



# KAIP PADĖTI SAU IR SAVO ARTIMAJAM PASVEIKTI?

II

*Mitybos rekomendacijos bei patarimai, kaip įsitraukti į savo ar savo artimojo sveikatos priežiūros ir gydymo procesą einant onkologinės ligos keliu*

Išleido:

**Pagalbos onkologiniams pacientams asociacija (POLA)**

Kalvarijų g. 300, Vilnius

[www.pola.lt](http://www.pola.lt)

2023

Leidinio dalys negali būti naudojamos komerciniais tikslais jokia forma ir jokiais priemonėmis: nei elektroninėmis (kompaktiniai diskai, internetas ir pan.), nei mechaninėmis (kopijavimas, perrašinėjimas), nei informacijos saugojimo ar taisymo, be raštiško leidėjo (POLA, el. p. [info@pola.lt](mailto:info@pola.lt)), sutikimo. Naudoti šį leidinį leidžiama nekomerciniais tikslais su sąlyga, kad šaltinis tinkamai cituojamas.

Šis leidinys parengtas ir išleistas nekomerciniais tikslais.

Rengiant leidinio skyrius apie dietos tikslus ir mitybos rekomendacijas panaudotos ištraukos iš Lietuvos Dietologų draugijos kartu su POLA parengto leidinio „Maitinimosi rekomendacijos sergant onkologine liga“, organizacijos „Digestive Cancers Europe“ leidiniu „Dietary Advice Booklet“, gyvensenos medicinos specialistės Giedrės Alinauskaitės-Strumilienės paskaitomis, rengiant skyrių apie onkologine liga sergančio paciento artimųjų įsitraukimą į gydymo procesą įtraukti gydytojos Editos Juodžbalienės patarimai bei organizacijos „Digestive Cancers Europe“ leidinys „A Guide to Caring for Someone with Colorectal Cancer“.

## **TURINYS**

Ar yra produktų, kurių vertėtų atsisakyti susirgus onkologine liga? .....	4
Maitinimosi rekomendacijos mažėjant svoriui arba esant mitybos nepakankamumui.....	5
Maitinimosi rekomendacijos esant blogam apetitui .....	7
Maitinimosi rekomendacijos esant burnos gleivinės pažeidimams ar rijimo sutrikimams .....	8
Kas yra polifenoliai, kokios jų rūšys ir reikšmė sveikatai .....	9
Artimųjų vaidmuo padedant einantiems onkologinės ligos keliu .....	12
Kodėl svarbu lydėti artimąjį pas gydytoją? .....	12
Gydytojui onkologui užduotini klausimai vizito metu.....	13
Naudingi patarimai, kaip sklandžiai rūpintis sergančiu artimuoju nepamirštant savęs.....	14

## AR YRA PRODUKTŲ, KURIŲ VERTĖTŲ ATSAKYTI SUSIRGUS ONKOLOGINE LIGA?

Pasak gyvensenos medicinos specialistų, pagrindinis sveikos mitybos principas gali būti nusakytas labai paprastai paklausiant savęs „Ar be šio produkto mano kūnas neišgyvens?“ Nustebsite suvokę, kiek daug pirkinių galėtumėte atsakyti po atsakymo į šį klausimą.

### **Ko būtinai reikėtų atsakyti iš savo valgiaraščio susirgus onkologine liga:**

**Rafinuoti, perdirbti grūdai:** balti miltai, nušlifuoti ryžiai, perlinės kruopos, nepilno grūdo avižos, pūstos duonelės, trapučiai.

**Cukrus ir sintetiniai jo pakaitalai.** Cukraus daugiausia randame konditerijos produktuose, leduose, bandelėse, batone, sirupuose. Cukraus yra majoneze, padažuose, garstyčiose.

### **Krakmolingos bulvės.**

**Keptas ir rūkytas maistas,** ypač kepta ir raudona mėsa, kurios reikėtų vengti. Kepant mėsą, susiformuoja akrilamidas – kancerogenas, kuris skatina ląstelių mutacijas, todėl svarbu vengti lauže, keptuvėje kepto maisto, ypač mėsos.

