

Anđelka Ranković
Priručnik za roditelje

Saveti za ishranu

Dragi roditelji,

Želimo da Vam pomognemo, posredstvom ovog priručnika, da nađete odgovore na neka pitanja i nedoumice u pogledu ishrane dece čiji organizmi se nalaze u specifičnom stanju tokom lečenja.

Nacionalno udruženje roditelja dece obolele od raka izdaje ovu brošuru u okviru sopstvenog projekta *Vreme za šoljicu razgovora* koji su finansijski podržali Balkanski fond za lokalne inicijative, kompanija Johnson&Johnson i Društvo Srbije za borbu protiv raka, a pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravljia Republike Srbije i Republičkog zavoda za zdravstveno osiguranje.

Nadamo se da će Vam priručnik biti koristan i pospešiti lečenje Vašeg mališana.

Vaš NURDOR

SADRŽAJ

Osnove pravilne ishrane.....	2
Belančevine.....	2
Masti.....	3
Ugljeni hidrati.....	3
Vitamini i minerali	3
Uloga i značaj vitamina.....	4
Uloga i značaj minerala.....	6
Voda	7
Piramida ishrane	8
Broj obroka.....	9
Saveti za ishranu dece obolele od malignih bolesti	10
Gubitak apetita.....	11
Promena čula ukusa	12
Opstipacija (zatvor).....	13
Dijareja (proliv).....	14
Suvoća usta	16
Mučnina.....	17
Povraćanje	18
Bolna oštećenja usne duplje	19
Bolne ozlede grla i otežano gutanje	20
Uvećanje telesne težine	21
Gubitak telesne težine	22
Smanjen broj belih krvnih zrnaca	23
Dodatak.....	24
Kako povećati unos belančevina.....	24
Kako povećati unos kalorija	26
Alternativni režimi ishrane.....	27
Ishrana nakon završenog lečenja.....	28
Indeks manje poznatih reči i izraza.....	30

SAVETI ZA ISHRANU DECE OBOLELE OD MALIGNIH BOLESTI



OSNOVE PRAVILNE ISHRANE

Pravilna ishrana je važna u dečjem uzrastu kako bi se postigli pravilan rast i razvoj, ali i da bi se predupredilo ispoljavanje bolesti izazvanih nepravilnom ishranom u kasnijem životnom dobu.

Neophodno je u svakodnevnu ishranu uključiti sve hranljive sastojke – belančevine (proteine), masti, ugljene hidrate, vitamine, minerale i vodu. To je moguće ostvariti jedino kroz raznovrsnu i mešovitu ishranu.

BELANČEVINE su neophodne za izgradnju i oporavak ćelija, ali se takođe koriste i za proizvodnju energije. Sastoje se od aminokiselina, od kojih su neke esencijalne^{*1}, što znači da organizam ne može da ih stvara, već se moraju svakodnevno unositi hranom.

Dobar izvor belančevina su meso, jaja, mleko i mlečni proizvodi.

1 Objašnjenje pojmova označenih * možete naći u indeksu manje poznatih reči i izraza koji se nalazi na kraju knjige.

MASTI su dobar izvor energije, esencijalnih masnih kiselina i vitamina rastvorljivih u mastima (A, D, K, E). Zasićene masti se nalaze uglavnom u namirnicama životinjskog porekla i u većim količinama mogu da uvećaju rizik bolesti srca i krvnih sudova.

Za dečju ishranu preporučuju se nezasićene masti biljnog porekla (suncokretovo ulje, maslinovo ulje, orasi, bademi, lešnici) koje ne treba izlagati visokim temperaturama.

UGLJENI HIDRATI su najzastupljeniji izvor energije. Postoje prosti i složeni ugljeni hidrati (šećeri). Prosti šećeri su: beli (rafinisan) šećer, slatkiši, beli pirinač, belo brašno.

Složeni šećeri potiču iz žitarica, voća i povrća. Oni su bolji od prostih šećera, jer upotrebom složenih šećera umanjuje se verovatnoća razvoja gojaznosti.

Biljna vlakna su sastojci povrća, voća i žitarica koji se ne vare, pa tako i ne ulaze iz creva u organizam, a pomažu rad creva i spečavaju mnoge bolesti organa za varenje. Dobar izvor vlakana su jabuke, kruške, šargarepa, suvo voće, mahunarke i hleb od celog zrna žitarica.

VITAMINI I MINERALI su neophodni našem organizmu jer su uključeni u metaboličke procese*, sazrevanje ćelija krvi i tkiva, rad srčanog mišića i razvoj mozga, a pored toga omogućuju delotvorno funkcionisanje imunskog* sistema*, koji služi za odbranu организма od infekcija.

Vitamini su podeljeni u dve grupe:

- Vitamini rastvorljivi u vodi (vitamin C, vitamini B kompleksa)
- Vitamini rastvorljivi u mastima (A, D, E, K).

Vitamini rastvorljivi u vodi se ne mogu skladištiti u našem organizmu, termolabilni * su (raspadaju se prilikom kuhanja), pa ih je najbolje stalno unositi uzimanjem svežeg voća i povrća.

Minerali su takođe podeljeni u dve grupe:

- Makrominerali, oni koje naš organizam sadrži u većim količinama (kalcijum, magnezijum, fosfor i gvožđe)
- Minerali u tragovima (cink, hrom, selen i mangan).

