

OSNOVNA NAČELA PREHRANE ZA BOLESNIKE S RAKOM PROSTATE

Zašto je prehrana važna tijekom liječenja raka prostate?

Vjerojatno se pitate kako treba izgledati Vaša prehrana nakon dijagnoze raka prostate te može li prehrana doprinijeti ishodu Vašega liječenja i kvaliteti Vašega života tijekom liječenja. Da, prehrana može potpomoći Vašoj normalnoj tjelesnoj konstituciji, obliku tijela i dobrom osjećanju tijekom razdoblja zahtjevnog onkološkog liječenja. Ali najvažnije, pravilna prehrana smanjit će neželjene učinke liječenja koji mogu imati utjecaj na prehrambene navike, pojačati funkciju Vašeg imunološkog sustava i poboljšati ishod liječenja. Stoga je vrlo važno obratiti posebnu pozornost i pažnju Vašoj prehrani tijekom razdoblja bolesti i liječenja.

Rak je bolest koja mijenja metabolizam u tijelu. Postoje različiti uzroci metaboličkih promjena. Najvažniji je reakcija organizma na stres – na bolest samu. Ostali važni uzroci su neželjeni događaji liječenja i izravan utjecaj tumora, koji može izlučivati tvari koje mijenjaju metabolizam. Te metaboličke promjene pridonose razvoju sindroma karcinozne kaheksije. Neki tumori uzrokuju samo vrlo male promjene koje na metabolizam mnogo ne utječu, dok

druge promjene mogu biti znatno veće i vrlo važne za liječenje bolesnika. Glavna karakteristika metaboličkih promjena je povećana razgradnja i slaba regeneracija proteinskih struktura u tijelu (stanica, mišića i ostalih tjelesnih tkiva te organa). Nedostatna prehrana dodatno ubrzava proces kaheksije i pridonosi razvoju pothranjenosti.

Postoje različite vrste liječenja raka prostate, uključujući kirurški zahvat, terapiju zračenjem, kemoterapiju i hormonsku terapiju (uskraćivanje testosterona – muškog spolnog hormona). Bolesnici podvrgnuti hormonskoj terapiji mogu doživjeti različite neželjene događaje liječenja, npr. navale vrućine, znojenje noću, smanjenje gustoće kostiju, debljanje, ili promjene u sastavu tjelesnih struktura (mišića i masnih naslaga). Zbog metaboličkih promjena i hormonske terapije bolesnici s rakom prostate gube mišićnu masu i dobivaju masno tkivo.

Zbog tih promjena u tjelesnim strukturama i gustoći kostiju vrlo je važno obratiti pažnju na Vašu prehranu i održavanje aktivnog stila života, što uključuje redovito vježbanje, prvenstveno treninge snage u kombinaciji s treningom izdržljivosti.

Ako Vaša prehrana ne odražava Vaše potrebe za energijom i proteinima, posljedice će biti gubitak tjelesne mase koja je rezultat gubitka mišićne mase i iscrpljivanja masnih rezervi u vašem tijelu. Što je veći gubitak Vaše tjelesne mase i što je lošija Vaša prehrana, to rizik od komplikacija tijekom onkološkog liječenja može biti veći. Vaš liječnik ili klinički nutricionist kvalificiran je za procjenu Vašeg nutritivnog statusa pomoću nutritivnog pregleda.

Čak i ako ne gubite tjelesnu težinu tijekom liječenja nego je zapravo dobivate, ipak je neophodno da konzumirate hranu bogatu proteinima, pridržavate se osnovnih principa zaštitne prehrane i ostanete fizički aktivni kako bi poboljšali pravilno funkcioniranje i regeneraciju Vašega tijela.

Što treba biti osnova Vaše prehrane?

