



# Kakovostna prehrana

pri bolnikih z rakom prebavil

Program MojaPrehrana



## Vsebina

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Dobrodošli na straneh knjižice MojaPrehrana  | 1  |
| Dieta in prehrana ob zdravljenju raka        | 3  |
| Prilagoditev prehrane za boljši nadzor raka  | 5  |
| Prilagoditev prehrane zdravljenju            |    |
| Kemoterapija/radioterapija                   | 7  |
| Operacija                                    | 9  |
| Izločalna stoma                              | 11 |
| Zmanjšan apetit ali pomanjkanje energije     | 13 |
| Težave pri požiranju                         | 17 |
| Zadovoljstvo in užitek v hrani               | 19 |
| Izkušnje bolnikov: Prehrana ob raku prebavil | 21 |
| Vprašajte strokovnjaka: Dietetik odgovarja   | 23 |
| Dnevnik prehrane                             | 27 |
| Slovarček izrazov                            | 29 |
| Viri                                         | 30 |
| Moje zabeležke                               | 31 |
| Literatura                                   | 35 |

# Dobrodošli na straneh knjižice MojaPrehrana

Knjižica MojaPrehrana je del programa SHAPE (Support Harmonized Advances for Better Patient Experience), katerega cilj je pozitivno vplivati na življenje bolnikov z raki prebavil. Program temelji na mednarodni iniciativi različnih interesnih skupin.

## Je ta vodnik namenjen vam?

Ko se soočite z diagnozo rak prebavil, je zelo pomembno, da ohranite zdravo in uravnoteženo prehrano ter poskrbite za ustrezen vnos hranil in kalorij, ki vas bodo ohranjali pri močeh med zdravljenjem in okrevanjem. To je lahko pravi izziv, zlasti ko se spopadate z rakom in posledicami zdravljenja. **Med rake prebavil med drugim sodijo rak debelega črevesa in danke, rak trebušne slinavke in rak želodca.**

Simptomi raka ali neželeni učinki zdravljenja lahko vplivajo na vaš apetit, zato v hrani morda ne boste uživali tako kot prej. Morda boste opazili tudi spremembo telesne teže ali spremembe pri odvajanju blata. Te spremembe so pogoste, a jih lahko z ustreznim ravnanjem premagate.

Poleg telesne aktivnosti lahko tudi primerna prehranjenost izboljša

kakovost vašega življenja in počutje, hkrati pa vpliva na vaš odziv na zdravljenje ali operacijo.<sup>1</sup> Morda boste celo med zdravljenjem znova našli užitek v hrani.

Knjižica **MojaPrehrana** je pripravljena z namenom, da vam pomaga prilagoditi prehrano glede na svojo situacijo in najti užitek v njej kljub bolezni, ki so vam jo diagnosticirali.\*

K nastanku knjižice so prispevali:

- **dr. Alexander Stein**, onkolog, Nemčija
- **Claire Taylor**, specializirana onkološka medicinska sestra, Velika Britanija
- **Lucy Eldridge**, specialistka klinične dietetike in nutricionistka za prehransko podporo onkoloških bolnikov, Velika Britanija
- **Jenni Taminnen-Sirkä**, zagovornica bolnikov, članica upravnega odbora organizacije \*DiCE in izvršna direktorica združenja \*\*Colores
- **Iga Rawicka**, zagovornica bolnikov, podpredsednica in članica upravnega odbora DiCE ter podpredsednica združenja EuropaColon Poljska
- **Maja Južnič Sotlar**, zagovornica bolnikov – EuropaColon Slovenija
- **Maria Troina**, zagovornica bolnikov, oseba brez želodca, Italija.

\*Knjižico je pregledala klinična dietetičarka, pri njenem nastanku so sodelovali tudi predstavniki bolnikov, skrbniki in zdravstveni delavci. Na zadnjih straneh knjižice boste našli slovarček izrazov.

\*\*Digestive Cancers Europe (DiCE): Evropska krovna organizacija velike skupine nacionalnih članic, ki zastopajo bolnike z raki prebavil. Njihovo poslanstvo je prispevati k zgodnjemu odkrivanju in zmanjšanju umrljivosti zaradi rakov prebavil ter povečati celokupno preživetje in kakovost življenja.

\*\*\*Colores: finsko združenje za boj proti raku debelega črevesa in danke



# Kako lahko pripomorete k izboljšanju svoje prehrane med zdravljenjem

## Ali moja prehrana vpliva na zdravljenje raka?

Dieta in prehrana sta za bolnike z rakom prebavil še posebej pomembni. Ob ustreznem zdravniškem vodenju in podpori bi lahko prilagoditev vaše diete in prehrane vplivala na:<sup>1</sup>

- nadaljnji razvoj raka,
- vaš odziv na zdravljenje ali operacijo,
- simptome,
- kakovost vašega življenja in dobro počutje.

## Ali ste vedeli, da kar 8 od 10 bolnikov z rakom sčasoma postane podhranjenih?<sup>1, 2</sup>

Bolniki z rakom pogosto sčasoma postanejo neustrezno prehranjeni, kar privede do podhranjenosti (kaheksija je izraz, ki se uporablja za opis šibkosti in izčrpanosti telesa zaradi bolezni, kot je rak). To pomeni, da v telo ne vnesejo dovolj ustreznih hranil oz. kalorij. Študije so pokazale, da lahko tudi bolniki z rakom prebavil postanejo podhranjeni.<sup>2, 3</sup> Razmišljanje o prehrani bi vam lahko pomagalo, da boste jedli takšno hrano, ki jo vaše telo potrebuje.

## Morda po zdravljenju raka ne boste več mogli jesti enake hrane

Ker ima vsak bolnik drugačno izkušnjo z zdravljenjem raka, se bo morda spremenila vrsta hrane, ki jo lahko ali želite jesti. Prilagoditev prehrane vam bo pomagala, da se boste še naprej kakovostno prehranjevali tudi med zdravljenjem ali medicinskimi postopki, in celo če imate določene simptome.

Če so vam pred kratkim diagnosticirali raka prebavil, se pogovorite s svojim zdravnikom, ki vam bo svetoval glede prehrane. Zdravnik mora redno preverjati vaše prehranske potrebe in jih po potrebi znova uravnotežiti.

V nadaljevanju knjižice ponujamo nasvete o prehrani v vseh navedenih situacijah. Med prebiranjem knjižice MojaPrehrana boste morda želeli razmisliti o njih in o tem, kako bi vam lahko pomagali.

