



JEDZ I ŻYJ ZDROWO

... czyli rola właściwego odżywiania się
po przebytej w dzieciństwie
chorobie nowotworowej

Szanowni Rodzice,

Oddajemy w wasze ręce kolejną informację, jak chronić Wasze dziecko i wzmacniać jego „odzyskane” po chorobie nowotworowej zdrowie.

Zdrowie Waszych dzieci daje się kształtować, doskonalić, ale także zdobywać, potęgować, pomnażać. Mówiliśmy już o tym, jak ważne jest kontrolowanie stanu zdrowia, jak ważny w życiu każdego człowieka jest zdrowy styl życia i że hasło „Żyjmy zdrowo” jest istotne dla wszystkich ludzi: zdrowych, chorych, rekonwalescentów, niezależnie od wieku i płci.

Ta książeczka zawierać będzie informacje na temat roli właściwego odżywiania się w życiu Waszych dzieci, nie tylko bezpośrednio po chorobie, ale również wiele lat po leczeniu.

Dr hab. n. med. Katarzyna Muszyńska-Roślan

Spróbujmy przypomnieć sobie, czym jest zdrowy styl życia i jakie elementy go tworzą.



Ogólne zasady zdrowego stylu życia to:

1. Zachowania związane głównie ze zdrowiem fizycznym: o aktywności fizycznej i jej roli w życiu Waszego dziecka pisaliśmy już wcześniej.
2. Zachowania związane głównie ze zdrowiem psychicznym i społecznym: empatia – po prostu życzliwość dla siebie i innych.
3. Zachowania prewencyjne: czyli samokontrola zdrowia i monitorowanie bieżące stanu zdrowia.
4. Unikanie w życiu rzeczy, o których wszyscy wiemy, że szkodzą: palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, leków, narkotyków.

Wiedzą już Państwo, że najważniejszym okresem dla kształtowania zachowań zdrowotnych jest dzieciństwo i młodość. Wasze dzieci, u których choroba i jej leczenie, wystąpiły w najważniejszym okresie życia człowieka, czyli w wieku rozwojowym, stanowią grupę znacznie podwyższonego ryzyka wystąpienia konsekwencji niezdrowego stylu życia. Organizm Waszego dziecka, nastolatka, a wreszcie osoby dorosłej, może jeszcze przez wiele lat ponosić konsekwencje choroby, stąd ryzyko niewłaściwego podejścia do codziennego życia jest zdecydowanie większe niż ich zdrowych rówieśników. Niestety, jak Państwo zapewne



wiedzą, wielu ozdowieńców po przebytej w dzieciństwie chorobie nowotworowej nie ma również dobrych nawyków zdrowotnych.....!

Można spotkać się z wieloma **mitami** na temat zdrowego odżywiania. **Problemem dzisiejszych czasów w wielu krajach nie jest głód**, lecz **nadmiar**: soli, cukru, tłuszczu, chemii; brak aktywności fizycznej, nałogi i stres.

Prawidłowe odżywianie sprzyja regeneracji tkanek i narządów, uszkodzonych przez nowotwór oraz jego terapię, buduje siłę i wytrzymałość organizmu. Zmniejsza również ryzyko wystąpienia niektórych rodzajów nowotworów wieku dorosłego. Oprócz rozwoju nowotworów, właściwe żywienie zapobiega występowaniu wielu schorzeń „cywilizacyjnych”, zebranych pod wspólną nazwą „zespołu metabolicznego”, w którym zawiera się m.in.



nadciśnienie, cukrzyca, otyłość, hyperlipidemia. Bardzo istotną rolę prawidłowego odżywiania jest zmniejszanie stresu, poprawa nastroju, równowaga psychiczna.

Choroba nowotworowa może w różny sposób wpływać na stan odżywienia. U niektórych spowoduje znaczne wychudzenie, u innych znaczny przyrost masy ciała i problemy mogą dotyczyć zarówno „przytycia”, „schudnięcia” jak i utrzymania należytnej masy ciała. Jednak przebyty nowotwór i jego leczenie nie powinny usprawiedliwiać braku starania o zdrowe odżywianie, aktywny tryb życia.

