

Cum acopăr cu bani puțini nevoile nutriționale ale pacientului oncologic



DR IRINA MATEIEȘ
AMETHYST RADIOTHERAPY CENTER
CLUJ

Recomandări WCRF/AICR



Recomandări	Țintă
Păstrează greutatea corporală în registru normal și evită creștere în greutate la vârsta adultă	Greutatea (G) la în copilărie și adolescență să fie în zona de jos a normalului IMC la adulți 18,5 – 24,9; IMC > 65 ani 25-27
Fii fizic activ	150 minute activitate moderată, 75 minute activitate viguroasă Limitează obiceiurile sedentare
Consumă o dietă bogată zilnic în legume, fructe, leguminoase, cereale integrale	30 gr fibre/zi
Limitează consumul de fast food și alimente ultraprocesate	

Recomandări WCRF/AICR



Recomandări	Țintă
Limitează consumul de carne roșie și carne ultraprocesată	Dacă consumi carne roșie, nu depăși 350-500gr/săpt Încearcă să nu consumi deloc carne ultraprocesată
Limitează consumul de sucuri	Încearcă să nu consumi deloc băuturi îndulcite cu zahăr
Limitează consumul de alcool	Pentru prevenția cancerului, nu consuma deloc alcool
Nu lua suplimente cu scopul de prevenție a cancerului	Supradoze de suplimente nu sunt recomandate.
După diagnosticarea cu cancer, urmează aceleași recomandări, dacă poți	După perioada de tratament oncologic, dacă nu ai recomandări speciale, urmează aceleași recomandări

Cum să mănânci bine cu un buget limitat



- **NU EXISTĂ DIETA PERFECTĂ!**
 - nu sunt necesare cheltuieli mari pentru a atinge perfecțiunea
 - ținta este – alegerea cea mai bună în contextul circumstanțelor personale, a resurselor disponibile pentru fiecare

Cum să mănânci bine cu un buget limitat



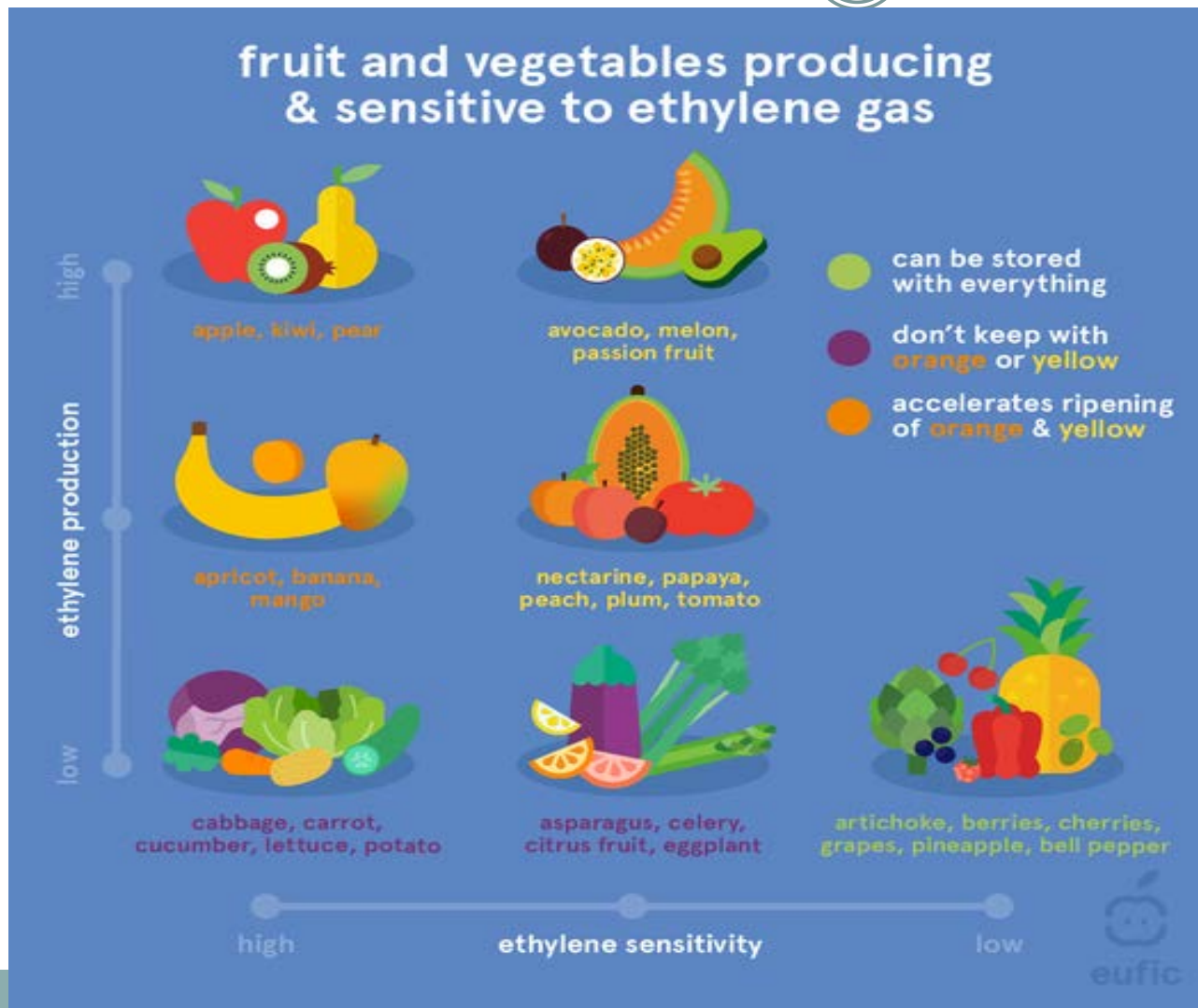
- Rețetele sunt ghiduri generale pentru o mâncare, nu legi imutabile
 - Poți schimba quinoa, bulgur cu orez
 - Poți cumpăra varianta congelată dacă e mai ieftină decât cea proaspătă
 - Nu este obligatoriu să cuperi bio
- Poți cumpăra la vrac
- Alege 2-3 rețete care să îți placă la care să poți folosi orice rest de legume/fructe pe care le ai înainte să se strice
- Dacă ai cumpărat sau gătit prea mult, poți congela câteva porții