## Ali kaj od spodaj navedenega velja za vas?

- Morda boste morali spremeniti prehrano zaradi **simptomov**, ki so odvisni od vrste raka, ki ga imate (npr. rak želodca, rak debelega črevesa, rak trebušne slinavke ali rak požiralnika), in od stadija bolezni.
- **Zdravljenje**, kot npr. kemoterapija ali radioterapija, lahko spremeni okus hrane in vpliva na apetit.
- Morda se pripravljate na **operacijo**. Temu postopku pravimo prehabilitacija.
- Morda morate prilagoditi prehrano zaradi **posega**, ki ste ga imeli, če imate npr. izpeljano stomo (odprtino, skozi katero telo izloča svoje izločke) ali cevko za hranjenje.
- V nekaterih posebnih primerih boste zaradi vrste raka, ki ga imate, morali jemati **prehranska dopolnila**. Vse v zvezi s tem vam bo natančno pojasnil vaš zdravnik.
  - Vedno se najprej posvetujte s svojim zdravnikom, preden se odločite, da boste jemali vitamine, prehranske dodatke ali probiotike, saj lahko ti vplivajo na vaše zdravljenje.
- Vaša starost, telesna teža, raven aktivnosti, razpoloženje ter stvari, ki jih imate radi in ki jih ne marate, bi prav tako lahko vplivali na vašo prehrano.

### NASVET

Poskusite najti hrano, v kateri uživate in ki vam ustreza. Ta se bo lahko spreminjala glede na vašo situacijo. V svojo priljubljeno prehrano lahko vključite določena živila, ki vsebujejo veliko hranilnih snovi.

## Ali bo prilagoditev prehrane pripomogla k temu, da bom premagal raka in preprečil, da se ta ponovi?

### Katere spremembe lahko vnesem v svojo prehrano, da bi izboljšal svoje splošno zdravstveno stanje?

Zdrava in uravnotežena prehrana ni pomembna le za ohranjanje splošnega dobrega zdravja, temveč lahko tudi izboljša telesno in čustveno dobro počutje.<sup>4</sup> Čeprav zdrava prehrana sama po sebi ne more preprečiti ponovitve bolezni, vam lahko pomaga povrniti moč in izboljšati počutje po zdravljenju.<sup>5</sup>

### Kakšna prehrana velja za zdravo in uravnoteženo?

Prehrana, ki vključuje veliko zdravih beljakovin (npr. svež piščanec, leča ali ribe), sadja in zelenjave ter polnozrnatih žit (npr. rjavi riž).<sup>6</sup> Praviloma bi morali:

- vsak dan jesti vsaj 5 obrokov različnega sadja in zelenjave;
- pripravljati obroke, ki bodo temeljili na škrobnih živilih, bogatih z vlakninami, kot so npr. krompir, kruh, riž ali testenine;
- uživati mlečne izdelke ali njihove nadomestke (kot so npr. sojini napitki);
- uživati fižol, stročnice, ribe, jajca, meso in druga živila, ki so izvor beljakovin;
- izbirati nenasičena olja in namaze ter jih uživati v majhnih količinah;
- piti dovolj tekočine (vsaj od 6 do 8 kozarcev vode na dan);
- uživati prehrano, ki vsebuje majhne količine predelane ali rdečega mesa, saj njegovo uživanje v večjih količinah dokazano poveča tveganje za nastanek raka;
- izogibati se pitju alkohola;
- zmanjšati uživanje ocvrte in/ali sladke hrane.<sup>6</sup>

Če so vam diagnosticirali raka prebavil, boste morda morali prilagoditi prehrano svojim potrebam, odvisno od vaših simptomov in zdravljenja. Upamo, da boste v tej knjižici našli nekaj idej, kako prilagoditi prehrano, če bo to potrebno.



#### NASVET

Bodite previdni pri trditvah o določenih "superživilih" in dietah proti raku, ki niso podprte z zanesljivimi znanstvenimi dokazi.<sup>7</sup> O kakršnikoli spremembi prehrane se morate vedno pogovoriti s svojim zdravnikom, saj med zdravljenjem morda ne boste mogli uživati določenih živil ali prehranskih dopolnil.



### Opomba o superživilih<sup>7</sup>

Morda boste slišali, da nekaterim živilom, kot so npr. borovnice, brokoli ali zeleni čaj, pravijo superživila.

Večkrat se omenja, da imajo ta živila posebne koristne učinke na zdravje in da lahko celo pozdravijo bolezen, kot je rak. A čeprav zdrava in uravnotežena prehrana pri nekaterih ljudeh na splošno lahko zmanjša tveganje za razvoj raka, ni dokazov, da imajo določena živila sama po sebi takšen učinek.<sup>7</sup>

#### NASVET

Na kakovostno prehrano se pripravite že vnaprej. Hladilnik, omare in zamrzovalnik napolnite z zdravimi živili in jih založite s takšnimi, ki jih je treba kuhati le kratek čas ali pa sploh ne. Morda si lahko obroke pripravite vnaprej in jih zamrznete. Hranljive obroke si lahko pripravite z uporabo polpripravljenih jedi, kot so npr. zamrznjeni oz. ohlajeni obroki ali konzervirane ribe in meso, vnaprej pripravljene solate, narezana zelenjava in sendviči.<sup>8</sup>

## Razmišljajte o prehrani: Prilagoditev prehrane zdravljenju, kirurškemu posegu ali pomembnim medicinskim postopkom

### Pomembno je, da pred začetkom kateregakoli zdravljenja uživате zdravo prehrano

Zdrava in uravnotežena prehrana ter vzdrževanje normalne telesne teže vam bosta pomagala ohraniti moč in zmanjšati tveganje za okužbo. Lažje se boste spopadali z neželenimi učinki zdravljenja in večja bo možnost za zdravljenje brez nenačrtovanih premorov kot tudi okrevanje po njem.<sup>5</sup>

### Kako naj prilagodim prehrano ...

#### Pred kemoterapijo oz. radioterapijo



Preden pridete na prvo intravensko infuzijo, lahko jeste.

- Od 2 do 3 ure prej pojejte lahek obrok, ki ima visoko vsebnost vlaknin.
- Izogibajte se mastni ali začinjeni hrani.
- Četudi ne boste prejemali intravenske infuzije, morate vseeno jesti hranljivo in uravnoteženo prehrano, da boste ohranili moč.

