

PREHRANA

Obstaja povezava med prehrano in preprečevanjem raka prostate. Oskrba z energijo je eden od dejavnikov, na katere je mogoče vplivati, da bi nadzorovali napredovanje tumorja. Poleg tega ima prehrana pomembno vlogo pri preprečevanju hipertrofije prostate.

ZAKAJ JE PREHRANA MED ZDRAVLJENJEM RAKA PROSTATE POMEMBNA PREVENTIVA?

Verjetno ste se že vprašali kakšna naj bo prehrana sedaj, ko ste zboleli, ali lahko s prehrano pripomorete k izboljšanju učinkovitosti vašega zdravljenja in kakovosti življenja med zdravljenjem. Da, prehrana lahko v obdobju zahtevnega onkološkega zdravljenja vzdrži vaše normalno prehranjenost, kondicijo in dobro počutje. Predvsem pa ustrezna prehrana zmanjša neželene učinke zdravljenja, ki vplivajo na prehranjevanje, krepi vašo imunsko odpornost in izboljša izid zdravljenja. Zato je posvečanje večje skrbi in pozornosti vašemu prehranjevanju v obdobju bolezni in

zdravljenja zelo pomembno.

Zaradi rakaste bolezni se začne presnova v telesu spreminjati. Vzrokov za presnovne spremembe je več. Najpomembnejši je reakcija organizma na stres - na bolezen. Pomembni vzroki so še neželeni učinki zdravljenja in seveda neposredni vpliv tumorja, ki lahko izloča razne snovi in preko njih vpliva na presnovo. Presnovne spremembe pripomorejo k razvoju sindroma rakaste kaheksije. Pri nekaterih tumorjih so spremembe zelo majhne in se presnova bistveno ne spremeni, pri drugih pa bistveno večje in za potek bolnikovega zdravljenja tudi zelo pomembne. Glavna značilnost spremembe presnove je povečana razgradnja in slaba obnova beljakovinskih struktur v telesu (celic, mišic in drugih telesnih tkiv ter organov). Nezadostna prehrana razvoj kaheksije še pospeši in pripomore k razvoju podhranjenosti.

Vrste zdravljenja raka prostate so različne, med slednje sodi kirurško zdravljenje, zdravljenje z obsevanjem, s kemoterapijo in hormonsko zdravljenje (odtegnitev testosterona - moškega spolnega hormona). Bolniki na hormonski terapiji lahko izkusijo različne neželene učinke zdravljenja kot so na primer vročinski oblivi, nočno potenje, zmanjšanje kostne gostote, porast telesne mase oziroma sprememba v sestavi telesnih struktur (mišic in maščob). Bolniki z rakom prostate zaradi presnovnih sprememb in hormonskega zdravljenja pogosto izgubljajo mišično maso in pridobivajo telesno maščobo.

Prav zaradi sprememb v telesnih strukturah in kostni gostoti je pomembno, da se posvetite svoji prehrani in aktivnemu življenjskemu stilu, ki vključuje redno telesno vadbo, predvsem vadbo moči v kombinaciji z vzdržljivostno vadbo.

Če s prehrano ne zadovoljite svojih potreba po energiji in beljakovinah se to kaže v izgubi telesne mase, ki je pravzaprav posledica izgube mišične mase in tudi maščobnih rezerv vašega telesa. Večja kot je izguba telesne mase in slabša kot je vaša prehranjenost, večje je tveganje za razvoj zapletov med onkološkim zdravljenjem. Zdravnik ali klinični dietetik lahko v prehranskem pregledu ocenita vaše prehransko stanje.

Tudi če med zdravljenjem ne izgubljate telesne mase ali vam telesna masa celo narašča, je pomembno, da uživete hrano bogato z beljakovinami in upoštevate osnovna načela zdrave varovalne prehrane ter se zadosti gibljete, s tem podpirate dobro delovanje in obnovo vašega telesa.

KAKŠNA NAJ BO V OSNOVI VAŠA PREHRANA?



