

Światowy Dzień Walki z Rakiem

Z jakimi wyzwaniami zmierza się pacjent onkologiczny?

Życie pacjentów onkologicznych to codzienna walka – nie tylko z chorobą czy lękiem o przyszłość. Często wyzwaniem stają się też sprawy bardziej przyziemne, na przykład odżywianie. Pytanie nie brzmi jednak „jak jeść zdrowo”, ale co zrobić, by mimo występujących zaburzeń apetytu, nudności czy bólu nie dopuścić do niedożywienia i jego możliwie niekorzystnego wpływu na przebieg leczenia. W ramach Światowego Dnia Walki z Rakiem eksperci podpowiadają, jak prawidłowo odżywiać organizm, by miał siłę w walce z chorobą.

Przekonałam się sama jak strasznie jest usłyszeć diagnozę onkologiczną. W tamtej chwili zaczęły się najgorsze dni w moim życiu. Strach, panika, przerażenie – tak mogę opisać towarzyszące mi emocje. W trakcie choroby zmagalam się także z problemami z odżywianiem. Nie jadłam, gardło miałam ściśnięte tak mocno, że przełykanie stanowiło dla mnie wielkie wyzwanie. Pojawiły się również zmiany w odczuwaniu smaku i zapachu oraz nudności. Bałam się, że wyniszczona głodówką, nie mając wystarczających rezerw energetycznych, nie będę w stanie przejść operacji. Potrzebowałam wsparcia żywieniowego – wspomina Joanna Zielewska, pielęgniarka, która kilka lat temu zmagala się z nowotworem.

Problemy żywieniowe chorych

Istnieje wiele czynników, które mogą wpływać na stan odżywienia pacjenta. Do najczęstszych należą:

1. **Stres** – towarzyszy on choremu w momencie postawienia diagnozy i podczas leczenia. Jego objawem często może być brak apetytu, który przekłada się na zmniejszenie ilości zjadanych posiłków.
2. **Proces chorobowy** – komórki nowotworowe, aby rosnąć, zużywają energię i składniki odżywcze, dlatego u pacjentów onkologicznych często występuje wzmożona przemiana materii.
3. **Lokalizacja nowotworu** – niektóre nowotwory, szczególnie te umiejscowione w obrębie przewodu pokarmowego, mogą powodować np. ból przy jedzeniu, biegunki lub szybsze uczucie sytości, a w przypadku zmian w obrębie głowy i szyi często występują trudności w przełykaniu.
4. **Skutki uboczne leczenia przeciwnowotworowego** – leczenie stosowane w zwalczaniu nowotworów niestety często wiąże się z działaniami niepożądanymi, takimi jak: nudności, wymioty, biegunki lub zaparcia, wzdęcia, dyskomfort podczas i po jedzeniu, zmiany odczuwania smaku i zapachu czy zaburzenia wchłaniania. Wszystko to może spowodować, że pacjent spożywa mniejsze porcje lub mniejszą liczbę posiłków niż zwykle.
5. **Konieczność wykonywania licznych badań na czczo** – sprawia czasami, że pacjenta może ominąć nawet do kilku posiłków w ciągu dnia.

6. **Dieta szpitalna** – niestety najczęściej nie jest dostosowana do potrzeb pacjentów, szczególnie jeśli chodzi o urozmaicenie, smak i sposób podania.

Warto podkreślić, że utrata masy ciała w trakcie choroby nowotworowej nie powinna być normą. Należy dążyć do tego, by jej zapobiegać. Czasami zdarza się też, że pacjent chudnie niewiele lub w ogóle. Warto jednak pamiętać, że chorego czeka często wymagające, długie i wyczerpujące leczenie. Dlatego warto zwrócić uwagę na żywienie już na początkowym etapie diagnostyki i leczenia, by organizm jak najlepiej poradził sobie w okresie okołoperacyjnym, chemio- lub radioterapii – mówi dr n. med. Tomasz Olesiński z Centrum Onkologii - Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Dlaczego tak ważne jest właściwe odżywianie w trakcie choroby nowotworowej?

Dobrze odżywiony organizm ma szansę lepiej przejść przez leczenie przeciwnowotworowe. Nie bez przyczyny lekarzom zdarza się odraczać leczenie, jeśli pacjent ma złe wyniki badań krwi. Spadki ilości różnych elementów budujących krew lub niski poziom albumin (rodzaj białek krążących we krwi) należą do czynników, które mogą wpłynąć na konieczność przerw w leczeniu onkologicznym i w niektórych przypadkach także na zmniejszenie skuteczności terapii onkologicznej.

Pacjent, który jest niedożywiony może częściej rozwijać powikłania, gorzej tolerować leczenie, czasami nie jest w stanie realizować terapii w pełnych dawkach i we właściwych odstępach czasu. **Odpowiednio wcześniej przeprowadzona konsultacja z lekarzem lub dietetykiem, zmiana diety i/lub dodanie żywienia medycznego może pozytywnie wpłynąć na stan odżywienia i przebieg terapii.**

Oręż w walce z chorobą

Nie istnieje jedna uniwersalna dieta dla pacjentów onkologicznych. Każdy chory ma inne potrzeby, w zależności od jego stanu zdrowia, rodzaju schorzenia, metody stosowanej terapii przeciwnowotworowej i jej działań niepożądanych. Dla wszystkich pacjentów niezwykle istotne jest **utrzymanie odpowiedniej masy ciała w trakcie leczenia.**

Wszyscy wiemy, że nie da się przeżyć bez powietrza. Ważna jest nie tylko jego ilość, ale też i jakość. Czy zapominamy o oddychaniu, gdy jesteśmy chorzy? To nie jest pytanie pozbawione sensu. Żywienie, tak jak i powietrze, to również podstawowy czynnik warunkujący przeżycie, a w chorobie jest szczególnie ważny zarówno pod kątem odpowiednich ilości, jak i jakości. Dlatego specjalistyczne wsparcie żywieniowe powinno stanowić integralny element leczenia onkologicznego i stać w szeregu razem z lekami czy rehabilitacją – dodaje dietetyk Ewa Ceborska-Scheiterbauer z poradni „Food&Diet”.

Często zdarza się, że mimo ogromnych starań i nakładu pracy opiekunów czy pacjentów w celu przygotowywania odpowiedniego posiłku, tradycyjna dieta okazuje się niewystarczająca lub osoba chora nie jest w stanie zjeść tyle, ile powinna.

Jeśli pacjent je za mało można wspomóc się stosując gotowe preparaty, które zawierają dużą ilość potrzebnych składników odżywczych w ilościach i proporcjach odpowiednich dla osób chorych. Można stosować je w trakcie całego leczenia: przed operacjami onkologicznymi, przed chemio- i radioterapią, pomiędzy sesjami terapii i po ich zakończeniu oraz w okresie rekonwalescencji.