#### Po kemoterapiji oz. radioterapiji



Dobro bi bilo, da bi si pripravili majhne porcije hrane (5–6 majhnih obrokov namesto 3 velikih), ki naj bo karseda hranljiva, in vključili različna živila, ki jih imate radi in vsebujejo:

- energijsko bogata živila,
- živila, bogata z beljakovinami,
- sadje in zelenjavo.<sup>8</sup>

### Ali lahko še naprej pijem alkoholne pijače?



- Možnost varnega uživanja alkoholnih pijač med zdravljenjem je odvisna tudi od posameznih zdravil, ki jih jemljete.  
*Na splošno se priporoča, da med zdravljenjem ne uživate alkohola.*
- Vaš zdravnik vam bo povedal, če smete med zdravljenjem piti alkohol.

Kemoterapija oz. radioterapija lahko povzroči simptome, kot so slabost, driska in sprememba okusa. Ti lahko vplivajo na vaš apetit in vrsto hrane, ki bi jo radi oz. jo lahko jeste.<sup>4, 9, 10</sup>

### Kaj lahko storim, če se pojavijo neželeni učinki, povezani s kemoterapijo, ki vplivajo na moje prehranjevanje?

- Če imate v ustih razjede, poskusite jesti mehko hrano.
- Če občutite slabost, jo lahko ublažite s pitjem metinega ali ingverjevega čaja. Zdravnik vam lahko predpiše tudi zdravila proti slabosti. Izogibajte se mastni hrani ali hrani z močnim vonjem. Če je mogoče, se ne zadržujte v kuhinji, medtem ko se hrana pripravlja in kuha.
- Če se vaš občutek za okus spremeni, poskusite jesti zelo začinjene jedi (uporabite začimbe, marinade, kis, kisle kumarice ali limonin sok). Kombinirate lahko tudi jedi, katerih temperatura se razlikuje, npr. vročo pito z mrzlim sladoledom. Namesto kave ali pravega čaja pijte sadne čaje ali tople napitke iz citrusov. Jedem spremenite teksturo, tako da jim dodate drobtine ali sesekljane oreščke.
- Glivična okužba ustne votline in žrela je pogost neželeni učinek kemoterapije. Bele lise, ki prekrivajo usta, jezik, notranjo stran lic in zadnji del žrela so simptomi glivične okužbe ustne votline. Zaradi nje je hranjenje lahko neprijetno, vendar je okužba ozdravljiva. Če opazite te simptome, se posvetujte s svojim zdravnikom.
- Pijte dovolj vode, da boste ostali hidrirani.

**Opomba:** Posvetujte se z zdravnikom, če opazite kateregakoli od opisanih neželenih učinkov ali večjo spremembo apetita oz. telesne teže med zdravljenjem in preden v svojo prehrano uvedete kakršnekoli spremembe.

### Kako naj prilagodim prehrano ...

#### Pred operacijo

Morda boste morali svoje telo pripraviti na operacijo. Ta postopek imenujemo prehabilitacija. To pomeni, da boste morda morali razmisliti o izboljšanju prehrane ali privzeti navade zdravega vedenja.<sup>11</sup>

Hrana, ki bi vam lahko pomagala, da se pripravite na lažje okrevanje, vključuje:

- piščanca, jajca ali ribe, bogate z beljakovinami,
- energijsko bogata polnozrnatna živila, kot so testenine, kruh in riž,
- dopolnila k prehrani v obliki napitkov (ki vam jih običajno predpiše zdravnik).

Svoje telo boste morda morali pripraviti tudi na določene pomembne medicinske posege. Pred kolonoskopijo npr. boste morali izprazniti črevo. Pred vsakim takšnim posegom se posvetujte s svojim zdravnikom.

#### Po operaciji

Operacija lahko upočasni prebavo (razgradnjo hrane v telesu) in vpliva na vaše prehranske navade. Po operaciji boste morda potrebovali nekaj časa, da se boste vrnili k običajnim vzorcem prehranjevanja, kar je povsem normalno.<sup>5</sup>

Zdravnik in dietetik vam lahko pomagata s prehranskimi nasveti, ki so prilagojeni vam. Ko se boste vrnili k običajnim vzorcem prehranjevanja, najprej poskusite jesti manjše obroke, jejte počasi in hrano dobro prežvečite. Poskrbite za ustrezno hidracijo, tako da pijete veliko vode (6–8 kozarcev na dan).

### Bo mojih težav s prehranjevanjem sploh kdaj konec?

Vaše prehranjevanje se lahko normalizira že po nekaj mesecih. Pri nekaterih bolnikih lahko to traja nekoliko dlje in tudi potem lahko v prehranjevanju še vedno opazijo razlike.<sup>12</sup> Če so vam operativno odstranili del želodca ali črevesja, vas bodo težave s prehranjevanjem spremljale vse življenje, vendar vam bo zdravnik svetoval, kako se z njimi spoprijeti. Preberite si naslednjo stran, kjer govorimo prav o prilagajanju prehrane po izpeljavi stome.

#### NASVET

Po operaciji se poveča potreba po kakovostni prehrani. Če ste šibki ali imate premajhno telesno težo, boste pred operacijo morda morali jesti visokokalorično in beljakovinsko bogato hrano.



## Razmišljajte o prehrani: Prilagoditev prehrane po izpeljavi stome

### Kaj je stoma?

Pri bolnikih z rakom prebavil je pogosto potrebna stoma. To je kirurško narejena odprtina na trebušni steni (abdomnu), skozi katero črevo izloča svoje izločke. Če so vam ali vam bodo izpeljali stomo, vam bodo v pomoč posebni nasveti glede prehrane.

Poznamo različne vrste stome. Kolostoma povezuje debelo črevo in trebušno steno, pri ileostomi pa je na trebušno steno izpeljan del tankega črevesa (ileuma). Stoma je lahko stalna ali začasna.<sup>13</sup>

### Kaj in kako naj jem in pijem po izpeljavi stome?

Morda se boste morali držati diete z nizko vsebnostjo vlaknin, ker bo vaše telo morda težje prebavljalo živila, bogata z vlakninami. Po približno 8 tednih bi postopno že morali preiti na normalno prehrano, vendar se boste določenim živilom morda morali še vedno izogibati. Ljudje se med seboj razlikujemo, zato lahko pri nekom prehod na normalno prehrano traja tudi do 2 leti.<sup>12, 14</sup> Pri prehodu na normalno prehrano boste morali vlaknine uvajati postopno in v majhnih količinah.

Na začetku je lahko blato, ki se izloča prek stome, bolj mehko kot običajno, zato boste morali hrano dobro prežvečiti. Med okrevanjem po operaciji poskusite uživati zdravo in uravnoteženo prehrano, ki vključuje veliko svežega sadja in zelenjave.<sup>14</sup> Jejte majhne obroke in pijte dovolj vode.