Stock photo. Posed by model.

Osnova kvalitetne prehrane je med zdravljenjem seveda zdrava, uravnotežena prehrana, v kateri celodnevni vnos hrane razdelimo običajno na 5 dnevnih obrokov (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja). Pomembno je, da glavni, večji obroki, vsebujejo beljakovinska živila z visoko biološko vrednostjo (mleko, meso, jajca, ribe), praktično vsak obrok pa naj vsebuje ogljikove hidrate (kruh, testenine, riž, krompir, testenine, itd.), dovolj bo, če boste čez dan zaužili 450g do 650g sadja in zelenjave.

Predvsem velja, da izbirate različno prehrano iz vseh skupin živil,

kot so izdelki iz žit in škrobnata živila, sadje in zelenjava, pusto meso in pusti mesni izdelki, posneto mleko in mlečni izdelki, jajca, ribe, kakovostne maščobe kot so npr. olivno in repično olje. Pomembno je, da je v prehrani čim manj predelanih živil zato je najbolje, da hrano pripravite iz svežih živil in jo zaužijete s čim manj dodanih konzervansov, aditivov ter soli.

Katera hranila so pomembna?

Beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini, minerali in elementi v sledovih so snovi, ki jih celice, tkiva in organi vašega telesa potrebujejo za izgradnjo, obnovo in delovanje.

Beljakovine so vir aminokislin, ki omogočajo obnovo telesa in zmanjšujejo povečano razgradnjo telesnih beljakovin (celic, mišic in drugih telesnih tkiv ter organov) in krepijo imunsko delovanje organizma. Če ne vnašate dovolj beljakovin, telo prične uporabljati lastne aminokisliline tudi kot pomožno gorivo, kar pospešuje propad puste telesne mase-mišic. V uravnoteženi varovalni prehrani bolnika z rakom zato dajemo predvsem poudarek uživanju beljakovin visoke biološke vrednosti kot so: jajca, posneto mleko, pusto meso in ribe, saj jih organizem najbolje izkoristi, ker vsebujejo vse življenjsko pomembne aminokisliline. Biološko vrednost beljakovin določa količina in razmerje življenjsko pomembnih aminokislin.

Vir nekaterih življenjsko pomembnih aminokislin so tudi stročnice, ki jih uvrščamo med beljakovinsko-ogljikohidratna živila, kot sta grah in fižol. Stročnice in žita imajo sicer manjšo biološko vrednost, ker ne vsebujejo vseh življenjsko pomembnih aminokislin. Če pa kombiniramo več živil z nizko biološko vrednostjo lahko dosežemo njihovo večjo biološko vrednost. Npr. kombinacija graha in riža daje mešanico aminokislin in beljakovin z večjo biološko vrednostjo, ki lahko zamenjajo mesne beljakovine skoraj v enaki količini.

Za bolnika z rakom, ki je na specifičnem onkološkem zdravljenju svetujemo da zaužije več beljakovin kot so priporočila za zdravega

posameznika, in sicer 1,2g do 2g na kg telesne teže beljakovin na dan. Vsi trije glavni obroki naj vsebujejo dovolj beljakovin in sicer od 25 do 30 g.

Ogljikovi hidrati so hranilne snovi, ki zagotavljajo telesu energijo-glukozo, ki jo telo potrebuje za delovanje. Pri njihovi razgradnji se v organizmu sprošča energija, potrebna za delo, ki ga opravljajo celice organizma in proizvodnjo telesne toplote. Žita in izdelki iz žit, riž, ješprenj, ovseni in drugi žitni kosmiči, kruh, krompir, testenine in stročnice, sladkor in med so pomembni predvsem kot vir ogljikovih hidratov. Cela žita in njihovi izdelki so prav tako pomemben vir prehranskih vlaknin, ki imajo različne ugodne učinke, predvsem pa izboljšujejo prebavo.

