

# POMEN PESTRE IN URAVNOTEŽENE PREHRANE

Telo za svoje pravilno delovanje potrebuje hranila vseh vrst. Nekatera od njih so namenjena zadovoljevanju energetskih potreb za rast in deljenje vseh celic, nekatera omogočajo normalne celične kemične procese, druga pa so namenjena zaščiti.



Zdrava prehrana mora biti čim bolj raznolika in uravnotežena.

Prehrana mora dejansko vsebovati: ogljikove hidrate, maščobe, beljakovine, vitamine, minerale, vlaknine in vodo. Ogljikovi hidrati so glavni vir energije. Maščobe zagotavljajo energijo v koncentrirani obliki, poleg tega pa absorbirajo nekatere vitamine. Naše telo potrebuje določeno količino maščob, pomembno pa je paziti, da ta ni čezmerna. Beljakovine so za telo bistvene snovi. Vsak del telesa je dejansko sestavljen iz beljakovin in zato je pomembno, da jih uživaste vsak dan, da bo tkivo ostalo zdravo, se obnavljalo in da bo zaščiteno pred poškodbami. Beljakovine so prav tako vir energije. Vitamini in minerali imajo pomembno vlogo pri pravilnem delovanju organizma.

Uživanje raznolike in uravnotežene prehrane je temelj zdravega načina življenja na splošno. Vrsta in količina hrane, ki jo jemo, vpliva na našo energijo in razpoloženje. Zdrav življenjski slog ima pomembno vlogo pri podpiranju imunskega sistema in pri zmanjševanju tveganja za določena patološka stanja, kot so sladkorna bolezen in bolezni srca in ožilja. Zdrava in uravnotežena prehrana je zato še toliko bolj pomembna za vse, ki se morajo soočiti z rakom in zdravljenjem raka. Uživanje uravnotežene in raznolike prehrane vam pomaga, da se počutite bolje, uravnavati in optimizirati zdravljenje, kljubovati neželenim učinkom ter pri tem, da si povrnete moč in preprečite tveganje za okužbe.

## Splošna načela zdrave prehrane

V nadaljevanju so predstavljena nekatera načela zdrave prehrane. To so splošni napotki za tiste, ki se želijo zdravo prehranjevati in se počutiti bolje, koristni pa so tudi za ljudi z rakom. Ne smemo pa pozabiti, da imajo lahko ljudje z rakom v nekaterih primerih posebne prehranske potrebe (na primer v primeru čezmerne izgube teže ali posebnih težav, povezanih s kemoterapijo). V teh primerih morate svojo prehrano prilagoditi tem posebnim prehranskim potrebam. Pri tem se vedno posvetujte z zdravnikom.

Beljakovine so za telo bistvene snovi. Vsak del telesa je dejansko sestavljen iz beljakovin in zato je pomembno, da jih uživata vsak dan, da bo tkivo ostalo zdravo, se obnavljalo in da bo zaščiteno pred poškodbami. Beljakovine so prav tako vir energije. Vitamini in minerali imajo pomembno vlogo pri pravilnem delovanju organizma. Vlaknine pomagajo ohranjati pravilno delovanje črevesja. Voda je glavna sestavina našega telesa in je bistvena za procese in reakcije v telesu. Uživanje raznolike in uravnotežene prehrane je temelj zdravega načina življenja na splošno. Vrsta in količina hrane, ki jo jemo, vpliva na našo energijo in razpoloženje.

Zdrav življenjski slog ima pomembno vlogo pri podpiranju imunskega sistema (ki ga predstavljajo celice, ki so dejavne zlasti v tvorbi protiteles) in pri zmanjševanju tveganja za določena patološka stanja, kot so sladkorna bolezen in bolezni srca in ožilja. Zdrava in uravnotežena prehrana je zato še toliko pomembnejša za tiste, ki se morajo soočiti z rakom in zdravljenjem raka. Uživanje uravnotežene in raznolike prehrane vam pomaga, da se počutite bolje, uravnavati in optimizirati zdravljenje, kljubovati neželenim učinkom ter pri tem, da si povrnete moč in preprečite tveganje za okužbe.

