

# Ishrana pacijenata sa hematološkim malignitetima



Namenjeno pacijentima i članovima  
porodica obolelih od limfoma i HLL



**LIPA**  
udruženje obolelih od limfoma

**Ova brošura je namenjena pacijentima sa hematološkim malignitetima koji su na aktivnom lečenju i onima čije je lečenje završeno. Brošura je takođe namenjena članovima porodica, prijateljima i osobama koje pružaju pomoć, negu i podršku pacijentima u toku njihovog lečenja i oporavka.**

**Nakon dijagnoze hematološkog maligniteta (leukemija, limfom) većina pacijenata želi da svojim ponašanjem doprinese bržem oporavku i izlečenju. Ono na šta mogu sami da utiču jeste način ishrane.**

**Neka od najčešćih pitanja sa kojima se novodijagnostikovani pacijenti suočavaju jesu: "Kako treba da se hranim? Koje namirnice smem da konzumiram? Smem li da koristim dodatke u ishrani?"**

**Svrha ove brošure je pokušaj da odgovorimo na najčešća pitanja koja se odnose na ishranu. Pridržavanjem preporuka u ishrani i redovnom fizičkom aktivnošću pacijent znatno može da doprinese uspešnosti terapije i boljem kvalitetu života. Verujemo da će vam saveti i preporuke navedeni u ovoj brošuri u tome i pomoći.**



**Niste sami! Pridružite nam se.**

**www.lipa.org.rs**



**LIPA**  
udruženje obolelih od limfoma

# Sadržaj

<b>UVOD</b>	2
<i>Ugljeni hidrati</i>	4
<i>Šećeri</i>	5
<i>Masti</i>	5
<i>Proteini</i>	6
<i>Hidratacija organizma</i>	7
<i>Fitohemikalije</i>	8
<b>UTICAJ BOLESTI I LEČENJA NA ISHRANU</b>	9
<i>Promene usled nepravilne ishrane</i>	9
<b>SPECIFIČNI UTICAJI TERAPIJE NA ISHRANU</b>	14
<i>Gubitak apetita - anoreksija</i>	15
<i>Mučnina</i>	16
<i>Promene mirisa i ukusa</i>	18
<i>Suvoća usta</i>	19
<i>Bolovi u grlu i teškoće sa gutanjem</i>	20
<i>Ranice u ustima</i>	21
<i>Problemi sa stolicom</i>	22
<i>Neželjeni gubitak telesne mase</i>	24
<i>Neželjeno dodavanje telesne mase</i>	27
<i>Opšta uputstva kod pravilne ishrane</i>	28
<b>IZBOR NAMIRNICA PO GRUPAMA</b>	29
<b>ISHRANA PACIJENATA SA NEUTROPENIJOM</b>	32
<b>RECEPTI</b>	35



# UVOD

Pravilna i uravnotežena ishrana jedan je od osnovnih preduslova za uredno funkcionisanje našeg organizma.

Pravilna ishrana podrazumeva :

- **unos povrća, voća i celih (integralnih) žitarica**
- **umeren unos mesa i mlečnih proizvoda**
- **nizak unos masti, soli, šećera i alkohola**

Pacijenti sa hematološkim malignitetima vrlo često moraju da promene navike u ishrani zbog unosa preporučenih energetskih i proteinских potreba, održavanja snage i energije organizma, kako bi lakše podneli moguće nuspojave lečenja. Razni vidovi lečenja hematoloških maligniteta: transplantacija koštane srži, hemoterapija, radioterapija (zračenje), inovativne terapije, mogu značajno uticati na nutritivne potrebe pacijenata, poremetiti uobičajene navike u ishrani i imati neželjene efekte na probavu i apsorpciju hrane.

Jačanje imunološkog sistema je jedan od glavnih zadataka u toku i nakon lečenja hematološkog maligniteta. Adekvatan unos proteina i kalorija, kao i zdrava težina su neophodni za podršku imunološkom sistemu. I pothranjenost i gojaznost mogu negativno uticati na imuni sistem i borbu protiv maligniteta.

Postoji više vitamina, minerala i komponenti hrane neophodnih za podršku imunom sistemu koji se spominju u ovoj brošuri:

- **Vitamini A, C, D, E i svi vitamini B kompleksa**
- **Karotenoidi** kao što je beta karoten, koji se mogu se konvertovati u telu u retinol (vitamin A), koji ima esencijalnu važnost za normalan rast i razvoj, funkciju imunog sistema i vid.
- **Minerali selen, cink, gvožđe, bakar i magnezijum**



- **Zaćini:** kurkuma, beli luk i cimet
- **Fitohemikalije** - Fitohemikalija ili fitonutrijent je hemikalija ili nutrijent biljnog porekla. Postoje stotine fitohemikalija u biljkama, a veruje se da mnoge još treba otkriti. Veruje se da su fitohemikalije korisne za opšte zdravlje. Neke često spominjane fitohemikalije su antioksidansi poput flavonoida u voću i povrću, likopen u paradajzu i polifenoli u zrncima kafe i kakaa.
- **Omega-3 masti** – Omega-3 masti su esencijalne polinezasičene masne kiselina. Esencijalne znači da ih samo telo ne može proizvesti, već se moraju uneti hranom. Mogu se svrstati u 3 grupe:
  - dokosaheksaenoična kiselina (DHA),
  - eikosapentaenska kiselina (EPA)
  - alfa linolenska kiselina (ALA).
- **Prebiotici i probiotici** - Prebiotik je materija koja podstiče rast korisnih bakterija u crevima. Prebiotici deluju tako što obezbeđuju hranu za crevne bakterije. Primeri prebiotika su inulin i fruktooligosaharidi.

Probiotici su bakterije koje podstiču rast korisnih bakterija u crevima i sprečavaju rast štetnih mikroorganizama: bakterija, gljivica i virusa. Hrana koja sadrži probiotike su jogurt i fermentirani mlečni napici. Ravnoteža zdravih bakterija u crevima je korisna ne samo za sistem za varenje, već i imuni sistem i metabolizam.

Neravnoteža u ishrani i neadekvatan unos ovih hranljivih materija negativno utiču na imuni sistem.

## UGLJENI HIDRATI

Ugljeni hidrati su kratki ili dugi lanci šećera koji uz proteine i masti imaju najvažniju ulogu u izbalansiranoj ishrani jer opskrbuju telo i mozak energijom. Šećer, skrob i celuloza su vrste ugljenih hidrata.

Dobar izvor ugljenih hidrata su povrće, voće, mahunarke i integralne žitarice koje su odličan izvor vlakana, koja pomažu boljoj probavi i kod prevencije određenih karcinoma. Biljna vlakna takođe mogu pomoći u održavanju normalnog nivoa šećera u krvi, kao i zdrave težine.

Tokom nekih terapija u lečenju limfoma i HLL, vrsta vlakana ili unos će možda morati da se prilagode. Najbolje je da razgovarate sa svojim lekarom ili nutricionistom ako imate pitanja. Žitarice celog zrna su dobar izvor energije, pošto sadrže skrob, koji se u digestivnom traktu razlaže na prosti šećer – glukozu, osnovni izvor energije za naše ćelije. One su takođe bogate vitaminom B, manganom, selenom i fitohemikalijama.

*Trudite se da u svaki obrok uključite cela zrna žitarica. Počnite tako što ćete ih dodati u malim količinama:*

- *Ujutru u jogurt dodajte kašiku ovsa*
- *Probajte sendvič od integralnog hleba umesto belog hleba*
- *Zamenite polovinu belog pirinča smeđim pirinčem*



## ŠEĆERI

Šećeri su poznati pod nazivom saharidi. Pripadaju grupi ugljenih hidrata. Prirodni šećeri su fruktoza (većinom se nalazi u voću, ali i u medu) i lakoza u mleku. Glukoza se takođe prirodno nalazi u voću i medu, a saharoza u šećernoj trski i šećernoj repi. Kolači, keks i bezalkoholna pića sadrže dodatni šećer.