Informacje zawarte w naszych broszurach powinny ułatwić Państwu i Waszym dzieciom przeprowadzenie prozdrowotnych zmian w diecie i w stylu życia, które będą miały pozytywny wpływ na zdrowie przez wiele, wiele lat

Co to jest żywienie ?

To sposób odżywiania czyli zespół zwyczajów obejmujący:

- wybór składników pokarmowych.
- sposób ich przygotowania do spożycia.
- rozdział na poszczególne posiłki.



Wg FAO (Organizacja Narodów Zjednoczonych do Spraw Wyżywienia i Rolnictwa) właściwe odżywianie jest warunkiem egzystencji człowieka, rozwoju stanu zdrowia, wydajności pracy, stosunku do otoczenia, a także do życia. Wartość żywieniowa posiłków zależy od rodzaju składników pokarmowych, do których należą: składniki odżywcze, balastowe i nie odżywcze.

Składniki odżywcze: **B** - **T** - **W** - **R** (**W** - **SM**)

B jak budulec, czyli białka, konieczne dla wzrostu i rozwoju organizmu, do odbudowy, naprawy własnych tkanek. Białka są niezbędne również w procesie powstawania wielu ważnych biologicznie substancji min. enzymów, hormonów, elementów układu odpornościowego. Białka zbudowane są z aminokwasów i należy pamiętać, że części z nich nie jesteśmy w stanie sami syntetyzować, musimy otrzymać je z pokarmem.

Pokarmy bogate w pełnowartościowe białko to np.:

Ryba: w 100g zawiera ok. 22 g białka

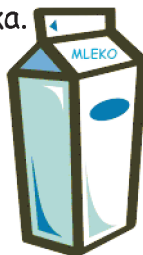


Mięso: w 100g schabu znajdujemy 21 g białka



Jajka: w 100g mają ok. 12.5 g białka.

Mleko i jego przetwory.



Białko znajdziemy również w produktach zbożowych: chleb (ok.6g białka/100g), makarony, kasze, kluski (ok. 12g/100g) oraz w roślinach strączkowych (soja, groch, fasola (śr.25g/100g).



Tczyli tłuszcze - zapasy i budulec tkanek. Występują w tkankach, płynach ustrojowych, ich główną rolą jest przede wszystkim dostarczanie energii. To właśnie dzięki nim możemy robić przerwy pomiędzy posiłkami oraz mamy siłę na wykonywanie codziennych czynności. Chronią one nasze ciało przed utratą ciepła, przy okazji umożliwiając utrzymanie stałej temperatury, chronią też nasze narządy przed urazami. W tej grupie substancji odżywczych wyróżnić możemy tłuszcze „mniej i bardziej zdrowe”. Pokarmy bogate w tłuszcze nienasycone, z wysoką zawartością kwasów omega-3, które powinny znaleźć się w diecie, to ryby, oliwa, oleje roślinne, orzechy, tran. Do „niezdrowych”, których należy unikać, należą produkty z pełnego mleka, produkty zawierające dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (podroby, tłuste mięsa, wyroby ciastkarskie, cukiernicze, margaryny twarde, żywność typu fast-food czyli frytki, hamburgery, pizza, hot - dogi).





jak węglowodany, czyli cukry, stanowią główne źródło energii naszego ustroju. Bardzo ważne jest, jaki rodzaj węglowodanów spożywamy.

Dzielimy je na proste, łatwo przyswajalne (biały cukier, słodycze, miód - znacznie mniej nam potrzebne) i złożone, takie jak skrobia, które przede wszystkim powinny znaleźć



się w naszej diecie.

Zawarte są one w

kaszach,

pełnoziarnistych

mąkach,

ziemniakach,

roślinach

strączkowych,

warzywach i dostarczają od 8 do 75g skrobi/100g produktu.

**NAJBARDZIEJ KORZYSTNE DLA ORGANIZMU SĄ
WĘGLOWODANY DOSTARCZANE W POSTACI
NATURALNYCH, JAK NAJMNIEJ PRZETWORZONYCH
PRODUKTÓW.**

Odrębną książkę można by poświęcić węglowodanom koniecznym, chociaż nieprzyswajalnym przez nasz organizm. Należy do nich **błonnik**, który reguluje i uzdrawia pracę przewodu pokarmowego, odtruwa i usuwa niestrawione resztki pokarmowe oraz substancje szkodliwe dla ustroju, pośrednio zapobiega wystąpieniu wielu chorób np. cukrzycy, miażdżycy, otyłości, nowotworom.