ULOGA I ZNAČAJ VITAMINA



VITAMIN	ULOGA I ZNAČAJ	IZVOR
Vitamin A	Za rast, razvoj, zdravu kožu i zube, antioksidant*	Šargarepa, bundeva, kajsija, zeleno lisnato povrće, džigerica, puter
Vitamin C	Za rast kostiju, desni i zuba, krvnih ćelija, pomaže apsorpciju* gvožđa, pomaže u borbi protiv infekcija	Sveže voće i povrće, posebno citrusno (limun, pomorandža, kivi), jagode, paprika, kupus
Vitamin B1-tiamin	Za funkcionisanje srca, nerava i mišića	Džigerica, pivski kvasac, žitarice od celog zrna, mahunarke, koštunjavci plodovi
Vitamin B2-riboflavin	Pomaže pretvaranje masti, ugljenih hidrata i belančevina u energiju, za kožu, nokte i oči	Jogurt, jaja, riba, divljač, živina

Vitamin B3-niacin	Neophodan za stvaranje energije, kao i za rad mozga	Posna mesa, živina, mahunarke, kvasac, orasi, krompir
Vitamin B5-pantotenska kiselina	Uključen u proizvodnju adrenalina* i drugih hormona; za zdravu kosu i kožu	Meso, povrće, suvo voće i orasi
Vitamin B6-piridoksin	Za funkcionisanje nervnog i sistema za varenje, pomaže izgradnju kože	Živina, riba, jaja, žitarice, orasi, banane, kvasac
Vitamin B12 –cijano-kobalamin	Za rast i razvoj crvenih krvnih zrnaca, za apsorpciju* folne kiseline i rad nervnog sistema	Živina, riba, jaja, mlečni proizvodi
Biotin	Pomaže iskorišćavanje esencijalnih* masti, za zdravu kožu, kosti i nerve; važan u dečijem uzrastu	Džigerica, žumance, kvasac, zeleno lisnato povrće
Folna kiselina	Uključena u rast i razvoj, neophodna za mozak i nerve, kao i za stvaranje krvnih ćelija	Zeleno lisnato povrće (brokoli, kupus, spanać, kelj), džigerica, pšenični griz i mahunarke
Vitamin D	Za formiranje kostiju, zuba, pospešuje vezivanje kalcijuma	Uljaste ribe (losos, sardina, tuna), riblje ulje, jaja
Vitamin E	Pomaže zarastanje rana, antioksidant koji štiti tkiva od oštećenja	Biljno ulje, pšenični griz, orasi i semenje, klice
Vitamin K	Neophodan za zaustavljanje krvarenja	Zeleno lisnato povrće

ULOGA I ZNAČAJ MINERALA



Kalcijum	Ima važnu ulogu u formiraju zuba i kostiju, radu mišića, srčanom ritmu	Mleko i mlečni proizvodi, sardelle, zeleno lisnato povrće, susam
Magnezijum	Potreban za metabolizam kalcijuma, štiti kosti i zube	Integralne žitarice, kvasac, mahunarke, orasi, semenke, suvo voće, zeleno povrće
Kalijum	Učestvuje u održavanju ravnoteže tečnosti u organizmu i radu mišića	Sirovo i suvo voće, banana, krompir, mahunarke, citrusno voće
Hrom	Pomaže u regulaciji nivoa šećera u krvi	Džigerica, žumance i sir
Cink	Jača imunitet*, pospešuje zarastanje rana, pomaže rast i razvoj	Morski plodovi, divljač, živina, posna mesa, semenke suncokreta
Selen	Stimuliše imunski* sistem u borbi protiv infekcija, antioksidans*	Morski plodovi, semenke

Gvožde	<p>Potpomaže rast i razvoj, uključeno je i stvaranje hemoglobina,* povećava otpornost na infekcije</p>	<p>Sve vrste mesa, džigerica, divljač, jaja, tamnozeleno povrće, sardele, kakao, pšenične klice</p>
---------------	--	---

Unos vitamina i minerala najbolje je ostvariti raznovrsnom i mešovitom ishranom. Multivitaminski i multimineralni preparati nikako se ne preporučuju deci sa malignim oboljenjima!



VODA je sredina u kojoj se odigravaju svi životni procesi. Ona igra ključnu ulogu u varenju, apsorpciji* i transportu hranljivih materija, kao i u fizičkoj i hemijskoj ravnoteži unutrašnje sredine tela.

Deca imaju drugačiji metabolizam* od odraslih. Ona se manje znoje, ali brže zagrevaju. Kada je u pitanju sasvim malo dete, mera za uzimanje vode je 50 ml po kilogramu telesne težine. Potreba za vodom je povećana prilikom povišene telesne temperature, fizičke aktivnosti, toplog vremena. Izvor vode mogu biti i namirnice bogate vodom – voće, povrće, mleko, supe.

PIRAMIDA ISHRANE



PIRAMIDA ISHRANE je slikovni prikaz planiranja dobro uravnoteženog obroka. Namirnice sa dna (baze) piramide trebalo bi jesti redovno i one bi trebalo da budu i količinski najzastupljenije, dok se one sa vrha mogu koristiti samo povremeno i to u manjim količinama.

PIRAMIDA ISHRANE I NAMERNICE U NJOJ

U bazi piramide nalaze se namernice koje treba da budu osnovna hrana i koje su bogate ugljenim hidratima. To su žitarice, hleb, testenine, krompir, kukuruz i proizvodi od kukuruza. Poželjno je da

najveći deo dnevnog kalorijskog unosa bude obezbeđen posredstvom namirnica iz ove grupe.

Povrće i voće nalazi se u sloju iznad žitarica i treba ih jesti često, jer sadrže obilje vitamina, minerala i biljnih vlakana. Povrće i voće takođe treba da bude osnova ishrane (preporučuje se 3 do 5 porcija raznovrsnog voća i povrća u toku dana).