Vrlo često se može čuti da šećer hrani ćelije karcinoma. Ne postoje naučni dokazi koji pokazuju direktnu vezu između konzumacije šećera i progresije karcinoma. Međutim konzumacija hrane i pića bogatih šećerom (uključujući i smedi šećer, melasu, glukozno-fruktozni sirup) povećava dnevni unos kalorija i dovodi do neželenog porasta telesne mase, što je negativno povezano sa ishodom lečenja bolesti. Ne možete "izgladnjivati" ćelije karcinoma bez izgladnjivanja zdravih ćelija. Ćelije karcinoma imaju sposobnost da "preoptimaju" hranljive sastojke zdravim ćelijama, te će više stradati zdrave ćelije i sposobnost organizma da se bori protiv karcinoma. Stoga je najbolje da imate dobro izbalansiranu ishranu koja uključuje ugljene hidrate od celih prirodnih namirnica, uz smanjenje unosa namirnica koje sadrže dodatne šećere i industrijski prerađene ugljene hidrate.

## MASTI

Masti su takođe neophodni izvor energije. Masti mogu da se unose u organizam putem hrane, ali mogu se i samom organizmu stvoriti od viška ugljenih hidrata, izuzev pomenutih esencijalnih masnih kiselina, koje organizam ne može da stvori i koje moramo unositi putem hrane ili suplemenata. Postoje "dobre" i "loše" masti u ishrani. "Dobre" masti u ishrani su nezasićene masti biljnog porekla i omega 3 masne kiseline iz ribljih ulja.

“Loše” masti su zasićene masti. Nalaze se u mastima životinjskog porekla, kao što su mlečna mast, svinjska mast, govedji i ovčiji loj, ali i u palminom ulju, kokosovom ulju, svim margarinima i biljnim srevima. Tu spadaju i trans masne kiseline u margarinima i drugim industrijskim proizvodima koji koriste hidrogenisana ulja i masti, slatkisima, pecivima, slanim grickalicama, biljnim srevima, kao i oksidisane, prepržene i užegle masti, koje mogu biti čak i kancerogene. Takve masti treba što više izbegavati.

Ne treba preterivati i sa “dobrim” mastima, jer se sav višak masnoće koji organizam unese pretvori u višak kilograma, i može izazvati zapaljenje u organizmu i poremećaj imune funkcije, pored otežanog varenja. Ipak, kada se kod maligniteta usled pojačanog metabolizma pojačano troše energetske zalihe u organizmu, dozvoljen je nešto veći unos “dobrih” masti, kako bi se očuvala telesna težina i snaga organizma.

## PROTEINI/BELANČEVINE

Proteini su neophodni za naš organizam. Njihova uloga je više gradivna i funkcionalna nego energetska. Proteini ulaze u sastav gradivnih jedinica ćelija i tkiva, enzima koji su neophodni za funkcionisanje, antitela, hormona, itd.

Mnogobrojne su funkcije proteina. Ukoliko se ne unosi dovoljno proteina putem ishrane, organizam oboleva i imuni sistem strada. Pored toga, i kada se ne unosi dovoljno materija koje obezbeđuju energiju kao što su masti i ugljeni hidrati, ili u stanjima pojačanog metabolizma (što se dešava kod maligniteta), organizam će početi da troši spostvene proteine za dobijanje energije. Zato se gubi mišićna masa, snaga i otpornost organizma. Zbog toga se savetuje da se kod maligniteta poveća unos proteina, kako bi se nadoknadio ovaj gubitak usled pojačane razgradnje.

Najkvalitetniji proteini se nalaze u namirnicama životinjskog porekla. Ima ih u obranom mleku, nemasnom mesu i ribi, belancetu jajeta. U procesu varenja se najbolje mogu iskoristiti, upravo, iz ovih namirnica. Važno je napomenuti, da i u mahunarkama, žitaricama, semenkama i oraščastim plodovima ima kvalitetnih biljnih proteina, koji se mogu dobro iskoristiti ako se pravilno kombinuju.

**Unosite dosta proteina, i ravnomerne ih unosite tokom celog dana – tako će se najbolje iskoristiti.**

## HIDRATACIJA ORGANIZMA

Unošenje dovoljne količine tečnosti, tj. redovna hidratacija je neophodna za život. **Voda je nezamenjiva, ali nije jedini izvor tečnosti za naš organizam.** Iako dva do tri litra tečnosti zvuči mnogo, ohrabruje činjenica da se u ukupnu količinu tečnosti koja je neophodna za normalno funkcionisanje ljudskog organizma, računa i ona koju unosimo kroz razne napitke, voće, povrće i drugu hranu.

Dehidracija je stanje koje se javlja kada se iz tela eliminiše veća količina tečnosti nego što mu se dopremi i može biti opasna po život. Dehidracija može izazvati glavobolje, umor, mentalnu konfuziju i otkazivanje bubrega. Ostali simptomi dehidracije uključuju suva i lepljiva usta, malo ili nimalo urina i suvu kožu.

***Držite flašu vode pored sebe i pijte pomalo tokom dana***

***Sisajte komadiće leda ili sladoled ako ne možete da pijete dovoljno vode.***

***Jedite hranu sa visokim sadržajem vode poput voća, povrća, supa, jogurta...***

***Voće i povrće imaju visok sadržaj vode. 1 šolja lubenice i 3/4 šolje borovnice sadrže tečnosti kao i 1 šolja vode. Jedna mala jabuka ima oko 1/2 šolje vode.***



## FITOHEMIKALIJE

Utvrđeno je da fitohemikalije:

- Stimulišu imuni sistem
- Smanjuju upalu koja može izazvati rast tumora
- Sprečavaju oštećenje DNK
- Smanjuju oksidativno oštećenje ćelija koje može izazvati tumor
- Usporavaju rast ćelija tumora i smanjuju reprodukciju oštećenih ćelija
- Pomažu u regulisanju hormona

Primeri fitohemikalija uključuju:

- **Beta karoten:** bundeva, slatki krompir, šargarepa, dinja, brokoli, spanać, kelj, zelje
- **Likopen:** crvena paprika, paradajz/proizvodi od paradajza, lubenica
- **Lutein:** brokoli, prokelj, artičoka, kelj
- **Polifenoli:** zeleni čaj, grožđe, vino, integralne žitarice, kikiriki
- **Antocijani:** borovnice, kupine, šljive, brusnice, jagode, crveni luk, rotkvice
- **Izoflavoni:** soja i proizvodi od soje (tofu, sojino mleko itd.)



# UTICAJ BOLESTI I LEČENJA NA ISHRANU

Susret s dijagnozom teške bolesti, kao što su hematološki maligniteti, je gotovo uvek prekretica u životu pojedinca i njegove porodice. Pri prvom susretu sa teškom dijagnozom u fokusu pacijenta jesu lečenje i borba s neželjenim posledicama bolesti, dok ishrana često pada u drugi plan. Posebno je važno da se pre, tokom i nakon lečenja hranite zdravije.

Održavanje optimalne uhranjenosti može doprineti boljem ishodu lečenja i kvalitetu života. Povećana, ali i smanjena telesna masa nose različite rizike kod obolelih od hematoloških maligniteta.