### **Atvežtiniai, nesezoniniai, saldūs vaisiai.**

### **Alkoholis.**

Virškinant cukrų, daug krakmolo turinčius produktus išsiskiria daug gliukozės, kurios organizmas nesugeba įsisavinti. O perteklinė gliukozė skatina vėžinių ląstelių dauginimąsi. Sveikam žmogui per dieną galimas 25 g cukraus kiekis (2 nubraukti valgomieji šaukštai). Cukraus yra įvairiuose produktuose – makaronuose, duonoje, padažuose ir organizmas su tokiu cukraus ir gliukozės kiekiu kraujyje negali susitvarkyti. Tuomet gliukozės perteklius virsta riebalais, kurie yra uždegimų modulatoriai, o vėžys ir auga uždegiminėje aplinkoje. Todėl valgant produktus, kuriuose gausu cukraus ir krakmolo, tiek maitiname vėžines ląsteles, tiek sukuriame joms daugintis palankią aplinką.

**Maisto paruošimo būdai.** Maisto ruošimui naudokite įvairius gaminimo būdus: virkite, troškinkite, ruoškite garuose, kepkite orkaitėje, rečiau – keptuvėje ar grilyje. Į racioną gali būti įtraukti ir šaldyti produktai: daržovės, ankštinės daržovės, prieskoninės žolelės, vaisiai, uogos, taip pat įvairūs namuose pagaminti šaldyti gaminiai (pvz., varškėčiai, virtinukai) ar net šviežio naminio maisto nesuvalgyti likučiai.

**Naminis maistas.** Prioritetą teikite namuose ruoštam šviežiam žinomos sudėties maistui. Nesant galimybės valgyti namuose ruošimą maistą, rinkitės šviežiai paruoštą kavinių maistą, bet galite pasiteirauti patiekalo recepto, ruošimo būdo ir pan. Venkite maisto iš greito maisto užkandinių, kioskų, vagonėlių, turgaviečių, prekybos centrų kulinarijos skyrių, taip pat bet kur perkamų pramoninių pusgaminių.



## MAITINIMOSI REKOMENDACIJOS MAŽĖJANT SVORIUI ARBA ESANT MITYBOS NEPAKANKAMUMUI

Mitybos nepakankamumas gali išsivystyti bet kokio sudėjimo ar kūno svorio žmogui, net ir turintiems nutukimą bei gali rimtai pakenkti sveikatai ir gydymui. Mitybos nepakankamumas gali išsivystyti per tam tikrą laiką, kai valgoma nepakankamai.

*Pasitarkite su savo dietologu apie mitybos nepakankamumą, jeigu:*

- per pastarąjį laikotarpį be jokių pastangų sumažėjo Jūsų kūno svoris;
- sumažėjo Jūsų apetitas;
- dėl kokios nors priežasties Jums sunku valgyti;
- jaučiate silpnumą arba nuovargį;
- turite problemų dėl patinimo ar skysčių kaupimosi.

Mitybos nepakankamumas nėra neišvengiama vėžio pasekmė. Gaudami tinkamą pagalbą ir pakeitę savo mitybą, sumažinsite nevisavertės mitybos poveikį Jūsų ligos gydymo veiksmingumui ir greičiau sveiksite.

**VALGYMO REŽIMAS IR PORCIJA.** Valgykite 5-6 kartus per dieną, stenkitės valgyti kiek didesnėmis nei jums įprasta porcijomis. Jeigu porcijos padidinti nepavyksta, stenkitės valgyti ne mažiau nei 6 kartus per dieną (pvz., kas 2 valandas arba dar dažniau) siekiant suvalgyti didesnį maisto kiekį. Žinokite, kiek maisto Jums reikia suvalgyti per dieną.

