

Nakon postavljene dijagnoze karcinoma dojke, predstoji period intenzivnih osećanja i intenzivnog učenja. Deo učenja, svakako je vezan za izmenu stila života, naročito ishrane i fizičke aktivnosti. Žene u ovom periodu često drastično menjaju navike u ishrani i postaju fizički aktivnije. Nekim ženama je pak lakše da te promene budu postepene i male. U svakom slučaju one su dobrodošle i mogu sprečiti ili odložiti recidiv (ponovno javljanje) bolesti.

Često, prvo pitanje nakon uspostavljanja dijagnoze, upućeno hirurgu ili onkologu bude: Da li je ishrana prouzrokovala karcinom?

Mnoge žene preispituju svoju ishranu u momentu saznanja dijagnoze. To je prirodno. Međutim, važno je znati da je karcinom kompleksno oboljenje, koje je uzrokovano zajedničkim delovanjem više različitih faktora. Rizik za nastanak karcinoma dojke veći je kod žena koje su gojazne, kao i kod žena koje [konzumiraju alkohol često i u većim količinama](#). Ishrana bogata mastima može biti povezana sa nastankom karcinoma dojke, ali još uvek ne postoji siguran nivo dokaza koji to i potvrđuje. S druge strane i žene koje se hrane zdravo i [fiziološki su uhranjene](#) mogu oboleti od karcinoma dojke, što potvrđuje tezu o uticaju više različitih faktora u nastanku ove bolesti.

Svako ima svoj način kako se nosi sa saznanjem o dijagnozi i potrebnim koracima u lečenju. Neko želi odmah sve da istraži, pročita i informiše se, neko odlaže ove korake za malo kasnije. Svako bira svoje vreme i važno je znati da nikada nije kasno za izmenu stila života, promenu načina ishrane i fizičke aktivnosti.

Žene koje tragaju za informacijama često nailaze na brojne kontradiktorne savete o tome šta treba da jedu a šta da izbegavaju, i ne retko se osećaju zbunjeno, čak i bespomoćno. Savet je da se u ovakvim situacijama obrate svom onkologu koji će im dati korisne smernice ili ih uputiti profesionalcu u oblasti ishrane.



Šta kažu istraživanja?

Skorašnja istraživanja pokazuju da faktori poput stanja ishranjenosti, ishrane i fizičke aktivnosti igraju značajnu ulogu kada su preživljavanje i ponovno javljanje (recidiv) bolesti u pitanju. Pored lečenja karcinoma dojke, gde su primarni svakako hirurški tretman i/ili hemioterapija i zračenje, izmena stila života važan je faktor u sprečavanju recidiva bolesti, ali i u poboljšanju opšteg zdravstvenog stanja. **Ono što je od svega najvažnije, ishrana je faktor na koji možemo da utičemo.**

Stanje ishranjenosti

Istaživanja novijeg datuma potvrđuju da je rizik za nastanak recidiva i smanjeno preživljavanje češće kod žena koje su ili predgojazne ili gojazne. Postizanje i održavanje fiziološke uhanjenosti verovatno je jedan od najvažnijih načina da se spreči nastanak recidiva i poboljšaju šanse za dugogodišnje preživljavanje.

Ishrana sa malo masnoća

Istraživanja u oblasti karcinoma dojke i ishrane pokazala su da je ishrana u kojoj su masnoće zastupljene sa svega 20% značajno smanjuju rizik od pojave recidiva. Poređenja radi, naša svakodnevna ishrana sadrži preko 40% masnoća, na žalost dominantno onih loših iz grupe zasićenih i trans masti. Tako rezultati jedne studije pokazuju da je nakon 5 godina kod žena koje su bile na ishrani sa malo masnoća i koje su postigle poželjnu telesnu masu statistički značajno ređa bila pojava recidiva bolesti. Pored ograničavanja količine ukupnih masnoća u ishrani važan je i izbor masnoća koje se konzumiraju. Akcenat treba da bude na [dobrim masnoćama, iz namirnica biljnog porekla poput orašastih plodova, semenki, avokada, biljnih ulja i ribe](#). Dobar način u ostvarivanju ovih ciljeva postiže se pravilnom pripremom namirnica: pripremom na pari, grilovanjem, barenjem ili pečenjem, a izbegavanjem prženja i pohovanja. Preporučuje se izbegavanje upotrebe preliiva na bazi putera, margarina, majoneza i sličnih masnih proizvoda, umesto čega je dovoljno pripremljen obrok preliiti sa kašičicom-dve maslinovog ulja.