## PROMENE USLED NEPRAVILNE ISHRANE

Povećana telesna masa, osim što je rizik za razvoj maligne bolesti, nosi i rizik od razvoja drugih hroničnih bolesti. Sa druge strane, i smanjena telesna masa, odnosno pothranjenost kod hematoloških bolesnika je jako kompleksan problem. Ovde govorimo o kaheksiji, posebnom obliku pothranjenosti koji je uzrokovan ne samo nedovoljnim unosom energije i hrane, nego i osnovnom bolešću. Kod maligniteta dolazi i do hronične upale, pri kojoj se troše energijske zalihe iz masnog tkiva, ali i proteini iz mišića koji su važna gradivna komponenta organizma.

Zbog brojnih metaboličkih promena dolazi do povećanja potrošnje energije i smanjenja telesne mase, koja se teško može zaustaviti i nadoknaditi uz uobičajenu ishranu. Pothranjenost direktno utiče na izgled bolesnika, što sa sobom nosi rizik od konačnih ishoda lečenja, različitih psiholoških i socijalnih reakcija.

U kliničkoj praksi se najčešće koristi indeks telesne mase (engl. Body Mass Index – BMI), koji je pokazatelj raspodele telesne mase prema visini. Prema indeksu telesne mase, razlikujemo nekoliko kategorija uhranjenosti:

pothranjenost (BMI < 18,5)

potencijalna pothranjenost (BMI 18,5 – 20)

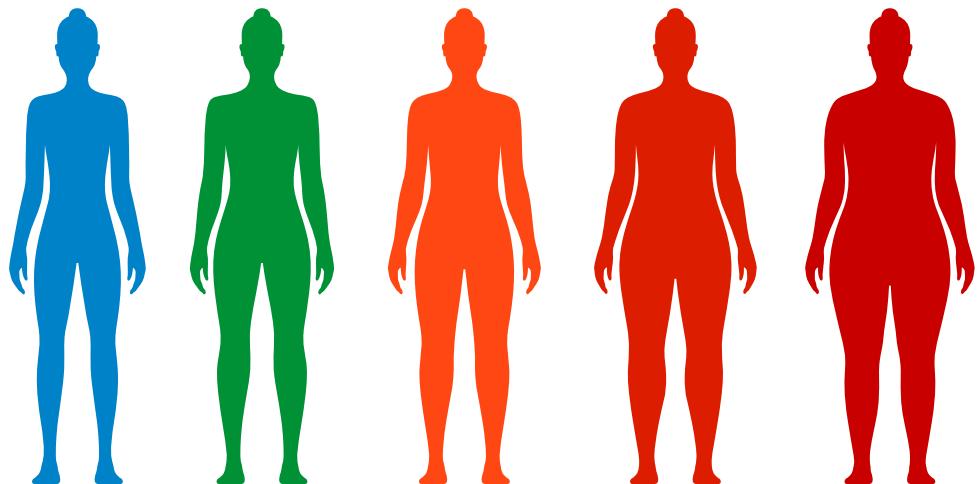
normalna telesna masa (BMI 20 – 25)

prekomerna telesna masa (BMI 25 – 30)

gojaznost I stepena (BMI 30 – 35)

teška gojaznost II stepena (BMI 35 – 40)

ekstremna gojaznost III stepena (BMI 40 – 50)



POTHRANJENOST

NORMALNA TEŽINA

PREKOMERNA TEŽINA

GOJAZNOST

EKSTREMNA GOJAZNOST

## Kako održati mišićnu masu i funkcionalnost organizma?

Intervencijama u ishrani bolesnika treba težiti da se održi ili poboljša unos hrane, da se održi mišićna masa i funkcionalnost organizma. Konsultacija sa nutricionistom i hematologom o ishrani je prva linija intervencije. Najbolji način za povećanje kalorijskog i proteinskog unosa je putem hrane. Uravnotežena ishrana bolesnika doprinosi očuvanju snage i energije.

## Šta uraditi kada sama hrana nije dovoljna?

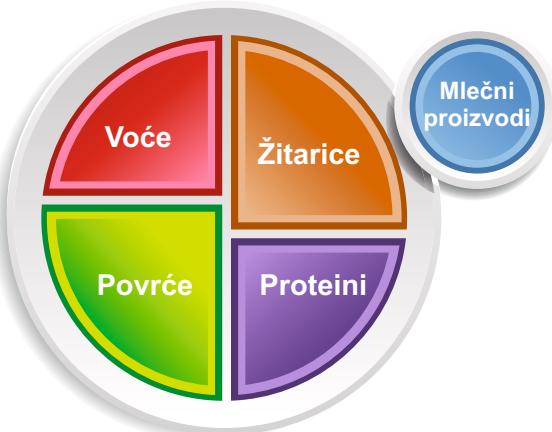
Međutim, često hrana nije dovoljna pa se kao potpora koriste oralni suplementi. Posebno su zanimljivi suplementi sa omega-3-masnim kiselinama koje deluju protivupalno i mogu uticati na poboljšanje apetita. Kod hematoloških bolesnika se nikako ne preporučuje sprovođenje rigoroznih dijeta i gladovanja (poput Brojsove dijete, koja može dodatno ugroziti zdravlje i život bolesnika sa malignitetom), ali ni unos visokih doza vitamina i minerala ako njihov nedostatak nije utvrđen biohemijskim analizama.

Ukoliko ste saznali da bolujete od hematološkog maligniteta, 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 hematološkog maligniteta koji imate i terapije koju primate, kod vas se mogu a i ne moraju javiti problemi 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 jedete dovoljno kako bi ste sačuvali snagu koja vam je neophodna da savladate neželjena dejstva lečenja.

Usled oštećenja malignih i zdravih ćelija izazvanih terapijama mogu se javiti određeni problemi u ishrani. Ne postoji način da se predviđi da li ćete imati problema sa ishranom i koliko će oni biti ozbiljni. Ovo delimično zavisi od tipa hematološkog maligniteta, vrste i doze terapije koju primate 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 je potrebno unositi tokom terapija, kao i o načinu pripreme hrane.**

## Dijetetske preporuke:

- **Energetski unos treba da bude visok.** Preporuka je da bolesnici dnevno unose 30-35 kcal/kg telesne mase, odnosno 20-25 kcal/kg ako je bolesnik nepokretan, kako bi sprečili gubitak telesne mase i manjak nutrijenata.
- **Od ukupnog dnevnog unosa kalorija 15-25% treba da čine belančevine, 50-55% ugljeni hidrati i do 30 % masti.** Nažalost, kada se tokom terapije jave problemi s konzumacijom hrane, ponekad je navedene preporuke teško slediti.
- Posebno je bitno insistiranje na oralnoj ishrani sve do prelaska na neki drugi vid ishrane.



Ovde ćemo vam dati nekoliko preporuka koje možete uključiti u svoje svakodnevno planiranje jelovnika i tako preuzeti kontrolu nad ishranom.

### Pijte dovoljno tečnosti

Vrlo je važno da ostanete hidrirani. Lečenje često dovodi do dehidracije koja može uzrokovati ili pogoršati mučninu, zatvor i ostale neželjene pojave. Preporučuje se uzimanje dovoljno tečnosti, 8-10 čaša, naročito vode ili nezaslađenih čajeva. Savetuje se izbegavanje slatkih i gaziranih napitaka i alkoholnih pića.

## **Prilagodite ishranu sebi**

Ako je vaš apetit veći u jutarnjim satima, pokušajte da tada pojedete obilniji obrok. Cilj je jesti u pravilnim razmacima i u određeno vreme da bi se regulisalo varenje i peristaltika creva. Umesto manjeg broja velikih obroka, tokom dana konzumirajte veći broj manjih obroka, tako će se hrana i lakše variti i bolje iskoristiti.