Najwięcej błonnika znajduje się w kaszach, mąkach, ryżu, nasionach roślin strączkowych, warzywach i w wyrobach przygotowanych z nieprzetworzonych i uzdatnianych produktów (pieczywo żytnie, mieszane, mieszanki typu musli).



Rczyli składniki regulujące i budulcowe - witaminy i sole mineralne. Najlepszym ich źródłem są warzywa, owoce oraz zboża. Zawierają witaminy A, D, E, K - rozpuszczalne w tłuszczach oraz C i całą grupę witamin B - rozpuszczalnych w wodzie. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości soli mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód oraz błonnik, o którego zaletach wspomniano wyżej. Większość warzyw i owoców odznacza się niską wartością kaloryczną, więc można je jeść „bezkarnie” zaspokajając głód i nie przybierając na wadze!



Składniki mineralne (Na, K, Cl, Ca, P, Mg, Fe, Zn, Se, F)



oprócz roli budulcowej w tkance kostnej, zębach, skórze, paznokciach, utrzymują równowagę kwasowo-zasadową, biorą udział w licznych przemianach metabolicznych, będąc elementem enzymów,

hormonów. Są niezbędne w procesie krzepnięcia, natlenienia tkanek i narządów.

Konieczne jest również nawodnienie organizmu, ponieważ płyny, oprócz udziału w termoregulacji i większości reakcji biochemicznych ustroju, umożliwiają transport składników odżywczych.



Znajomość składników żywieniowych to nie wszystko. Ważna jest umiejętność stosowania tzw. diety zbilansowanej. Powinna ona, oprócz doboru produktów żywieniowych tak, by znalazły się w posiłku wszystkie w/w potrzebne składniki odżywcze, uwzględnić odpowiednie rozłożenie posiłków w ciągu dnia.

Prawidłowa dieta to taka, która utrzymuje wagę ciała na prawidłowym poziomie i dostarcza wszystkich składników pokarmowych (tłuszczów, węglowodanów i białka) w odpowiednich proporcjach.

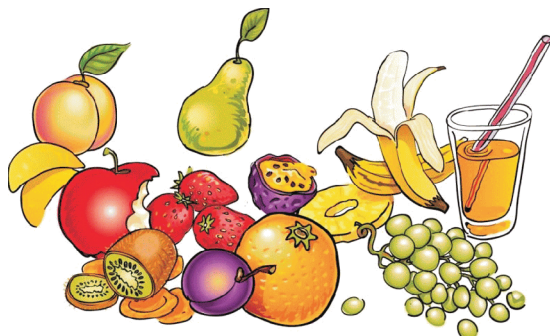
Trzeba jednak pamiętać, że.....

NIE ISTNIEJE PRODUKT SPOŻYWCZY, ZAWIERAJĄCY WSZYSTKIE NIEZBĘDNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE, W ODPOWIEDNICH, NIEZBĘDNYCH DLA ORGANIZMU ILOŚCIACH.



Jak poukładać dziecku, nastolatkowi prawidłowy jadłospis? Co poradzić młodemu dorosłemu, który zaczyna sam dbać o swoje wyżywienie? Warto skorzystać z zalecanej przez Instytut Żywności i Żywienia, powszechnej na całym świecie „**PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA**”, która jest graficznym przedstawieniem grup produktów spożywczych, wchodzących w skład prawidłowej, codziennej racji pokarmowej.

Oprócz ogólnych wytycznych piramidy warto
kierować się również:
ZASADAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA



1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.
11. Nie pij alkoholu.

Przyjmowanie posiłków o stałych porach dnia pobudza właściwe wydzielanie soków trawiennych. Długie odstępy czasu wpływają niekorzystnie na metabolizm, prowadząc do spadków poziomu glukozy we krwi, co zmniejsza wydolność fizyczną i umysłową, obniża zdolność koncentracji, powoduje rozdrażnienie. Lepiej jeść częściej, a mniej i zachować odpowiedni rozkład ilości energii na poszczególne posiłki.