Maščobe so pomemben vir energije. Maščobe imajo predvsem energijsko vrednost, a so poleg tega tudi vir različnih maščobnih kislin (nasičenih in nenasičenih) in v maščobi-topnih vitaminov A, D, E in K. Med maščobe štejemo: olja, masti, maslo, margarino, smetano in majonezo.

V prehrani bolnika z rakom poudarjamo predvsem pomen povečane uporabe nenasičenih maščobnih kislin in zmanjšano uporabo nasičenih maščobnih kislin. Priporočamo vam uporabo rastlinskih olj (oljčno, sončnično, repično in druga), ki vsebujejo predvsem nenasičene maščobne kisline, medtem ko nasičene maščobne kisline, ki se nahajajo v maslu in smetani, vključite kot dodatek jedem, s katerim boste hrano energijsko obogatili, če boste imeli slabši apetit in zato zaužili manj hrane kot običajno.

S povečanim uživanjem pustih vrst rdečega mesa, posnetega mleka, mlečnih izdelkov iz posnetega mleka in z zmanjšanim uživanjem masti ter masla, lahko zmanjšate količino zaužitih nasičenih maščobnih kislin.

Nenasičene maščobne kisline imajo v telesu različne funkcije in jih telo nujno potrebuje za svoje delovanje. Nekatere telo lahko proizvede samo iz drugih maščobnih kislin. Drugih (omega 6 maščobne kisline - nahajajo se predvsem v rastlinskih oljih - ter omega 3 maščobne kisline) telo ni sposobno tvoriti samo, zato jih

je potrebno vnesti s hrano. Omega 3 maščobne kisline imajo v prehrani onkološkega bolnika prav posebno mesto, njihov najboljši vir je ribje olje. Poudarja se predvsem njihov vpliv pri zmanjševanju kroničnega vnetja ter pri spodbujanju imunskega odgovora, zato jih ne pozabite vključiti v vaš jedilnik. Ribe, ki so bogate z omega 3 maščobnimi kislinami so predvsem skuše, sardele, losos, tuna. V varovalni prehrani onkološkega bolnika je predvsem pomembno ugodno razmerje med omega 3 in omega 6 maščobnimi kislinami. Tako razmerje boste lahko dosegli, če boste upoštevali zgornja načela o povečanem uživanju nenasičenih maščobnih kislin na račun nasičenih in boste v vaš tedenski jedilnik vključili uživanje morskih rib. Priporočljivo je, da vsaj dvakrat na teden uživanje rdečega mesa zamenjate z enakovredno količino morskih rib.

Vitamini in minerali, so mikrohranila, ki sodelujejo v številnih presnovnih procesih v organizmu in so potrebni za učinkovito delovanje vsake celice. V telo jih vnašamo predvsem s svežim sadjem in zelenjavo. Sadje in zelenjava sta torej predvsem pomembna kot vir vitaminov, mineralov, antioksidantov in prehranskih snovi. Antioksidanti so poznani kot »lovilci prostih radikalov«, ki nastanejo kot produkt normalnega metabolizma, njihovo nastajanje se dodatno poveča v obdobjih hudega stresa in ob večjih obremenitvah. Veliko jih prihaja iz zunanjega okolja: cigaretni dim, onesnaženo okolje, UV in gama žarki, nekvalitetna hrana itn. Prosti radikali uničujejo in spreminjajo zdrave celice. Antioksidanti pa zavirajo in/ali preprečujejo delovanje prostih radikalov ter preprečujejo nastajanje novih. V prehrani so najpomembnejši vitamin A, C in E, beta karoten ter minerali: selen in cink.

Priporočene dnevne količine sadja in zelenjave v uravnoteženi varovalni prehrani so okoli 400g zelenjave in 250g do 350g sadja. Pri izbiri in nakupu sadja in zelenjave vam priporočamo »izbirčnost«. Za nakup si vzemite čas, odpravite se na tržnico in kupite sveže sezonsko sadje in zelenjavo. V čim večji količini jih zaužijte sveže, vsaj eno tretjino do ene polovice. Pri termični obdelavi, predvsem pri kuhanju se izgubi v povprečju 50% vodotopnih vitaminov, prav tako se izgubljajo pomembne mineralne snovi. Najbolje je, če zelenjavo dušite v čim manjši

količini vode.