## **Birajte zdravije**

Uz uravnoteženu ishranu lakše se podnosi lečenje, a zdravija i izbalansirana ishrana može pomoći i u borbi protiv infekcija i bržem oporavku organizma. Idealno je konzumirati namirnice koje imaju dovoljnu količinu energije i belančevina.

## **Prilagodite ishranu tegobama koje osećate**

Slušajte svoj organizam i prilagodite mu ishranu. Na primer, ako hrana ima intenzivniji ukus, izbegavajte upotrebu začina, pa čak i onih svakodnevnih poput bibera i soli. Ako se borite sa opstipacijom (zatvorom), povećajte unos tečnosti i vlakana.

Iako se to podrazumeva, ipak je važno spomenuti – izbegavajte konzumaciju alkohola i pušenje. Osim što mogu uticati na imunitet, mogu pogoršati promenu ukusa hrane i dehidraciju. Preporuka je izbegavati rafinisane i industrijski obrađene proizvode.

## **Neka obroci budu prijatni**

Pobrinite se da uvek jedete u prijatnom i opuštenom okruženju. Izbegavajte suviše zagrejane prostorije i one u kojima su možda zaostali intenzivni mirisi nakon pripreme hrane. Vreme obroka podelite sa porodicom i/ili prijateljima. Ne samo da je lakše jesti u opuštenom okruženju uživajući u zanimljivom razgovoru, nego se tako razvija i osećaj pripadnosti.

# SPECIFIČNI EFEKTI TERAPIJE NA ISHRANU

Terapije koje se koriste u lečenju hematoloških maligniteta uništavaju maligne ćelije ili smanjuju i zaustavljaju njihov rast. Mnogi od ovih lekova imaju sistemsko dejstvo, što znači da oni ne deluju samo na maligne ćelije, već i na druge ćelije u organizmu.

U toku terapije, usled oštećenja kako malignih tako i zdravih ćelija, oslobadaju se odredjene supstance u organizmu koje mogu izazvati gubitak apetita, mučninu i povraćanje. Oštećenje ćelija digestivnog trakta tokom terapija može dovesti do pojave dijareje, opstipacije i smanjene apsorpcije hranljivih materija iz creva. Neželjeni efekti koji se mogu javiti tokom terapija jesu :



- Gubitak apetita - anoreksija
- Mučnina
- Povraćanje
- Dijareja
- Opstipacija
- Rane i bolovi u ustima
- Promene u ukusu hrane

Neki pacijenti se osećaju bolje ako se unapred informišu o svim mogućim neželjenim pojavama koje mogu očekivati i načinima kako mogu pomoći sebi u takvim situacijama.

## GUBITAK APETITA

**Neželjeni efekti terapija mogu dovesti do promena navika u ishrani i želji za hranom. Gubitak apetita se smatra stanjem kada pacijent nema želju za jelom.**

Može trajati 1 do 2 dana ili može biti prisutan tokom čitavog perioda lečenja. Smanjeni unos hrane može uticati na gubitak telesne mase što uzrokuje osećaj slabosti i umora.

### Šta možete uraditi da pomognete sebi?

- Dnevni unos hrane podelite na više manjih obroka i konzumirajte ih svaka 2 sata. Potrebnu količinu hrane lakše ćete uneti ako imate 5 malih umesto 3 velika obroka.
- Međuobroci moraju biti visokokalorični i visokoproteinski. Pripremite međuobroke na bazi mleka, svežeg sira, kuvanih jaja, kisele pavlake, meda, keksa i voća.
- Vežbajte. Fizička aktivnost poboljšava apetit, a i pomaže da se osećate bolje.



*Kada nemate želju za hranom pokušajte da unosite: sokove, kašice od sezonskog voća i povrća, punomasno mleko, supe, blendirane kašice sa nemasnim mesom i povrćem.*

## MUČNINA

Jedna od najčešćih nuspojava terapije je mučnina. Može se pojaviti odmah ili par dana nakon početka terapije i ne mora uvek biti praćena povraćanjem. Značajno utiče na količinu i vrstu hrane koju pacijent konzumira što za posledicu ima smanjen unos hranljivih materija. Mučnine gotovo uvek prestaju nakon završetka terapije.

Evo nekih saveta kako prevazići ovaj problem.

- Ako imate problema s jutarnjom mučninom, pre ustajanja iz kreveta konzumirajte dvopek, kreker ili čajne keksiće.
- Ne preskačite obroke. Trebali biste jesti i onda kad ne osećate glad. Osećaj mučnine je još intenzivniji kada je želudac prazan.
- Izbegavajte da jedete u prostoriji gde ima zaostalih mirisa od prethodnog spremanja hrane ili gde je pretoplo.
- Konzumirajte hranu koja ne opterećuje želudac.



*Odmorite se nakon jela.*

*Budite u sedećem stavu minimum jedan sat nakon obroka.*

- Dnevni unos hrane raspodelite u više manjih obroka. Uvedite međuobroke: voćne, mlečne kašice, kompote i prirodne voćne sokove.
- Pijte tečnost (čaj, vodu) u malim gutljajima. Nekim pacijentima je lakše da piju pomoću slamke ili iz specijalnih bočica za vodu.
- Planirajte svoje obroke kako vama najviše odgovara. Neki pacijenti se osećaju bolje ako ne jedu ništa 2-3 sata pre terapije, dok drugima više odgovara mali obrok ili međuobrok pre terapije. Na dan terapije konzumirajte dvopek, štapiće, supe, voćne sokove, čajeve.



## PROMENE MIRISA I UKUSA

Često pacijenti tokom lečenja imaju promene u mirisu i ukusu što direktno utiče na unos hrane. Hrana koja je ranije privlačila pacijenta svojim mirisom sada mu može smetati. Takođe je moguće da pacijentima većina hrane bude bezukusna, da ima metalni ili gorak ukus (pogotovo meso).

### Šta možete uraditi da pomognete sebi?

- Marinirajte namirnice. Ukus mesa ili ribe ćete poboljšati ako ih pre termičke obrade marinirate nekoliko sati. Najjednostavnija marinada koju čini maslinovo ulje, malo vina, belog luka i začinskog bilja daće novu, ukusniju aromu jelu.
- Pojačajte ukuse svakog jela dodavajući začinsko bilje (ruzmarin, lovor, bosiljak, majčinu dušicu, kurkumu, cimet, đumbir i sl.) kako bi poboljšali ukus jela.
- Zasladite hranu slatkim namirnicama kako bi neutralizovali gorak, kiseo ili slan ukus. Npr. u rendanu salatu od celera, šargarepe ili kupusa narendajte jabuku i začinite limunovim sokom i maslinovim uljem.
- Namirnice čije mirise ne možete podneti zamenite namirnicama koje su vam privlačne svojim izgledom i mirisom. Na primer, ako vam je miris ili ukus crvenog mesa odbojan pokušajte ga zameniti živinskim mesom koje nema tako intenzivnu aromu.
- Konzumirajte namirnice i napitke od limuna, narandže i đumbira. Ipak, ukoliko imate problema s bolovima u grlu (osećaj natečenosti) sve kisele namirnice trebate izbegavati.
- Kako bi smanjili stvaranje metalnog ukusa u ustima koristite plastični pribor za jelo i pokušajte pripremati hranu u staklenom posuđu.
- Žvakaće gume s mentolom ili mentol bombone mogu ublažiti metalni ili gorak ukus u ustima.



***Ukoliko vam miris hrane predstavlja najveći problem pokušajte da:***

- ***Izbegavate konzumaciju vruće hrane (treba biti ohlađena na sobnoj temperaturi)***
- ***Pijete tečnost pomoću slamčice***

## **SUVOĆA USTA**

**Suvoca usta se javlja kada pljuvačne žlezde proizvode manje pljuvačke nego što je uobičajeno. To stanje može otežati žvakanje, gutanje hrane, govor, upotrebu zubne proteze i uzrokovati promene ukusa.**

Suvoca usta povećava rizik od razvoja karijesa i drugih dentalnih bolesti budući da nema dovoljno pljuvačke koja "ispire" zube i zubno meso.