**ENERGIJA.** Prioritetą teikite didesnį energijos tankį turintiems maisto produktams bei patiekalams. Būdami, kaip paturtinti maistą papildomomis kalorijomis ir padidinti patiekalų energijos tankį:

**Paukštiena, triušiena, žuvis, mėsa.** Rinkitės riebesnę paukštinę (pvz., šlauneles vietoje krūtinėlės), riebesnę žuvį (pvz., laišią vietoje jūros lydekos), riebesnę mėsą (pvz., kiaulienos sprandinę vietoje kumpio mėsos). Šių produktų patiekalus ruoškite su papildomais padažais: aliejumi, grietinėle, grietine, įvairiais sūriais.

**Pieno produktai.** Vietoje liesų ar vidutinio riebumo rinkitės riebius pieno produktus. Jais gardinkite įvairius patiekalus. Tam puikiai tinka grietinė, grietinėlė, sviestas, įvairūs sūriai.

**Kruopos.** Jeigu įmanoma, kruopas virkite ne vandenyje, o piene arba augaliniame piene. Ruošdami kruopas ar jų košes papildomai įdėkite riebalų: sviesto, aliejaus, pagardinkite įvairiais sūriais, mėsa, žuvimi, riešutais ar riešutų sviestu, sėklomis ar chalvos gabalėliais, uogiene, šokolado gabalėliais ir pan.

**Duona.** Rinkitės duoną, gausią saulėgrąžomis ir moliūgų sėklomis. Taip pat į racioną įtraukite įvairius duonos pakaitalus: duoniukus, duonos lazdeles. Stenkitės duoną ar jos pakaitalus valgyti prie su jais derančių kitų patiekalų ir užkandžiams. Papildomai duoną galima pagardinti užteptant sviesto, riešutų sviesto, sūrio.

**Riešutai ir sėklos.** Košes, troškinius, salotas, kokteilius, padažus praturtinkite įvairiais trintais ar kitaip smulkintais riešutais, saulėgrąžų ar moliūgų sėklomis, migdolų ar kokosų drožlėmis, įvairių riešutų sviestu, chalva.



**Daržovės ir ankštinės daržovės.** Kai reikia didinti svorį, ribokite daržovių iki 200 g per dieną. Daržovės – produktas, kurio energijos tankis nedidelis. Daržovės ir jų patiekalus gardinkite aliejumi, grietine, grietinėle, įvairiais sūriais, avokadais ir alyvuogėmis, riešutais ir sėklomis. Bulvių košę ruoškite naudojant grietinėlę ar grietinę, sviestą ir/ar kietąjį sūrį.

**Vaisiai ir uogos.** Kai reikia didinti svorį, ribokite vaisių ir uogų kiekį iki 200g per dieną. Vaisius ir uogas valgykite derinant juos su kitais kaloringais produktais: pieno produktais, riešutais ir sėklomis, riešutų sviestu. Vaisiai ir uogos gali būti pateikiami kokteilių, desertų, namuose gamintų ledų pavidalu. Vaisių ir uogų sultys gali būti geriamos vietoje vandens. Nerekomenduojama užkandžiams valgyti tik vaisius arba uogas (maišykite juos su riešutais, sėklomis ar pan.), todėl kad tokiu būdu bus suvartojamas sąlyginai nedidelis energijos (kalorijų) kiekis, o sotumo jausmas priešingai – per daug stiprus.

**Riebalai.** Patiekalus gardinkite įvairiais riebalais: aliejais, sviestu, lydytu sviestu, riešutų sviestu. Riebalų kiekis turėtų būti toks, kuris išlaiko gerą patiekalo skonį, nesukelia fizinio diskomforto ir neslopina apetito.

**Saldumynai.** Mažėjant svoriui ar esant mitybos nepakankamumui saldumynai yra reikšmingas papildomas energijos šaltinis. Todėl siekiant stabilizuoti svorio kritimą ir pasiekti teigiamą jo dinamiką, tikslinga desertą valgyti dažniau nei 2 kartus per savaitę. Esant galimybei, valgykite namuose gamintus desertus, kurių sudėtis būtų Jums žinoma.