Mleko i mlečni proizvodi, po mogućnosti sa manjim sadržajem masti, treba da budu deo ishrane zbog toga što su bogati kalcijumom, koji jača kosti i omogućuje pravilan rast.

Meso, riba i jaja sadrže dosta belančevina koje su osnovne gradivne materije u organizmu.

Na vrhu piramide se nalaze namirnice koje treba jesti u najmanjoj mogućoj meri. To su masti, ulja, grickalice i slatkiši. Ovo su visokoenergetske namirnice i njih treba ograničiti u ishrani.

Ukupan unos hrane i količina pojedinačnih namirnica u obroku zavise od uzrasta deteta i njegove fizičke aktivnosti.

BROJ OBROKA

Zdravom detetu, starijem od godinu dana, najbolje je dnevnu količinu hrane podeliti u 5 obroka. To su doručak, prepodnevna užina, ručak, popodnevna užina i večera. Između ovih obroka ne bi trebalo uzimati hranu i kalorične napitke, jer se time remeti normalan ritam osećaja gladi i sitosti, koji je jedan od osnovnih principa zdrave ishrane. Dete obolelo od maligniteta često ima poremećaje ishrane, o kojima će kasnije biti reči, pa se preporučuje 5 do 6 manjih obroka, kako bi se postigao željeni unos hrane.

SAVETI ZA ISHRANU DECE OBOLELE OD MALIGNIH BOLESTI

Ovi saveti mogu biti od koristi u periodu pre, tokom ili nakon lečenja maligne bolesti.

Navedeni su najčešći problemi u ishrani koji se javljaju u ovom periodu i načini kako da ih prevaziđete.

Značaj ishrane u terapiji malignih bolesti:

- **bolje se podnosi terapija**
- **smanjuje se učestalost ili izraženost tegoba koje su posledica bolesti i/ili lečenja**
- **održava se snaga organizma**
- **podstiče se odbrambeni sistem organizma i smanjuje rizik od infekcija**
- **sprečava se pojava pothranjenosti ili se pothranjenost lakše prevazilazi**

Onkološka terapija ima neželjena dejstva koja mogu da izazovu probleme u ishrani. Ne postoji način da se predvidi da li će dete imati probleme sa ishranom i koliko će oni biti ozbiljni. Ovo delimično zavisi od vrste i lokalizacije oboljenja, vrste i trajanja terapije, kao i od doze lekova koje dete prima. Po završetku terapije mnogi problemi iščezavaju.

Uobičajeni problemi u ishrani tokom onkološke terapije su:

- **gubitak apetita**
- **promena čula ukusa**
- **opstipacija (zatvor)**

- **dijareja (proliv)**
- **suvoća usta**
- **mučnina**
- **povraćanje**
- **bolna oštećenja usne duplje**
- **bolna oštećenja u grlu i oteženo gutanje**
- **povećanje telesne mase**
- **gubitak telesne mase**
- **smanjen broj belih krvnih zrnaca (ćelija koje štite od infekcije)**

GUBITAK APETITA

Razlozi gubitka apetita mogu biti sama bolest, umor, bol i osećanja kao što su stres, strah ili prisustvo mučnine i povraćanja. Ukoliko detetu konzumiranje čvrste hrane predstavlja problem, treba je zameniti tečnim obrokom. Umesto tri glavna obroka, bolje je uvesti pet do šest manjih u toku dana, po mogućnosti u određeno, uvek isto, vreme. Poželjno je pospešivati apetit mirisom, ukusom i izgledom obroka (začinsko bilje – mirodija, bosiljak i slično – u pripremi mesa). Važno je ponuditi detetu hranljivu užinu, kao što su žitno - voćne table (čvrsta, gruba struktura ovih tabli može da povredi sluzokožu usne duplje, pa se savetuje da se table smekšaju u čaju ili mleku), suvo i koštunjavvo voće, keks sa suvim voćem, čokoladno punomasno mleko, milk-šejk, sladoled, puding, sutlijаш, koh, sveže voće. Dete treba da uzima tečnost u toku čitavog dana, najbolje u vidu prirodno ceđenih voćnih sokova (bez dodatka šećera), supa, mlečnih proizvoda ili sokova od povrća. U zavisnosti od potreba, u ishranu deteta se uključuju dodatne belančevine i izvori energije (videti u tabeli na kraju brošure). Nekada je korisno

ako je detetu teško da pojede komad voća, možete da mu pripremitе milk-šejk.

Recept za milk-šejk:

1 banana iseckana, 1 kašičica meda i 1 čaša punomasnog mleka.
Sve staviti u blender i mleti dok ne dobijete ujednačenu masu.



PROMENA ČULA UKUSA

Potrebno je nastojati da se odabere hrana koja se dopada detetu i koja mu lepo miriše. Ukoliko izbegava crveno meso, ponuditi detetu namirnice iz iste grupe: piletinu, ćuretinu, jaje. Ukoliko primetite da detetu ne prija slana ili kisela hrana, možete da je zamenite slatkom. Hranu možete učiniti ukusnijom dodajući joj začine kao što su origano, mirođija i ruzmarin. Takođe možete koristiti sosove i začine kao dodatak mesu. Poželjno je izbegavati hranu i piće čiji miris smeta detetu.