Osnova dobre prehrane tijekom liječenja je zdrava i izbalansirana prehrana gdje se dnevni unos hrane obično raspoređuje u 5 obroka (doručak, jutarnja užina, ručak, popodnevna užina, večera). Važno je da veći obroci sadrže proteinske namirnice s visokom biološkom vrijednošću (mlijeko, meso, jaja, ribu), dok gotovo svaki obrok također treba uključivati i ugljikohidrate (kruh, tjestenina, riža, krumpir, itd.). Bit će dovoljno ako svaki dan konzumirate od 450 g do 650 g voća i povrća.

Trebali biste odabrati različitu vrstu hranu iz svake prehrambene skupine, kao što su proizvodi od žitarica i hrana koja sadrži škrob, voće i povrće, krto meso i mesni proizvodi, obrano mlijeko i mliječni proizvodi, jaja, riba, dobre masti tj. maslinovo ulje i ulje uljane repice. Važno je da Vaša prehrana sadrži što je manje moguće prerađene hrane, stoga je najbolje da si sami pripremate obroke od svježih namirnica i koristite što manje količine konzervansa, aditiva i soli.

Koje hranjive tvari su važne?

Proteini, ugljikohidrati, masti, vitamini, minerali i elementi u tragovima su tvari neophodne za stanice, tkiva i organe Vašeg tijela kako bi se izgrađivali, regenerirali i funkcionirali.

Proteini su izvor aminokiselina koje olakšavaju regeneraciju tijela i smanjuju pojačanu razgradnju proteina u tijelu (stanica, mišića, drugih tkiva i organa). Nedovoljni unos proteina tjera tijelo da koristi vlastite aminokiseline kao zamjensko gorivo, što ubrzava gubitak bezmasne tjelesne mase, tj. mišića. Izbalansirana zaštitna prehrana bolesnika s rakom stoga će se fokusirati na unos proteina

s visokom biološkom vrijednošću, npr. jaja, obranog mlijeka, krkog mesa i ribe, koji se od strane organizma mogu iskoristiti s najvećom učinkovitošću jer sadrže sve esencijalne aminokiseline. Biološka vrijednost aminokiselina određuje se količinom i omjerom esencijalnih aminokiselina.

Mahunarke kao što su grašak i grah, koji su okarakterizirani kao izvori proteina-ugljikohidrata iz hrane, također su izvor nekih esencijalnih aminokiselina. Mahunarke i žitarice imaju manju biološku vrijednost jer ne sadrže sve esencijalne aminokiseline. Međutim, možemo kombinirati nekoliko namirnica s nižom biološkom vrijednošću kako bi dobili višu biološku vrijednost. Na primjer, kombinacija graška s rižom rezultirat će mješavinom aminokiselina i proteina s većom biološkom vrijednošću koja može zamijeniti proteine dobivene iz gotovo iste količine mesa.

Bolesnicima s rakom koji primaju specifičnu onkološku terapiju savjetuje se da konzumiraju više proteina nego što se preporučuje zdravim pojedincima, odnosno od 1,2 g do 2 g proteina po kilogramu tjelesne mase dnevno. Svaki od tri glavna obroka treba sadržavati dovoljnu količinu proteina, od 25 g do 30 g.

Ugljikohidrati su hranjive tvari koje daju energiju – glukoza, koja je potrebna za normalno funkcioniranje organizma. Njihovom razgradnjom u tijelu se oslobađa energija potrebna za rad stanica i stvaranje tjelesne topline. Žitarice i proizvodi od žitarica, riža, ječam, zobene pahuljice i ostale žitarice, kruh, krumpir, tjestenina, mahunarke, šećer i med važni su glavni izvori ugljikohidrata. Dodatno, cjelovite žitarice i njihovi proizvodi važan su izvor vlakana koja pružaju mnoge prednosti i poboljšavaju probavu.

Masti su važan izvor energije. Uz to što daju energiju, također su i izvor raznih masnih kiselina (zasićenih i nezasićenih) te vitamina topivih u mastima A, D, E i K. Masti uključuju: ulja, mast, maslac, margarin, vrhnje i majonezu.

