

ALIMENTAȚIA ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ

Elemente cruciale ale tratamentului și reabilitării pacienților cu cancer

BENEFICII



Un stil de viață sănătos în timpul tratamentului pentru cancer reprezintă o combinație între o alimentație corectă, care constă într-o dietă adecvată și echilibrată, și activitate fizică regulată¹



Alimentația este un element crucial în tratamentul și reabilitarea pacienților cu cancer, deoarece ajută oamenii să facă față mai bine afecțiunii²



Reduce riscul revenirii cancerului³



Ameliorează starea generală de bine⁴

PROVOCĂRI



Lipsa informațiilor⁵



Ce este cașexia?



Ce este masa musculară?



Care sunt opțiunile pentru alimentația artificială?



Necesitatea unei orientări practice



Se neglijează adesea

Referințe: 1 ECPC (European Cancer Patient Coalition – Coaliția Europeană a Pacienților cu Cancer). Living Well During Cancer Treatment (Un stil de viață sănătos în timpul tratamentului pentru cancer). Bruxelles: ECPC; 2017 – 2 Ibid. – 3 ESMO (European Society for Medical Oncology – Societatea Europeană de Oncologie Medicală), ECPC (European Cancer Patient Coalition – Coaliția Europeană a Pacienților cu Cancer), IPOS (International Psycho-Oncology Society – Societatea Internațională de Psiho-Oncologie). The Guide for Patients on Survivorship (Ghidul pacientului privind supraviețuirea). Lugano: ESMO; 2017 – 4 Ibid. – 5 Op. cit. Living Well During Cancer Treatment (Un stil de viață sănătos în timpul tratamentului pentru cancer)

Mulțumiri: European Cancer Patient Coalition (Coaliția Europeană a Pacienților cu Cancer) întâmpină cu recunoștință ajutorul din partea Baxter, Celgene, Eli Lilly & Co și Helsinn.
Declinarea responsabilității: Domeniul de aplicare și conținutul rămân responsabilitatea exclusivă a European Cancer Patient Coalition (Coaliția Europeană a Pacienților cu Cancer).

ALIMENTAȚIA ȘI ACTIVITATEA FIZICĂ

Elemente cruciale ale tratamentului și reabilitării pacienților cu cancer

SOLUȚII



CONSULTAȚI MEDICUL ONCÓLOG¹

Care este greutatea mea actuală?

Ce recomandați

Mănânc în timpul tratamentului?

Cum îmi pot menține activitatea fizică în timpul tratamentului?



Un stil de viață sănătos în timpul tratamentului pentru cancer reprezintă o combinație între o alimentație corectă, care constă într-o dietă adecvată și echilibrată, și activitate fizică regulată. Consultați echipa de medici oncologi pentru a vă identifica obiectivele nutriționale.



Desfășurați activități fizice de nivel moderat până la intensiv, timp de cel puțin 150 de minute pe săptămână sau încercați să vă plimbați timp de 5 sau 10 minute la fiecare oră, în cazul în care sunteți ocupat(ă)²



Examinarea din punct de vedere nutrițional poate prognoza probabilitatea unor rezultate mai bune sau mai slabe în ceea ce privește sănătatea³. Acestea, totuși, pot varia în funcție de circumstanțe, de exemplu, în funcție de vârsta sau tipul de afecțiune.

► Monitorizați-vă greutatea prin intermediul examinării regulate din punct de vedere nutrițional și prin menținerea al unui jurnal IMC (Indice de masă corporală) pentru a observa variația greutății în timp.

Referințe: 1 ECPC (European Cancer Patient Coalition – Coaliția Europeană a Pacienților cu Cancer). Living Well During Cancer Treatment (Un stil de viață sănătos în timpul tratamentului pentru cancer). Bruxelles: ECPC; 2017 – 2 ESMO (European Society for Medical Oncology – Societatea Europeană de Oncologie Medicală), ECPC (European Cancer Patient Coalition – Coaliția Europeană a Pacienților cu Cancer), IPOS (International Psycho-Oncology Society – Societatea Internațională de Psiho-Oncologie). The Guide for Patients on Survivorship (Ghidul pacientului privind supraviețuirea). Lugano: ESMO; 2017 – 3 ESMO (European Society for Medical Oncology – Societatea Europeană de Oncologie Medicală). Handbook on Nutrition and Cancer (Ghid despre Nutriție și Cancer). Lugano: ESMO comunicat de presă; 2011

Mulțumiri: European Cancer Patient Coalition (Coaliția Europeană a Pacienților cu Cancer) întâmpină cu recunoștință ajutorul din partea Baxter, Celgene, Eli Lilly & Co și Helsinn.

Declinarea responsabilității: Domeniul de aplicare și conținutul rămân responsabilitatea exclusivă a European Cancer Patient Coalition (Coaliția Europeană a Pacienților cu Cancer).