### **Šta možete uraditi da pomognete sebi?**

- Unosite tečnost tokom celog dana.
- Uzimajte male zalogaje i hranu dobro žvaćite.
- Koristite mekše namirnice koje se mogu lako progutati.
- Konzumirajte slatku ili kiselu hranu ili napitke koji potiču lučenje pljuvačke, poput limunade, voćnih sokova i sl. Imajte na umu da ukoliko imate problema s bolnim glavom i poteškoće s gutanjem izbegavate kiselu hranu koja bi vam mogla dodatno pogoršati simptome.

## **BOLOVI U GRLU I TEŠKOĆE SA GUTANJEM**

Hemioterapija i zračenje u području glave i vrata mogu oštetiti sluznicu grla zbog čega ono postaje upaljeno i bolno (ezofagitis). Pacijenti tada imaju osećaj "knedle u grlu" ili osećaj žarenja/pečenja u grlu i grudima. Kod većine pacijenata to izaziva poteškoće s gutanjem.

Navedene neželjene pojave značajno otežavaju konzumaciju hrane i uzrokuju gubitak telesne mase.

### **Šta možete uraditi da pomognete sebi?**

- Podelite dnevni unos hrane na više manjih obroka.
- Odaberite namirnice koje se mogu lako progutati. Izbegavajte suve namirnice koje imaju grubu teksturu i koje nadražuju grlo.
- Prilikom termičke obrade hranu dobro raskuvajte i omešajte, dodavajući razne sosove, supu, jogurt ili mleko. Npr. ostavite žitarice u topлом mleku 15 minuta i jedite ih kad omešaju, hleb možete omešati u jogurtu, pirinač u sosu od mesa ili povrća.
- Hranu izrežite na sitne komadiće kako bi je lakše sažvakali, ili je izblendirajte do kaštaste konzistencije.
- Unosite tečnost pomoću slamčice jer ćete lakše gutati.
- Konzumirajte mlaka ili hladna jela.

- Jedite sladoled i zaleđene voćne sokove na štapiću.
- Proizvodi poput žvakačih guma, tvrdih bombona, sladoleda, lizalica podstiču lučenje pljuvačke.
- Izbjegavajte konzumaciju piva, vina ili drugih alkoholnih pića.
- Ograničite unos pića s kofeinom kao što su koka-kola, kafa i crni čaj.

## ranice u ustima

Hemoterapija i zračenje kao nuspojavu mogu imati stvaranje malih ranica u ustima (afta). Stanje usne šupljine se najčešće popravi kada pacijent završi s primanjem terapije.

### Šta možete uraditi da pomognete sebi?

- Odaberite mekše namirnice blagog ukusa koje se mogu lako žvakati i progutati.
- Kuvajte hranu sve dok ne postane mekana.
- Režite hranu koju je potrebno žvakati na sitnije komadiće (poput mesa). Ako vam je žvakanje bolno, usitnite hranu štapnim mikserom ili blenderom do kaštaste konzistencije.
- Koristite male kašičice za jelo. Time ćete uzimati manje zalogaje hrane koje ćete moći lakše da sažvaćete.
- Tečnost pijte pomoću slamke da ne dodirujete ranice u ustima.
- Jedite hranu ohlađenu na sobnoj temperaturi ili je potpuno ohladite.
- Jedite sladoled i voćne sokove zaleđene na štapiću.
- Konzumirajte namirnice bogate belančevinama i energijom.

# PROBLEMI SA STOLICOM

## DIJAREJA

Različiti činioći mogu uzrokovati dijareju. Zbog oštećenja osetljivih sluznica najčešće dolazi do čestog pražnjenja creva kada stolica postane mekana ili vodenasta.

Hrana i tečnost brzo prolaze kroz creva i organizam ne može da apsorbuje dovoljno hranjljivih materija, vitamina, minerala i vode. Ako dijareja potraje duže može izazvati dehidrataciju ili sniziti nivo soli i minerala u organizmu.



*Uzimajte dosta tečnosti!*

*Uzimajte rastvor za oralnu rehidraciju kako biste nadoknadili vodu i elektrolite koje gubite zbog dijareje.*

*Pijte vodu, voćne sokove i čajeve bez šećera.*

## OPSTIPACIJA I KONSTIPACIJA

Opstipacija je izostanak spontanog pražnjenja creva - ređe od 3 puta nedeljno, a konstipacija označava stanje kada osoba ima otežano pražnjenje - tvrde, oskudne i suve stolice, ali i promenu u rutini pražnjenja creva, vrlo često praćenu osećajem nepotpunog pražnjenja.

Konstipacija i opstipacija su često prisutne kod hematoloških pacijenata. Zbog retkog pražnjenja creva u slučaju konstipacije, javljaju se i neugodni simptomi poput gasova, grčeva u stomaku i

nadutosti. Konstipacija i opstipacija se mogu javiti zbog nedovoljnog unosa tečnosti, konzumacije ishrane koja je siromašna vlaknima, fizičke neaktivnosti, upotrebe lekova ili korišćenja dodataka ishrani (gvožđe ili kalcijum).

## Šta možete uraditi da pomognete sebi?

- Konzumirajte hranu bogatu vlaknima. Vlakna su sastojci hrane koji vezuju vodu i tako povećavaju volumen stolice, omekšavaju i podstiču njen prolazak kroz creva. Važno je napomenuti da pasiranje ili miksanje hrane mogu znatno smanjiti sadržaj vlakana u namirnicama.
- Pijte najmanje 8 čaša tečnosti dnevno (1,5-2 l).
- Mekinje su najbolja namirnica u borbi protiv zatvora. Možete ih dodati gotovo svim jelima: supama od povrća, jelima od povrća i voćnim salatama.



### **Namirnice sa visokim procentom vlakana**

- **Mekinje**
- **Chia semenke**
- **Heljda**
- **Rogač**
- **Suve smokve, šljive i urme**
- **Ječam**
- **Ostalo voće i povrće**

Nadutost može mnogim pacijentima uzrokovati različite poteškoće. Nadutost se javlja kao posledica poremećenog rada creva usled bolesti ili terapije.



**Nadutost se može javiti i nakon uzimanja veće količine sledećih namirnica:**

- **Povrće: pasulj, grašak, soja, leća (sočivo), kupus, kelj, prokelj, brokoli, beli luk, crveni luk**
- **Voće: Grožđe, šljive**
- **Masna jela: pržena i pohovana jela, masni sosovi**
- **Namirnice bogate laktozom (mleko i mlečni proizvodi)**
- **Zaslađivači**

## NEŽELJENI GUBITAK TELESNE MASE

- Planirajte svoju ishranu unapred. Nemojte preskakati obroke, jedite kad je vreme za jelo iako nemate apetit.
- Uvrstite međuobroke u ishranu. Uz tri glavna obroka uvedite i 2-3 međuobroka. Međuobroci će vam pomoći da zadovoljite svoje dnevne energetske i nutritivne potrebe.
- Konzumirajte hranu bogatu kalorijama i belančevinama.

- Hrana u tečnom obliku je vrlo praktična jer se lakše konzumira u odnosu na čvrstu hranu. Pripremajte kašice i sokove od raznog voća i povrća, orašastih plodova, mleka, svežeg sira i kuvenih belanaca, belog mesa, proteina surutke.
- Kada vam hrana ne odgovara konzumirajte gotove zamene za obrok (enteralni napitak). Ukusniji su ako ih pijete ohlađene a možete ih zamrznuti i jesti kao sladoled.