Če želite v prehrano uvesti nova živila, jih uvajajte postopno – vsak obrok lahko vsebuje le eno novo vrsto živila. Tako boste lažje videli, kako posamezno živilo vpliva na vaš prebavni sistem.<sup>14</sup> Hrano dobro prežvečite, da boste preprečili pretirano napenjanje in vetrove.

Na naslednji strani navajamo predloge živil z nizko vsebnostjo vlaknin, ki so lahko koristna, tudi če nimate stome.

## Seznam živil z nizko vsebnostjo vlaknin

Izbirate lahko med spodaj navedenimi živil.



Vse vrste mesa, ribe, beljakovinsko bogati nadomestki na osnovi soje in tofu, vendar se izogibajte preveč kuhanemu in mastnemu mesu.



Izdelki iz bele moke, npr. kruh, piškoti, riževi vafli.



Torte in piškoti, ki ne vsebujejo suhega sadja in oreščkov.



Ogljikovi hidrati z nizko vsebnostjo vlaknin, npr. beli riž, testenine, rezanci, pšenični zdrob oz. kuskus, žitarice za zajtrk z nizko vsebnostjo vlaknin, npr. koruzni kosmiči.



Olupljena ali kuhana zelenjava in sadje, ki mu odstranite semena oz. sredico.



**Ta živila so za vaše telo lažje prebavljiva in lahko zmanjšajo nelagodje zaradi simptomov, kot so napenjanje in vetrovi.**

### NASVET

Morda boste hoteli voditi prehranski dnevnik, ki ga boste lahko pokazali svojemu zdravniku. Takšen dnevnik smo pripravili za vas, najdete pa ga na zadnjih straneh te knjižice.

## Razmišljajte o prehrani: Prilagoditev prehrane, če imate zmanjšán apetit ali se spopadate s pomanjkanjem energije

### Nimam pravega apetita, kaj lahko naredim, da bom kljub temu zaužil dovolj kalorij?

- Poskusite jesti, ko imate energijo in imejte visokoenergijske hranljive prigrizke vedno pri roki.
- Dobro bi bilo, da jeste redne in majhne obroke, ki vsebujejo enostavna, vendar čimbolj hranljiva živila, npr. živila, ki počasi sproščajo energijo, kot so polnozrnatá žita. V svojo prehrano lahko dodate več živil, bogatih z železom, na primer zeleno listnato zelenjavo, meso, lečo in fižol.
- Poskusite lahko piti tudi visokokalorične napitke, ki nadomestijo obrok, ali si pripravite beljakovinski napitek.
- Poskusite najti hrano, ki vam ustreza. Morda bo pripomogla k temu, da bodo vaši obroki na krožniku videti bolj mikavno.
- Medtem ko jeste, pijte vodo v majhnih požirkih, da ne boste prehitro dobili občutka sitosti (razen če imate zelo suha usta).

### Ne gibljem se in premalo spim

Čeprav se vam morda zdi težko, poskusite biti čim bolj aktivni, saj lahko telesna aktivnost poveča apetit.<sup>5</sup> Pojdite na sprehod, pojdite po stopnicah peš, namesto da greste z dvigalom, iz avtobusa izstopite eno postajo prej in preostanek poti prehodite. Če veliko časa preživite doma, še vedno obstajajo načini, kako lahko ostanete aktivni. V knjižici MojeGibanje je opisana vadba, ki jo lahko izvajate doma.

Poskrbite, da boste dovolj spali, saj je spanec še posebej pomemben za vašo telesno in čustveno regeneracijo. Za več nasvetov si preberite knjižico MojePočutje.



#### NASVET

Namesto treh večjih obrokov (zajtrka, kosila in večerje) na dan raje zaužijte pet ali šest manjših obrokov, tako da uvedete še tri vmesne (dopoldne, popoldne in zvečer). Poskusite zaužiti enako količino hrane, kot ste jo običajno, vendar jo razporedite prek celega dne.

## Med zdravljenjem sem utrujen in brez energije

- Ob upoštevanju prej navedenih nasvetov boste pripomogli k izboljšanju svoje energije.
- Če živite sami in se vam zdi, da vas redno kuhanje ali pripravljanje obrokov utruja, lahko obroke pripravite vnaprej in jih zamrznete.
- Če s kom živite, bi vam ta oseba morda lahko pomagala pri pripravi obrokov. Morda lahko za pomoč prosite tudi svoje prijatelje in družino.
- Čimprej se posvetujte s svojim zdravnikom, da vam bo lahko pomagal in svetoval.

### NASVET

Poiščite način, kako ohraniti užitek v hrani – držite se preprostih obrokov, pripravljenih iz živil, ki jih imate zares radi. Če boste jedli hrano, ki jo imate radi, boste v njej tudi bolj uživali. Kadar imate apetit, se dobro najejte.

Preizkusite recept

### Ovsene ploščice z banano in arašidovim maslom

#### Sestavine

3 zrele banane  
200 g ovsenih kosmičev  
50 g narezanega suhega sadja  
60 g semen  
2 veliki žlici gladkega arašidovega masla  
2 majhni žlički namaza iz sončničnih semen  
1 žlica medu  
1 žlička cimeta

#### Priprava

V veliki skledi zmečkajte banane, dodajte ovsene kosmiče, suho sadje in semena ter dobro premešajte. Arašidovo maslo, namaz iz sončničnih semen, med in cimet segrevajte v ponvi na majhnem ognju pribl. 2 minuti. Ves čas mešajte. Stopljen namaz skupaj z dodanimi sestavinami prelijte čez zmes banan in ovsenih kosmičev. Dobro premešajte. Dobljeno zmes pretresite v pekač, obložen s peki papirjem, in jo enakomerno razporedite po pekaču. Pecite v pečici pri 180° C, 35–40 minut, da se zlato rjavo zapeče. Pekač vzemite iz pečice in ga položite na rešetko, da se ohladi. Ohlajeno razrežite na 12 kosov.

## Seznam energijsko oz. beljakovinsko bogatih živil

Energijsko oz. beljakovinsko vrednost jedi iz svojih najljubših receptov lahko povečate, tako da jim dodate naslednje enostavne sestavine.



Oljčno olje zelenjavi, solatam in juham.



Žlico navadnega jogurta, maskarponeja, kisle smetane ali masla iz orešchkov omakam, juham ali mesnim jedem.



Oreščke, semena, smetano, grški ali navadni jogurt, kondenzirano mleko sladicam in tortam.



Meso (v glavnem belo meso, npr. piščanec) in ribe.