---

## Redno se tehtajte in več vadite

Najprej morate vašo težo poskušati obdržati v normalnih mejah (svojega zdravnika lahko prosite za izračun, kakšna teža bi bila normalna za vašo višino). Naša telesna teža je oprijemljiv pokazatelj za „energetsko ravnovesje“ med vnosom in porabo kalorij. Energijo vnašamo s hrano in telo jo porablja med počitkom (za ohranjanje delovanja organov, kot so možgani, pljuča, srce itd.) in med telesno dejavnostjo (uporaba mišic). Če je vaš vnos energije večji od porabe, se presežek kopiči v telesu kot maščoba, zaradi česar se telesna teža poveča čez normalno raven. Če je vnos energije manjši od porabe telesa, bo telo za zadovoljitev potreb po energiji uporabilo maščobne zaloge.

Kopičenje maščob in čezmerna suhost sta lahko nevarna za

zdravje. Prvo poveča tveganje za nastanek določenih bolezni (npr. sladkorne bolezni, hipertenzije itd.), medtem ko druga, kljub temu da vpliva na zaloge maščobe v telesu, prizadene mišice in notranje organe, ogroža številne funkcije ter oslabi telo. Stabilna teža v okvirih normalnih vrednosti zato prispeva k boljši kakovosti življenja. Za doseganje in ohranjanje zdrave teže je pomembno telesno dejavno življenje. Nekaj napotkov: redno preverjajte svojo težo; če je čezmerna, zmanjšajte vnos energije, tako da jeste manj in daste prednost nizkokalorični hrani, ki vas bo bolj nasitila (zelenjava in sadje), povečajte porabo energije z dodatno telesno dejavnostjo; če je vaša teža prenizka, vzdržujte ustrezno raven telesne dejavnosti in raznoliko ter uravnoteženo prehrano. Izognite se neuravnoteženi prehrani ali skrajnim pristopom vrste „sam svoj mojster“, ki lahko škodujejo zdravju. Če je vaša telesna teža čezmerna ali prenizka, se posvetujte tudi s svojim zdravnikom.

---

## Jejte več žitaric, stročnic, zelenjave in sadja

Ta živila so pomembna, ker zagotavljajo ogljikove hidrate, pa tudi vitamine in minerale; so dober vir prehranskih vlaknin, kot velja za večino stročnic in beljakovinami. Žitarice in žitni izdelki predstavljajo glavni vir ogljikovih hidratov. V uravnoteženi prehrani mora približno 60 % kalorij izhajati iz ogljikovih hidratov. Ogljikovi hidrati so pomembni zaradi dejstva, da jih telo zlahka absorbira in uporabi ter tako celicam zagotovi ustrezno količino energije. Prehranske vlaknine same po sebi nimajo prehranske ali energetske vrednosti, vendar so zelo pomembne za uravnavanje različnih funkcij v organizmu, zlasti na ravni prebavil.

Glavna živila, ki so bogata z vlakninami (vir: INRAN)

- Stročnice: fižol, bob, čičerika, leča, grah
- Žita in žitni izdelki: testenine, piškoti, kruh in žitarice za zajtrk (zlasti polnozrnat), pekovski izdelki, ječmen
- Zelenjava: artičoke, ohrovt, cikorija, korenje, jajčevci, pesa, gobe, kreša, komarček
- Sveže sadje: hruške, jabolka, fige, banane, kivi, maline,

- indijske fige, ribez
- Oreščki: orehi, lešniki, mandlji
- Suho sadje: suhe marelice, fige, jabolka, rozine

Sadje in zelenjava sta odličen vir vitaminov.

Na primer:

- pomaranče, paradižnik in kivi za vitamin C in folat,
- korenje, marelice, zelena listnata zelenjava za provitamin A,
- stročnice in žitarice za tiamin, niacin in folat.

Ti pridelki so tudi pomemben vir mineralov (zelena listna zelenjava za kalcij in železo, krompir in paradižnik za kalij). Nekateri vitamini skupaj z drugimi snovmi v sadju, zelenjavi in stročnicah delujejo tudi zaščitno proti tako imenovanim prostim radikalom. Nekaj napotkov:

- Vsak dan večkrat zaužijte obroke svežega sadja, zelenjave in stročnic; povečajte uživanje svežega in suhega sadja, pri tem pa omejite dodatke olja in maščob, ki jih zamenjajte z zelišči in začimbami.
- Redno jejte kruh, testenine, riž in drugo zrnje (po možnosti polnozrnato) in jim ne dodajajte preveč maščob.

