

Daganatos betegségek

Hazánkban is folyamatosan nő a daganatos betegek száma. A statisztikák azt mutatják, hogy a rosszindulatú daganatok kialakulásáért az esetek 35%-ban a helytelen táplálkozás felelős. Ez arra hívja fel a figyelmet, hogy sokkal jobban kell (kellene) figyelni étrendünkre, táplálkozásunkra. **Az alapdiéta** nemcsak a betegeknek ajánlott, hanem mindenkinek, megelőzőképpen is, hiszen kiegyensúlyozott táplálkozást jelent. Ehhez képest többlet, ha valamilyen ok miatt speciális étrendre, diétára szorul valaki. Ilyen ok a rosszindulatú daganat is, amelynek esetén az alapdiétát figyelembe véve kell a beteg diétás étrendjét megtervezni.

A daganatos betegek diétás étrendjének alapját a gabonafélék teszik ki. Ezeket fogyaszthatják magként (csíráztatva, kásának stb.) és feldolgozva (liszt, pehely, müzli, kenyér, tészta stb. formájában). A cél az, hogy minél több gabonafélét, minél változatosabban elkészítve tálaljunk. De fontos szempont az is, hogy az elfogyasztott gabona minél teljesebb értékű legyen, azaz tartalmazza a gabonaszem korpa- és csírarészét is.

Nélkülözhetetlen nyersanyagai a diétának a zöldségfélék és a gyümölcsök is. Ezekből naponta két-két étkezést tervezünk. Az előbbiekből főzeléket, salátát vagy párolt zöldséget készítsünk, míg a gyümölcsöt tízórára és uzsonnára adjuk. A zöldségek és a gyümölcsök olyan anyagokat tartalmaznak, amelyekre a betegek (és természetesen az egészséges emberek) szervezetének okvetlenül szüksége van. Ilyenek a növényi rostok, a vitaminok, az ásványi anyagok és a fitovegyületek. A zöldségeket és a gyümölcsöket lehetőleg vegyszermentesen termelő gazdaságból vásároljuk.

Az állatifehérje-források közül tejet és tejtermékeket (kefirt, joghurtot, túrót és sovány kemény sajtot), valamint húsokat (pulykát, csirkét és halakat) kell fogyasztani. Szárnyas és hal hetente kétszer kerüljön terítékre. Ritkán egy kis sütemény is változatosabbá teheti az étrendet.

Az **elkészítési módot** illetően minél kevesebb zsiradékkal készüljenek az ételek. A fűszerezéshez a régi magyar konyha fűszereit (a kaprot, a tárkonyt, a bazsalikomot stb.) használjuk.

Ügyelni kell a kellő mennyiségű **folyadék bevitelére** is, mert ennek fontos szerepe van a szervezet méregtelenítési folyamatában. A napi adag 1,5–2 liter legyen — ez lehet ásványvíz, illetve gyógy- és gyümölcstea.

A daganatos betegek diétájába ne kerüljenek tartósított élelmiszerek (kivételek a natúr, gyorsfagyasztott élelmiszerek), füstölt ételek, valamint fehér lisztből és cukorból készült termékek. Nem ajánlott a cigaretta-, a kávé- és az alkoholfogyasztás, valamint az ételek túlzott sózása.

Az elmondottakon kívül még a következőkre kell ügyelni:

- meg kell akadályozni (tápszerral is) a hirtelen testtömegcsökkenést;
- a már bekövetkezett testtömegcsökkenés miatti tápanyag-, ásványianyag- és vitaminhiányokat pótolni kell (tápszerral is);
- a kezelés alatt kerülni kell az erős ízű és illatú ételeket a hányinger és a hasmenés megelőzése vagy enyhítése végett (erre a célra szolgálnak a laktóz- és salakanyagmentes tápszerek).

A klinikai tápszerek szerepe a daganatos betegségek diétájában

Kiegészítő táplálékként a beteg állapotától függően naponta 2–3 doboz (esetenként több) **Nutridrink** fogyasztható. A semleges íz kedvelőinek, illetve tejhelyettesítőként **Nutrison Energy Plus** adható. A készételek jól dúsíthatók a semleges ízű **Nutrison powderrel**. Tartós fogyasztás esetén a többféle klinikai tápszer harmonikusan kiegészíti egymást.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: tejeskávé (Nutrison Energy Plus), barna kenyér, margarin, zöldpaprika, paradicsom.

Tízórai: epres Nutridrink.

Ebéd: paradicsomleves, csőben sült brokkoli (Nutrison powder), barna kenyér.

Uzsonna: gyümölcs.

Vacsora: héjában főtt burgonya, kefires túró, metélőhagyma, zöldpaprika.

2. nap

Reggeli: tea, barna kenyér, vaj, sajt, reszelt zöldségek.

Tízórai: gyümölcssturmix Nutrison Energy Plusszal.

Ebéd: zöldségleves, halfilével rakott kel (barna rizzsel, sovány tejföllel, Nutrison powderrel), barna kenyér.

Uzsonna: gyümölessaláta, korpás keksz.

Vacsora: tökfőzelék (Nutrison powderrel), tükörtojás, barna kenyér.

3. nap

Reggeli: tejeskávé (Nutrison Energy Plusszal), barna kenyér, hideg pulykasült, kígyóuborka.

Tízórai: narancsos Nutridrink.

Ebéd: gyümölcsleves (Nutrison powderrel), francia rakott burgonya, saláta.

Uzsonna: gyümölcs

Vacsora: karamellás Nutridrink, barna kenyér, körözött (Nutrison powderrel), nyers zöldségek.

Paréjné Kisa Judit
dietetikus