Vir

Denis Mlakar-Mastnak, dipl.m.s., spec. klinične dietetike

PREVENTIVA

Ali je vsak bolnik z razsejanim rakom prehransko ogrožen in kaj so vzroki prehranske ogroženosti?

Praktično vsak bolnik z razsejanim rakom je do določene stopnje prehransko ogrožen. Pri bolezni se odvijajo presnovne spremembe in če so te neobvladane, nezadržno vodijo v telesni propad in končno v smrt. Ti procesi se lahko uspešno zaustavljajo, tudi s specifičnim onkološkim zdravljenjem, a dejstvo je, da sicer učinkovito zdravljenje tumorjev pogosto škoduje zdravim tkivom, saj nekateri sopojava onkološkega zdravljenja ogrozijo oziroma poslabšajo prehransko stanje bolnika. Zato je pri vsakem bolniku z razsejanim rakom smiselna določena stopnja prehranske podpore.

Kaj je prehranska podpora?

Prehranska podpora predstavlja širok spekter podpornih ukrepov, od prehranskega svetovanja, uporabe določenih prehranskih dodatkov, do ukrepov, ki skušajo nadomestiti delovanje prebavil in s tem omogočajo življenje. Večja kot je prehranska ogroženost bolnika z razsejanim rakom, bolj intenzivirane prehranske obravnave mora biti deležen.

Ali je bolnik z metastatskim rakom prostate prehransko ogrožen?

Bolniki z razsejanim rakom prostate v splošnem ne spadajo v prehransko najbolj ogroženo skupino, vsekakor pa jih njihova bolezen sama, še bolj pa specifično zdravljenje, prehransko ogrožata.

Kaj pomeni, da ima bolnik primarno ali sekundarno metastatsko obliko raka?

Bolnike z razsejanim rakom prostate v grobem razdelimo dve skupini: prva so primarno razsejani (že ob samem odkritju raka prostate so prisotni zasevki), druga pa sekundarno razsejani (bolezen se je ponovila, po neuspešnem poskusu ozdravitve z operacijo ali obsevanjem). Osnoven način zdravljenja pri obeh skupinah je uvedba hormonskega zdravljenja, v prvi skupini pa se sočasno uvede še kemoterapija. Namen hormonske terapije je znižanje nivoja moških spolnih hormonov – zdravljenje z odtegnitvijo testosterona. V praksi se moške spolne hormone zniža na dva možna načina: s hormonskimi injekcijami ali z operativno odstranitvijo mod. Kateri od obeh načinov bo izbran, je odvisno predvsem od bolnikovih želja.

Zakaj raka na prostati zdravimo s hormonsko terapijo? Kaj je hormonska terapija pri raku prostate?

Ker je rak na prostati hormonsko občutljiva bolezen. Rakaste celice imajo v svoji notranjosti receptorje za moške spolne hormone. Moški spolni hormoni (testosteron in njemu podobne oblike) po vezavi na omenjene receptorje rakaste celice spodbujajo k nenadzorovani rasti in tvorbi zasevkov.

Torej višji kot so nivoji moških spolnih hormonov, večja je spodbuda za rast rakastih celic. S hormonskimi injekcijami ali kirurško kastracijo tako rakaste celice prikrajšamo za osnovno stimulacijo – moške spolne hormone.

Hormonsko terapijo predstavljajo hormonske injekcije, s katerimi preprečimo izločanje moških spolnih hormonov iz mod. Učinek je enak, če moda kirurško odstranimo. Možno je tudi zdravljenje s tabletami, ki izničijo učinke moških spolnih hormonov.

Preberite več o tem...

