

PREHRANA I MULTIPLI MIJELOM

Pravilna i uravnotežena prehrana ima važnu ulogu u održavanju zdravlja, a osobito tijekom bolesti. Pravilna prehrana je uravnotežena i raznolika, ona organizmu osigurava dovoljne količine energije i hranjivih tvari u koje ubrajamo proteine, masti, ugljikohidrate, vodu, vitamine i mineralne tvari. Neke prehrambene promjene koje možete poduzeti sada, mogu vam pomoći tijekom liječenja. Na taj način možete povećati snagu, održavati tjelesnu masu, a pomoći će vam i u borbi protiv infekcija. Prehrana je, također, iznimno važna pri savladavanju nekih nuspojava koje se mogu javiti za vrijeme ili nakon liječenja. Pravilna prehrana prije, tijekom i nakon liječenja može vam pomoći da se osjećate bolje i snažnije.

Proteini imaju višestruku ulogu u organizmu. Nužni su nam za rast i obnovu tkiva, ali i za sintezu hormona i enzima. Kada u organizam ne unosimo dovoljno proteina, dolazi do razaranja postojećih zaliha, čime narušavamo zdravlje. Proteini su sastavljeni od aminokiselina. Ljudski organizam nije u mogućnosti sintetizirati određene aminokiseline koje nazivamo esencijalnim, stoga ih je potrebno unijeti prehranom. Dobar izvor proteina su riba, perad, nemasno meso, jaja, mliječni proizvodi, orašasti plodovi, grahorice i mahunarke.

Masti su važne u ljudskoj prehrani, ali njihov unos treba ograničiti. Masti i ulja sastoje se od masnih kiselina. Sigurno ste već čuli da su neke masne kiseline bolje od drugih. U prehrani su poželjne jednostruko nezasićene i višestruko nezasićene masne kiseline, a upravo prehrana bogata tim masnim kiselinama sprečava rizik nastanka kardiovaskularnih bolesti. Masti omogućuju apsorpciju vitamina topljivih u mastima (vitamina D, E, K i A). One također štite organizam od naglih temperaturnih promjena te imaju zaštitnu ulogu za određene vitalne organe.

Zasićene masne kiseline većinom se nalaze u namirnicama životinjskog podrijetla, poput crvenog mesa i peradi, u mlijeku, siru i maslacu, palminom i kokosovom ulju.

Jednostruko nezasićene masne kiseline su prisutne u maslinovom ulju, repičinom ulju, bademima, kikirikiju i avokadu.

Višestruko nezasićene masne kiseline poput omega-3 i omega-6 masnih kiselina esencijalne su masne kiseline koje u organizam moramo unijeti hranom. U velikom udjelu prisutne su u ribi i ribljem ulju te u biljnim uljima poput suncokretovog, sojinog i lanenog.

Ugljikohidrati su najveći izvor energije. Ugljikohidrati su zapravo gorivo organizmu kako bi mogao nesmetano obavljati osnovne životne funkcije. Najbolji izvori ugljikohidrata su cjelovite žitarice, voće i povrće, koje također pridonose unosu nužnih vitamina, mineralnih tvari i prehrambenih vlakana.

Prehrambena vlakna su neprobavljivi dio namirnica biljnog podrijetla, a razlikujemo topljiva i netopljiva vlakna. Iako su neprobavljiva, iznimno su važna jer povećavaju volumen stolice, pojačavaju peristaltiku crijeva i ubrzavaju njihovo pražnjenje.

Vitamine i mineralne tvari nazivamo još i mikronutrijentima jer su potrebni u malim količinama. Nužni su za mnogobrojne funkcije u organizmu, uključujući osposobljenost organizma da se obrani od infekcije. Svježe voće i povrće najbolji su izvori vitamina i mineralnih tvari.

Voda je nužna za život i čini oko 60% ukupne tjelesne mase odrasle osobe. Ona sudjeluje u mnogim metaboličkim reakcijama. Prenosi hranjive tvari u stanice, ali i otpadne produkte iz stanica. Ne unosimo li dovoljno tekućine u organizam ili dolazi li do znatnog gubitka vode (proljevom, povraćanjem i sl.), kao posljedica se javlja dehidracija. Prvi simptomi dehidracije su žeđ, smanjena učestalost mokrenja i tamnija boja urina. Kako bi se osigurala dostatna hidracija organizma, žene bi trebale unijeti 2 L, a muškarci 2,5 L tekućine na dan. Pod tekućinom se, osim vode za piće, podrazumijevaju napici te voda prisutna u hrani.