---

## Omejte vnos maščobe in izbirajte take, ki so kakovostne

Za dobro počutje morate zaužiti določeno količino maščobe, ki razen energije zagotavlja absorpcijo nekaterih vitaminov; s tem pa ne pretiravajte. Čezmerni vnos maščobe predstavlja tveganje za debelost in nekatere bolezni, kot so bolezni srca in ožilja. Razen količine zaužitih maščob je treba poznati tudi različne vrste maščob. Različne lastnosti maščobe (ki jih določa kemična sestava) lahko pomembno vplivajo na zdravje.

Vrste maščob

- Nasičene maščobe: povečujejo raven holesterola v krvi. Živila, ki vsebujejo maščobe te vrste, so mlečni izdelki (sir, polnomastno mleko, smetana, maslo), mastno meso in mesni izdelki ter nekatera rastlinska olja (zlasti palmovo olje in kokosovo olje).
- Nenasičene maščobe: te ne zvišujejo ravni holesterola v krvi (nekaterne vrste imajo pri zdravju telesa tudi zaščitno vlogo). Te najdemo zlasti v rastlinskih oljih (v semenih in olju), oreščkih, olivah in ribah.

Nekaj napotkov:

- Pri začinjanju in kuhanju uporabljajte zmerno količino maščob in olj. Po potrebi uporabljajte teflonsko posodo, kuhanje v foliji, mikrovalovno pečico, kuhanje v pari itd.
- Omejite uživanje maščob živalskega izvora (maslo, mast, smetano itd.) in namesto tega uporabite maščobo rastlinskega izvora (zlasti ekstra deviško olivno olje in olja iz semen).
- Maščobo za začinjanje po možnosti uporabljajte v surovi, nekuhani obliki in se izogibajte večkratni uporabi maščobe in olj, s katerimi ste že kuhali hrano.
- Ocvrte hrane ne uživajte čezmerno.
- Redno jejte ribe, sveže in zamrznjene (2–3 krat na teden).
- Izbirajte pusto meso in odstranite vidne mastne dele.
- Če so vam všeč jajca, lahko zaužijete do štiri tedensko na različne dneve.
- Če uživate veliko mleka, se odločite za posneto ali polposneto, ki še vedno vsebuje kalcij.
- Izberite manj mastne sire ali pa sira pojejte manj.

---

## Omejite uživanje sladkorja

Čezmerno uživanje preprostih sladkorjev je delno odgovorno za nastanek zobnega kariesa in debelosti. Najpomembnejši viri sladkorja so sladkana živila in pijače, uživanje teh pa je treba omejiti. Nekaj napotkov:

- Sladkana živila in pijače uživajte zmerno in postopoma skozi dan.
- Za sladice se odločite za tradicionalne pekovske izdelke, ki vsebujejo manj maščob in sladkorja ter več škroba (piškoti, pogače brez polnila itd.).
- Omejite količino sladkih namazov na kruh ali toast (marmelade, medu, smetane itd.)
- Omejite porabo izdelkov, ki vsebujejo veliko sladkorja, zlasti takih, ki se lepijo na zobe, kot so mehke slaščice, lešnikova krema itd.

---

## Vsak dan pijte veliko vode

Približno 70 % človeškega telesa je sestavljenega iz vode in njena prisotnost v ustreznih količinah je bistvena za ohranjanje življenja. Voda je bistvena pri vseh procesih in reakcijah v telesu. Zato je ohranjanje ustreznega „vodnega ravnovesja“ (tj. razmerja med vnosom in odvajanjem vode) bistveno za ohranjanje dobrega zdravja. Nekaj napotkov:

- Pijte, ko ste žejni, in če je to mogoče, uravnajte vnos vode, tako da pijete, še preden postanete žejni. V povprečju zaužijte 1,5–2 litra vode na dan.
- Pijte pogosto in v majhnih količinah. Pijte počasi, zlasti če je voda hladna.
- Starejši ljudje morajo piti pogosto skozi ves dan, med obroki in po njih ter tudi, kadar ne čutijo žeje (ta občutek se s starostjo zmanjšuje).
- S pitjem vode ohranite vodno ravnovesje. Pijače, kot so oranžada, brezalkoholne pijače na osnovi kole, sadni sokovi, kava, čaj, razen vode vsebujejo tudi sladkor ali snovi, kot je kofein. Te pijače je treba uživati zmerno.
- Pijte med vadbo in po njej, in to predvsem vodo, da nadomestite izgubo zaradi znojenja.
- Pri določenih bolezenskih stanjih (kot sta zvišana telesna temperatura in driska), ki povzročijo večjo izgubo vode, povečajte vnos vode.