Evo nekoliko načina da ublažite neprijatne mirise:

- služite hranu na sobnoj temperaturi
- neka hrana bude poklopljena
- koristite slamčicu za napitke
- uključite aspirator dok kuvate
- provetrite prostoriju u kojoj servirate hranu

Ukoliko se detetu čini da hrana ima metalni ukus, pokušajte da zamenite metalni pribor plastičnim, kao i da kuvate u posuđu koje nije oštećeno (obijeno). Postarajte se da usta deteta budu uvek čista (redovno pranje zuba), što će doprineti da hrana koju jede ima bolji ukus.

OPSTIPACIJA (ZATVOR)

Hemoterapija, lokalizacija same bolesti, lekovi protiv bolova i drugi lekovi i odsustvo fizičke aktivnosti mogu dovesti do opstipacije, ali opstipacija može takođe da nastane i ukoliko dete ne uzima dovoljno tečnosti ili biljnih vlakana.

Potrebno je nuditi detetu u toku dana dosta tečnosti u vidu vode, sokova, čajeva, supa. Ponudite detetu tople napitke, jer mogu neposredno nakon obroka pomoći bržem varenju. Ishrana mora da bude bogata vlaknima – hleb, integralni ili sa dodatkom mekinja, kompoti od suvog voća. Kruške, šljive, kajsije i breskve imaju laksativni* efekat (olakšavaju pražnjenje creva). Lisnato povrće, kupus, šargarepa i sušeno voće (šljive, smokve, urme, grožđe) sadrže prirodnu celulozu, te je važno da dete piće dovoljnu količinu tečnosti u zavisnosti od uzrasta, kako bi pražnjenje creva bilo odgovarajuće. U hranu koja pospešuje rad creva takođe spadaju kupus, grašak i špargla. Crevnu floru* regulišu mlečni napici sa

probioticima*, naročito kefir. Svakako razgovarajte sa lekarom o tome koliko vaše dete može da bude fizički aktivno.

Razgovarajte sa lekarom vašeg deteta pre davanja laksativa, omekšivača stolice ili bilo kog leka protiv opstipacije. U većini centara za lečenje dece obolele od maligniteta uobičajeno je da lekar i pre nego što se ovaj problem pojavi preporuči koji lek protiv zatvora u kojoj količini, kada i koliko dugo treba davati detetu.

RECEPT ZA LAKSATIVNI DŽEM

- 150g urmi bez koštice
(približno jedna šolja)
- 150g suvih šljiva
(približno jedna šolja)
- 1½ šolja ključale vode

Iseckane urme i šljive
spustite u ključalu vodu i
kuvajte dok se masa ne zgusne.

Svaki dan dajte detetu 1 kašičicu ovog džema uz dosta tečnosti.



DIJAREJA (PROLIV)

Pod pojmom proliv tj. dijareja podrazumeva se učestalo pražnjenje creva, pri čemu je stolica mekana i rastresita. Hrana i tečnost tada brzo prolaze kroz creva, pa može nastati dehidracija* (gubitak tečnosti iz organizma). Dijareja se može javiti kao posledica zračenja predela trbuha ili karlice, ali i tokom hemioterapije.

Saveti za ishranu

Ponudite detetu tečnost (voda, blagi čaj, bujoni* i supe).

Hranu rasporedite na 5 do 6 manjih obroka u toku dana.

Uvrstite u ishranu deteta hranu bogatu kalijumom i natrijumom (mesne supe i čorbe bez masnoće, banane, konzervisane kajsije, pečen ili kuven krompir, pire od bundeve).

Neka hrana bude sobne temperature, ni pretopla ni previše hladna.

Izbegavajte da dajete hranu i pića koja mogu da pogoršaju proliv:

- hranu sa visokim sadržajem vlakana (hleb od celog zrna, suvo i sveže voće)
- pića sa puno šećera, kao što su gazirana pića i voćni sokovi
- masnu i prženu hranu, kao što su pržen krompir i pljeskavica
- hranu i pića koji izazivaju gasove (pasulj, sirovo voće i povrće)
- mlečne proizvode sa laktozom*

Tokom 12 do 24 časa nakon iznenadne pojave dijareje, unositi samo bistre tečnosti. To će pomoći da se creva oporave i da se nadoknadi izgubljena tečnost.



SUPA OD PIRINČA ZA DIJAREJU

- ½ do 1 šolje suve instant pirinčane kaše
- 2 šolje vode (u nedostatku instant pirinčane kaše, koristiti pirinač u zrnu jako dobro skuvan i tako razmekšan da se može piti)
- ¼ kašičice soli
- dodavanjem jedne oprane, oljuštene i izrendane šargarepe možete poboljšati ukus kaše



Mešati dok se ne dobije jednolična masa i uzimati više puta u toku dana.

SUVOĆA USTA

Do suvoće usta dolazi tokomprimene hemoterapije i zračne terapije tumora glave i vrata. Ona se ispoljava smanjenjem lučenja pljuvačke, što može otežati govor, žvakanje i gutanje hrane, kao i dovesti do promene njenog ukusa.

Saveti za ishranu

- Tokom čitavog dana nuditi dete vodom.
- Citrusno voće (limun, pomorandža, kivi) stimuliše lučenje pljuvačke, te ga treba izbegavati kod dece koja imaju ozlede usne duplje i grla.
- Ponudite detetu hranu koja se lako žvaće i guta: gotove kašice za bebe, kuvana jela, pire od povrća, mekana mesa smešana sa povrćem, testeninu sa sirom, krem sir, pavlaku, supe, čorbe, jaja (meko kuvana ili u vidu kajgane), pirinač,

razne vrste kaše, kašasto voće, sladoled, milk-šejk, puding, griz, mekano voće (banana, bundeva ili kompot od voća), jogurt, koh od jaja, voćne kolače sa pudingom.

