

Sok z buraka poprawia morfologię

MIT!

Nie dysponujemy na ten moment dobrymi jakościowo badaniami, które w jednoznaczny sposób potwierdzałyby pozytywny wpływ soku z buraka na morfologię krwi. Co prawda burak jest źródłem żelaza, ale niehemowego, czyli znacznie gorzej przyswajalnego niż żelazo z mięsa, a dodatkowo zawiera szczawiany, które ograniczają jego wchłanianie. Reasumując: spożywanie soku z buraka dla smaku jak najbardziej, ale nie należy go traktować jako leku na "złą morfologię".

Do picia soku z buraka należy podchodzić ostrożnie, bo może powodować luźniejsze stolce czy wykazywać działanie przeczyszczające (powodować lub nasilać biegunki, które i tak są częstym problemem Pacjentów onkologicznych).

Dieta ketogeniczna to najlepszy sposób na nowotwór

MIT!

Dieta ketogeniczna to sposób żywienia który wyklucza wiele grup produktów, dodatkowo często głównymi źródłami tłuszczów Pacjentów stosujących ten schemat żywienia stają się tłuszcze nasycone (które wg. zasad prawidłowego żywienia staramy się możliwie najbardziej ograniczać).

Nadmiar tłuszczów w diecie może sprzyjać występowaniu biegunek czy ograniczać/zwiększać działanie niektórych leków. Często pojawia się dodatkowe osłabienie, które wynika z braku paliwa w postaci węglowodanów czy nasilone nudności.

W trakcie choroby należy przyjmować dużo suplementów diety

MIT!

Prawidłowo zbilansowana, zróżnicowana dieta powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników. W zależności od potrzeb można wprowadzić suplementację, która będzie uzupełnieniem diety. Nie przyjmuj jednak suplementów diety na własną rękę, skonsultuj suplementację z lekarzem lub dietetykiem klinicznym, ponieważ:

- suplementy diety nie muszą być szczegółowo badane, więc nigdy nie mamy gwarancji, że jest w nich wyłącznie to, co obiecuje producent;
- nie zawsze formy chemiczne składników użytych w suplementach diety są przyswajalne, czasem wręcz przeciwnie;
- suplementy diety mogą wchodzić w interakcje z innymi lekami, mogą nasilać lub obniżać ich działanie, potęgować skutki uboczne czy w skutek zachodzących reakcji prowadzić np. do uszkodzenia wątroby czy nerek.

OPRACOWANIE: mgr Edyta Figiela

KONTAKT

ZESPÓŁ DS. ŻYWIENIA KLINICZNEGO
SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE

☎ 12 400 3873 / 12 400 3386

@ annakaminska@su.krakow.pl

📍 ul. Kopernika 36, 31-501 Kraków

📍 ul. Jakubowskiego 2, 30-688 Kraków

MITY ŻYWIENIOWE W ONKOLOGII CZYLI W CO NIE WARTO WIERZYĆ?



Raka można zagłodzić

MIT!

Wszystkie komórki organizmu wymagają dostaw energii, białka, tłuszczów, składników mineralnych i witamin. I chociaż komórki nowotworowe również korzystają z tych substancji, to wprowadzenie ograniczeń w postaci eliminacji węglowodanów, białka, tłuszczów czy co gorsza prowadzenie tzw. głodówki, może łatwo spowodować groźne w skutkach niedożywienie.

Niedożywienie i osłabienie organizmu wydłużają czas leczenia, pobyty w szpitalu oraz sprawiają, że odpowiedź na terapię jest gorsza. Mogą też spowodować, że Pacjent zostanie zdyskwalifikowany z dalszego leczenia.

Niestety jeśli chcesz „coś zagłodzić” to w pierwszej kolejności uszkodzisz własne, zdrowe komórki. Zagłodziś siebie, nie nowotwór.

Istnieje dieta lecząca nowotwór

MIT!