**Skysčiai.** Vietoje vandens ir arbatos gerkite kaloringus skysčius: pieną, kefyrą, pasukas, jogurtus, sultis, pieno produktų ir vaisių ar uogų kokteilius, kavos gėrimus (pvz., latte kavą), sultinį. Šiuo atveju, pastarieji skysčiai vertinami (skaičiuojami) kaip vanduo ar arbata.

**KŪNO SVORIS.** Reguliariai 1 kartą per dieną tomis pačiomis sąlygomis (ryte, be drabužių, pasituštinus, nevalgius ir negėrus) matuokite ir registruokite kūno svorį. Stenkitės išlaikyti kūno masės indeksą (KMI) 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup> ribose (žr. lentelę.) Kai kuriuose šaltiniuose rekomenduojamos normos ribos yra 20-24,9 kg/m<sup>2</sup>.

**BALTYMAI.** Paciento baltymų poreikis turėtų būti vertinamas individualiai. Baltymų poreikis sergant onkologine liga įprastai didesnis nei sveiko žmogaus, o mažėjant svoriui ar esant mitybos nepakankamumui poreikis dar didesnis. Baltymų gausius produktus (žr. lentelę) stenkitės valgyti kiekvieno valgymo metu. Bent 4 valgymuose per dieną turėtų vyrauti didelės biologinės vertės baltymai, gaunami valgant gyvūninės kilmės produktus: mėsą, žuvį, pieno produktus, kiaušinius.

**PRIORITETAS SOČIAUSIAI PATIEKALO DALIAI.** Valgant įvairius patiekalus prioritetą porci-joje teikite sočiausiai daliai. Tai yra, jei pietų patiekalą sudaro mėsa, kruopos ir daržovės, svarbiausia suvalgyti visą mėsos kiekį, tada kruopas ir mažiausia šiuo atveju svarbu suvalgyti daržoves. Jei pietus sudaro ne tik antrasis patiekalas, bet ir sriuba, pirmiau rekomenduojama valgyti antrąjį patiekalą ir tik po to sriubą. Valgant atvirkščiai, sriuba gali suteikti per stiprų sotumo jausmą ir maistine prasme vertingesnis antrasis patiekalas bus suvalgytas ne visas arba jo iš viso bus atsisakoma.

**SRIUBOS.** Venkite skaidrių vandeningų daržovių sriubų. Šiame etape rekomenduojamos sočios sriubos, turinčios didelę energijos (kalorijų) tankį- tai yra nepermatomos konsistencijos, tirštos, gali būti trintos, savo konsistencija primenančios skystą košę, paukštienos, žuvies, mėsos, kruopų, bulvių sriubos. Jų paruošimui turėtų būti naudojami papildomi riebalai, grietinė, grietinėle, įvairūs sūriai, sultinys.



**MĖGSTAMAS MAISTAS.** Kai onkologine liga sergančiam pacientui mažėja kūno svoris arba diagnozuojamas mitybos nepakankamumas, pirminis tikslas yra stabilizuoti svorio kritimą ir suvaldyti mitybos nepakankamumą. Todėl šiuo atveju prioritetas turėtų būti teikiamas individualiai tuo metu pageidaujama ir mėgstama, bet nebūtinai didelės maistinės vertės maistui. Šiuo atveju svarbu gauti kalorijų, todėl gali būti įtraukiama į raciono ir „greito maisto“ ar kito, panašaus maisto. Būklei pagerėjus, bus galima grįžti prie subalansuotos sveikos dietos rekomendacijų.

**MAISTO PAPILDAI.** Nedelsiant su jus gydančiu gydytoju arba gydytoju dietologu pasitarkite dėl maisto papildų: papildomo maitinimo gėrimų, baltymų papildų, žuvų taukų (omega-3 riebalų rūgščių), D vitamino, vitaminų ir mineralinių medžiagų papildų vartojimo.