***Unos kalorija možete povećati unosom sledećih namirnica:***

- ***Sušeno voće***
- ***Semenke***
- ***Orašasti plodovi***
- ***Mleko i supe od mesa***
- ***Maslac ili ulja***

***Sušeno voće*** - goji bobice, aronija, suve šljive, kajsije, brusnice, urme i drugo suvo voće sadrži više kalorija nego sveže voće. Dodajte ga jogurtu i žitaricama za doručak, pirinču kuvanom u mleku, grizu, pudingu ili ga jedite kao međuobrok i desert.

***Semenke*** - lanene, chia, susamove, bundevine i suncokretove semenke možete konzumirati kao grickalice ili ih dodati u žitarice za doručak, jogurte, salate, supe, variva, sokove i kašice od voća i povrća (šejkove i smutije).

**Orašasti plodovi i suve mahunarke**- Bademi, lešnici, orasi, brazilski i indijski orasi, marinirani i suvopečeni kikiriki, leblebije, pistaci - možete ih takodje konzumirati kao grickalice ili ih dodati u obrok.

**Mleko i supe od mesa**- koristite punomasno mleko umesto obranog, jer ono zbog povećane količine masti sadrži više kalorija. Kašice od povrća i mesa ako je potrebno razredite supom od mesa ili mlekom.

**Maslac ili ulje**- U variva, supe ili pire od povrća stavite maslac ili ulje (najbolje na hladno cedjeno maslinovo, laneno, bundevino, ali i kokosovo, ulje repice, klica suncokreta i koštica grožđa). Ribu, pileće meso i bele sireve začinite maslinovim uljem cedjenim na hladno - time ćete poboljšati ukus jela i uneti energiju i korisne nezasićene masne kiseline, vitamin E, fitohemikalije.

### Kako povećati unos belančevina?

Belančevine su hranjive materije koje u našem organizmu prvenstveno služe za obnovu i izgradnju tkiva, a ujedno su i izvor energije. Belančevine u organizam unosimo konzumacijom mesa, ribe, jaja, mleka i mlečnih proizvoda, mahunarki, oraščastih plodova i semenki.

Na primer, najveći deo belančevina u jajima nalazi se u belancu. Budući da belanac ima neutralan ukus i boju možete ga dodati u puno različitih jela. Kuvani belanac ubacite u blender prilikom pripreme smutija ili šejkova ili ga dodajte u salatu ili sendviče.

Unos mlečnih proizvoda povećajte tako što ćete sveži sir pomešati sa jogurtom, tvrde i polutvrde sireve narendajte po pirinču, testenini ili jajima pri pripremi kajgane. Možete dodati i surutku ili proteine surutke. Orašaste plodove (orahe, bademe i lešnike), kikiriki i leblebije možete konzumirati kao zdravu grickalicu i međuobrok ukoliko nemate problema sa žvakanjem, gutanjem ili nadraženim ustima. Ukoliko imate ranice po ustima ili teško žvaćete, naseckajte ih ili sameljite i dodajte u žitarice za doručak, zobenu ili ovsenu kašu, sokove i kašice od voća i povrća.

## NEŽELJENO DODAVANJE TELESNE MASE

Iako nije uobičajeno, hematološki pacijenti mogu i povećati telesnu masu tokom lečenja. Neki pacijenti, zbog opravdanog straha od gubitka telesne mase, unose više energije od potrebne, što rezultira dodavanjem kilograma. Međutim, dodavanje telesne mase može biti i posledica nakupljanja vode ili neželjena reakcija lekova.

### Šta možete uraditi da pomognete sebi?

- Neka vaša ishrana obiluje svežim povrćem, voćem i žitaricama od celog zrna.
- Smanjite unos masne i kalorične hrane. To uključuje pohovano meso i sve pohovane proizvode, pržene krompiriće i svu ostalu prženu hranu, masne zaprške, masne suhomesnate proizvode, masna peciva, pite, proje, keksiće, torte i kolače sa puno šećera, margarina ili slatke pavlake, sokove sa dodatim šećerom, itd.
- Konzumirajte mlečne proizvode sa smanjenom količinom mlečne masti i povećajte unos ribe, pilećeg i čurećeg belog mesa, a ograničite unos crvenog masnog mesa (masne svinjetine, ovčetine, govedine).
- Obratite pažnju na pripremu hrane. Kuvajte namirnice u vodi ili na pari (povrće), dinstajte meso na malo masnoće, a za pečenje koristite foliju ili odgovarajuće kese za pečenje.
- Jedite često i u malim porcijama. Smanjite količinu soli (konzervirane namirnice, suhomesnate proizvode, slane sireve), jer ćete tako ublažiti problem zadržavanja vode u telu.
- Budite fizički aktivni prema vašim mogućnostima. Fizička aktivnost ubrzava metabolizam i troši kalorije. **Razgovarajte sa svojim lekarom pre odluke da redukujete telesnu masu.**

## 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 intervalima omogućava bolje varenje, apsorpciju hranljivih sastojaka i pražnjenje creva.

Radi maksimalnog očuvanja biološko dijetetske vrednosti namirnica i njihove što bolje iskoristivosti, preporučuje se koristiti ih u svežem ili sirovom stanju, tamo gde je to moguće, zatim pripremati ih kuvanjem u vodi ili na vodenoj pari, pečenjem u aluminijumskoj foliji ili kesi za pečenje, dinstanjem bez dodavanja 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. Ove specijalne vrste hleba se preporučuju zbog većeg sadržaja biljnih vlakana koja imaju izuzetnu dijetetsko biološku vrednost kao i zbog boljeg mineralno vitaminskog sastava. Hleb je najbolji kada je malo odstojao, blago prepečen (tostiran), ili u vidu dvopeka, zbog lakše svarljivosti.

Takođe se preporučuju kuvane testenine (pre svega integralne), makaroni, špageti (bez masnih preliva), pirinač (najbolje integralni – zbog biljnih vlakana), pšenični, kukuruzni griz, kuvan kukuruz, kuvano žito, heljda i proizvodi od heljde, kao i ovsa, raži i ječma (pahuljice), nemasni keksići i biskviti pravljeni od integralnog brašna, kao i gotovi proizvodi (plazma, petit beure i sl.). Naglašavamo da se gotovi proizvodi ne preporučuju pacijentima sa viškom telesne mase i pacijentima sa neutropenijom.

## **Meso, riba, jaja**

Nedeljni jelovnik bi trebalo da sadrži različite vrste nemasnih mesa mlađih životinja, zbog različitog proteinskog sastava aminokiselina, i mineralno vitaminskog sastava. Preporučuje se upotreba pilećeg, čurećeg, telećeg, junećeg, konjskog, jagnjećeg i jarećeg mesa.

Najvažnije kod mesa jeste način tehničke i termičke obrade što podrazumeva obavezno odstranjivanje vidljivih masnih naslaga, kožica, žilica i sl. Izbegavati prženje i pohovanje, pečenje i grilovanje sa pregorelim i prepečenim delovima. Najbolje je dobro raskuvati meso u vodi, bez dodatka masnoće. Vodu od kuvanja mesa ne treba bacati, već je upotrebiti za pripremu supa ili čorbi. Takođe penu koja se formira pri kuvanju mesa ne odvajati i bacati je, jer sadrži korisne, visokovredne denaturisane belančevine.