Cum să mănânci bine pe un buget limitat



- Fă-ți mereu listă de cumpărături
- Alege variantele la reducere, variantele făcute de firma magazinului
- Uită-te la date expirării produselor pe care le ai, ca să nu ajungi să arunci mâncare
- Atenție la practicarea regulilor de igienă alimentară

Cum să mănânci bine pe un buget limitat



Așează/
depozitează-
ți
alimentele
corect,
pentru a nu
se strica
mai repede

EUFIC – European Food
Information Council

Înțelegerea corectă a situației



- Ce diagnostic am?
- Este un cancer cu tratament curativ sau nu?
- Având în vedere etapa de tratament, cât de rău este posibil să mă simt?
- Am limitări date de tratament (exemplu – nu am voie să conduc mașina)?
- O să pot merge la serviciu?
- Tratamentul presupune efecte secundare de lungă durată care îmi pot limita opțiunile de activitate/alimentație?

Costurile alimentației pacientului oncologic



- Ce este necesar și ce nu
- Costul suplimentelor, dacă ele sunt necesare (exemplu – enzime pancreatice, vitamine, minerale)
- Costul alimentației +/- cazare +/- deplasare
 - Pacient internat
 - Pacient în ambulator
- Consult de nutriție gratuit împreună cu tratamentul sau opțional contra cost
- Analize de laborator

Caută ghiduri gratuite



Seria Ghidurilor ESMO/ACF pentru pacienti
bazata pe Ghidurile de Practica Clinica ale ESMO



CANCERUL DE STOMAC: GHID PENTRU PACIENTI

INFORMATII PENTRU PACIENTI BAZATE PE GHIDURILE DE PRACTICA CLINICA
ESMO

Cancerul de sân **Ghidul ESMO pentru pacienți**

Informații pentru pacienți conform Ghidurilor ESMO de Practică Clinică

Acest ghid a fost pregătit pentru a vă ajuta pe dumneavoastră, dar și pe prietenii, familia și persoanele care vă îngrijesc, să înțelegeți mai bine cancerul de sân și tratamentul acestei boli. Conține informații referitoare la stadiile incipiente și avansate ale cancerului de sân, inclusiv cauzele bolii și metodele de diagnosticare, îndrumări actualizate privind tipurile de tratament care pot fi utilizate și orice reacții adverse ale tratamentului care ar putea apărea.



Un ghid pentru pacienții cu cancer în stadiu avansat

Cum să beneficiați integral
de oncologul dvs.

Editat de membrii
ESMO Palliative Care Working Group

Nevoi prioritare



- **Atingerea necesarului caloric**
 - Surse ieftine de alimente cu volum mic și calorii multe – ulei, unt, untură, slănină, smântână, maioneză
- **Atingerea necesarului proteic**
 - Folosirea tuturor opțiunilor de proteine – carne, ouă, lactate, leguminoase, soia, familia de semințe/nuci/alune
- **Combaterea efectelor adverse cu impact nutrițional**
 - Diaree, constipație, greață, odinofagie etc
- **Suplimentare micronutrienți**
 - doar în caz de deficit
- **Alimentația pe gastrostomă**
 - Alimentație blenduită făcută acasă

Unde mă găsiți



irinamateies.ro



contact@irinamateies.ro sau **irina.mateies@gmail.com**



Irina Mateieș Nutriție Oncologică



**Clinica de radioterapie și oncologie Amethyst,
Florești, Cluj**

**VĂ
MULTUMESC!**