- Koristite tvrde bombone ili žvakaće gume kod starije dece, jer pomažu lučenje pljuvačke, nastojte da takvi proizvodi nemaju šećer kako ne bi došlo do kvarenja zuba.
- Kada je to moguće, prelijte hranu sosovima i prelivima jer se tako lakše guta.
- Izbegavajte da dajete detetu kiselu, slanu ili oštru hranu, kao i začinjenu hranu, jer bi mogla da ozledi sluzokožu usta.
- Izbegavati sredstva za ispiranje usta koja sadrže alkohol, jer pogoršavaju suvoću usta.
- Potrebno je ispirati usta svakih 1 do 2 sata. Koristiti rastvor dobijen mešavinom od prilične oko $\frac{1}{4}$ kašičice sode bikarbune i $\frac{1}{8}$ kašičice soli u šolji mlake vode. Nakon toga, detetu uvek treba isprati usta čistom vodom.

MUČNINA

Mučina je neželjeno dejstvo hemoterapije, zračne terapije u području trbuha ili mozga, hirurške intervencije, ali može nastati i kao posledica same maligne bolesti. Može se javiti neposredno nakon terapije ili do tri dana kasnije (nemaju je svi pacijenti) i gotovo uvek prestaje po završetku lečenja.

Savet za ishranu

Obroci moraju da budu lagani (bistre supe, junetina, piletina bez kožice, čuretina, jaja, povrće, krompir, kuvan ili pečen, meki i polutvrđi sirevi, jogurt, mleko, beli hleb, testenine, paste, beli pirinač, banane, kompoti od voća, puding, sladoled, blagi čajevi, sokovi od povrća, prirodno ceđeni voćni sokovi bez dodatka šećera).

Povrće treba da bude meko i dobro kuvano. Treba izbegavati povrće koje izaziva nadimanje (pasulj, grašak, kupus).

Umesto tri velika obroka, ponudite detetu 5 do 6 manjih. Nije dobro preskakati obroke i užine, jer glad pospešuje mučninu. Ne prisiljavajte dete da jede hranu od koje mu je muka. Bolje je da dete samo bira hranu koja mu se u tom trenutku dopada. Hrana i piće ne treba da budu ni previše topli ni previše hladni. Ako je mučnina najizraženija ujutru, poželjno je pojesti neki suv obrok (suvi keks ili tost). Nekoj deci je lakše da uzmu lagani obrok pre terapije, a nekim je bolje kada dobijaju terapiju „na prazan stomak“ (bez hrane i pića 2 do 3 sata pre terapije). Nakon obroka, dete obavezno treba da se odmori u sedećem, a ne u ležećem položaju. Svež vazduh takođe pomaže. Važno je izbegavati masnu, prženu i suviše slatku hranu, kao i hranu jakog mirisa.

ČAJ PROTIV MUČNINE

Staviti $\frac{1}{2}$ kafene kašičice istruganog korena đumbira* u šolju i preliti ključalom vodom, te ostaviti da odstoji 10 minuta. Nakon toga čaj procediti i pitи u manjim gutljajima u toku dana.



*Postoje i filter kesice čaja od đumbira, kao i keks sa đumbirom.

POVRAĆANJE

Može da bude posledica terapije, neprijatnih mirisa hrane, ili problema sa varenjem. Takođe, do povraćanja može doći odmah nakon terapije ili jedan do dva dana kasnije (ali ne kod svih bolesnika).

Saveti za ishranu

Nemojte nuditi dete da bilo šta jede i pije dok povraćanje ne prestane. Kada povraćanje prestane, ponudite mu male količine bistre tečnosti (čaj, bistre supe, bistri voćni sokovi bez dodatka šećera), koje se piju polako i u manjim gutljajima. Ukoliko organizam prihvati tečnu hranu bez povraćanja, postepeno se može preći na lagantu ishranu (pire od krompira, šargarepe, kaša od pirinča, jogurt, mlad sir, piletina, bistre supe, kompoti od voća). Hrana treba da bude podeljena na 5 do 6 manjih obroka u toku dana. Obavezno je javiti se lekaru ukoliko je povraćanje ozbiljno ili traje duže od jednog ili dva dana, jer može dovesti do dehidracije* organizma deteta.

Razgovarajte sa lekarom o lekovima za prevenciju * mučnine kod deteta.

BOLNA OŠTEĆENJA USNE DUPLJE

Bolna oštećenja usne duplje mogu nastati kao posledica hemoterapije ili zračne terapije tumora glave i vrata. Problemi sa zubima i infekcije usne duplje takođe mogu dovesti do bolnih ozleta.

Saveti za ishranu

Potrebno je da dete jede hranu koja je meka i lako se žvaće: milk-šejk, kajgana, puding, banana, dinja, pasirane kruške i kajsije bez kore, kompot od voća, pire od povrća (krompir, šargarepa, bundeva, grašak), „kašice za bebe“, supe, testenina sa jajima, krem sir, jogurt. Hranu secite na sitne komade i kuvajte dok ne postane sasvim mekana ili je promešajte u blenderu*. Dete treba da jede hladnu hranu ili hranu sobne temperature, jer toplom može ozlediti sluzokožu. Dobro je ponuditi detetu da piće na slamčiću, jer će se tako smanjiti kontakt sa oštećenom sluzokožom. Zalogaji

hrane moraju biti što manji, kako bi se olakšalo žvakanje. Poželjno je izbegavati začinjenu i ljutu hranu, paradajz i kečap, slanu hranu, sirovo povrće, citrusno voće i sokove (pomorandža, limun), oštru i hrskavu hranu (krekeri, čips). Detetu treba ispirati usta 3 do 4 puta dnevno. Koristite rastvor dobijen mešavinom od $\frac{1}{4}$ kašičice sode bikarbune i $\frac{1}{8}$ kašičice soli u šolji tople vode. Svaku promenu u ustima deteta odmah treba prijaviti lekaru.

