

ODŻYWIANIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Najważniejsze elementy leczenia nowotworu i rehabilitacji

KORZYŚCI



Zdrowy tryb życia podczas leczenia choroby nowotworowej to połączenie dobrego odżywiania, a więc odpowiedniej i dobrze zbilansowanej diety, oraz regularnej aktywności fizycznej¹



Odżywianie jest najważniejszym elementem leczenia nowotworu i rehabilitacji, ponieważ pozwala ludziom lepiej radzić sobie z chorobą²



Zmniejsza ryzyko nawrotu raka³



Wpływa na poprawę ogólnego samopoczucia⁴

PROBLEMY



Brak informacji⁵



Co to jest kacheksja (wyniszczenie)?



Co to jest masa mięśniowa?



Jakie są możliwości sztucznego odżywiania?



Konieczność uzyskania praktycznych wskazówek



Często zaniedbywane

Piśmiennictwo: 1 ECPC (European Cancer Patient Coalition). Living Well During Cancer Treatment. Bruksela: 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



Podziękowania: Europejska Koalicja Pacjentów Onkologicznych jest wdzięczna za pomoc firmom Baxter, Celgene, Eli Lilly & Co oraz Helsinn.

Wyłączenie odpowiedzialności: wyłączną odpowiedzialność za zakres i treść ponosi Europejska Koalicja Pacjentów Onkologicznych.

ODŻYWIANIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Najważniejsze elementy leczenia nowotworu i rehabilitacji

ROZWIĄZANIA



ZAPYTAJ ONKOLOGA¹

Ile obecnie ważę?

Jakie pokarmy mam włączyć do diety podczas leczenia?

Jak mam utrzymać aktywność fizyczną podczas leczenia?



Zdrowy tryb życia podczas leczenia choroby nowotworowej to połączenie dobrego odżywiania, a więc odpowiedniej i dobrze zbilansowanej diety, oraz regularnej aktywności fizycznej. Porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką, aby określić swoje cele żywieniowe.



Wykonuj ćwiczenia o intensywności od umiarkowanej do znacznej przez co najmniej 150 minut tygodniowo lub spaceruj przez 5 do 10 minut co godzinę, jeśli brakuje Ci czasu na ćwiczenia².



Ocena żywieniowa pozwala przewidzieć prawdopodobieństwo uzyskania lepszych lub gorszych wyników leczenia³. Mogą się one jednak różnić zależnie od sytuacji, np. wieku chorego lub rodzaju choroby.

► **Obserwuj swoją masę ciała, korzystając z regularnych ocen żywieniowych, i notuj wartość swojego wskaźnika BMI, aby zauważyć zmiany masy ciała z upływem czasu.**

Piśmiennictwo: 1 ECPC (European Cancer Patient Coalition). Living Well During Cancer Treatment. Bruksela: 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



Podziękowania: Europejska Koalicja Pacjentów Onkologicznych jest wdzięczna za pomoc firmom Baxter, Celgene, Eli Lilly & Co oraz Helsinn.

Wyłączenie odpowiedzialności: wyłączną odpowiedzialność za zakres i treść ponosi Europejska Koalicja Pacjentów Onkologicznych.