Ima hormonska terapija neželene učinke?

Seveda. Nobeno zdravljenje ni brez neželenih učinkov. Pri odločitvah bo vaš zdravnik vedno skrbno razmislil, ali dobrobit zdravljenja pretehta neželene učinke. Glede na dejstvo, da so neželeni učinki hormonske terapije vsaj kratkoročno precej dobro obvladljivi, ima uvedba zdravljenja s ciljem držanja kontrole nad boleznijo in s tem podaljševanje preživetja ter boljše kakovosti življenja prednost. Dobra novica je, da imate kot bolnik zelo veliko moč pri obvladovanju neželenih učinkov. To je predvsem zdrav življenjski slog, telesna aktivnost s poudarkom na vajah za moč in pravilna prehrana.

Kakšni so neželeni učinki hormonskega zdravljenja?

Neželeni učinki se kažejo kot povečana utrujenost, manjša želja po spolnosti, erektilna disfunkcija, vročinski oblivi s potenjem, plahnenje mišic, slabša mišična moč in funkcionalnost ter pridobivanje telesnega maščevja. A dobrobit tovrstnega zdravljenja, to je podaljšanje preživetja, vsekakor pretehta neželene učinke. Za nadzor nad boleznijo so najboljša zdravila, pri obvladovanju neželenih učinkov pa lahko veliko naredite tudi sami.

Kaj pomeni izraz »na kastracijo odporen rak prostate«?

Po določenem času se del rakastih celic navadi na nizke nivoje testosterona in bolezen napreduje. Govorimo o kastracijsko rezistentnem raku prostate. Takrat je poleg kastracijskega zdravljenja potrebno vpeljati še dodatno hormonsko terapijo, kemoterapijo ali zdravljenje z radijevim izotopom. Določene terapije zahtevajo še zdravljenje z nizkimi odmerki kortikosteroidov (za preprečevanje neželenih učinkov), ki pa imajo prav tako neugoden učinek na prehransko stanje.

Ali je pri bolnikih z metastatskim rakom prostate potrebna prehranska obravnava?

Pri vsakem bolniku je potrebno pomisliti na prehransko ogroženost. Če ta obstaja, je več kot na mestu prehranska podpora. Kastracijsko zdravljenje je dejavnik tveganja za poslabšanje prehranskega stanja, zato je pri bolnikih zelo smiselno presajanje za oceno prehranske ogroženosti in celostna obravnava. Moški spolni hormoni pomagajo pri ohranjanju mišične mase in s tem telesne moči in funkcionalnosti, niso pa edina možna stimulacija za mišice. V znatni meri je to tudi vadba proti uporabi oziroma anaerobna telesna dejavnost. S preprostejšimi besedami to pomeni vaje za moč. Namen te vadbe v osnovi ni preventiven, ampak terapevtski.

Kako je telesna aktivnost lahko terapija metastatskega raka prostate?

Dokazano je, da imajo bolniki, ki ohranjajo pusto telesno maso daljša preživetja in manj neželenih učinkov specifičnih onkoloških zdravljenj. Pomembno je tudi zavedanje, da telesna vadba proti uporabi nima le ugodnega učinka na mišico, ki je trenirana, ampak je učinek zaradi določenih kemičnih sporočevalcev (tako imenovanih miokinov) ugoden tudi za druge telesne mišice.

Moški v šestem, sedmem in osmem desetletju življenja predstavljajo večino populacije bolnikov z rakom prostate in ravno te starostne skupine so manj telesno aktivne. Kljub temu pa je delež izmed teh bil vsaj v enem življenjskem obdobju telesno aktiven. Najbolje je, da se zatečete k telesni dejavnosti, ki vam je znana. Telesna aktivnost je tisto največ kar lahko storite pri obvladovanju vaše bolezni. Poleg tega ima telesna aktivnost izjemno ugoden vpliv na razpoloženje in psiho, prav tako je edini dokazani učinkovit ukrep proti utrujenosti.