Sir in jajca; lahko jih jeste samostojno ali pa jih dodate drugim jedem.



## Razmišljajte o prehrani: Prilagoditev prehrane, če imate težave s požiranjem

### Kako naj ravnam, če imam težave pri požiranju?

Poskusite jesti sočno in mehko hrano, kot so npr. umešana jajca, pire krompir, meso in zelenjava, ki sta se dolgo kuhala, in jo dobro prežvečite. Hrano lahko zmeščate tudi z dodajanjem omak. Namesto 3 večjih obrokov pojejte od 5 do 6 manjših na dan.<sup>5</sup>

Če zelo težko pogoltnete hrano, jo zmešajte z mešalnikom ali v blenderju, da dobite juho ali smuti.

### Vstavljeno imam cevko za hranjenje<sup>15</sup>

#### Kaj je cevka za hranjenje?

Nekaterim bolnikom z rakom prebavi namestijo cevko za hranjenje (nazogastrično sondo), ki jim omogoča dodaten vnos hranljivih snovi. Cevka se skozi nos vstavi v želodec.

#### Kako izgleda hranjenje po cevki?

Hrano, ki vsebuje vse pomembne hranilne snovi, ki jih vaše telo potrebuje, boste prejemali v tekoči obliki. Hrano boste po cevki lahko prejemali ponoči, podnevi ali oboje. Morda boste lahko tudi jedli in pili, kar je odvisno od vašega stanja (tj. odvisno od tega, ali lahko požirate).

#### NASVET

Včasih morda ne boste imeli apetita, zato izkoristite vsako priložnost, ko začutite lakoto!

## Nekaj predlogov mehke hrane



#### Za zajtrk lahko poskusite:

- kašo (proseno, ovseno, pirino) ali žita, namočena v toplo mleko,
- grški jogurt, polnomastni jogurt ali skuto,
- mehko sadje, npr. banane, melone, dušeno sadje, ali sadne smutije z jogurtom ali sladoledom,
- palačinke z medom ali s sirupom.



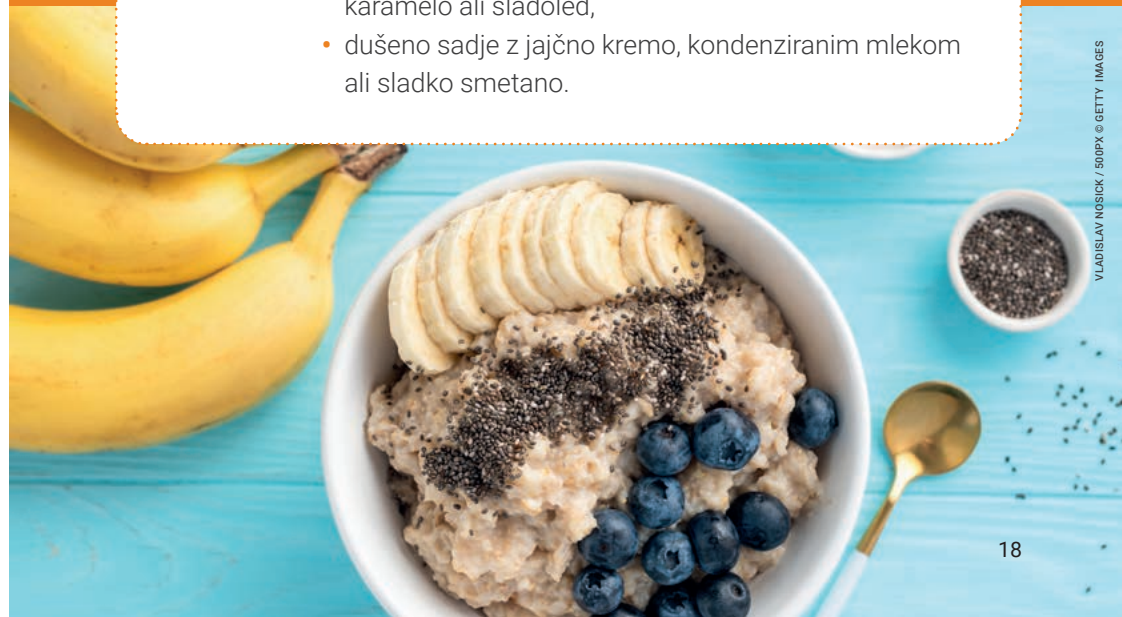
#### Za kosilo ali kot slane vmesne obroke lahko poskusite:

- obare, enolončnice,
- ribjo pito, ribe, dušene v omaki (peteršiljevi, sirovi ali holandski); ribje paštete ali kreme,
- nežne testenine ali rezance v omaki, rižoto, polento,
- jajčno majonezo, umešana jajca ali sufle.



#### Za sladico lahko poskusite:

- mlečne deserte: jajčno kremo, jogurt, rižev puding, tapioko, razne kreme, panakoto, jajčno kremo s karamelo ali sladoled,
- dušeno sadje z jajčno kremo, kondenziranim mlekom ali sladko smetano.



## Prehranjevanje in uživanje v hrani: Ali lahko sam ali v družbi še vedno uživam v hrani, čeprav so mi diagnosticirali raka prebavil?

### Kako najti zadovoljstvo in užitek v hrani po diagnozi?

Diagnoza rak lahko v marsičem spremeni vaše življenje. Včasih morda ne boste želeli jesti, saj v hrani ne boste več uživali kot prej, ali pa vam ne bo več do druženja s prijatelji ali z družino, kot vam je bilo včasih, zlasti če bodo družabni dogodki vključevali hrano in prehranjevanje. Vendar obstaja veliko načinov, kako prilagoditi način prehranjevanja, da boste v hrani znova uživali, ne glede na to, ali boste jedli sami ali v družbi.

Če je zdravljenje vplivalo na vaš občutek za okus ali vonj:<sup>5</sup>

- izbirajte živila, ki se vam zdijo mamljiva in lepo dišijo: izogibajte se živilom, ki vam niso všeč že na pogled;
- marinirajte meso in ribe, da boste izboljšali njihov okus;
- če ima hrana slan, grenak ali kisel okus, jo osladite;
- okus živil lahko obogatite z dodatkom zelišč ali čebule, okus mesa pa z različnimi omakami;
- izogibajte se hrani in pijači, katerih vonj vas moti.

Kuhajte takrat, ko se počutite dobro, da boste ohranili užitek v kuhanju. Če jeste sami, izkoristite dni, ko se počutite dobro, in si privoščite svojo najljubšo hrano brez občutka krivde ter v njej uživajte!