KAKO MULTIPLI MIJELOM MOŽE UTJECATI NA PREHRANU

Liječenje multiplog mijeloma može uzrokovati nekoliko privremenih komplikacija koje mogu otežati pravilnu i uravnoteženu prehranu.

Neke od mogućih komplikacija su:

- gubitak apetita,
- promjena mirisa ili okusa u ustima (osjećaj metalnog okusa u ustima),
- suhoća usta,
- mučnina i/ili povraćanje,
- dijareja ili opstipacija,
- gubitak tjelesne mase.

Smjernice koje slijede mogu vam pomoći, ali potrudite se prepoznati potrebe vlastitog organizma.

GUBITAK APETITA

Gubitak apetita može se javiti samo na nekoliko dana ili može biti prisutan tijekom cijelog tretmana liječenja. Zato:

- kada vam je teško jesti i žvakati, pojedite tekući obrok poput *shakea* od banane;
- hranu raspodijelite u više malih obroka (5-6) umjesto u 3 velika.
Raspodjelom hrane u manje obroke spriječit ćete osjećaj prejedanja;
- držite grickalice poput krekeri, sušenog voća ili orašastih plodova u blizini ili ih ponesite sa sobom kad izlazite;
- pijte dovoljno tekućine tijekom dana, čak i ako niste gladni niti žedni. Izaberite napitke koji će pridonijeti energijom i hranjivim tvarima, poput juha, sokova, mlijeka;
- pojedite mali obrok prije spavanja, koji će dati dodatne kalorije, a neće utjecati na apetit za sljedeći obrok;
- promijenite oblik hrane, npr. umjesto voća popijte voćni *shake*;

- za vrijeme jela nemojte piti mnogo tekućine, uzimajte samo male gutljaje. Mnogi ljudi osjećaju punoću ako piju i jedu u isto vrijeme. Želite li popiti više od nekoliko gutljaja, učinite to barem 30 minuta prije ili poslije jela;
- ako možete, jedite u društvu svojih najmilijih, u opuštenoj atmosferi i bez prisile.

PROMJENA MIRISA ILI OKUSA U USTIMA

- Ponekad sâm način liječenja karcinoma može dovesti do promjena mirisa ili okusa hrane. Hrana koja vam je prije mirisala može postati potpuno odbojna. Iako ne postoji način da se spriječi, ovaj problem često nestaje nakon tretmana. Odaberite namirnice koje vam izgledaju dobro i mirišu dobro. Izbjegavajte hranu koja vas ne privlači. Npr., ako vam crveno meso, poput govedine, ima čudan miris ili okus, probajte piletinu ili puretinu.
- Okus crvenog mesa, piletine ili ribe možete poboljšati ako ih prethodno marinirate. Pokušajte napraviti sami marinadu od maslinovog ulja, rabeći začine koji vam odgovaraju.
- Ne možete li meso uopće konzumirati, osigurajte dovoljan unos proteina namirnicama poput maslaca od kikirikija, svježeg kravljeg sira, mesa peradi ili soje.
- Začinite hranu. Začini poput bosiljka, origana ili ružmarina mogu poboljšati okus jela.
- Izbjegavajte hranu i pića s mirisima koji vam ne odgovaraju.
- Imate li metalni okus u ustima, jedite plastičnim žlicama i vilicama.

OPSTIPACIJA

Uzroci opstipacije mogu biti nedovoljan unos tekućine ili hrana siromašna prehrabnim vlaknima. Tjelesna neaktivnost također može dovesti do opstipacije. Da biste to izbjegli:

- pijte dovoljno tekućine. Na dan popijte najmanje 8 čaša tekućine kao što su voda, kompot od šljiva, topli čajevi, limunada. Topli odnosno vrući napici mogu pomoći pri oslobađanju od opstipacije;
- jedite namirnice bogate prehrabnim vlaknima, poput integralnog kruha i žitarica, suhog voća, povrća i mahunarki (grašak);
- budite aktivni svaki dan. Ako niste u mogućnosti vježbati, prošetajte gdje god možete.