**FIZINIS AKTYVUMAS.** Mažėjant svoriui nėra rekomenduojama atsisakyti fizinio aktyvumo, bet tikslinga jį apriboti daugiau dėmesio skiriant raumenų lavinimo pratimams ir lengvam buitiniam fiziniam aktyvumui.

**GYDYTOJO DIETOLOGO KONSULTACIJOS.** Mažėjant svoriui ar esant mitybos nepakankamumui, būtina skubi gydytojo dietologo konsultacija ir ilgalaikė priežiūra. Apie gydytojo dietologo ambulatorinės konsultacijos galimybę teiraukitės savo ar kituose pirminės sveikatos priežiūros centruose (poliklinikose). Gydytojo dietologo ambulatorinei konsultacijai reikalingas šeimos gydytojo ar kito gydytojo specialisto (pvz., gydytojo onkologo) siuntimas.

## MAITINIMOSI REKOMENDACIJOS ESANT BLOGAM APETITUI

**Valgymo režimas ir porcija.** Valgykite ne mažiau nei 6 kartus per dieną (pvz., kas 2 valandas arba dar dažniau), siekiant suvalgyti įprastą maisto kiekį. Stenkitės kaip įmanoma didesnes maisto porcijas suvalgyti bent tada, kai esate pailsėję (pvz., ryte). Prieš valgį pabandykite atsipalaiduoti, pakvėpuoti grynu oru, pasivaikščioti, lengvai pasimankštinti. Jeigu turite galimybę, valgykite su artimaisiais ar draugais, o jei tai neįmanoma – valgant klausykite muzikos, žiūrėkite televizorių.

**Valgykite dar neatsikėlus iš lovos.** Prie lovos turėkite padėtų sausų užkandžių: duonos lazdelių, duoniukų ir pan. tam, kad užkąstumėte dar neatsikėlus iš lovos arba bet kada, kai kiltų noras užvalgyti.

**Pataikaukite alkui.** Visada su savimi turėkite užkandžių ir kai tik pajuntate norą valgyti, stenkitės nedelsiant jį patenkinti. O jei yra galimybė, valgykite ne užkandžius, o didelės maistinės vertės patiekalus. Patraukliau maistas atrodo mažesnėse lėkštėse, todėl didelės lėkštes pakeiskite kiek mažesnėmis.

**Valgykite naktį prieš miegą.** Įprastomis sąlygomis rekomenduojama nebevalgyti likus kelioms valandoms iki miego, bet šiuo atveju, siekiant padidinti energijos suvartojimą ir jei nejaučiate fizinio diskomforto (pvz., rėmens), suvalgykite naktį prieš pat miegą.

**Keiskite patiekalų pateikimo formą.** Kartais apetitas pagerėja keičiant patiekalų pateikimo formas. Pavyzdžiui, užuot pateikus mėsos gabalėlį – pateikite mėsos kukulius arba vietoje virtos mėsos pateikti švelniai pakeptą mėsą. Keiskite maisto pateikimo temperatūrą – kartais tas pats šaltas patiekalas suvalgomas su didesniu apetitu nei karštas.



Patys ar su artimųjų pagalba eksperimentuokite virtuvėje, kad atrastumėte produktus, patiekalus, jų paruošimo ar pateikimo būdus, kurie sužadintų jūsų apetitą ir taip pavyktų suvalgyti reikalingą maisto kiekį.

**Keiskite aplinką.** Jei turite galimybę, keiskite valgymo vietą: svetainėje, balkone, terasoje. Pakeitus aplinką, ypač valgant gryname ore, taip pat yra didesnė tikimybė, jog valgysite su didesniu apetitu ir malonumu.

**Nevalginkite savęs maisto ruošia.** Jeigu turite galimybę, pasinaudokite artimųjų pagalba ir mažiau maisto gaminkite patys bei nebūkite erdvėje, kurioje gaminamas maistas. Šiuo atveju taip pat rekomenduojama išnaudoti ir patikimas viešojo maitinimo įstaigas, kuriose galėtumėte išsirinkti Jums patinkantį patiekalą.