RECEPT ZA VOĆNI KREM

- 1 šolja punomasnog mleka
- 1 šolja sladoleda od vanile
- 1 šolja konzervisanog voća
(breskva, kajsija, kruška)

Pomešati sastojke u blenderu i ohladiti pre služenja



BOLNE OZLEDE GRLA I OTEŽANO GUTANJE

Ovi problemi mogu nastati kao posledica primene hemoterapije i zračne terapije tumora glave i vrata. Ovaj neželjeni efekat može dovesti do otežane ishrane i gubitka telesne mase.

Saveti za ishranu

Dete treba da uzima hranu koja se lako guta i žvače: milk-šejk, kajgana, puding, banana, dinja, pasirane kruške i kajsije bez kore, kompot od voća, pire od povrća (krompir, šargarepa, bundeva, grašak), „kašice za bebe“, supe, testenina sa jajima, krem sir, jogurt. Potrebno je birati hranu sa visokim sadržajem belančevina i visokom kalorijskom vrednošću (videti u dodatku). Hranu je neophodno skuvati i ispasirati u blenderu. Dobro je da hranu ovlažite i omekšate dodajući joj supe, sosove, maslac, jogurt. Dete treba

da pije uz pomoć slamčice, što će olakšati gutanje. Izbegavajte hranu i pića koja mogu da opeku ili ogrebu grlo (vrela hrana i pića, začinjena hrana, paradajz, pomorandže, limunada, hrskava i oštra hrana – čips, slani štapići, dvopek). Nakon obroka dete treba da ispere usta mlakom vodom ne koristeći četkicu za zube i sedi ili stoji bar 30 minuta.

UVEĆANJE TELESNE TEŽINE

Do uvećanja telesne težine može doći iz više razloga:

- neke maligne bolesti
- hormonska terapija i neke vrste hemoterapije
- određene vrste terapije mogu da povećaju apetit
- sama bolest i njeno lečenje mogu dovesti do umora i smanjenja aktivnosti, što može da dovede do povećanja telesne težine.

Saveti za ishranu

Koristiti u ishrani deteta namirnice sa visokim sadržajem vlakana, kao što su hleb, žitarice i testa od punog zrna (pitati lekara da li je dozvoljen unos više vlakana). Dete treba da jede mnogo voća i povrća, jer imaju malu kalorijsku vrednost, a izazivaju osećaj sitosti. Treba izabrati posna mesa – piletina bez kožice, junetina, čuretina, riba. Poželjni su i mlečni proizvodi sa niskim sadržajem masti (1%) – obrano mleko, mlad postan sir. Veoma je važno izbegavati masnu hranu – puter, majonez, slatkiše, suvo voće, slatke napitke, grickalice i svu ostalu „hranu s nogu“. Hranu treba pripremati sa manje soli ukoliko je zadržavanje tečnosti razlog povećanja telesne težine. Pripremajte hranu „dijetalno“ – kuvanjem, kuvanjem na pari, dinstanjem, pečenjem u foliji, a zatim u rerni. Svakako izbegavati prženje.

Ne određujte detetu režim ishrane pre nego što njegov lekar utvrdi razlog povećanja telesne težine.

GUBITAK TELESNE TEŽINE

Može ga izazvati sama bolest, kao i neželjena dejstva terapije, kao što su mučnina i povraćanje. Mnogi pacijenti gube telesnu težinu tokom terapije.

Saveti za ishranu

Trudite se da dete jede uvek u isto vreme i da obroci budu manji i češći (5 do 6 obroka dnevno). Ponudite detetu hranu sa visokim sadržajem belančevina i kalorija (videti u dodatku). Obogatite obroke dodatkom punomasnog mleka, putera, majoneza, pavlake, čokoladnog mleka ili milk-šejka. Dobro je da dete za užinu dobija suvo voće (suvo grožđe, urme, smokve) ili koštunjavo voće, bogato esencijalnim mastima (orah, badem, lešnik, koje, da ne biste oštetili sluzokožu detetove usne duplje, treba davati u mlevenom obliku, umešano u drugu hranu – kolači, kašice...). Ponudite detetu i sveže ceđene sokove sa dodatkom meda, voćne salate sa slatkom pavlakom, voćne kolače i kompote.

RECEPT ZA MLEKO OBOGAĆENO BELANČEVINAMA

- 1 l punomasnog mleka
- $\frac{1}{4}$ l obranog mleka u prahu

Izmešati i čuvati u frižideru. Jedna šolja ovog napitka sadrži 211 kalorija i 14 g belančevina.



MILK-ŠEJK OBOGAĆEN BELANČEVINAMA

- 1 šolja mleka obogaćenog belančevinama
- 2 kašike čokoladnog krema
- ½ šolje sladoleda



Sipati u blender* i na najmanjoj brzini mleti 10 sekundi. Jedna porcija (1 šolja) sadrži 425 kalorija i 17 g belančevina.

SMANJEN BROJ BELIH KRVNIH ZRNACA

Prilikom pada broja belih krvnih zrnaca (leukocita) dolazi do pada imuniteta, pa samim tim i do povećanja mogućnosti pojave infekcija. Stoga evo nekoliko saveta vezanih za ishranu, u cilju smanjenja rizika infekcija.