Preporučuju se različite vrste riba, kako nemasnih tako i masnijih vrsta, zbog unosa korisnih omega 3 masnih kiselina, najbolje pripremljene kuvanjem, pečenjem u aluminijumskoj foliji, na papiru, u kesi za pečenje, spremane u belom vinu, i prelivene limunovim sokom, peršunovim listom i belim lukom, kada je i iskoristivost najbolja. Takođe se preporučuju i konzerve ribe (npr. tuna u komadima), ali dobro ocedjene od ulja ili u salamuri. Prženje i pohovanje ribe se nikako ne preporučuje, pošto riba upija puno ulja.

Ne preporučuje se upotreba suhomesnatih i kobasičarskih proizvoda 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.

## Povrće i voće

Možete konzumirati sve vrste povrća, ukoliko iz specifičnih razloga ograničenje nije preporučeno od strane lekara, a prednost imaju zelena lisnata povrća.

Povrće koristiti kao salatu u raznim kombinacijama ili spremljeno kao varivo. Povrće lagano kuvati u zatvorenom sudu sa malo vode ili na pari. Najbolje je pripremati ga u loncu pod pritiskom. Ulja preko povrća dodavati tek nakon termičke obrade, tj. nakon hladjenja, ili preliti preko salate. Ulja pospešuju iskorišćavanje korisnih vitamina i fitohemikalija rastvoljivih u masnoćama koje se nalaze u povrću. Povrće koje nadima izbegavati ili koristiti u manjim količinama (krastavac, kupus, pasulj i sl.).

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



## Jaja

Jaja se ne preporučuju više od 4-5 puta nedeljno zbog visokog sadržaja holesterola u žumancetu, čiji je preporučeni dnevni unos do 300 mg dnevno, naročito kod osoba sa povećanim "lošim" holesterolom u krvi i onih koji imaju problema sa jetrom i žučnim putevima. Bolje je koristiti kuvana jaja jer sam proces kuvanja podrazumeva da voda, u kojoj se kuva jaja, ključa 7-10 minuta i na taj način se inaktivira salmonela, što je jako bitno kod neutropenije. Belanac se može konzumirati neograničeno. Jaja treba pržiti na teflonu, bez dodatka ulja, sa malo dodatog mleka - tada su lakše svarljiva i manje kalorična.



## Masti i ulja

Kod pripreme jela koristiti ulje kukuruznih klica ili maslinovo ulje. Nijedna masnoća se ne sme dugo zagrevati ni pregrevati, a najbolje je koristiti ulje u sirovom stanju, na hladno cedjeno. Trebalo bi izbegavati upotrebu masnih zaprški, svinjske masti i svih margarina, i ograničiti upotrebu maslaca, majoneza i masnih pavlaka (osim u slučaju pothranjenosti).

## Mleko i mlečni proizvodi

Preporučuje se upotreba obranog mleka, kiselomlečnih proizvoda dobijenih od obranog mleka, mladih sireva sa smanjenim procentom masti.



### **Opšte preporuke**

- *Ishrana hematoloških pacijenata treba da bude 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 koji karakteriše smanjeni broj neutrofila u krvi. Neutrofili čine više od 70% belih krvnih ćelija.

Neutropenija se vrlo često javlja kao neželjeni efekat lečenja kod hematoloških pacijenata. Gotovo 80% pacijenata je na povećanom riziku od razvoja neutropenije, pa je kod njih potreban poseban oprez.

Neutropenija se može podeliti na **blagu, umerenu i tešku**. Blaga neutropenija se javlja kada je broj neutrofila između  $1\text{--}1.5 \times 10^9/\text{L}$ , umerena kada je njihov broj od  $0.5\text{--}1 \times 10^9/\text{L}$ , a teška kada je broj neutrofila ispod  $0.5 \times 10^9/\text{L}$  ćelija. Ukoliko je vrednost broja neutrofila u krvi ispod  $0.1 \times 10^9/\text{L}$  krvi, govorimo o **agranulocitozi**.

Neutrofili su prvi obrambeni sistem protiv patogenih mikroorganizama poput bakterija, virusa ili gljivica. Težina neutropenije srazmerna je riziku infekcije, a osobe kojima je maligna bolest dodatno oslabila imuni sistem, sklone su razvoju akutne, teške neutropenije koja može uzrokovati fatalne infekcije.

Interdisciplinarni timovi koji učestvuju u lečenju hematoonkoloških pacijenata kreirali su specijalan način ishrane za ove pacijente kako bi ograničili unos patogenih mikroba u organizam. Studije pokazuju da se iz hrane mogu izolovati različiti bakterijski sojevi poput Enterobacter, Pseudomonas ili Klebsiella, posebno iz svežeg voća i povrća. Unos kontaminiranog voća i povrća kao izvor patogena može uzrokovati infekcije koje mogu biti i fatalne, stoga postulati neutropenijske ishrane nalažu obaveznu termičku obradu hrane, posebno kod teške neutropenije.

## Specifičnosti neutropenijske ishrane

Ishrana bazirana na namirnicama koje su isključivo termički obrađene sinonim su neutropenijske ishrane. **Neutropenijska dijeta nije standardizovana, razlikuje se od slučaja do slučaja.** Ovakav način ishrane karakteriše konzumacija namirnica koje su termički obrađene kako bi se smanjio unos bakterija iz hrane i time sprečio razvoj potencijalnih infekcija.

Namirnice koje se smatraju sigurnim uključuju pasterizovno mleko i mlečne proizvode, kuvano i smrznuto povrće, voće s debelom korom poput banane, konzervirano voće, voćne sokove, džemove i kompote, dobro termički obrađeno meso, jaja i ribu. Namirnice koje treba izbegavati su mlečni proizvodi od nepasterizovanog mleka, sveže voće i povrće, uključujući salate, sveže začinsko bilje, sušeno voće i nepasterizovane sveže cedene sokove od voća i povrća, sirovo i nedovoljno termički obrađeno meso, jaja, ribu (npr. suši), meko kuvana jaja ili različite mesne delikatese. Mlečni proizvodi sa živim bakterijama i gljivicama su takođe zabranjeni. Pored toga, u stanju teške neutropenije se ne savetuje upotreba šećera i belog brašna, mlečnog šećera (iz svežeg mleka), zbog mogućeg razvoja kandide.

Takođe, važno je обратити pažnju i na način pripreme i rukovanja hranom. Preporuka je da se hrana konzumira neposredno nakon otvaranja ili pripreme, a hranu i piće potrebno je poslužiti u sterilnim posudama. Izuzetno je važno održavati higijenu ruku i radnih površina na kojima se hrana priprema, a kvarljive namirnice potrebno je skladištiti na pravi način.

Sprovedene su brojne kliničke studije koje su imale oprečne zaključke, kada govorimo o neutropenijskoj ishrani, pa se stoga još uvek sa sigurnošću ne može reći postoji li opravdan razlog zbog kojeg se stroga neutropenijska ishrana savetuje i sprovodi. Moramo naglasiti da istraživanja pokazuju da je pridržavanje opštih saveta za sprečavanje različitih infekcija koje se mogu prenositi hranom dovoljna zaštita od nepoželjnih mikroorganizama.

Osim što je ovakav poseban način ishrane vrlo restriktivan i teško se sprovodi, može i ugroziti nutritivni status pacijenata, koji inače pripadaju grupi sa povećanim rizikom od malnutricije.

*Hematološkim pacijentima se ne  
preporučuje da samostalno uvode  
nove načine ishrane.*

*Neophodno je posavetovati se sa  
ordinirajućim lekarom ili kliničkim  
nutricionistom.*





## PILETINA U MEDITERANSKOM SOSU - kod promene ukusa i mirisa

### Potrebni sastojci:

- 150 g pilećih prsa
- 5 g (1 kašičica) maslinovog ulja,  $\frac{1}{2}$  crvenog luka
- 1 supena kašika mediteranskih začina (ruzmarin, bosiljak, majčina dušica, origano), so
- 40 g pirinča, 20 g šargarepe i 1 čen belog luka



### Uputstvo za pripremu:

Začine, beli luk i maslinovo ulje pomešajte i u tome marinirajte meso minimalno pola sata. Na laganoj vatri dinstajte naseckani luk, zatim dodajte pileća prsa i nastavite dinstanje još desetak minuta. Kao prilog poslužite dinstani pirinč sa povrćem.