Fizička aktivnost

Šetnja, vožnja bicikla, plivanje i drugi načini vežbanja imaju brojne koristi kako za peživljavanje kod žena obolelih od karcinoma dojke, tako i za lakše regulisanje telesne mase i zdravlje kardiovaskularnog aparata. Redovno vežbanje ima korisne efekte i kod uobičajenih neželjenih efekata lečenja poput glavobolja, umora, oticanja ruku usled limfedema. Na duge staze, takođe ublažava posledice gubitka koštane mase (osteoporoze) prouzrokovane terapijom.

Saveti za pravilnu ishranu

[Ishrana zasnovana na biljnoj hrani](#) se preporučuje od strane svih vodećih autoriteta u oblasti lečenja karcinoma dojke. Ona podrazumeva dobro izbalansiranu ishranu u kojoj dominiraju povrće, voće, proizvodi od celog zrna žitarica i mahunarke. Većina ovih namirnica je niskokalorična, dobar izvor dijetnih vlakana, vitamina i brojnih fitohemikalija.

Ishrana na bazi biljaka ne znači da je nužno izbaciti iz ishrane sve namirnice životinjskog porekla, međutim, odabir ovih namirnica je ključan. Potrebno je birati namirnice koje sadrže manje masnoća, naročito zasićenih masti. Umeren unos mesa („mršavih mesa“ poput piletine, ćuretine bez kože, kao i junetine), unos mlečnih proizvoda sa smanjenim sadržajem mlečne masti, ribe i povremeno jaja. Preporuka je da se ovi kvalitetni proteini nađu na jelovniku nekoliko puta nedeljno.

Ključno u ograničavanju unosa masnoća životinjskog porekla jeste konzumiranje biljne hrane koja je bogata proteinima. To se postiže češćom upotrebom mahunarki (pasulj, grašak, boranija i slični proizvodi od soje, leblebija i sočiva) kao i gljiva. Ova grupa namirnica pored visokog sadržaja proteina predstavlja i izvor dijetnih vlakana, vitamina B, gvožđa, kao i fitohemikalija koje su značajne u prevenciji nastanka ili pojavi recidiva karcinoma. Preporuka je da se polako porcije mesa zamenjuju sa ovim namirnicama. Koristan savet mogao bi da bude da se u nekim prilikama pripremi ili proba vegetarijanski obrok.

Kao deo biljne ishrane preporučuje se konzumiranje i proizvoda od celog zrna žitarica, nerafiniranih ili kako ih još nazivamo „integralnih“ žitarica. Širok je spektar ovih namirnica poput: pšenice, ovsa, kukuruza, ječma, heljde, raža, kinoe i sličnih proizvoda dostupnih na našem tržištu. Žitarice se preporučuju u ishrani u vidu kaša ili priloga jelu umesto hleba ili u vidu različitih proizvoda od celog zrna žitarica poput hleba, kifli ili testenina.



Ishrana u toku oporavka od hirurške intervencije

U periodu oporavka od operacije, u toku trajanja hemioterapije ili zračne terapije glavni fokus je osloboditi se karcinoma. Pravilna ishrana u ovom periodu značajna je jer omogućava telu da bude jako i obezbedi sve potrebne makro i mikroelemente. Preporuka je da se pacijent u tim

momentima osloni na unutrašnje signale, osluškuje svoj organizam i koliko je to moguće prepozna potrebe u ovom iscrpljujućem periodu. Ne treba po svaku cenu izbegavati one manje zdrave izbore hrane, jer je u ovom periodu najvažnije obezbediti organizmu dovoljno energije (kalorija) kako bi se tretman što uspešnije priveo kraju. Neke sprovedene studije i potvrđuju da je tretman uspešniji ukoliko pacijent prevashodno unosi dovoljno energije i proteina.

S obzirom da hemioterapija kompromituje [imuni sistem](#) pacijenta, postavlja se pitanje da li pojedine namirnice treba izbegavati?

Bezbednost hrane koju pacijent unosi u ovom periodu postaje suštinski važno pitanje, jer je potrebno minimizirati mogućnost nastanka bolesti vezanih za konzumiranje naročito mikrobiološki kontaminirane hrane.