DIJAREJA

Posljedica dijareje ili proljeva je velik gubitak tekućine i elektrolita, posebno natrija i kalija, stoga je osnovni pristup pri *liječenju* dijareje smanjiti pokretljivost crijeva te nadomjestiti izgubljenu tekućinu i elektrolite. Zato:

- pijte dovoljno tekućine da biste spriječili dehidraciju koja može nastati kao posljedica proljeva;
- jedite namirnice koje su bogate natrijem i kalijem (banana, kuhani krumpir);
- jedite namirnice s niskim udjelom prehrabnih vlakana, poput jogurta, bijelog dvopeka, bijele riže;
- konzumirajte hranu i piće sobne temperature, ni prehladne ni prevruće;
- izbjegavajte hranu koja može pogoršati proljev, poput namirnica bogatih netopljivima prehrabnim vlaknima (integralni kruh) i onu koja nadima (grah, kukuruz, brokula, cvjetača), napitke bogate šećerom, prženu i masnu hranu, mliječne proizvode (punomasno mlijeko, tvrdi sirevi), alkoholna pića, začinjenu hranu, napitke bogate kofeinom;
- uzimajte oralnu rehidracijsku otopinu kojom se nadoknađuje gubitak tekućine i elektrolita.

SUHOĆA USTA

Suhoća usta posljedica je manjka sline u ustima, što otežava žvakanje i gutanje hrane. Da biste to izbjegli:

- pijte često tijekom dana male gutljaje vode. Ona će vam pomoći da lakše progutate hranu. Ponesite bocu vode sa sobom kad izlazite iz kuće;
- žvačite žvakaće gume, ližite lizalicu, cuclajte tvrde bombone ili kockice leda. To će vam pomoći u stvaranju sline u ustima. Odaberite one žvakaće gume i bombone koji ne sadrže šećer kako biste spriječili kvarenje zubi;
- konzumirajte hranu koja se lako guta, poput pirea ili juha;
- ne konzumirajte alkoholna pića. Od njih usta mogu postati još suša.

Vlažnost usta može se održavati i korištenjem balzama za usne i ispiranjem usta svakih 1 – 2 sata otopinom koju možete jednostavno pripremiti u svom domu. U čaši tople vode razmutite 1/4 žličice soda bikarbone i 1/8 žličice morske soli. Nakon ispiranja usta ovom otopinom, isperite ih i običnom vodom.

MUČNINA

Osjećaj mučnine česta je nuspojava terapije, ali vrlo brzo nestaje nakon tretmana. Zato:

- konzumirajte hranu koja je lako probavljiva, poput dvopeka, jogurta, bijelog kruha;
- iscijedite polovicu limuna u čaši vode i pijte u malim gutljajima jer nekim ljudima u slučaju mučnine odgovara kisela hrana poput limuna.
- raspodijelite hranu u nekoliko manjih obroka (5 do 6) umjesto u 3 velika. Mnogi ljudi lakše mogu pojesti manju količinu hrane više puta na dan;
- odaberite hranu koja vas privlači. Nemojte jesti na silu;
- pijte tekućinu tijekom dana u malim gutljajima, polako, uz pomoć slamke ili iz bočice;
- jedite suhe krekere ili dvopek prije ustajanja ako je mučnina prisutna tijekom jutra;
- izbjegavajte tešku i začinjenu hranu;
- nemojte odmah leći nakon jela, ostanite neko vrijeme uspravni, sjedite uspravno na stolcu ili u naslonjaču.

GUBITAK TJELESNE MASE

Gubitak tjelesne mase može nastati kao posljedica mučnine ili povraćanja. Ako niste pretila osoba, važno je da vratite izgubljenu tjelesnu masu. Zato:

- jedite uvijek u isto vrijeme, tako nećete preskočiti odnosno zaboraviti pojesti obrok;
- jedite i kad ne osjećate glad;
- hranu raspodijelite u više malih obroka (5-6) umjesto u 3 velika;
- jedite hranu bogatu energijom i proteinima. Orašasto i suho voće koncentrirani su izvor energije (bademi, orasi, lješnjaci, suhe smokve, suhe banane);
- ako vam je teško jesti krutu hranu, jedite guste juhe, *shakove*, *smooties* i guste sokove.

Tekst pripremila dr. sc. Martina Bituh, nutricionist

Literatura:

Eating hints before, during and after cancer treatment. (2011) National Cancer Institute.

Whitney E, Rolfest RS (2011) Understanding Nutrition, 12 izd., Waldsworth Cengage Learning, USA.

Haughay AM (2011) Diet and nutrition in myeloma. www.myeloma.org.uk

European Food Safety Authority (EFSA), Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Water, EFSA Journal 2010; 8(3):1459, Parma, Italy.

Odricanje od dogovornosti: Podaci iz ovog teksta ne smiju zamijeniti savjete vašeg medicinskog tima kojemu se trebate obratiti s pitanjima vezanima za vašu osobnu situaciju. Zahvaljujemo dr. sc. Martini Bituh na ovom radu i trudu.