**Rinkitės mėgstamą maistą.** Kai onkologine liga sergančiam pacientui pablogėja apetitas, mažėja kūno svoris arba diagnozuojamas mitybos nepakankamumas, pirminis tikslas, kad pacientas tiesiog valgytų ir to pagalba būtų galima stabilizuoti svorio kritimą ir suvaldyti mitybos nepakankamumą. Todėl šiuo atveju, prioritetas turėtų būti teikiamas individualiai tuo metu pageidaujama ir mėgstamam, bet nebūtinai aukščiausios maistinės vertės maistui (pvz., greitam maistui). Būklei pagerėjus, bus galima grįžti prie subalansuotos sveikatai palankios mitybos.

**Prieskoniai ir druska.** Gardinkite maistą įvairiais mėgstamais prieskoniais, kurie galėtų sužadinti apetitą. Šiuo atveju, nevenkite ir gausnio druskos vartojimo, kadangi pagal individualų skonį pasūdytas maistas neretai valgomas su didesniu malonumu.

**Fizinis aktyvumas.** Esant blogam apetitui rekomenduojama individualiai pasirinkta lengva fizinė veikla, ypač gryname ore (pvz., vaikščiojimas).

**Maisto papildai.** Nedelsiant su Jus gydančiu gydytoju arba gydytoju dietologu pasitarkite dėl maisto papildų: žuvų taukų (omega-3 riebalų rūgščių), galinčių pagerinti apetitą, vartojimo bei dėl papildomo maitinimo gėrimų, baltymų papildų, D vitamino, vitaminų ir mineralinių medžiagų papildų vartojimo.

## **MAITINIMOSI REKOMENDACIJOS ESANT BURNOS GLEIVINĖS PAŽEIDIMAMS AR RIJIMO SUTRIKIMAMS**

Išsausėjus burnos gleivinei, burnoje gali susikaupti daug bakterijų, kurios gali sukelti infekcijas, pvz., pienligę. Svarbu dažnai valytis dantis ir naudoti burnos skalavimo skystį be alkoholio. Jei Jūsų liežuvis pasidengęs stora balta arba gelsva plėvele, aptarkite tai su savo gydytoju, Jums patars, kokį burnos skalavimo skystį naudoti arba išrašys vaistus šiai problemai išspręsti.

**Valgymo režimas ir porcija.** Valgykite ne mažiau nei 6 kartus per dieną (pvz., kas 2 valandas arba dar dažniau), siekiant suvalgyti įprastą maisto kiekį.

**Baltymai.** Paciento baltymų poreikis turėtų būti vertinamas individualiai. Baltymų poreikis sergant onkologine liga įprastai didesnis nei sveiko žmogaus, o pasireiškiant komplikacijoms, kaip šiuo atveju gleivinės pažeidimams, poreikis dar didesnis. Baltymų gausius produktus (žr. lentelę) stenkitės valgyti kiekvieno valgymo metu. Bent 4 valgymuose





per dieną turėtų vyrauti didelės biologinės vertės baltymai, gaunami valgant gyvūninės kilmės produktus: mėsą, žuvį, pieno produktus, kiaušinius.

**Maisto konsistencija.** Pasirinkite geriausiai toleruojamą maisto konsistenciją: maltą maistą, košės konsistencijos, lengvai trintą ar net vienalytės tyrelės konsistencijos maistą. Gaminant maistą naudokite įvairių virtuvinę techniką: elektrinį maisto trintuvą, grūstuvę, trintuvę, smulkintuvą ir pan.

**Maisto temperatūra.** Venkite karštų ir labai šaltų patiekalų ir gėrimų. Rinkitės geriau toleruojamus vidutinės ar vėsios temperatūros patiekalus ir gėrimus.

**Maisto ruošimo būdai.** Lengviau toleruojamas virtas, troškintas ir garuose ruoštas drėgnas maistas, įskaitant daržoves ir vaisius. Kad patiekalai būtų kuo drėgnesni, juos praturtinkite įvairiais sultinio, grietinėlių, grietinės padažais. Venkite sauso, kieto, grubaus, apskrudusio, lipnios konsistencijos maisto.