---

## Zmanjšajte vnos soli

Čezmerni vnos soli lahko prispeva k pojavu visokega krvnega tlaka, zlasti pri ljudeh, ki so k temu nagnjeni, pa tudi drugih motenj srca in ledvic. Zato je lahko za veliko ljudi zmanjšanje vnosa soli pomemben preventiven in kurativen ukrep. Sol se naravno pojavlja v živilih (voda, sadje, zelenjava, meso itd.), vendar jo dodajamo tudi med kuhanjem ali pred jedjo, vsebuje pa jo tudi večina predelanih izdelkov (kot so kruh, krekerji, piškoti itd.). V resnici količina soli, ki jo živila naravno vsebujejo, že zadostuje za zadovoljitev potreb telesa po soli. Nekaj napotkov:

- Postopoma zmanjšajte uporabo soli pri pripravi hrane (okus se temu zlahka prilagodi).
- Namesto navadne soli izberite sol, obogateno z jodom (jodirano sol).
- Omejite uporabo s soljo bogatih začimb (jušne kocke, kečap, sojina ali gorčična omaka itd.).
- Hrano začinite z zelišči (česen, čebula, bazilika, peteršilj, rožmarin, žajbelj, meta, origano, majaron, zelena, por, timijan, janževa semena), začimbami (poper, paprika, muškatni orešček, žafran, kari) ali limoninim sokom in kisom. Tako lahko okus poudarite z manj soli.

---

## Zmanjšajte uživanje alkoholnih pijač ali pa jih prenehajte uživati

Alkoholne pijače so v glavnem sestavljene iz vode in v manjši meri iz etanola in drugih snovi v majhnih količinah, ki se naravno pojavijo ali so dodane (barvila, antioksidanti, vitamini itd.). Bistvena sestavina in značilnost alkoholnih pijač je torej etanol. Človeško telo je na splošno sposobno prenesti etanol brez opazne škode, če je uživanje zmerno. Etanol ni hranilo, kljub temu pa v telo vnaša veliko količino kalorij in spodbuja kopičenje maščobe. Pomembno je poudariti tudi možnosti interakcij med alkoholom in



zdravili. Bolniki, ki prejemajo zdravila, se morajo o uživanju alkohola posvetovati s svojim zdravnikom. Tudi pri jemanju zdravil brez recepta je temu treba nameniti enako pozornost, saj je za mnoga takšna zdravila priporočena vzdržnost pri uživanju alkohola. Nekaj napotkov:

- Če želite piti alkoholne pijače, jih pijte zmerno pred, med ali po obroku.
- Izberite pijačo z nižjo vsebnostjo alkohola (vino in pivo).
- Starejše osebe morajo zmanjšati vnos alkohola.
- Če jemljete zdravila (vključno z zdravili brez recepta), prenehajte uživati alkohol ali pa uživanje vsaj zmanjšajte ter se o tem posvetujte s svojim zdravnikom.

---

## Kako prilagoditi prehrano, ko se soočamo z nekaterimi pogostimi težavami

Bolniki z rakom imajo lahko nekatere posebne težave, kot so izguba teže ali občutek utrujenosti in izčrpanosti, povezane z njihovo boleznijo. Poleg tega lahko kemoterapija povzroči različne motnje, ki pogosto vplivajo na prebavni trakt in spremembe običajnih prehranjevalnih navad pri bolnikih. Kar se da uravnotežen vnos energije je lahko za bolnike z rakom v dragoceno pomoč. S pomočjo ustreznih strategij prehranjevanja je mogoče delno ublažiti nekatere neželene učinke zdravljenja. V nadaljevanju je nekaj nasvetov za boj proti pogostim težavam bolnikov z rakom.

---

## Napotki za ohranjanje zdrave telesne teže

Izguba telesne teže je pri ljudeh z rakom pogost simptom. Lahko nastane zaradi bolezni ali zdravljenja. Nekateri bolniki nimajo teka ali pa so siti že od tega, da sedejo k mizi, drugi tožijo zaradi občutka siljenja na bruhanje ali pa jim hrana več ne tekne kot prej. Tisti, ki ne jedo dovolj in zlasti tisti, ki izgubljajo težo, potrebujejo prehrano z večjo vsebnostjo kalorij in beljakovin.