Pacijenti koji su na hemioterapiji se često susreću sa neutropenijom (smanjen broj belih krvnih zrnaca), stoga su podložni infekciji i iz tog razloga posebno je važna higijena kada je u pitanju čuvanje, rukovanje i pripremanje hrane. To podrazumeva: pranje ruku sa sapunom i toplom tekućom vodom u trajanju od 20 sekundi pre, ali i odmah nakon manipulacije sa svežim mesom, morskim plodovima, jajima i drugim sirovim proizvodima. Higijena površina (daske za sečenje, kuhinjskog stola i noževa) je takođe bitna. Ne preporučuje se upotreba iste daske za sečenje prilikom pripreme sirovog mesa i povrća spremnog za konzumiranje. Odvajanje sirovih i termički obrađenih proizvoda u frižideru u zasebne odeljke takođe je važno kako bi se izbegla unakrsna kontaminacija. Termička obrada namirnica na odgovarajućim temperaturama jako je važna kako bi se ubile termolabilne bakterije poput *Salmonelle*.

Ukoliko se pacijent suočava sa neutropenijom važno je da izbegava sledeće namirnice: sirovo, nedovoljno termički obrađeno meso, jaja ili morske plodove, nepasterizovano, sirovo mleko i mlečne proizvode, neoprano sveže povrće i voće, suhomesnate proizvode kao i razne vrste klica. Neke namirnice poput zelene salate, sirovo lisnato tamnozeleno povrće, jagode i drugo bobičasto voće teško je detaljno oprati pa se preporučuje izbegavanje.

Drugo važno pitanje u toku trajanja hemioterapije je da li pojedine namirnice deluju na lekove primenjene u tretmanu?

- Grejpfrut je karakterističan po tome što stupa u reakciju sa mnogim lekovima pa i potencijalno sa nekim lekovima primenjenim u periodu hemioterapije karcinoma dojke, te je savet da se u ovom periodu iz mera predostrožnosti izbegava.
- Zeleni čaj se u malim količinama (jedna do dve šolje na dan) generalno smatra bezbednim, sem u slučajevima kada je u hemioterapiji zastupljen lek borteomib, gde studije pokazuju da je i mala količina zelenog čaja dovoljna da oslabi dejstvo leka te ga je potrebno izbegavati.
- Takođe, preporuka je da se izbegavaju i suplementi na bazi biljaka u toku trajanja hemioterapije, jer visoke koncentracije pojedinih biljnih komponenata mogu oslabiti delovanje lekova.

Da li je pojedina hrana dobra za otklanjanje nuzefekata hemioterapije poput mučnine?

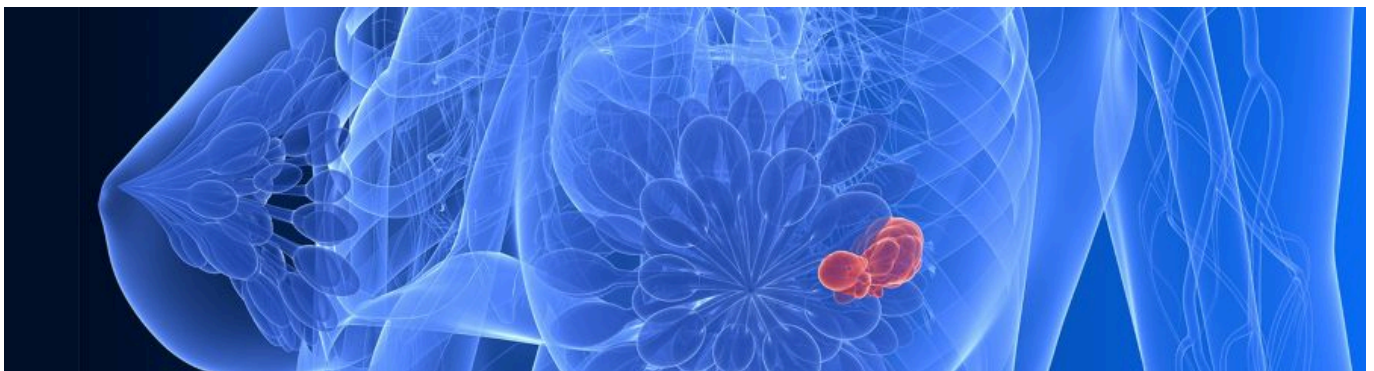
Postoji nekoliko saveta zasnovanih uglavnom na iskustvu pacijenata koji su prošli slične tegobe:

- Preporučuje se upotreba lekova prepisanih od strane zdravstvenih profesionalaca za ublažavanje simptoma muke i povraćanja tzv. antiemetika. Preporuka lekara je da se uzimaju preventivno jer je ove neprijatne simptome mnogo lakše sprečiti nego zaustaviti u momentu kada su oni već nastali. Hrana može ublažiti simptome, ali prva linija odbrane su lekovi,
- Izbegavati hranu intenzivnog mirisa. Preporučuje se pacijentima da potraže pomoć prilikom pripreme hrane, jer to može pomoći da se izbegnu mirisi i druge senzacije hrane koja se priprema, čak se preporučuje i kratka šetnja na svežem vazduhu pre svakog obroka,
- Držati se manjih a češćih obroka, izbegavati obilne obroke i veću količinu tečnosti od jednom,
- Probati osušenu hranu, poput krepera, tost hleba u momentima blago izražene mučnine,
- „Pijuckanje“ hladnih, bistrih napitaka kao što je đumbir limunada ili ohlađeni čaj od đumbira, kisela voda ili drugi hladan napitak pacijentima pomaže,
- Izbegavati masnu, začinjenu i slatku hranu,
- Sisati „ljutu“ bobonu od đumbira ili drugog kiselog voća, ili zamrznuto voće,
- Izbegavati ležanje neposredno posle obroka,
- Probiotici generalno ne pomažu kod mučnina, ali ih pojedini pacijenti uzimaju zbog proliva. Zbog moguće interakcije sa primenjenim lekovima potrebno je pre upotrebe probiotika konsultovati okologa.

Šta je potrebno jesti kako bi se ublažili simptomi dijareje (proliva) ili konstipacije (zatvora)?

[Dijetna vlakna su odgovor na ovo pitanje.](#) Ona su važna kod oba simptoma. Postoje dve grupe dijetnih vlakana, rastvorljiva i nerastvorljiva. Rastvorljiva u kontaktu sa tečnošću postaju lepljiva, pretvaraju se u žitku polučvrstu masu. Primer su ovsene pahuljice. Ukoliko dodamo u činiju vodu i ovsene pahuljice formiraće se žitka čvršća masa. Primer za ovu grupu vlakana su još i sočivo, kuvana jabuka, pirinčane galete.

Nerastvorljiva vlakna, s druge strane, ne apsorbuju vodu, ne menjaju svoje agregatno stanje ako dođu u kontakt sa vodom (zamislite samo dršku celera u čaši vode). Ona su dobra kod konstipacije. Preporučuje se konzumiranje sa većom količinom tečnosti, koja pomaže da što brže prođu kroz creva. Ovde spada sveže ili obareno povrće, orašasti plodovi, bobičasto voće i jabuka sa ljuskom.



Da li je soja bezbedna u ishrani osoba koje leče od karcinoma dojke?

Smatra se da konzumiranje soje u vidu sojinih odrezaka, napitaka ili zrna soje u detinjstvu može sprečiti nastanak karcinoma dojke u kasnijem životnom dobu. Dugo godina postojala je dilema da li osobe koje su preživele karcinom dojke mogu da jedu ili treba da izbegavaju soju. Nova istraživanja pokazuju da je soja bezbedna u ishrani kod osoba koje se leče od karcinoma dojke u dozama koje se tradicionalno jedu u Aziji (dve porcije dnevno proizvoda od soje. Jedna doza iznosi: npr. 250ml sojinog napitka, 100g tofu ili 60g soja zrna). Mada neke studije sugerišu da konzumiranje soje ima koristi u smanjenu rizika od pojave recidiva bolesti, još uvek ne postoji čvrst nivo dokaza za ovakve tvrdnje. S druge strane, suplementi u čijem sastavu se nalazi i soja, imaju često u sebi visoke koncentracije fitoestrogena te se savetuje njihovo izbegavanje u periodu oporavka i lečenja.

Laneno seme

Laneno seme predstavlja dobar izvor dijetnih vlakana i dobrih masnoća ([omega 3](#), polinezasićenih masnih kiselina). Slično kao i proizvodi od soje i laneno seme sadrži određenu količinu fitoestrogena. Preporučuje se umerena upotreba lanenog semena u ishrani žena sa karcinomom dojke (2 supene kašike na dan) kao deo raznovrsne pravilne ishrane. Još uvek ostaje nejasno da li laneno seme, izuzev opšte poznatih ima i konkretne zdravstvene koristi u prevenciji recidiva karcinoma dojke.

Da li žene treba da jedu isključivo organski gajenu hranu ukoliko su u procesu lečenja i oporavka od karcinoma dojke?

Pesticidi su oduvek predmet ozbiljnih rasprava i čest razlog zabrinutosti potrošača. Njihova sposobnost taloženja u organizmu predstavlja potencijalni razlog za nastanak pojedinih vrsta karcinoma. Pojedine studije novijeg datuma ukazuju na povezanost između dugotrajnog izlaganja pojedinim pesticidima i moguć nastanak nekih karcinoma. Međutim ova povezanost je još uvek nejasna i zahteva dalja istraživanja. Sve u svemu, veruje se da su potencijalne štetnosti izlaganja pesticidima značajno manje u odnosu na zdravstvene koristi koje osoba ima konzumirajući biljnu hranu, kako u smislu obezbeđivanja hranljivih i zaštitnih materija tako i u prevenciji karcinoma i promociji zdravlja uopšte. Dakle, zaključak je da bez obzira na to da li biramo organsku ili neorganski gajenu hranu potrebno je da unesemo dovoljno povrća i voća u toku dana.