Profilaksa* infekcije

Proveriti rok trajanja namirnica, izgled pakovanja, ne koristiti hranu iz konzerve koja je naduta, ulubljenja ili oštećena. Čuvati hranu u frižideru, a ne na sobnoj temperaturi (naročito leti). Kuvati hranu odmah po odmrzavanju ili je pripremati neposredno po kupovini. Pripremljenu hranu pojesti u roku od 24 sata. Poželjno je održavati toplu hranu topлом i hladnu hranu hladnom. Ne treba davati detetu da jede staro ili oštećeno voće i povrće. Takođe, nikako ne davati

rovita i sveža jaja. Kuvajte meso i ribu temeljno. Ne nudite detetu sireve i mlečne proizvode sa pijace. Poželjno je da dete sa malim brojem belih krvnih zrnaca izbegava kontakte sa većom grupom ljudi i da obrati pažnju na čistoću predmeta za opštu upotrebu. Redovno pranje ruku je veoma važno.

DODATAK

KAKO POVEĆATI UNOS BELANČEVINA –Ovaj dodatak vam može pomoći kod gubitka apetita, bolnih ozleda u grlu, problema sa gutanjem i gubitka telesne mase.

VRSTA NAMIRNICA	KAKO SE KORISTI
Mleko	*Koristiti mleko umesto vode za kuvanje *Koristiti za pripremu: cerealija*, krem-supu, kakao napitka, pudinga, kremova
Obrano instat mleko u prahu	*dodati u mleko i mlečne napitke (milk-šejk,kakao) *Koristiti za pripremu: kuvanih jela, hleba, slatkog peciva, sosova, krem-supu, krompir-pirea, testenine sa sirom, pudinga, kremova od jaja
Krem sir	*Dodati u: kuvana jela, testenine, špagete, omlet, pržena jaja, sendviče, kuvano povrće

Tvrdi ili polutvrdi sirevi	<p>*Istopljeni na: sendvičima, hlebu, slatkom pecivu, povrću, jajima, pitama, mesu ili ribi</p> <p>*Izrendati i dodati u: supu, sosove, testeninu, pire od krompira, pirinač, mleveno meso (musaka, čufte)</p>
Jaja	<p>*Ubaciti dodatna jaja ili belanca u: omlet, kajganu, puding, griz, palačinke</p> <p>*Dodati iseckana tvrdo kuvana jaja u: salate, kuvana jela i jela od mesa, povrće, umake za salate</p> <p>*Umutiti jaja i dodati u krompir pire, kašu od povrća ili sos; obavezno nastaviti sa kuvanjem jer sveža jaja mogu da sadrže bakteriju Salmonelu</p>
Meso, živinsko meso i riba	<p>*Seckano, kuvano meso ili ribu dodati u: kuvana jela, supu, povrće, salatu, testa, omlet, sendvič, sos</p> <p>*U pitama i pecivima – mleveno meso</p>
Koštunjavo voće (mleveno)	<p>*Dodati u: kuvana jela, hleb, palačinke, kolače</p> <p>*Posuti po: žitaricama, jogurtu, povrću, salatama, voću, sladoledu; koristiti u receptima umesto prezle</p>
Mahunarke, pasulj (ukoliko su dozvoljeni u ishrani)	<p>*Dodati u: kuvana jela, supe, salate, jela od žitarica</p>

KAKO POVEĆATI UNOS KALORIJA –Ovaj dodatak će vam pomoći u slučaju gubitka apetita, bolnih ozleta u grlu, problema sa gutanjem ili gubitka telesne težine.

VRSTE NAMIRNICA	KAKO SE KORISTI
Mleko	*Koristiti punomasno mleko umesto obranog *Koristiti za pripremu žitarica *Napraviti toplu čokoladu, puding, griz, milk-šejk
Sir i pavlaka	*Dodati u: sendviče, omlet, testeninu, povrće *Istopiti i dodati u: kuvana jela, jela od povrća
Jaja	*Dodati u: puding, kremove, griz, sosove, povrće, krompir pire, mleveno meso, salate, kuvana jela
Suvo voće (grožđe, šljive, kajsije, urme i smokve) i mleveno koštunjavo voće	*Dodati u: keks, slatko pecivo, kolače, žitarice, puding, kuvano povrće, pite i peciva, toplo mleko ili jogurt

ALTERNATIVNI REŽIMI ISHRANE

Alternativni vidovi ishrane

Alternativni vidovi ishrane nikako nisu preporučljivi za ishranu dece obolele od raka, jer mogu da imaju dalekosežne posledice po rast i razvoj deteta, ali i da negativno utiču na proces lečenja. S obzirom da ovakav vid ishrane može imati neželjene efekte, obavezno je da se konsultujete sa lekarom.

***Vegetarijanska ishrana**

Mogući neželjeni efekti ovakve ishrane su:

- Teško svarljiva hrana (suviše biljnih vlakana), što može stvoriti probleme sa varenjem, posebno kod pacijenata kod kojih je bolest zahvatila digestivni trakt
- Moguć težak nedostatak vitamina (B12, D), kalcijuma i gvožđa
- Gubitak telesne mase

***Makrobiotika**

Mogući neželjeni efekti:

- Opasnost od teškog nedostatka vitamina B12, vitamina D, cinka, kalcijuma, gvožđa
- Dugotrajno i otežano varenje

***Presna hrana**

Mogući neželjeni efekti:

- Opterećenje organa za varenje
- Deficit esencijalnih* aminokiselina
- Gubitak telesne mase
- Povećana mogućnost infekcije

Takozvana lekovita sredstva i hrana

U narodu se nekoj hrani ili materijama pripisuje lekovito svojstvo. Ovo je zabluda koja dovodi do nepotrebnog troška a može imati i neželjena dejstva kod bolesnog deteta ili ometati dejstvo terapije maligne bolesti. Detetu stoga treba davati samo lekove koje propiše lekar specijalista za maligne bolesti.

