

Żywnienie w szpiczaku mnogim

Spotkanie I : Zasady zdrowego żywienia

Nie istnieje dieta „szpiczakowi”, która mogłaby stanowić standard postępowania w tym schorzeniu. Nie istnieje także dieta, która mogłaby wyleczyć chorobę. Dlatego zatem należy zwracać uwagę na to co jemy?

- uważa się, że właściwe żywienie może opóźnić progresję choroby
- odpowiednia dieta ma na celu właściwe odżywienie całego organizmu, dzięki czemu będzie on „silniejszy”, będzie mógł sprawniej walczyć i opierać się chorobie, a także będzie lepiej odpowiadał na leczenie
- dieta w przypadku szpiczaka mnogiego jest dietą objawową, czyli dostosowaną do powikłań wynikających z choroby, a nie nastawioną na jej leczenie
- właściwa dieta może zmniejszać dolegliwości związane z powikłaniami choroby
- właściwe żywienie może wpływać ochronnie na poszczególne funkcje organizmu, jak na przykład praca nerek i układu moczowego

11 zasad zdrowego żywienia wg IŻŻ:

- dbaj o różnorodność spożywanych produktów
- strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej
- produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii
- spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem
- mięso spożywaj z umiarem
- spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców
- ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych
- zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy
- ograniczaj spożycie soli
- pij wystarczającą ilość wody
- nie pij alkoholu

Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.

Produkty zbożowe jeśli jest to dobrze tolerowane powinny być wybierane pełnoziarniste (np. pieczywo, makarony) i przygotowywane al. dente. Dobrym wyborem będzie także pieczywo z dodatkiem nasion. Jeśli jest to gorzej tolerowane (np. bóle brzucha, problemy z trawieniem) należy wówczas wybierać np. pieczywo jasne, a takie produkty jak makarony czy ryż należy przyrządzać bardziej rozgotowane aby były delikatniejsze dla przewodu pokarmowego, wówczas nie powinien to być także chleb robiony na zakwasie.

Ograniczaj spożycie soli. Pij wystarczającą ilość wody.

Dieta osoby chorej na szpiczaka mnogiego powinna być niskosodowa. Człowiek dziennie powinien spożywać do płaskiej łyżeczki soli, jednak pamiętać należy, że sól znajduje się praktycznie we wszystkich przetworzonych produktach, które kupujemy. Gdzie zatem może być?

- produkty wysoko przetworzone- gotowe dania- zupy w proszku, dania mrożone na patelnie, gotowe frytki...

- produkty typu Fast Food
- przekąski- popcorn, słone paluszki, chipsy, orzeszki dosalane
- pieczywo, makaron, gotowe mieszanki musli- tych oczywiście nie należy eliminować z diety
- wędliny, paczkowane mięsa (np. mielone), mięsne produkty puszkowane (pasztety, ryby, galaretki mięsne)
- większość słodczy, a nawet niektóre napoje słodkie
- produkty garmażeryjne
- gotowe mieszanki przypraw, przyprawy typu magi, Vegeta, dania z dodatkiem glutaminianu sodu

Sól w daniach możemy zastępować większym dodatkiem naturalnych przypraw ziołowych. Ze względu na profilaktykę zakażeń układu moczowego a także kamicy nerkowej należy spożywać około 3 litrów płynów dziennie. Jakie płyny należy wybierać?

- podstawę powinna stanowić woda niskozmineralizowana (ogólna mineralizacja do 500mg/l) niskosodowa (zawartość sodu Na^+ do 20mg/l)- informacje te podane są zawsze na etykiecie wody
- zielona, czerwona herbata
- napar z mięty lub rumianku- wpływa łagodząco na przewód pokarmowy
- soki owocowe i warzywne w ograniczonych ilościach. Z soków owocowych najlepszym wyborem jest sok z czarnej porzeczki

Unikać należy natomiast czarnej herbaty (zwłaszcza mocnych naparów), kawy (zarówno naturalnej, rozpuszczalnej jak i zbożowej), słodzonych napojów a także napojów gazowanych.

Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem

Mleko i jego przetwory są głównym źródłem wapnia w naszej diecie, a ich właściwe spożycie stanowi istotny czynnik ochronny dla układu kostnego. Osoby chore na szpiczaka mnogiego, nie mające podwyższonego stężenia wapnia w moczu ani w surowicy powinny dziennie spożywać 3-4 porcje mleka lub jego przetworów. Najlepsze z tej grupy będą mleko, jogurt, kefir, maślanka, okazjonalnie także ser twarogowy. Lepszym wyborem od produktów zupełnie odtłuszczonych (mleko 0% lub 0,5%) lub light będą produkty częściowo odtłuszczone (mleko 2%) gdyż w tłuszczu mlecznym zawarte są witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Dobrze wybierać także produkty o smaku naturalnym- do jogurtów czy maślanek owocowych dodaje się dodatkowo także cukier, którego spożycie nie jest wskazane u chorych na szpiczaka mnogiego.

Z tej grupy unikać należy ze względu na znaczną zawartość sodu: sera żółtego, pleśniowego, serków do smarowania kanapek typu fromage, serów topionych, sera typu feta, mozzarella, serka wiejskiego.

Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Osoby nie mające zaburzeń lipidowych, do smarowania pieczywa wybierać powinny masło (należy zwrócić uwagę aby na opakowaniu było rzeczywiście napisane „masło”, inaczej to podróbka). Dla osób z zaburzeniami lipidowymi lepszym wyborem będą margaryny

wzbogacane w sterole roślinne jak Benecol czy Flora ProActive. Alternatywą do smarowania pieczywa może być także oliwa z oliwek, pesto bazyliowe czy paprykowe, przecier pomidorowy, chrzan.

Do obróbki termicznej wybierać należy olej rzepakowy, do krótkiej obórki (np. usmażenie jajecznic, podsmażenie cebuli) można także stosować masło lub oliwę z oliwek.

Do sałatek dobrym dodatkiem będzie także oliwa z oliwek, olej z pestek dyni, oraz olej lniany. Tłuszcze płynne przechowywać należy w zaciemnionych miejscach. Unikać należy jednak oleju słonecznikowego, kukurydzianego oraz sojowego. Do sałatek doskonałym dodatkiem będą także nasiona lnu, sezamu, pestki dyni czy słonecznika.

Ze względu na dużą zawartość kwasów tłuszczowych n-3, warto zwrócić uwagę na spożycie tłustych ryb takich jak łosoś (pieczony), śledź (odsączony z soli) czy makreli (pieczonej a nie wędzonej). Ryby powinno się spożywać w niewielkich ilościach jednak powinny być uwzględniane w codziennym jadłospisie, czy to w daniu obiadowym czy np. formie sałatki na kolację.

Eliminować z diety należy tłuszcze zwierzęce typu smalec, słonina, a także bogate w tłuszcze trans gotowe produkty cukiernicze (kupne ciasta), oraz pieczywo cukiernicze.

Mięso spożywaj z umiarem.

Z mięsa najlepiej wybierać chude mięso drobiowe bez skóry- kurze, indycze, z wołowiny i wieprzowiny jedynie chudą polędwicę, cielęcinę. Nie należy kupować gotowego mięsa mielonego, a prosić o zmielenie (lub samemu zmielić) odpowiednio wybranych chudy kawałek.

Czerwonego mięsa nie należy spożywać w głównym posiłku częściej niż 2 razy w tygodniu. W inne dni powinno być ono zastępowane przez ryby, produkty strączkowe (groch, fasola, soczewica, ciecierzycyca) oraz mięso drobiowe.

Do przyrządzania mięsa stosować się powinno gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie, pieczenie w folii, natomiast rezygnować należy z częstego smażenia, które jest ciężkostrawne.

Z wędlin najlepiej wybierać chudą szynkę lub pieczony schab, unikając takich wyrobów jak tłuste kiełbasy, kabanosy, salcesony, salami, wędliny mielone. Najlepszym rozwiązaniem jest samodzielne pieczenie schabu z dodatkiem suszonych owoców, czy majeranku (bez lub z minimalnym dodatkiem soli).