**DOBOWE ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE
ORGANIZMU = 100%**

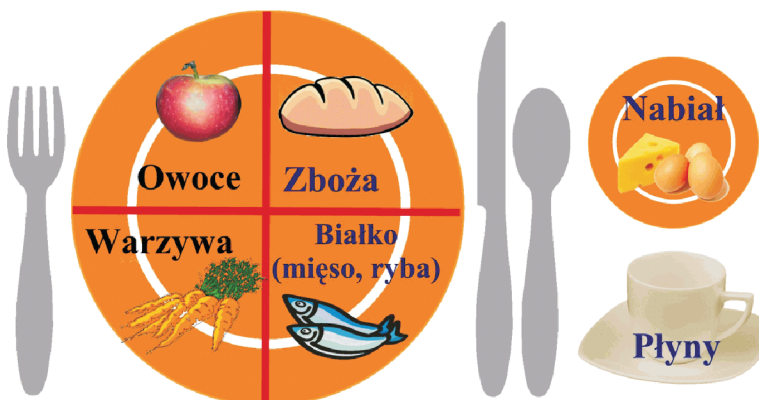
PRAWIDŁOWY ROZKŁAD POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA:



I śniadanie 25-30%
II śniadanie 5-10%
Obiad 30-35%
Podwieczorek 5-10%
Kolacja 15-20%

OGÓLNE ZASADY WARTO UWAGI !

PAMIĘTAJ !!!



- Połowę posiłku powinny stanowić owoce i warzywa.
- Połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty pełnoziarniste.
- Należy spożywać odpowiednią dla siebie ilość kalorii.
- Należy jeść z przyjemnością, ale mniej - przed jedzeniem. Należy pomyśleć ..., czy jest ono warte tych kalorii???
- Należy używać mniejszych talerzy, misek i szklanek.
- Należy przerwać jedzenie z uczuciem sytości, a nie z uczuciem przepełnienia.
- Należy częściej gotować w domu, gdzie łatwiej kontrolować skład swojego posiłku.

Stwórzcie własne piramidy żywieniowe, uwzględniając w nich zalecenia zdrowego żywienia w rozsądnym połączeniu z własnymi przyzwyczajeniami, smakami, tradycją.



MOJA PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

Dodatkowe, pożyteczne informacje:

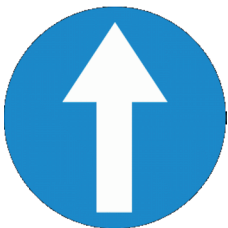
- Kiedy jest to możliwe, należy kupować produkty organiczne.
- Kiedy jest to możliwe, należy jeść ryby i drób. Z kurczaka należy usuwać skórę. Zawiera dużo tłuszczu.
- Należy zmniejszyć ilość masła, śmietany i sosów sałatkowych.
- Z wiekiem należy spożywać mleko i przetwory z mniejszą zawartością tłuszczów.
- Mięso należy piec, grillować lub gotować. Unikać smażenia.
- Należy sprawdzić ukryte tłuszcze w sosach sałatkowych i deserach.
- Należy zamienić słodkie przekąski na orzechy i warzywa.
- Przed zakupieniem każdego produktu spożywczego należy uważnie przeczytać składniki odżywcze wymienione na etykietach. Zwrócić uwagę na "dodatki" poprawiające smak i trwałość produktu.

Skrót **GDA** oznacza
WSKAZANE DZIENNE SPOŻYCIE (guideline daily
amounts) i podaje dane o wartości energetycznej
produktu w odniesieniu do całodobowego
zapotrzebowania. Kalkulator GDA dla wieku, płci, stanu
zdrowia i aktywności fizycznej:
www.gdainfo.pl

**Najczęstsze błędy żywieniowe
KTÓRYCH POWINNI PAŃSTWO UNIKAĆ,
w żywieniu Waszego dziecka w trakcie i po chorobie
nowotworowej:**



- Zbyt **DUŻO** jedzenia w stosunku do potrzeb organizmu.
- Za **DUŻO** tłuszczów zwierzęcych.
- Za **DUŻO** soli kuchennej.
- Zbyt **DUŻO** żywności przetwarzanej: białe pieczywo, ryż, koncentraty.