---

## Nekaj praktičnih nasvetov za spodbujanje okrevanja glede teka in teže

- Pogosteje jejte manjše obroke.
- Hrano pripravite, tako da bo čim bolj privlačna za okušalne brbončice (npr. na krožnik dajte majhen obrok hrane in ga obložite z rezinami limone ali paradižnika ali vejico peteršilja).
- Pri roki vedno imejte prigrizek (npr. arašide, suho sadje ali parmezan – relativno lahko in okusno hrano).
- Majhne obroke lahko zamenjate s hranljivimi sladkimi ali izotoničnimi pijačami.
- Jejte počasi, hrano dobro prežvečite in po vsakem obroku počivajte.
- Če vam je vonj pri kuhanju neprijeten, prosite, da vam hrano pripravi kdo drug ali pa jejte hladne obroke, ki si jih postrežete na vabljev način.
- Tek je lahko različen tudi glede na razpoloženje. Izkoristite ta čas, da jeste hrano, ki vam je najbolj všeč.
- Hrano obogatite z virom beljakovin in kalorij, kot je dodajanje smetane v juho in masla ali parmezana na zelenjavo (po priporočilu zdravnika lahko uporabljate tudi prehranska dopolnila).

---

## Napotki za boj proti utrujenosti

Drug za raka značilen simptom je utrujenost ali občutek utrujenosti in izčrpanosti, ki ga občutite ne glede na opravljeno dejavnost in ki ga ni mogoče ublažiti s počitkom. Pravilna prehrana lahko pomaga preprečiti in zmanjšati utrujenost. Nekaj prehranskih napotkov za bolj energično počutje in za boj proti utrujenosti.

- Izkoristite vsak občutek lakote (skozi ves dan jejte majhne obroke).
- Pijte veliko tekočine.
- Okušajte nova živila ali jejte tista, ki so vam najbolj všeč, zlasti

če se je spremenil vaš občutek okusa. Poleg pravilne prehrane ne smemo pozabiti, da tudi redna telesna dejavnost zmanjšuje utrujenost. Seveda pa mora biti telesna dejavnost usklajena s splošnim stanjem bolnika (glede na vrsto zdravljenja, vrednosti krvnih preiskav), nikoli pa ne smete pozabiti vprašati zdravnika specialista, ali lahko izvajate redno telesno dejavnost in kakšna dejavnost je za vas primerna. Pravilna prehrana lahko pomaga preprečiti in zmanjšati utrujenost.

---

## Napotki za lajšanje nekaterih pogostih težav

Razen slabega teka in izgube teže nekateri bolniki z rakom trpijo tudi za drugimi težavami, povezanimi s prehranjevanjem, ki so povezane z boleznijo ali z zdravljenjem.

---

### Vnetje ustne votline

- Pijte veliko tekočih hranil.
  - Hladna hrana in pijače lahko izboljšajo vaše težave.
  - Izogibajte se slani in začinjeni hrani, ker lahko povzročajo zgago, ter grobi hrani, kot je toast ali surova zelenjava, saj lahko opraska (že vneto) sluznico.
  - Hrano omehčajte z nezačinjenimi in neslanimi omakami.
  - Pijte po slamici.
  - Če imate zobno protezo, jo čez noč pustite namočeno v posebni raztopini ter jo podnevi čim manj uporabljajte, da se izognete draženju vnetih dlesni.
  - S težavo se obrnite na zdravnika, ki vam lahko predlaga ustrezne rešitve.
- 

### Občutek siljenja na bruhanje

- Če vam kuhanje povzroči občutek siljenja na bruhanje, za

pripravo hrane prosite drugo osebo ali pa uživajte hladna ali zamrznjena živila, ki jih je treba samo pogreti (poskrbite pa, da jo pravilno odtalite in skuhate).

- Izogibajte se oljnati, maščobni in ocvrti hrani.
- Poskusite jesti suho hrano, kot je toast ali krekerji, preden sploh vstanete iz postelje.
- Če vas sili na bruhanje, na začetku jejte lahko in suho hrano, nato pa dodajajte majhne obroke svojih najljubših jedi ter postopoma preidite na bolj hranljivo prehrano.
- Priljubljeno zdravilo za siljenje na bruhanje je srkanje sodavice. Poskusite počasi po slamici piti kozarec mineralne vode, tonika, sodavice ali limonade.
- Posvetujte se s svojim zdravnikom, ki vam lahko predpiše zdravilo proti slabosti.