**Valgymas ir gėrimas.** Pabandykite maistą valgyti mažu šaukšteliu, o skysčius gerkite per šiaudelį. Tai padės mažiau dirginti pažeistą burnos gleivinės ir išvengti skausmo. Nevalgykite maisto šakute.

**Prieskoniai ir druska.** Naudokite neutralius prieskonius: prieskonines žoleles, nedidelį kiekį pipirų ir druskos. Venkite rūgščių, aitrių, aštrių prieskonių ir jais gardintų patiekalų bei itin sūraus maisto.

**Burnos sausumas.** Esant gleivinės pažeidimams, dažnai vargina ir burnos sausumas, todėl tam palengvinti taip pat rekomenduojama drėgnas, padažais gausu švelnios konsistencijos maistas, valgant papildomai galima gurkšnoti skysčius. Kartais burnos sausumas atsiranda ir be skausmą sukeliančių gleivinės pažeidimų. Tokiu atveju, be ankstesnių rekomendacijų, taip pat pabandykite rūgštų, sūrų ir saldų maistą bei gėrimus – šie skoniai paskatins seilių gamybą.

**Papildomos priemonės.** Išbandykite dirbtines seiles ir naudokite lūpų balzamą, kuris apsaugos nuo lūpų sausumo ir galimų pažeidimų.

## **KAS YRA POLIFENOLIAI, KOKIOS JŲ RŪŠYS IR REIKŠMĖ SVEIKATAI?**

Polifenoliai yra fitocheminės medžiagos, kurios augalams suteikia spalvą, skonį ir kvapą bei pasižymi gerosiomis savybėmis sveikatai: mažina lėtinių ligų riziką, aktyvina antioksidacinius fermentus, slopina lėtinį uždegimą, vėžio progresavimą ir metastazavimą. Didelės apimties tyrimas nustatė, kad po krūties vėžio gydymo reguliariai vartojant daugiau nei 5 porcijas polifenolių turinčių vaisių ir daržovių per dieną bei užsiimant fizine veikla, reikšmingai mažėja krūties vėžio pasikartojimo tikimybė.

Iš viso yra apie 8000 polifenolių rūšių, o visus polifenolius galima suskirstyti į keturias pagrindines grupes, o šias grupes – į pogrupius.

**Pagrindinės polifenolių grupės:**

**Stilbenai** – randami riešutuose, raudoname vyne.

**Lignanai** – randami įvairiose sėklose, ankštiniuose augaluose, linų sėmenyse.



**Fenolio rūgštys** randamos tam tikruose vaisiuose, uogose, tokiose kaip ryškios spalvos mėlynės, gervuogės, kava, kakava.

**Flavonoidai.** Pasižymi antioksidacinėmis priešuždegiminėmis savybėmis, jų galima rasti įvairiuose vaisiuose, daržovėse, ankštinėse daržovėse.

### **Koks yra polifenolių poveikis?**

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad polifenoliai yra naudingi tiek sergančiam, tiek sveikam žmogui.

Tiesioginis polifenolių poveikis sergant onkologinėmis ligomis yra antioksidacinis, uždegimą slopinantis poveikis, epigenetinis, hormoninis poveikis, mažina vėžinių ląstelių progresavimą bei metastazavimą. Netiesioginis polifenolių poveikis: gerina žarnyno veiklą, padeda reguliuoti svorį, mažina riziką susirgti cukriniu diabetu, gerina nuotaiką, padeda išlaikyti sveikuosius audinius ir gerina žmogaus savijautą.

Moksliniai tyrimai įrodo, kad kasdien vartojant maistą, turtingą polifenolių, galima išvengti ir sumažinti susirgimus lėtinėmis ligomis, pvz., širdies-kraujagyslių ligomis, nes polifenolių gausus maistas mažina cholesterolio koncentraciją. Taip pat polifenoliai apsaugo organizmą ir lėtina senėjimo procesus. Polifenolių turtingas maistas gali būti vartojamas ir sergant virškinamojo trakto ligomis, ir turint sąnarių problemų. Jie naudingi ir žmonėms, kurie turi judėjimo problemų, gerina judėjimo galimybes.

