

# STRAVA A FYZICKÁ AKTIVITA

## Zásadní součásti léčby rakoviny a související rehabilitace

### VÝHODY



Zdravá životospráva během léčby rakoviny spočívá v kombinaci adekvátní a vyvážené stravy a pravidelné fyzické aktivity<sup>1</sup>



Strava je zásadní součástí léčby rakoviny a související rehabilitace, jelikož lidem pomáhá se s nemocí lépe vypořádat<sup>2</sup>



Snižuje riziko návratu rakoviny<sup>3</sup>



Zlepšuje celkovou pohodu<sup>4</sup>

### POTÍŽE



Nedostatek informací<sup>5</sup>



Co je kachexie?



Co je svalová hmota?



Jaké možnosti umělá strava nabízí?



Potřeba praktického poradenství



Často zanedbáváno

Reference: 1 ECPC (Evropská koalice onkologických pacientů). Living Well During Cancer Treatment. Brusel: ECPC; 2017 – 2 Ibid. – 3 ESMO (Evropská společnost pro lékařskou onkologii), ECPC (Evropská koalice onkologických pacientů), IPOS (Mezinárodní psychoonkologická společnost). The Guide for Patients on Survivorship. Lugano: ESMO; 2017 – 4 Ibid. – 5 Op.cit. Living Well During Cancer Treatment



Uznání: Evropská koalice onkologických pacientů s vděčností uznává podporu společností Baxter, Celgene, Eli Lilly & Co a Helsinn.

Prohlášení: Za rozsah a obsah je odpovědná výhradně Evropská koalice onkologických pacientů.

# STRAVA A FYZICKÁ AKTIVITA

## Zásadní součásti léčby rakoviny a související rehabilitace

### ŘEŠENÍ



*ZEPTÁTE SE SVÉHO ONKOLOGA<sup>1</sup>*

*Kolik teď vážím?*

*Jakou stravu mi doporučíte  
během léčby?*

*Jak mohu během léčby  
pokračovat ve fyzické aktivitě?*



Zdravá životospráva během léčby rakoviny spočívá v kombinaci adekvátní a vyvážené stravy a pravidelné fyzické aktivity. Poradte se s týmem, který má na starosti vaši onkologickou léčbu, abyste identifikovali své stravovací cíle.



Provozujte středně náročnou až náročnou fyzickou aktivitu aspoň 150 minut týdně. Pokud jste zaneprázdněni, pokuste se každou hodinu pět až deset minut procházet<sup>2</sup>



Nutriční screening může předpovědět pravděpodobnost lepšího nebo horšího výsledného zdravotního stavu<sup>3</sup>. Výsledek nicméně může být různý s ohledem na okolnosti, jako je věk nebo typ nemoci.

► **Sledujte svou hmotnost prostřednictvím pravidelných nutričních screeningů a protokolu BMI, abyste viděli změny své hmotnosti v čase.**

Reference: 1 ECPC (Evropská koalice onkologických pacientů). Living Well During Cancer Treatment. Brusel: ECPC; 2017 – 2 ESMO (Evropská společnost pro lékařskou onkologii), ECPC (Evropská koalice onkologických pacientů), IPOS (Mezinárodní psychoonkologická společnost). The Guide for Patients on Survivorship. Lugano: ESMO; 2017 – 3 ESMO (Evropská společnost pro lékařskou onkologii). Handbook on Nutrition and Cancer. Lugano: ESMO Press; 2011



Uznání: Evropská koalice onkologických pacientů s vděčností uznává podporu společností Baxter, Celgene, Eli Lilly & Co a Helsinn.

Prohlášení: Za rozsah a obsah je odpovědná výhradně Evropská koalice onkologických pacientů.