#### NASVET

Če se vam zdi, da zdravo prehranjevanje za vas postaja predrago, razmislite o tem, da bi kupovali zamrznjeno sadje in zelenjavo. Zamrzovanje je varen način za podaljšanje roka uporabnosti živil z visoko hranilno vrednostjo in vam omogoča dostopnost vašega najljubšega sadja in zelenjave tudi zunaj sezone.

## PET najpomembnejših nasvetov, kadar boste jedli v restavraciji ali v družbi



### Če imate raka, je varnost živil za vas še toliko bolj pomembna.

Dobro bi bilo, da obiščete restavracije, ki so znane kot dobre, ali pa restavracije, ki ste jih obiskali že kdaj prej. Tako boste lahko prepričani, da določena restavracija upošteva vse ustrezne standarde za higieno živil.



### Mnoge restavracije imajo svoje jedilnike dostopne na spletu.

Morda bi bilo dobro, da si meni pogledate, še preden obiščete restavracijo, saj se boste tako lažje odločili, kaj boste naročili. Če lahko jeste le majhne obroke, boste namesto glavne jedi morda želeli le predjed ali prilogo. Če boste že vnaprej vedeli, kakšne jedi restavracija ponuja, boste morda manj tesnobni ob misli na prehranjevanje zunaj svojega doma in boste na to pripravljeni.



**Restavracije se dandanes srečujejo z mnogimi različnimi prehranskimi zahtevami in številne od njih redno prilagajajo svoj jedilnik.** Ne bojte se prositi osebja v restavraciji, da vam pripravi poseben obrok ali prilagodi kakšno jed z jedilnika, če menite, da vam bo to pomagalo.



**Dobro bi bilo, da po prihodu v restavracijo preverite, kje so sanitarije,** če bi jih v času obiska nujno potrebovali.



**V primeru da ste povabljeni na kosilo ali večerjo k prijatelju,** je najbolje, **da se z njim pogovorite,** če vam ni nerodno, **o tem, kaj smete jesti.** Če pa se zaradi raka držite prav posebne diete, bi si morda lahko sami pripravili hrano in jo prinesli s seboj.

## Izkušnje bolnikov: Prehrana pri bolnikih z raki prebavil

“Leta 2006 so mi diagnosticirali metastatskega raka debelega črevesa in danke v IV. stadiju. Zdravljenje je vključevalo kemoterapijo v kombinaciji z biološkimi zdravili in tudi radioterapijo. Bila sem hudo bolna in zdravljenje je vplivalo na moje počutje in apetit. Po kemoterapiji sem imela suha usta in kovinski okus v ustih, vonj po zdravilih pa sem čutila po vsem telesu. Spominjam se utrujenosti, kakršne nisem občutila še nikoli prej. Spominjam se tudi najlepših trenutkov dneva: nasmeha in ljubezni, zaradi katerih sem pozabila na skrbi.

Vsi so mi poskušali pomagati. Ker smo ljudje družabna bitja, dajemo hrani velik poudarek. Spominim se svoje ljube mame, ki je zame pripravljala posebne obroke. Pojedla sem jih samo zato, da bi ji ugodila, kar ni bila dobra zamisel, saj sem se potem počutila zelo slabo. Najbolj mi je odgovarjala blago začinjena hrana in pogosti, vendar manjši obroki. Opozorili so me, naj ne upoštevam nepreverjenih nasvetov s spleta, kot je npr. dieta na osnovi jogurta in lanenega olja, saj bi lahko to vplivalo na kemoterapijo.

Raka sem doživljala kot del svojega telesa in ne kot sovražnika. Pomagala sem si tako, da sem se naučila živeti s svojo bolečino in upoštevala nasvete o prehrani, počitku in telesni dejavnosti. Z velikim veseljem vam povem, da se danes, 14 let po diagnozi, počutim zelo dobro, čeprav so mi takrat napovedali le še 3 mesece življenja. ”

**Barbara Moss, oseba, ki je preživela raka debelega črevesa in danke in zagovornica bolnikov, DiCE**



“Ko so mi ugotovili družinsko mutacijo, povezano z razvojem raka želodca, sem si dala preventivno odstraniti želodec. Zdravljenja s kemoterapijo nisem potrebovala.

Histološke preiskave so pokazale, da sem imela raka. Rešila sem si življenje. Odločitev je bila težka, a se je izkazalo, da je bila prava. Po operaciji 12 dni nisem zaužila nobene hrane. Še vedno se spominim svojega prvega obroka po operaciji. To je bila rezina piščanca in malo krompirjevega pireja. Komaj sem čakala, da ga poskusim, a ko sem ga pogoltnila, sem imela občutek, da se dušim.

V tistem trenutku sem doumela pomen besed, ki sem jih že pred tem slišala od drugih bolnikov z odstranjenim želodcem: “Po operaciji nikoli več ne bo, kot je bilo. Marije, ki je obstajala prej, ni bilo več. Od tistega dne dalje sem se borila sama s seboj in se poskušala sprejeti. Prvo leto je bilo leto sprememb in prilagajanja. Okusi niso bili več isti, in ker sem morala hrano zelo dobro prežvečiti, je ta spremenila svojo strukturo. Meni se je zdelo, kot da jem bruhanje. Ponoči sem sanjala o hrani, čez dan pa sem se trudila pojesti dovolj, da bi lahko preživela. Pet mesecev po operaciji sem tehtala 42 kg, kar pomeni, da sem v tem času shujšala za 15 kg. Nisem se več prepoznala, moja koža je postala zgubana, lasje so mi izpadali, lica so bila upadla.

Vsi so mi govorili, da moram jesti, zame pa je bilo to še huje. Rada sem imela meso, vendar nisem prenesla njegovega vonja, neznosno mi je smrdelo. Zdelo se mi je, kot da sta se po operaciji vonj in okus še bolj izostrila.

Po jedi sem pogosto imela drisko. Zdravniki so mi rekli, da moram jesti, vendar po malo in večkrat na dan. Tudi sama sem si želela jesti in ponovno odkriti okuse, ki sem jih imela tako zelo rada. Razlog ni bil ta, da nisem hotela jesti, temveč enostavno nisem mogla.

Sčasoma so se stvari začele izboljševati. Driska se je umirila, hrana pa še vedno ostaja glavna tema mojih sanj in redki so trenutki, ko lahko jem z užitkom. Vendar pa se je spremenil način, kako se soočam s tem ter kako sprejemam spremembo in dejstvo, da to ni odvisno od mene in da so dobri in slabi dnevi.

