

mgr Iwona Sajór

## **Jak żywienie i aktywność fizyczna pomaga w leczeniu nowotworów złośliwych**

Zbilansowana dieta, z odpowiednią ilością węglowodanów, tłuszczów, białka, witamin, składników mineralnych i wody, dostarcza organizmowi energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Właściwy sposób żywienia jest zatem bardzo ważny nie tylko do zachowania dobrego zdrowia, lecz także – w przypadku choroby – do walki z nią poprzez wykorzystanie składników pożywienia.

W czasie choroby nowotworowej, której przebieg jest długotrwały i wymaga różnych obciążających form leczenia (operacje chirurgiczne, chemioterapia, radioterapia i inne), zwiększa się średnio o 10-20% w porównaniu z okresem przed zachorowaniem zapotrzebowanie organizmu na energię i niektóre składniki odżywcze. Wśród składników odżywczych, których organizm potrzebuje więcej w czasie choroby nowotworowej, jest białko (chude mięso, ryby, chudy nabiał, jaja, produkty zbożowe i nasiona roślin strączkowych). Wynika to przede wszystkim z mobilizacji układu odpornościowego do zwalczania nowotworu i procesu odbudowy komórek, które uległy zniszczeniu w trakcie leczenia przeciwnowotworowego. Aby jednak białko w organizmie chorego mogło być zużywane na te potrzeby, dieta musi dostarczać także odpowiedniej ilości węglowodanów (kasze, ryż, makarony, pieczywo, warzywa i owoce). Ważne przy tym, aby ilość węglowodanów prostych (cukier, słodycze, pieczywo cukiernicze, słodzone napoje) była ograniczona do minimum, ponieważ komórki nowotworowe wykorzystują je do własnego rozwoju. W diecie osób chorych na nowotwory istotne znaczenie mają również tłuszcze – zarówno ich ilość, jak i jakość. Zalecane są przede wszystkim produkty bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (ryby morskie, orzechy i nasiona, olej rzepakowy, kakao, awokado), ponieważ wiele przeprowadzonych dotąd badań potwierdziło ich korzystny wpływ na stan odżywienia (zapobiegają wyniszczeniu) i skuteczność leczenia. Natomiast ze względu na wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu, zalecane jest ograniczenie spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (tłuste gatunki mięs, smalec, tłusty nabiał). Wskutek przewlekłego stresu i stanu zapalnego w organizmie chorego, wynikających z obecności nowotworu, może zwiększyć się zapotrzebowanie na antyoksydanty (witaminę C, E,  $\beta$ -karoten, cynk, miedź, selen czy magnez). Dlatego warto zadbać, aby każdego dnia chory jadł różnokolorowe warzywa i owoce oraz pełnoziarniste produkty zbożowe, uzupełniając na bieżąco te cenne składniki.

Zastosowanie u osób w czasie leczenia choroby nowotworowej dobrze zbilansowanej diety o zwiększonej ilości białka, antyoksydantów i kwasów tłuszczowych omega-3 nie spowoduje wprawdzie wyleczenia choroby (żadna dieta nie leczy raka!), ale może poprawić kondycję organizmu i zwiększyć efektywność terapii. Dzięki niej możliwe jest przeciwdziałanie utracie masy ciała i niedożywieniu, zmniejszenie powikłań w okresie okołoperacyjnym, łagodzenie skutków ubocznych leczenia przeciwnowotworowego oraz poprawa jakości życia i wydłużenie czasu przeżycia.

Poza odpowiednim sposobem żywienia, korzystny wpływ na przebieg leczenia onkologicznego może mieć aktywność fizyczna. Chorzy po zdiagnozowaniu choroby często niesłusznie ograniczają wysiłek fizyczny, ponieważ regularne wykonywanie prostych ćwiczeń o małym lub średnim natężeniu (np. spacer, chodzenie po schodach, nordic walking, jazda na rowerze) ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie układów: krążenia, oddechowego, pokarmowego i nerwowego. Spowalnia także postępujące zmiany destrukcyjne w obrębie układu kostno-stawowego, zapobiega osłabieniu i zanikowi mięśni, przykurczom ścięgien, obrzękom, odleżynom. Nawet dzięki niewielkiemu, ale systematycznemu wysiłkowi fizycznemu chorzy na nowotwory mniej odczuwają zmęczenie, mają lepszy apetyt i rzadziej cierpią na zaparcia.

Warto jednak pamiętać, że poziom aktywności powinien być dostosowany indywidualnie do sprawności fizycznej danej osoby, wydolności jej organizmu, a także lokalizacji choroby nowotworowej i ewentualnych innych chorób. Najlepiej przed rozpoczęciem ćwiczeń fizycznych skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub rehabilitantem.