, upotrebiti je za pripremu supa, čorbi ili nalivanje složenih jela u toku kuvanja, takođe penu koja se formira pri kuvanju mesa ne odvajati i bacati jer sadrži delom i denaturisane belančevine.

Preporučuju se različite vrste riba, (masnijih vrsta) zbog nezasićenih masnih kiselina, kao i omega kiselina ali isključivo pripremljena pečenjem u al- foliji prelivena limunovim sokom, peršunovim listom i belim lukom kada je i iskoristivost najbolja.

Jaja se preporučuju 2-3 puta nedeljno celo jaje (zbog visokog sadržaja holesterola čiji je preporučeni dnevni unos 300 mg dnevno) i to kuvana gde sam proces kuvanja podrazumeva da voda u kojoj se kuvaju jaja vri 7-10 min na taj način se inaktiviše salmonela.

Ne preporučuje se upotreba suhomesnatih i kobasičarskih proizvoda pre svega zbog nekvalitetnih delova mesa koji se upotrebljavaju u tehnologiji dobijanja, pa samim tim ovakvi proizvodi obiluju mastima, zasićenim masnim kiselinama i holesterolom. Kako bi se poboljšao ukus, miris i boja dodaju se različite vrste emulgatora, veštačkih boja, aroma, aditiva, nitrata i nitrita. Većina ovih sredstava se nalazi na pozitivnim listama kancerogenih materija.

### ***Povrće i voće***

Možete konzumirati sve vrste povrća, ukoliko iz specifičnih razloga to nije dozvoljeno od strane lekara, prednost imaju zelena lisnata povrća, za salate u raznim kombinacijama uz povrće spremljeno kao varivo.

Povrće koje nadima izbegavati ili koristiti u manjim količinama (krastavac, kupus, pasulj i sl.)

Povrće lagano kuvati u zatvorenom sudu sa malo vode ili na pari. Dobar način pripreme je i lonac pod pritiskom.

Dozvoljene su sve vrste kvalitetnog, zrelog voća, voćni sokovi, voćno kompoti, pire od voća. u manjim količinama orah, badem, lešnik i suvo voće.





### **Masti i ulja**

Kod pripreme jela koristite ulje kukuruznih klica ili maslinovo ulje. Masnoća se ne sme dugo zagrevati ni pregreivati, najbolje je koristiti ulje u sirovom stanju.

Trebalo bi izbegavati upotrebu masnih zaprški.

### **Mleko i mlečni proizvodi**

Preporučuje se upotreba obranog mleka, kiselomlečnih proizvoda dobijenih od istog, mladi sirevi sa smanjenim procentom masti.

Izbegavati različite vrste mlečnih napitaka tipa milkšejk, čokoladno mleko itd.

### **Opšte preporuke**

- ***Ishrana hematoloških pacijenata treba da je, individualna, optimalna, raznovrsna sa poštovanjem dnevnog ritma i kontrolisana.***
- ***Izbor namirnica treba prilagoditi opštem stanju pacijenta.***
- ***Priprema hrane zahteva primenu postupaka i kombinacije namirnica koje neće pogoršati stanje obolelog.***
- ***Neophodna je edukacija pacijenata na ovu temu.***

## ***Ishrana pacijenata sa neutropenijom***

Neutropenija je hematološki poremećaj, odnosno smanjenje broja belih krvnih zrnaca, koji pomažu organizmu da se izbori protiv infekcije.

Neka hrana i piće sadrže malu količinu bakterija ili gljivica, međutim tokom hemioterapije, imunitet je oslabljen pa i ove male količine mikroorganizama mogu dovesti do infekcije. Izuzetno je važno voditi računa o higijeni prostorije u kojoj se priprema hrana, radnim površinama i kuhinjskom priboru.

- Imajte dve odvojene daske za sečenje, jednu za meso, drugu za voće i povrće.
- Pre guljenja i sečenja operite voće i povrće pod tekućom vodom.
- Izbegavajte kupovinu namirnica u oštećenom pakovanju i hranu iz frižidera i zamrzivača koji su pretrpani. Uvek proverite rok upotrebe namirnica.
- Hranu dobro termički obradite (kuvajte, pecite...).
- Nakon kuvanja hladite hranu sat vremena na sobnoj temperaturi, a zatim je stavite u frižider ili zamrzните.
- Zamrznuto meso odmrzavajte u frižideru, ne na sobnoj temperaturi.
- Kad jedete van kuće, birajte sveže pripremljenu i dobro kuvanu ili pečenu hranu u poznatim restoranima. Izbegavajte prodajna mesta brze hrane.

## Podrška pacijentima

Živeti sa ozbiljnom i teškom bolešću nije lako i podrazumeva suočavanje sa mnogim problemima i izazovima. Prijatelji i članovi porodice mogu biti od velike pomoći. Od pomoći može biti i razgovor sa pacijentima koji boluju ili su bolovali od limfoma.

Važno je imati na umu da je svaka osoba različita. Sve odluke vezano za terapiju i lečenje trebalo bi da donosi stručna osoba, jer ono što je odgovarajuće za jednu osobu možda ne odgovara drugoj.

Česta je zabrinutost za budućnost, porodicu i materijalnu situaciju. Dodatno opterećenje predstavljaju kontrole, pregledi, terapije i boravci u bolnici. Lekari, medicinske sestre mogu da odgovore na pitanja vezana za lečenje. Razgovor sa psihologom može da pomogne kada pacijent želi da razgovara o svojim osećanjima, strahovima i brigama.

Prevazilaženje tih problema je lakše ukoliko su pacijentima dostupne informacije o bolesti i ukoliko postoje grupe koje će pružiti podršku. U Srbiji postoji Udruženje obolelih od limfoma - **LIPA**, koje pruža podršku obolelima od limfoma i hronične limfocitne leukemije. Sve informacije o Udruženju možete dobiti na [www.lipa.org.rs](http://www.lipa.org.rs) ili na telefon **060 0 22 23 17**.



**NISTE SAMI! PRIDRUŽITE NAM SE!**

***Korišćeni izvori***

[www.ecpc.org](http://www.ecpc.org)

[www.lymphomacoalition.org](http://www.lymphomacoalition.org)

[www.onkonet.rs](http://www.onkonet.rs)

“ Principi pravilne ishrane kod hematoloških pacijenata” -  
Žana Klinčević; Ranka Dulović Kovačević







Za više informacija posetite:



**LIPA**

Udruženje obolelih od limfoma

[www.lipa.org.rs](http://www.lipa.org.rs)  
[www.bloodcancer101.org.rs](http://www.bloodcancer101.org.rs)

Štampanje ove brošure je podržano od strane kompanija