Energetska vrednost: 391 kalorija.

## TELEĆE MESO SA AROMATIČNOM PALENTOM - kod gubitka apetita

### Potrebni sastojci:

- 90 g teletine
- 10 g šargarepe
- 60 g kukuruzne palente
- 5 g (1 kašičica) maslinovog ulja,  $\frac{1}{2}$  kašike sveže naseckanog bosiljka i ruzmarina, 10 g crvenog luka i so



### Uputstvo za pripremu:

Šargarepu i luk narežite na sitne komadiće i zajedno dinstajte desetak minuta. Teletinu dodajte u povrće i nastavite dinstanje uz povremeno dodavanje vode, dok meso ne omeša. Palentu prethodno skuvajte. U tiganju na maslinovom ulju propržite luk i dodajte bosiljak, ruzmarin, zatim palentu i sve dobro izmešajte.

Energetska vrednost: 626 kalorija.

## OVSENA KAŠICA- kod teškoća sa gutanjem

### Potrebni sastojci:

- 20 g ovsenih pahuljica
- 100 g jabuke
- 100 g kruške
- 15 g čija semenki i malo cimeta



### Uputstvo za pripremu:

Ovsene pahuljice prelijte prokuvanom vodom i pustite da lagano nabubre. Izluštićte jabuku i krušku, kratko prokuvajte dok ne omekšaju. Izmiksajte voće sa ovsenim pahuljicama u blenderu ili štapnim mikserom, dodajte čija semenke i malo cimeta.

Energetska vrednost: 204 kalorija.

## SORBET - kod suvih usta

### Potrebni sastojci:

- 250 ml soka od narandže
- 100 ml soka od limuna
- 80 g šećer
- 80 g meda
- 1 kašika rendanog đumbira



### Uputstvo za pripremu:

Sve sastojke izmešajte i kuvajte do ključanja. Smesu ohladite na sobnoj temperaturi pa ostavite u zamrzivaču minimalno 4 sata.

## VOĆNI NAPITAK OD BANANE I JABUKE - kod gubitka apetita

### Potrebni sastojci:

- 100 g banane
- 150 g jabuke
- 200 ml punomasnog mleka
- 30 g punomasnog mleka u prahu
- med i limun po želji



### Uputstvo za pripremu:

U 200 ml mleka izmiksajte bananu, jabuku i mleko u prahu (kako bi povećali unos kalorija). Dodajte 1 čajnu kašičicu meda i limun po želji. Za pripremu možete koristiti štapni mikser ili blender.

Energetska vrednost: 390 kalorija.

## KAŠICA SA SITNIM SIROM I VOĆEM - kod gubitka apetita

### Potrebni sastojci:

- 100 g bobičastog voća (borovnice, maline, jagode)
- 150 g jogurta 3,2 % m.m.
- 30 g sitnog sira, mlađeg i neslanog
- 20 g orahe; med i limun po želji



### Uputstvo za pripremu:

Bobičasto voće, sir, jogurt i orahe izmiksajte pomoću blendera ili štapnog miksera. Dodajte kašičicu meda i limun po želji.

Energetska vrednost: 246 kalorija.

## ZELENI SMUTI- kod ranica u ustima

### Potrebni sastojci:

- 200 ml soka od narandže
- 120 g breskve ili jabuke ili kruške
- 100 g banane
- 15 g peršunovog lista



### Uputstvo za pripremu:

U sokovnik stavite sve sastojke. Po želji dodajte malo đumbira, pola limete i vode.

Energetska vrednost: 179 kalorija.

## MESNA KAŠICA SA JUNETINOM - kod ranica u ustima

### Potrebni sastojci:

- 90 g junećeg buta
- 60 g pirinča
- 25 g šargarepe, povrće za supu
- 5 g (1 kašičica) suncokretovog ulja
- peršun i list celera
- so



### Uputstvo za pripremu:

Junetinu kuvajte kao za supu, a u drugoj posudi skuvajte pirinač. Skuvanu junetinu, pirinač i povrće iz supe pomoću štapnog miksera ili blendera usitnite do konzistencije kašice. Po potrebi razredite supom.

Energetska vrednost: 495 kalorija.

## SALATA OD PILETINE- kod neželjenog gubitka telesne mase

### Potrebni sastojci:

- Kuvano pileće meso 100 g
- 1 kuvano jaje
- Kuvani krompir 30 g
- Kuvana šargarepa 50 g
- Kuvani grašak 30 g
- Kiseli krastavci 40 g
- Kukuruz šećerac 30 g
- Limun 5 g
- Maslinovo ulje 5 g



### Uputstvo za pripremu:

Meso i povrće skuvajte i ohladite. Zatim dodajte kukuruz, kisele krastavce, kuvano jaje, začinite limunom, maslinovim uljem, malo soli, bibera i sve dobro izmješajte. Poslužiti kao salatu.

Energetska vrednost: 289 kalorija.

## ŠEJK OD ENTERALNOG NAPITKA I VOĆA - kod gubitka težine

### Potrebni sastojci:

- 100 ml enteralnog napitka
- 100 ml jogurta
- 75 g borovnica
- 1 kašičica meda i 1 kašičica mlevenih badema



### Uputstvo za pripremu:

U blender stavite dobro ohlađeni enteralni napitak, jogurt, pa dodajte borovnice, mlevene bademe i med. Šejk pijte polako, u malim gutljajima.

## KUKURUZNE PALAČINKE SA PRELIVOM OD LIMETE

### Potrebni sastojci (dovoljni za 12 palačinki/4 porcije)

- 6 kašika brašna od celog zrna žitarica
- 6 kašika klasičnog brašna
- $\frac{1}{4}$  kašičice soli
- 1 veliko jaje
- $\frac{1}{2}$  čaše mleka
- 4 kašičice istopljenog putera
- $\frac{1}{2}$  čaše svežeg kukuruza iz konzerve
- 1 mladi luk srednje veličine, samo drška, fino naseckan
- 1 belance
- 2 kašike meda
- 1-2 kašike svežeg soka od limete/limuna



### Uputstvo za pripremu:

U činiji srednje veličine, pomešajte obe vrste brašna i so. U manjoj činiji umutite jaje viljuškom. Dodajte mleko i puter i mešajte dok se ne sjedini. Dodajte sadržaj male činije u veliku. Mešajte dok se ne sjedini. Dodajte kukuruz i mladi luk. Umutite belance u „sneg“. Pažljivo dodajte belance u smesu i promešajte.

Kad se tiganj zagreje sipajte oko 3 kašike smese i pecite dok se ne pojave mehurići, zatim okrenite na drugu stranu i pecite dok ne dobiju smeđu boju. Ponovite proces dok se smesa ne istroši. Za preliv pomešajte med i jednu kašiku soka od limete dok se ne sjedine. Ako vam je sirup previše sladak, dodajte još soka od limete. Servirajte palačinke sa ovim prelivom.

Energetska vrednost po porciji: 198 kalorija.

## **BELEŠKE**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## BELEŠKE

## BELEŠKE

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Niste sami, pridružite nam se!**



# LIPA

udruženje obolelih od limfoma



---

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

+381600222317

[lipaserbia@gmail.com](mailto:lipaserbia@gmail.com)

**Bulevar Nemanjića 9  
18000 Niš  
Srbija**