Niestety nie ma jednej, magicznej diety, która leczyłaby nowotwór. Choroba w zależności od charakteru często będzie wymagała modyfikacji żywienia, jednak tą podstawową – nawet w chorobie nowotworowej – dietą jest ta zdrowa, zbilansowana i zróżnicowana, która dostarcza wszystkich, niezbędnych składników: węglowodanów, białek, tłuszczów, błonnika, witamin i składników mineralnych.

Restrykcyjne, modne diety, których autorzy obiecują „wyleczenie nowotworu” najczęściej kończą się niedoborami, a co za tym idzie: niedożywieniem i osłabieniem organizmu, a to zmniejsza szansę na wyleczenie.

Węglowodany odżywiają raka

MIT!

Eliminacja całej grupy pokarmów (np. węglowodanów) często wiąże się z ograniczeniami w przyjmowaniu zróżnicowanych pokarmów, a to nierzadko prowadzi do niedoborów witamin, mikro- i makroelementów. Owszem, cukry proste (np. cukier stołowy) powinny być zjadane w jak najmniejszej ilości, jednak wykluczenie całej grupy węglowodanów nie jest dobrym pomysłem.

Węglowodany stanowią podstawowy materiał energetyczny dla komórek naszego organizmu.

Kasze, pieczywo, makarony są źródłem wielu bardzo ważnych składników, np. błonnika, witamin z grupy B czy cynku.

Faktem jest, że komórki nowotworowe do metabolizmu również potrzebują m.in. glukozy, ale to nie oznacza, że mamy wykluczać całą grupę pokarmów (węglowodany) i doprowadzić do niedoborów, które utrudniają prawidłowe funkcjonowanie zdrowych komórek, które walczą z chorobą.

Białko żywi raka

MIT!

Białka są budulcem naszych komórek (w tym komórek układu odpornościowego), umożliwiają gojenie ran, regenerację, transportują hormony, leki. W chorobie nowotworowej wręcz wzrasta zapotrzebowanie na białko ze względu na proces chorobowy, który toczy się w organizmie!

Zarówno nabiał, mięso, ryby jak i rośliny strączkowe, jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań, powinny być obecne w diecie w odpowiednich ilościach. Pamiętaj tylko o zasadach racjonalnego żywienia i nie zapominaj że np. czerwone mięso nie powinno zbyt często gościć na talerzu.

W chorobie nowotworowej trzeba wykluczyć mleko, gluten, mięso, surowe warzywa i owoce...

MIT!

U Pacjentów z chorobą nowotworową, jeśli nie istnieją wskazania medyczne i nie zauważmy problemów po spożyciu danego jedzenia – nie wykluczamy żadnej grupy pokarmów.

Eliminacja glutenu, pszenicy, laktozy, produktów mlecznych, surowych warzyw czy owoców powinna być wprowadzona tylko wtedy, gdy istnieją do tego wskazania medyczne! Badania pokazują, że np. osoby, które na własną rękę eliminują gluten z diety bez wyraźnych wskazań, częściej mają niedobory m.in. witamin z grupy B czy cynku, niż osoby na tradycyjnej diecie.

W trakcie leczenia natomiast nie zaleca się spożywania grejfruta (zarówno owoców, jak i soku). Ze względów bezpieczeństwa lepiej również unikać surowych produktów odzwierzęcych: SUROWEGO mięsa, jajek, ryb czy niepasteryzowanych produktów mlecznych.

Odżywki “ONS” to chemia.

MIT!

Odżywki ONS to tzw. żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Jest stworzona po to, aby w łatwy sposób dostarczyć niezbędnych składników (węglowodanów, białek, tłuszczów i ewentualnie błonnika) oraz witamin i minerałów. ONS są niezwykle pomocne w sytuacjach, gdy Pacjent nie jest w stanie przyjmować różnorodnych pokarmów w wystarczających ilościach. **Dzięki ONS możemy utrzymać albo poprawić stan odżywienia i w małej objętości dostarczyć wszystkiego, czego potrzebuje organizm.**