

TÁPLÁLKOZÁS ÉS FIZIKAI AKTIVITÁS

A rákkezelés és a rehabilitáció kulcsfontosságú komponensei

ELŐNYÖK



A rákkezelés során az egészséges életmód alapja a megfelelő táplálkozás – az elégséges tápanyagot biztosító és kiegyensúlyozott étrend –, valamint a rendszeres fizikai aktivitás.¹



A táplálkozás a rákkezelés és a rehabilitáció kulcsfontosságú része, mivel segít a betegeknek jobban megbirkózni a betegségükkel.²



Csökkenti a rák kiújulásának veszélyét³



Javítja az általános jóllétet⁴

KIHÍVÁSOK



Információhiány⁵



Mit jelent az alultápláltság?



Mit jelent az izomtömeg?



Milyen mesterséges táplálási lehetőségek vannak?



Gyakorlati tanácsok iránti igény



Gyakran elhanyagolják

Hivatkozások: 1. Európai Rákbetegek Szövetsége (ECPC): Living Well During Cancer Treatment, Brüsszel, ECPC, 2017. – 2. Ugyanott. – 3. Európai Klinikai Onkológiai Társaság (ESMO), Európai Rákbetegek Szövetsége (ECPC), Nemzetközi Pszicho-onkológiai Társaság (IPOS): The Guide for Patients on Survivorship, Lugano, ESMO, 2017. – 4. Ugyanott. – 5. Az idézett műben: Living Well During Cancer Treatment.



Köszönetnyilvánítás: Az Európai Rákbetegek Szövetsége hálásan köszöni a Baxter, a Celgene, az Eli Lilly & Co és a Helsinn segítségét.

Jogi nyilatkozat: Az Európai Rákbetegek Szövetsége csak e dokumentum témájáért és tartalmáért felelős.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS FIZIKAI AKTIVITÁS

A rákkezelés és a rehabilitáció kulcsfontosságú komponensei

MEGOLDÁSOK

*KÉRDEZZE MEG
ONKOLOGUSÁT! ¹*

Mennyi a jelenlegi testsúlyom?

Mit javasol?

Mit egyek a kezelés alatt?

*Hogyan őrizhetem meg a fizikai
aktivitásom szintjét a kezelés alatt?*



Az egészséges életmód alapja a rákkezelés során a megfelelő táplálkozás – az elégséges tápanyagot biztosító és kiegyensúlyozott étrend –, valamint a rendszeres fizikai aktivitás. Személyre szabott étrendjének összeállításában a betegségét kezelő csapat tud segíteni.



Végezzen mérsékelt vagy erős intenzitású fizikai aktivitást hetente legalább 150 percig, vagy ha ezt nem tudja megoldani, sétáljon óránként 5–10 percet.²



Az étrend felméréssel előre lehet jelezni a jobb vagy rosszabb kezelési eredmények valószínűségét.³ Ez azonban a többi körülménytől, például az életkortól és a betegség típusától is függ.

► Kövesse testsúlyának alakulását rendszeres étrendfelmérő szűréseken, és vezessen naplót a testtömegindexének változásáról.

Hivatkozások: 1. Európai Rákbetegek Szövetsége (ECPC): Living Well During Cancer Treatment, Brüsszel, ECPC, 2017. – 2. Európai Klinikai Onkológiai Társaság (ESMO), Európai Rákbetegek Szövetsége (ECPC), Nemzetközi Pszichoonkológiai Társaság (IPOS): The Guide for Patients on Survivorship, Lugano, ESMO, 2017. – 3. Európai Klinikai Onkológiai Társaság (ESMO): Handbook on Nutrition and Cancer, Lugano, ESMO Press, 2011.



Köszönetnyilvánítás: Az Európai Rákbetegek Szövetsége hálásan köszöni a Baxter, a Celgene, az Eli Lilly & Co és a Helsinn segítségét.

Jogi nyilatkozat: Az Európai Rákbetegek Szövetsége csak e dokumentum témájáért és tartalmáért felelős.