---

## Zaprtje

- V prehrano vključite več vlaknin. Za to so posebej učinkoviti otrobi (lahko jih na primer dodate žitaricam in juham). Drugi viri vlaknin vključujejo: žitarice za zajtrk, polnozrnate izdelke (kruh, moko, riž in testenine), sveže sadje in zelenjavo.
- Izberite naravna zdravila, kot so sirup iz fig, suhe slive ali slivov sok.
- Pijte veliko tekočine.
- Tudi vroče pijače lahko pomagajo.
- Ne pozabite, da lahko zmerna dejavnost (npr. sprehajanje) pripomore k boljšemu delovanju črevesja.
- Posvetujte se s svojim zdravnikom, zlasti če je zaprtje dolgotrajno.

---

## Driska

Če imate drisko

- pijte veliko tekočine, izogibajte pa se alkoholu in kavi;

- pogosto jejte majhne obroke iz lahkih živil, kot so mlečni izdelki, bela riba, perutnina, dobro kuhana jajca, beli kruh, testenine ali riž;
- izogibajte se hrani in pijači, ki drisko poslabšuje. To vključuje mastne jedi, kot so čips in pleskavice, kuhan suhi fižol, jabolčni sok, surovo sadje in zelenjava ter začimbe, kot je čili;
- obroke pojedite počasi.

Pazite na medsebojno učinkovanje hrane in zdravil

Nekatera na videz neškodljiva živila lahko dejansko vplivajo na nekatere oblike zdravljenja.

Primer za to je grenivka in njen sok, ki lahko zmanjša učinkovitost nekaterih zdravil. Zelo pomembno je, da upoštevate navodila zdravnika. Enak učinek lahko imajo tudi nekatera zeliščna zdravila (npr. zeliščno zdravilo s šentjanževko), zato se pred jemanjem teh posvetujte s svojim zdravnikom. Nekatera prehranska dopolnila (npr. ribje olje, vitamin E ali laneno seme) lahko dejansko povečajo tveganje neželenih učinkov, če jih jemljemo skupaj z nekaterimi zdravili. O jemanju prehranskih dopolnil se posvetujte s svojim zdravnikom. Nenazadnje je treba posebno pozornost nameniti uživanju alkohola, ki ga je pri nekaterih oblikah zdravljenja zmanjšati ali ukiniti, kot vam je priporočil zdravnik.

Higiena in varnost hrane

Na tem področju je tveganje za bolnike z rakom in zlasti z diseminiranim plazmocitomom večje. Treba je vedeti, da se tveganje za okužbe pomembno poveča pri določenih oblikah zdravljenja. Kemoterapevtska zdravila v kombinaciji z imunoterapevtiki, ki se še vedno rutinsko uporabljajo za zdravljenje bolnikov z diseminiranim plazmocitomom, lahko povzročijo imunosupresijo in večjo dovzetnost bolnika za okužbe.

Hrana je lahko tudi vir okužbe.

Pomembno je, da si zapomnite:

- med in po pripravi hrane si umijte roke;
- kuhinjo (delovne pulte, umivalnik itd.), pripomočke in posodo vzdržujte čiste;
- kuhano hrano pripravljajte in shranjujte ločeno od surovin;
- sadje in zelenjavo operite;
- hrano dobro skuhajte (zlasti jajca, meso in ribe);
- hrano pravilno shranjujte (v shrambi, hladilniku ali zamrzovalniku);
- ostanke kuhane hrane čim prej shranite v hladilnik.

Vedno preverite rok uporabnosti in videz hrane (če hrana ni videti dobro ali ima čuden vonj, jo zavrzite brez poskušanja).

V posebnih primerih pri nekaterih vrstah kemoterapije, zlasti pri zdravljenju z imunosupresivi, vam bodo morda svetovali, da nekatera živila izločite iz prehrane, da preprečite okužbe. O spremembah prehranjevalnih navad se je vedno dobro pogovoriti z zdravnikom. Takšna živila lahko vključujejo:

- surova ali premalo kuhana jajca,
- morsko hrano,
- vse vrste paštet,
- mehke sire,
- hrano, ki jo prinesete iz restavracije,
- pripravljene sendviče,
- mesne narezke,
- prekajene ribe.

---

PHSI/DAR/0917/0001

[/si/bolezni/diseminirani-plazmocitom/podpora/zivljenje-z-diseminiranim-plazmocitomom/pomen-pestre-in-uravnotezene-prehrane](#)