Ze względu na dużą zawartość cholesterolu ilość całych jaj spożywanych w tygodniu należy ograniczyć do 2 sztuk. Ponieważ cholesterol w jajku znajduje się jedynie w żółtku, można pozwolić sobie na dodanie dodatkowego białka jaja np. do jajecznic.

Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej

Nadwaga i otyłość są czynnikami ryzyka wielu chorób, w tym także nowotworowych. Wszystkim osobom zaleca się utrzymanie należynej masy ciała, bądź jej obniżenie w przypadku nadwagi i otyłości.

Proces odchudzania nie powinien jednak następować w momencie intensywnego leczenia bądź dużej aktywności choroby. W tym momencie niezależnie od masy ciała należy dążyć do utrzymania jej na stałym poziomie, gdyż odchudzanie mogłoby stanowić dodatkowy stres dla organizmu i negatywnie wpływać na jego funkcję oraz efekty leczenia. Odchudzanie można rozpocząć w okresie opanowania choroby.

Niedożywienie

Niedożywienie jest zjawiskiem bardzo często występującym w przebiegu chorób nowotworowych, szczególnie w okresie zaostrzenia i ma bardzo negatywny wpływ na przebieg leczenia oraz stan chorego. Niedożywienie oznacza nieadekwatne zaspokojenie potrzeb organizmu głównie pod względem spożycia białka i energii. W chorobie nowotworowej wynika to po części z zwiększonego zapotrzebowania w wyniku samej choroby a także ze zmniejszonego przyjmowania jedzenia z powodu jadłowstrętu i braku apetytu oraz zaburzenia odczuwania głodu. Ważne aby wiedzieć, że osoba z otyłością lub nadwagą także może być niedożywiona.

O wystąpieniu niedożywienia może świadczyć nagły spadek masy ciała (ponad 5% dotychczasowej masy ciała w ciągu 3 miesięcy lub 10% w ciągu 6 miesięcy), szybsze męczenie się podczas wykonywania tych samych czynności, zadyszka, spadek odporności- częstsze infekcje.

Cieżko jest ogólnie określić zapotrzebowanie energetyczne ludzi zdrowych czy chorych. Jednak dla zarysowania wielkości zapotrzebowania energetycznego dla osoby chorej na szpiczaka mnogiego poza okresem intensywnego leczenia, bez dużej aktywności choroby, bez cech niedożywienia, o prawidłowej masie ciała, bez niewydolności nerek:

- kobieta w wieku 55 lat o masie ciała 65kg i niskiej aktywności fizycznej- 1800kcal
- mężczyzna w wieku 55 lat o masie ciała 75kg i niskiej aktywności fizycznej- 2200kcal

Brak apetytu- jadłowstręt:

- częste posiłki o małej objętości
- potrawy z dużym dodatkiem przypraw ziołowych o wyraźnym smaku
- potrawy ulubione
- spożywanie napojów między posiłkami lub po posiłku
- suplementacja cynku (zapytaj o to swojego lekarza!)

W przypadku gdy osoba z powodu braku apetytu, bądź z innych powodów nie jest w stanie zaspokoić swojego zapotrzebowania energetycznego, rozwiązaniem może być wspomaganie się gotowymi dietami przemysłowymi, które są właściwie zbilansowane pod względem zawartości białek, tłuszczu i węglowodanów, a także witamin i składników mineralnych. Diety te dostępne są w aptekach a odpowiednimi z nich będą (dla chorych bez powikłań nerkowych):

- Nutricia Nutridrink, Fresenius Kabi Energy Drink
- Nutricia Nutridrink Multi Fibre, Fresenius Kabi Energy Fiber Drink- w przypadku zaparc
- Nutricia FortiCare, Fresenius Kabi Supportan Drink - w przypadku niedożywienia

Higiena żywności

Chorzy na szpiczaka mnogiego mają upośledzoną odporność, co może sprzyjać łatwiejszym zatruciom pokarmowym i zakażeniom przewodu pokarmowego. Należy zwrócić szczególną uwagę na higienę przyrządzania pożywienia, ale także higienę przechowywania go (np. czystość lodówki), przestrzeganie terminów przydatności do spożycia, a także na nieprzechowywanie zbyt długo gotowych dań.