Operacije ne obžalujem, in če bi bilo treba, bi vse skupaj ponovila, saj je življenje lepo in rada bi živila. Hvaležna sem, da sem imela možnost izbirati in si rešiti življenje. Na svojo odločitev sem ponosna in zelo bom srečna, ko bom gledala svoje otroke rasti. Če bodo tudi pri njih odkrili to mutacijo, jim bo njihova mama zgled, da je mogoče živeti brez želodca. ”

**Maria Troina, oseba brez želodca in zagovornica bolnikov**

# Vprašajte strokovnjaka: Dietetik odgovarja

## Sem bolnik



### Kdaj moram obiskati dietetika ali zdravnika?

- Če menite, da rak vpliva na vašo prehrano, se čimprej pogovorite z zdravnikom.
- Če ste npr. opazili večjo spremembo telesne teže (tj., da ste v zadnjih 6–12 mesecih izgubili več kot 5 % teže, ki ste jo imeli pred boleznijo) ali če opazite nenormalno spremembo v odvajanju blata.

### Katera hrana bo izboljšala mojo raven energije?

- Poskusite jesti živila, ki počasi sproščajo energijo, npr. polnozrnat žitarice, mladi krompir ali polnozrnat kruh.
- Uživajte živila, ki so dober vir beljakovin, kot so pust meso in ribe, oreščki, semena in stročnice. Pijte veliko tekočine, da boste ostali hidrirani.

### Ali naj kakorkoli omejim hrano, ki jo jem?

- Vaš glavni cilj mora biti čimbolj raznolika prehrana. Zdravnik in dietetik vam bosta povedala, če morate omejiti vnos določene hrane ali pijače ali kalorij. Vendar je treba k temu, zlasti med zdravljenjem, pristopiti previdno in pod vodstvom zdravnika.

### Ali moram jemati vitamine, prehranska dopolnila ali probiotike?

- Če ne uspete vzdrževati raznolike prehrane, boste morda potrebovali vitamine ali minerale, vendar vam lahko glede tega vedno svetuje le vaš zdravnik.
- Nekatera prehranska dopolnila lahko vplivajo na zdravljenje, zato morate vedno upoštevati nasvete svojega zdravnika ali dietetika. Čeprav se pojavljajo dokazi, da ima lahko zdrava črevesna mikrobiota zaščitno vlogo pri raku, je tudi to vendarle zapleteno področje.
- Probiotike lahko jemljete samo, če vam jih je svetoval vaš zdravnik, in jih ne smete jemati med zdravljenjem.

### Ali je sploh kdaj primeren čas za dieto?

- O kakršnikoli dieti se morate prej posvetovati z zdravnikom. Če imate apetit, se poskusite držati zdrave in uravnotežene prehrane – jejte polnozrnat žitarice, beljakovine, kot so meso, ribe in stročnice, ter sadje in zelenjavo.
- Bodite pozorni na to, kaj in kako jeste, in poskusite vključiti gibanje in telovadbo v svoj vsakdanjik, če zmorete (poglejte si knjižico MojeGibanje).



## Vprašajte strokovnjaka: Dietetik odgovarja

### Sem skrbnik

#### Kako naj poskrbim zase, medtem ko skrbim za bolnika z rakom?

- Pomembno je, da ima skrbnik čas za razmislek o lastni prehrani.
- Poskusite biti aktivni, se gibati na svežem zraku in po potrebi tudi počivati. Dobro bi bilo, da poiščete pomoč in delite svoje izkušnje z drugimi ljudmi, ki so v podobni situaciji. Skupine za pomoč bolnikom pogosto nudijo tovrstno podporo.

#### Kako naj pripravim hrano za bolnika z rakom, ki ne želi jesti?

- Veliko bolj verjetno je, da bo bolnik hrano pojedel, če jo boste postregli v majhnih porcijah, na majhnih krožnikih.
- Jedi poskusite postreči na zanimiv način, če je mogoče, se poigrajte z okusi. Morda bi bilo dobro, da ne kuhate v bližini osebe, ki jo negujete (razen če vam ta želi pomagati!), vendar poskušajte jesti skupaj z njo.
- Pojdite korak za korakom in ne obupajte, če se okus ali apetit iz dneva v dan spreminja.

# Dnevnik prehrane



|                | ZAJTRK | KOSILO | VEČERJA | MALICE, PRIGRIZKI | PIJAČA | KAKO SE POČUTITE DANES? |
|----------------|--------|--------|---------|-------------------|--------|-------------------------|
| PONEDELJEK     |        |        |         |                   |        |                         |
| TOREK          |        |        |         |                   |        |                         |
| SREDA          |        |        |         |                   |        |                         |
| ČETRTEK        |        |        |         |                   |        |                         |
| PETEK          |        |        |         |                   |        |                         |
| SOBOTA         |        |        |         |                   |        |                         |
| NEDELJA        |        |        |         |                   |        |                         |
| MOJE ZABELEŽKE |        |        |         |                   |        |                         |

# Slovarček izrazov

|                             |                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta:</b>               | posebna, predpisana prehrana, zlasti za bolnike                                                                                                                                  |
| <b>Dietetik:</b>            | strokovnjak za dieto in prehrano                                                                                                                                                 |
| <b>Hranilne snovi:</b>      | snovi v hrani, nujno potrebne za zdravje                                                                                                                                         |
| <b>Ileostomija:</b>         | kirurški postopek, s katerim del tankega črevesa povežejo s trebušno steno (abdomnom), da se izločajo odpadne snovi iz telesa                                                    |
| <b>Kaheksija:</b>           | večja izguba telesne in mišične mase zaradi hude bolezni, kot je npr. rak                                                                                                        |
| <b>Kemoterapija:</b>        | terapija, ki se uporablja za zdravljenje raka, tako da uničuje rakave celice ali preprečuje njihovo rast in razmnoževanje                                                        |
| <b>Kolostomija:</b>         | kirurški poseg, s katerim del debelega črevesa izpeljejo skozi odprtino v trebušni steni. Odprtina služi za izločanje odpadnih snovi iz telesa.                                  |
| <b>Malnutricija:</b>        | skupni izraz za neustrezno prehranjenost, vključno z nezadostnim uživanjem ali absorpcijo hranilnih snovi (podhranjenost) in čezmernim uživanjem hranil (čezmerna prehranjenost) |
| <b>Nazogastrična sonda:</b> | je plastična cevka, ki se skozi nos vstavi v želodec in omogoča hranjenje                                                                                                        |
| <b>Podhranjenost:</b>       | nezadosten vnos hrane in drugih hranilnih snovi, ki so potrebne za ohranjanje zdravja in dobrega splošnega stanja                                                                |
| <b>Prehabilitacija:</b>     | priprava telesa na kirurški poseg, ki zajema vadbo in urejanje prehrane                                                                                                          |
| <b>Priprava črevesa:</b>    | izpraznjenje vsebine črevesa pred kolonoskopijo, preiskavo, ki se uporablja za pregled notranjosti debelega črevesa                                                              |
| <b>Radioterapija:</b>       | terapija za zdravljenje raka z uporabo rentgenskih žarkov ali podobno vrsto sevanja                                                                                              |
| <b>Rak prebavil:</b>        | rak, ki se razvije v različnih delih prebavnega sistema, vključno s požiralnikom, želodcem, trebušno slinavko, tankim črevesjem in debelim črevesjem                             |
| <b>Stoma:</b>               | odprtina v trebušni steni (abdomnu), skozi katero se izločajo odpadne snovi iz telesa (glejte ileostomija in kolostomija)                                                        |