Korisni saveti za uklanjanje rezidua pesticida na hrani su da se hrana dugo i detaljno pere pod mlazom tekuće, zdravstveno ispravne vode, da se spoljni listovi lisnatih biljaka uklone i ne konzumiraju kao i da se hrana kojoj se inače skida kora dobro oljušti i detaljno opere.

Za sada nema studija koje su potvrdile da upotreba organski uzgajane hrane može smanjiti rizik od recidiva karcinoma dojke.



Da li je potrebno uzimati suplemente nakon postavljanja dijagnoze?

Ženama sa dijagnozom karcinoma dojke je potreban [dodatni unos pojedinih vitamina i minerala](#) poput vitamina D i kalcijuma zbog razgradnje kostiju usled agresivne hemioterapije (naročito pojedinih hormona) koju primaju. Pre uzimanja suplemenata svakako se savetuje konsultacija sa onkologom, naročito ako je terapija još uvek u toku ili je tek završena. Preporučene dnevne doze suplemenata zavise od godina života i od rizika od osteoporoze. Preporučena dnevna doza za žene mlađe od 50 godina za kalcijum iznosi 1000mg i 1200mg za žene preko 50 godina starosti. Unos kalcijuma ne treba da pređe 2000mg za starije od 50 godina ili 2500mg za mlađe od 50 godina. Suplementacija sa vitaminom D kreće se u rasponu od 400-1000IU i nikako ne bi trebala da pređe 4000IU/dan.

Suplementi [antioksidanasa](#) uključuju: vitamin C, vitamin E, selen, β karoten. Visoke doze ovih antioksidanasa još uvek nisu povezane sa smanjenjem rizika od recidiva bolesti. Neki suplementi sa visokim dozama ovih antioksidanasa mogu da izazovu i nuzefekte u vidu muke i povraćanja te je savet pacijentima da antioksidanse obezbede putem hrane kao što su povrće, voće, biljna ulja ili proizvodi od celog zrna žitarica.

Oprez kod unosa vitamina E potreban je jer postoji uvraženo mišljenje među ženama da smanjuje napade toplote (valunga) pod uticajem primenjenog leka tamoxifena. Međutim, nema studija koje ovo zaista potvrđuju, a sa druge strane potreban je dodatni oprez jer suplementacija sa količinom većom od 400IU je često povezana sa nekim neželjenim efektima. Takođe potreban je poseban oprez i kod uzimanja suplemenata žutog noćurka, soje, crvene deteline i sličnih suplemenata u kojima je ponekad koncentracija fitoestrogena vrlo visoka.

Pažnja

U ovom osetljivom periodu života neki pacijenti se odlučuju za drastične promene u režimu ishrane. Ne retko prelaze potpuno na makrobiotičku ishranu, „Gerson“ terapiju koja podrazumeva specifičnu vegetarijansku ishranu uz dodatak suplemenata, tzv. alkalnu (baznu) dijetu ili dijetu baziranu na krvnoj grupi. Međutim, ni jedan od ovih specifičnih režima, ne samo da nema dokazanih pozitivnih efekata u odlaganju ili sprečavanju pojave recidiva bolesti, nego može imati ozbiljnih neželjenih efekata kompromitujući na taj način dosadašnji tok lečenja. Izbacivanjem pojedinih grupa namirnica (obično životinjskog porekla) koje nije praćeno sa adekvatnom zamenom može dovesti do gubitka telesne mase ili čak pothranjenosti što dovodi do slabljenja imunološkog sistema pacijenta i predstavlja ozbiljan rizik.

Zato je preporuka da promene u ishrani za koje se pacijent odluči budu umerene, racionalne i održive na duge staze. Saglasno svim gore promenutim preporukama, [mediteranski način ishrane](#) predstavlja dobar izbor za pacijente koji su u fazi lečenja ili fazi oporavka od karcinoma dojke.



Pogledajte još...

- [Bolesti srca kao posledica zračne terapije](#)
- [Oštećenje srca kao posledica hemioterapije](#)
- [Šta je antioksidativni potencijal hrane](#)
- [Bolesti srca tokom trudnoće](#)