Naglasak kod prehrane bolesnika s rakom treba biti na upotrebi nezasićenih masnih kiselina, te smanjiti upotrebu zasićenih masnih kiselina. Preporučamo upotrebu biljnih ulja (maslinovo,

suncokretovo, uljane repice i druga), koja prvenstveno sadrže nezasićene masne kiseline, dok zasićene masne kiseline u maslacu i vrhnju treba dodavati samo kao nadomjestak drugoj hrani kako bi im povećali kalorijsku vrijednost u slučajevima kad ste izgubili apetit i zbog toga konzumirate manje količine hrane nego inače.

Povećanom konzumacijom crvenog krtog mesa, obranog mlijeka i proizvoda od obranog mlijeka te smanjenjem unosa masti i maslaca možete smanjiti količinu zasićenih masnih kiselina u svojoj prehrani.

Nezasićene masne kiseline obavljaju različite funkcije u ljudskom tijelu te su stoga neophodne za njegovo pravilno funkcioniranje. Tijelo može sintetizirati neke od njih iz drugih masnih kiselina. Druge masne kiseline (omega-6 masne kiseline – nađene su uglavnom u biljnim uljima – i omega-3 masne kiseline) se ne mogu sintetizirati u tijelu, stoga se moraju uzimati hranom. Omega-3 masne kiseline imaju posebno mjesto u prehrani bolesnika s rakom. Najbolji izvor tih kiselina je riblje ulje. Imaju ulogu u smanjenju kronične upale i poboljšanju imunološkog odgovora, stoga ih definitivno morate uključiti u svoj obrok. Ribe bogate omega-3 masnim kiselinama su skuša, srdela, losos i tuna. U prehrani bolesnika s rakom izrazito je važan točan omjer omega-3 prema omega-6 masnim kiselinama. Taj omjer se može postići pridržavajući se prethodnog savjeta o povećanju unosa nezasićenih masnih kiselina i smanjenju unosa zasićenih masnih kiselina, kao i uključivanjem morske ribe u Vaš tjedni plan prehrane. Preporuča se najmanje dva puta tjedno zamijeniti crveno meso jednakom količinom morske ribe.

Vitamini i minerali su mikronutrijenti uključeni u mnoge metaboličke procese u organizmu i neophodni su za optimalno funkcioniranje svake stanice. Njihov glavni izvor su svježa hrana i povrće. Glavna uloga voća i povrća u prehrani je osiguravanje vitamina, minerala, antioksidansa i hranjivih tvari. Antioksidansi su poznati kao "čistači slobodnih radikala", koji su proizvodi normalnog metabolizma i koji se umnožavaju tijekom razdoblja jakog stresa i opterećenja. Mnogi imaju vanjske uzroke: pušenje, zagađeni okoliš, UV i gama zrake, hrana loše kvalitete itd..

Slobodni radikali uništavaju ili mijenjaju zdrave stanice. Antioksidansi s druge strane, inhibiraju i/ili sprječavaju djelovanje slobodnih radikala te sprječavaju nastajanje novih. Od najveće prehrambene važnosti su vitamini A, C i E, beta karoten i minerali selen i cink.

Preporučena dnevna količina voća i povrća u izbalansiranoj zaštitnoj prehrani je oko 400 g povrća te od 250 g do 350 g voća. Savjetujemo Vam da budete „izbirljivi“ kad kupujete voće i povrće. Ne žurite, posjetite tržnice i kupite svježe sezonsko voće i povrće. Većinu njih nastojte konzumirati u svježem obliku, najmanje trećinu ili polovinu. Prosječno, 50% vitamina topivih u vodi gubi se tijekom termičke obrade (uglavnom kod kuhanja), kao i neki važni minerali. Najbolje je povrće kuhati na pari u maloj količini vode.

CRO-MeEd-ONC-WEB-02-29/08/2018

[/hr/bolesti/rak-prostate/podrska/prehrana/osnovna-nacela-prehrane-za-bolesnike-s-rakom-prostate](#)