

Ravitsemus ja liikunta

Syöpähoitojen ja kuntoutuksen keskeiset osat

EDUT



Terveellinen elämäntapa syöpähoitojen aikana on yhdistelmä säännöllistä liikuntaa ja hyvää ravitsemusta, joka koostuu riittävästä ja tasapainoisesta ruokavaliosta.¹



Ravitsemus on syöpähoitojen ja kuntoutuksen keskeinen osa, sillä se auttaa ihmisiä tulemaan paremmin toimeen sairauden kanssa.²



Pienentää syövän uusiutumisen riskiä³



Parantaa yleistä hyvinvointia⁴

HAASTEET



Tiedon puute⁵



Mitä kakeksia on?



Mitä lihasmassa on?



Mitkä ovat keinotekoiset ravitsemusvaihtoehdot?



Käytännön ohjeiden tarve



Usein laiminlyöty

Viitteet: 1 ECPC (European Cancer Patient Coalition). Living Well During Cancer Treatment. Brussels: ECPC; 2017 – 2 Ibid. – 3 ESMO (European Society for Medical Oncology), ECPC (European Cancer Patient Coalition), IPOS (International Psycho-Oncology Society). The Guide for Patients on Survivorship. Lugano: ESMO; 2017 – 4 Ibid. – 5 Op.cit. Living Well During Cancer Treatment



Tunnustukset: European Cancer Patient Coalition on kiitollinen Baxterin, Celgenen, Eli Lilly & Co:n ja Helsinnin tuesta.

Vastuuvapauslauseke: Laajuus ja sisältö ovat yksinomaan European Cancer Patient Coalitionin vastuulla.

Ravitsemus ja liikunta

Syöpähoitojen ja kuntoutuksen keskeiset osat

RATKAISUT



KYSY ONKOLOGILTASIS¹

Kuinka paljon painan?

*Mitä suosittelet
minun syövän hoitojen aikana?*

*Miten voin pysyä aktiivisena
hoitojen ajan?*



Terveellinen elämäntapa syöpähoitojen aikana on yhdistelmä säännöllistä liikuntaa ja hyvää ravitsemusta, joka koostuu riittävästä ja tasapainoisesta ruokavaliosta. Konsultoi syöpähoitotiimiäsi ravitsemustavoitteidesi tunnistamiseksi.



Liiku maltillisella tai tarmokkaalla tavalla vähintään 150 minuuttia viikossa tai yritä kävellä 5–10 minuuttia joka tunti, jos olet hyvin kiireinen.²



Ravitsemuksellisella seulonalla voidaan ennustaa hyvien ja huonojen terveysvaikutuksien todennäköisyyttä³. Ne voivat kuitenkin vaihdella olosuhteiden mukaan. Tällaisia olosuhteita ovat esimerkiksi ikä ja sairauden tyyppi.

► Seuraa painoasi säännöllisten ravitsemuksellisten seuntojen ja painoindeksilokin avulla, jotta huomaat painonvaihtelun.

Viitteet: 1 ECPC (European Cancer Patient Coalition). Living Well During Cancer Treatment. Brussels: ECPC; 2017 – 2 ESMO (European Society for Medical Oncology), ECPC (European Cancer Patient Coalition), IPOS (International Psycho-Oncology Society). The Guide for Patients on Survivorship. Lugano: ESMO; 2017 – 3 ESMO (European Society for Medical Oncology). Handbook on Nutrition and Cancer. Lugano: ESMO Press; 2011



Tunnustukset: European Cancer Patient Coalition on kiitollinen Baxterin, Celgenen, Eli Lilly & Co:n ja Helsinnin tuesta.

Vastuuvapauslauseke: Laajuus ja sisältö ovat yksinomaan European Cancer Patient Coalitionin vastuulla.