# Viri

## NASVET

Skupine za pomoč bolnikom omogočajo dobro podporo in nasvete za bolnike z različnimi vrstami raka. Na svojih spletnih straneh pogosto objavljajo nasvete o prehrani ali organizirajo kuharske tečaje.

## Knjižice o prehrani pri bolnikih z rakom:

<https://www.onko-i.si/za-javnost-in-bolnike/publikacije>

## Prehrana.si, Nacionalni portal o hrani in prehrani:

[www.prehrana.si](http://www.prehrana.si)





## Literatura

1. Ravasco P. Nutrition in cancer patients. *J Clin Med* 2019;8(8):1211.
2. Muscaritoli M et al; PreMiO Study Group. Prevalence of malnutrition in patients at first medical oncology visit: the PreMiO study. *Oncotarget*. 2017;8(45):79884-79896
3. Kamperidis N et al. Prevalence of malnutrition in medical and surgical gastrointestinal outpatients. *Clin Nutr ESPEN*. 2020 Feb;35:188-193
4. Bowel Cancer UK. 2018. Eating Well: A guide to diet and bowel cancer. Dostopno na: [https://bowelcancerorguk.s3.amazonaws.com/Publications/EatingWell\\_BowelCancerUK.pdf](https://bowelcancerorguk.s3.amazonaws.com/Publications/EatingWell_BowelCancerUK.pdf) (Dostopano oktobra 2020)
5. National Cancer Institute. Eating hints: before, during and after Cancer Treatment. 2018. Dostopno na: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints> (Dostopano decembra 2020)
6. Cancer Research UK. 2019. Does having a healthy diet reduce my risk of cancer? Dostopno na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-having-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer> (Dostopano decembra 2020)
7. Cancer Research UK. 2016. Food controversies: superfoods. Dostopno na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/food-controversies> (Dostopano decembra 2020)
8. Guys and St. Thomas' Dietary advice during chemotherapy. Dostopno na: [https://www.guysandstthomas.nhs.uk/our-services/cancer/treatment-care/patient-leaflets.aspx?GenericList\\_List\\_GoToPage=3](https://www.guysandstthomas.nhs.uk/our-services/cancer/treatment-care/patient-leaflets.aspx?GenericList_List_GoToPage=3) (Dostopano decembra 2020)
9. Grundherr J, et al. Impact of taste and smell training on taste disorders during chemotherapy – TASTE trial. *Cancer Manag. Res* 2019;11:4493-4504
10. Chemocare. 2020. What might affect nutrition during chemotherapy, and how should you adjust your diet? Dostopno na: <http://chemocare.com/chemotherapy/health-wellness/what-might-affect-nutrition-during-chemotherapy.aspx#:~:text=Chemotherapy%20may%20cause%20side%20effects,diarrhea%2C%20and%20For%20constipation> (Dostopano oktobra 2020)
11. Macmillan Cancer Support. 2020. Principles and guidance for prehabilitation. Dostopno na: <https://www.macmillan.org.uk/about-us/health-professionals/resources/practical-tools-for-professionals/prehabilitation.html> (Dostopano oktobra 2020)
12. Cancer Research UK. 2019. Oesophageal cancer: Eating. 2019. Dostopno na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/oesophageal-cancer/living-with/eating> (Dostopano oktobra 2020)
13. Cancer Research UK. 2019. Having a colostomy or ileostomy. Dostopno na: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/bowel-problems/types/having-colostomy-or-ileostomy> (Dostopano oktobra 2020)
14. NHS. Living with an ileostomy. Dostopno na: <https://www.nhs.uk/conditions/ileostomy/living-with/> (Dostopano decembra 2020)
15. NHS. Nasogastric tube feeding. Dostopno na: <http://www.swbh.nhs.uk/wp-content/uploads/2012/07/Nasogastric-tube-feeding-ML4763.pdf> (Dostopano oktobra 2020)



### Organizacijski odbor SHAPE:

- **predsednik odbora:** prof. Alberto Sobrero, bolnišnica San Martino, Italija (onkolog)
- dr. Alexander Stein, Univerzitetni center za raka, Nemčija (onkolog)
- Claire Taylor, bolnišnica St. Mark's Hospital, Velika Britanija (onkološka medicinska sestra)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Nemčija (bolnišnični farmacevt specialist za področje onkologije)
- Zorana Maravić, vršilka dolžnosti glavne izvršne direktorice, Digestive Cancers Europe (vodja skupine zagovornikov bolnikov)

Za sodelovanje se zahvaljujemo svojemu partnerju, organizaciji Digestive Cancers Europe (DiCE) in njenim članom, ki so nam omogočili vpogled v stališča in znanje bolnikov.

Knjižica MojaPrehrana je del programa SHAPE (Support Harmonized Advances for Better Patient Experiences), namenjenega bolnikom. Program je finančno podprla družba Servier.

### Seznam knjižic v okviru programa SHAPE:

1. MojeGibanje – vključitev telesne aktivnosti v življenje bolnikov z rakom debelega črevesa in danke
2. MojePočutje – ohranjanje psihičnega zdravja pri bolnikih z rakom debelega črevesa in danke
3. MojPogovor – napotki za pridobitev čim več koristnih informacij med pogovorom z zdravnikom
4. **MojaPrehrana – prilagajanje prehrane pri bolnikih z rakom prebavil**
5. MojeŽivljenjeZRakom – premagovanje ovir med zdravljenjem rakov prebavil

Fotografije: iStock/Getty Images Plus & Getty Images DigitalVision Vectors