ISHRANA NAKON ZAVRŠENOG LEČENJA

Ishrana dece nakon završenog onkološkog lečenja treba i dalje da bude zasnovana na principima pravilne i zdrave ishrane. Ishrana mora biti raznovrsna (zastupljene sve grupe namirnica iz piramide ishrane) i podeljena u tri glavna obroka i dve užine. I dalje je važno ograničiti upotrebu slatkisa, grickalica, gaziranih pića (nemaju nutritivni kvalitet, smanjuju apetit i pospešuju kvarenje zuba), preterano masne i pržene hrane i suhomesnatih proizvoda.

Prednost u ishrani treba dati povrću i voću (tri obroka povrća i dva obroka voća), mleku i mlečnim proizvodima sa manjim procentom masti, žitaricama na bazi celog zrna, ribi, nemasnom mesu i jajima

(obavezno 1 do 2 porcije u toku dana), hrani bogatoj nezasićenim mastima (suncokretovo ulje, maslinovo ulje – ne izlagati ulja visokim temperaturama). Suvo voće i voće bogato mastima može da posluži kao vid užine (bogato energijom, korisnim mastima i vlaknima). Voda, sveže ceđeni sokovi, čaj i druge tečnosti moraju biti svakodnevno zastupljeni u ishrani dece, shodno njihovoj telesnoj masi i potrebama. Veličina obroka treba da bude prilagođena uzrastu, polu i fizičkim aktivnostima deteta.

INDEKS MANJE POZNATIH REČI I IZRAZA

Antioksidanti – materije koje imaju svojstvo da ponište dejstvo drugih materija koje oštećuju žive ćelije

Apsorpcija hrane – proces ulaska svarene hrane iz creva u organizam.

Blender – sprava za pasiranje hrane

Bujon - bistra proceđena supa od mesa ili povrća

Vegetarijanska ishrana - način ishrane koja se sastoji od namirnica biljnog porekla (širok spektar žitarica, mahunarki, voća i povrća), eventualno mlečnih proizvoda i jaja, ali bez životinjskog mesa uključujući i ribu

Vitamini – organske materije koje su neophodne organizmu u veoma malim količinama, a koje sam nije u stanju da stvara u dovoljnim količinama, već se unose putem hrane

Dehidracija – nedostatak vode u organizmu

Đumbir – podzemni deo biljke ***zingiber officinale***, koji se koristi kao hrana, začin i za spravljanje lekova

Esencijalne materije – one koje organizam ne može sam da stvara

Imunski sistem - deo организма задужен за заштиту од болести, tako što prepoznaje i odstranjuje strane ćelije poput virusa, bakterija i parazita, ali i sopstvene bolesne ćelije poput tumorskih ćelija

Laksativ – sredstvo za pospešivanje izbacivanja nesvarene hrane iz creva

Laktoza - mlečni šećer. Neke osobe ne podnose mlečni šećer, a svi ljudi ga ne podnose kad imaju proliv. Za ove situacije se preporučuje jogurt koji ima manje mlečnog šećera od mleka ili mleko kome je odstranjena laktoza-mleko bez laktoze

Makrobiotička ishrana - ishrana koja podrazumeva uzimanje pre svega različitih vrsta integralnih žitarica i mahunarki, a zatim povrća, košturnjavih plodova i voća, kao i specifičan način jedenja koji se sastoji u izbegavanju prejedanja, kao i u temeljnog žvakanju hrane pre gutanja

Metabolički procesi – niz hemijskih procesa koji se odvijaju u živim organizmima i koji služe za održavanje života

Minerali u ishrani – elementi koji se unose putem hrane a potrebne su živim organizmima za životne procese

Prevencija - znači sprečavanje

Probiotici - živi mikroorganizmi koji su korisni stanovnici ljudskog organizma

Profilaksa – mere koje se sprovode da se spreči neka bolest

Termolabilan vitamin - onaj koji pri izlaganju visokim temperaturama gubi svoja korisna svojstva

Cerealije - uobičajeni naziv za suve žitne pahuljice razne veličine

Crevna flora - izraz kojim se označavaju mikroorganizmi koji normalno žive u crevima i doprinose normalnom funkcionisanju organizma





ZAHVALJUJEMO SE NA POMOĆI:

Autoru:

Andželki Ranković, višem dijetetičaru-nutricionisti
Institut za onkologiju i radiologiju Srbije

Recenzentima:

Prof. dr Dragani Janić i Doc. dr Lidiji Dokmanović
Univerzitetska dečja klinika

Lektoru:

Olgici Rajić, profesoru srpskog jezika i književnosti

Grafičkom dizajneru:

Tomislavu Radoviću

Donatorima:



Johnson & Johnson

Johnson & Johnson S.E. Inc



Balkanski fond za lokalne
inicijative

Društvo Srbije za borbu
protiv raka

**Izdaje: NURDOR - Nacionalno udruženje roditelja dece
obolele od raka**

Nemanjina 4, 11000 Beograd • Kancelarija br. 223

tel/fax: 011/268-4448, 063/ 42 72 75

sekretar@nurdor.org.rs • www.nurdor.org.rs

Godina izdanja: 2011

Tiraž: 1000 kom