Zakaj mora bolnik z rakom povečati vnose beljakovin?

Mišice so pretežno iz beljakovin, te pa so zgrajene iz aminokislin. Aminokisliline so kot zidaki za naše mišice. Pri zdravem človeku

vseskozi poteka pregrajevanje, torej staro mišično tkivo se vseskozi menja z novim. Pri bolniku z rakom pa zaradi presnovnih sprememb proces ni uravnotežen, bistveno več mišičnine se porabi kot nastane nove. Posledično so potrebe po beljakovinah pri bolniku z rakom povečane. Priporočen dnevni vnos za zdravega človeka je 1g /kg telesne mase, pri bolniku z rakom pa 1,6-1,8 g/kg. Z raznovrstno prehrano ni težko zadovoljiti potreb zdravega človeka. Za povečane zahteve pa se priporoča povečanje vnosa beljakovin, torej bolnik z razsejanim rakom naj zaužije več beljakovinske hrane, predvsem mlečnih izdelkov, mesa, rib, jajc, soje, kamuta, kvinoje ... Pomembno je poudariti, da morajo biti vnosi beljakovinske hrane razporejeni čez dan (trikrat dnevno), saj to olajša privzem hranil v prebavilih. Za najboljši učinek privzema beljakovin je pomembno izvajanje telesne aktivnosti, med njo in po njej je mišica bolje prekrvljena in lažje privzema hranila. Učinek ohranjanja je tako največji.

Ali moram kot bolnik z rakom hujšati?

Hujšanje med zdravljenjem nikakor ni cilj prehranske podpore. Vseeno pa je treba omeniti tudi sarkopenično debelost. To pomeni, da ima bolnik sorazmerno visok indeks telesne mase, a je skorajda brez funkcionalne mišične mase. Tudi sarkopenična debelost predstavlja prehransko ogroženost.

Ali se moram varovati pridobivanja maščobnih oblog?

Zadnji poudarek je pri preprečevanju pridobivanja nefunkcionalne maščobne mase. Nižje ravni testosterona zmanjšajo osnovne presnovne potrebe (bazalni metabolizem), kar z drugimi besedami pomeni hitrejše pridobivanje na maščevju ob enakih prehranskih vnosih. Tudi tukaj igra zelo pomembno vlogo telesna aktivnost, v tem primeru prednosti dajemo vzdržljivostni vadbi. Če je bila telesna masa pred začetkom zdravljenja primerna, se priporoča enake vnose hranil ob sočasnem povečanju telesne aktivnosti. Tukaj so kriteriji za čezmerno telesno maso, to je indeks telesne mase, precej manj restriktivni kot pri zdravih posameznikih.

Kakšno je osnovno vodilo za prehransko podporo pri bolnikih z

metastatskim rakom prostate?

Vsekakor se zelo priporoča telesna aktivnost, s poudarkom na rednih vajah za moč. Obenem se priporoča vnos beljakovin trikrat dnevno. Potrebni so zadostni in redni prehranski vnosi. Slabši apetit ne sme biti razlog za odtegnitev hranjenja, saj to vodi do podhranjenosti in slabših izidov zdravljenja. Pomembno je, da v tem primeru sledite modrim besedam očeta medicine Hipokrata, ki je dejal, da je hrana zdravilo. Torej, tudi ob slabšem apetitu se potrudite za zadostne in redne vnose hranil. V primeru neželene izgube telesne mase vas bo vaš zdravnik lahko poslal na celostno prehransko obravnavo. Temeljni evolucijski dejavnosti človeka, ki sta mu omogočali preživetje sta bili iskanje hrane (gibanje!) in prehranjevanje. Da lahko kakovostno in dolgo živimo ob diagnozi razsejanega raka prostate je zagotovo še vedno potrebno oboje.

Viri

Luka Čavka, dr. med.

ONK-SLO-W-153a-130618

[/si/bolezni/rak-prostate/podpora/prehrana/prehrana](#)