- **WIĘCEJ** tłuszczów roślinnych i pochodzących z ryb.
- **WIĘCEJ** błonnika pokarmowego.
- **WIĘCEJ** witamin i składników mineralnych.
- **WIĘCEJ** płynów, w tym mleka.

**DOPIILNUJ BY TWOJE DZIECKO NIE POPEŁNIAŁO
TAKICH BŁĘDÓW:**



- dużo cukru i słodczy.
 - częste jedzenie produktów typu „fast food”.
 - podjadanie między posiłkami, podczas oglądania TV lub zajęć przy komputerze.
- brak II śniadania.
 - jedzenie nieregularnie i w pośpiechu.
 - picie dużej ilości napojów gazowanych, słodzonych i sztucznie barwionych.
 - stosowania diet odchudzających bez nadzoru lekarskiego.

**PAMIĘTAJCIE, ŻE PODSTAWĘ KAŻDEJ PIRAMIDY
TWORZY AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, KTÓRA JEST
Z JEDNEJ STRONY NATURALNĄ POTRZEBĄ
MŁODEGO CZŁOWIEKA, Z DRUGIEJ ZAŚ,
DODATKOWYM WYMOGIEM, KTÓREGO
SPEŁNIENIE POZWOLI NA UTRZYMANIE PEŁNI
ZDROWIA.**

Przydatne linki:

<http://www.izz.waw.pl> - Instytut Żywności i Żywienia

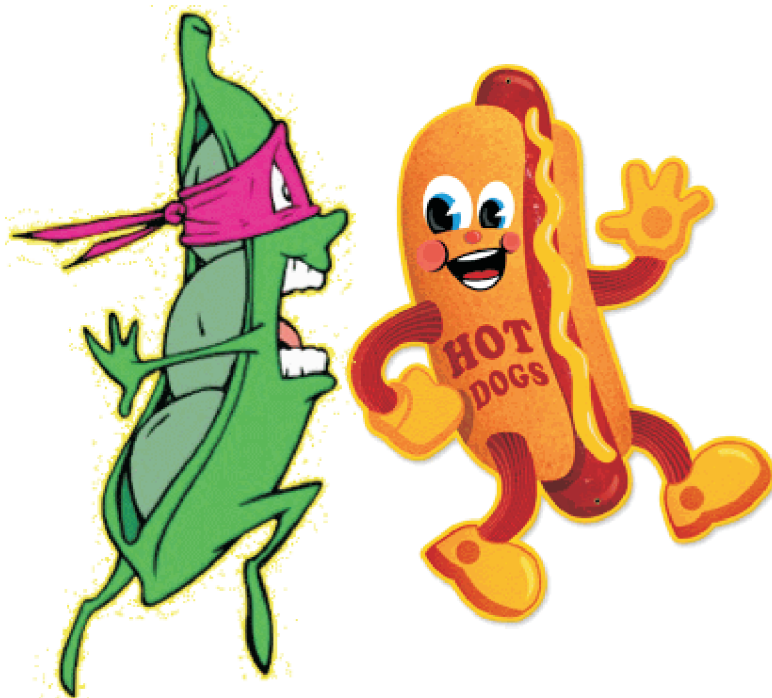
<http://www.zdrowotne.pl/kalkulator-kalorii>

<http://prawo.legeo.pl/prawo/rozporzadzenie-ministra-zdrowia-z-dnia-22-listopada-2010-r-w-sprawie-dozwolonych-substancji-dodatkowych/>

<http://bmikalkulator24.pl/>

<http://www.sztukaodzywania.pl/>

<http://www.wiemcowybieram.pl/index.html>



Książeczka wydana ze środków finansowych Ministerstwa Zdrowia w ramach kontynuacji programu oceny jakości życia i stanu zdrowia dzieci i młodzieży po zakończonym leczeniu przeciwnowotworowym, jako jedno z zadań Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych



Opracowanie graficzne - Katarzyna
Muszyńska - Roślin