### **Kaip gauti reikiamą polifenolių dozę per dieną? Ką valgyti ir kokius produktus pasirinkti?**

Svarbu valgyti įvairų maistą ir rinktis kuo daugiau spalvų, kadangi fitocheminės medžiagos, kurios randamos augaluose, suteikia spalvą, kvapą ir skonį. Tik rinkdamiesi įvairų ir spalvingą augalinį maistą, galime gauti reikiamą polifenolių dozę per dieną. Svarbu ir biologinis prieinamumas, t. y. kiek Jūsų organizmas sugeba absorbuoti maisto produktus. Įdomi polifenolių savybė yra jų tirpumas riebaluose, tad reikia nepamiršti kasdien suvartoti ir reikiamą dozę, nors 2-3 valgomus šaukštus gerųjų riebalų.

**Gerieji riebalai** yra avokadas, alyvuogių aliejus turtingas mononesočiųjų riebiųjų rūgščių ir linų sėmenų bei kanapių sėklų aliejai, kurie turtingi omega-3 riebalų rūgščių. Per dieną reikėtų suvartoti bent 2-3 valgomus šaukštus gerųjų riebalų, t. y. aliejų ir nepamiršti, kad mes per daug vartojame sočiųjų riebalų, tokių kaip sviestas, grietinėlė, taukai, tad [įpraskime savo maistą praturtinti alyvuogių aliejumi, linų sėmenų ar kanapių sėklų aliejais](#). Svarbu prisiminti, kad linų sėmenų ar kanapių sėklų aliejų kaitinti negalima. Alyvuogių aliejus, jeigu yra pirmo spaudimo ir su polifenoliais, jį kaitinti galime ir galime maišyti su įvairiomis, įvairių spalvų daržovėmis.

**Prieskoninės žolelės.** Kasdien pagardinkite savo maistą prieskoninėmis žolelėmis, jos taip pat turtingos polifenolių, ne tik petražolės, krapai, bazilikai, mairūnai, paprikos, aitriosios paprikos – jos gausios polifenolių. Džiovinant ar kitaip apdorojant prieskonines žoleles dar gausiau atsiskleidžia polifenolių savybės.

**Prieskoninės daržovės,** pvz., česnakai, svogūnai, porai taip pat gausios polifenolių, geriausia jas vartoti termiškai neapdorotas, kadangi taip išsaugomas gausiausias polifenolių kiekis. Rekomenduojama bent vienu gramu česnako pagardinti savo patiekalus, t. y. viena skiltelė per dieną.



**Prieskonių triada:** aitrioji paprika, pipiras ir ciberžolė. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad per dieną rekomenduojama suvartoti bent 20 mg pipiro, o vartojant su ciberžole biopriemumas kraujo serume padidėja 20 kartų.

Kasdien įvairias košes ar savo mėgstamus patiekalus praturtinkite keliais arbatiniais šaukšteliais įvairių sėklų, linų sėmenimis, sezamo sėklomis, saulėgrąžomis – taip gausite lignanų. Lignanų taip pat yra ir viso grūdo luobelėje, galima rinktis viso grūdo košes ir jas praturtinti įvairiomis sėklomis. Vartojant sėklas prisiminkite ir vartoti vandenį, jo per dieną turime išgerti bent 6 stiklines.

**Žalioji arbata** taip pat turtinga polifenolių, tačiau neatstoja vandens. Kasdien savo racioną galime praturtinti 2-3 puodeliais žaliosios arbatos, tačiau reikia nepamiršti, kad prekybos centrai dažnai siūlo įvairių gėrimų, kuriuose pagrindas yra žalioji arbata, tačiau tokiuose gėrimuose taip pat yra nemažai pridėtinių cukrų, tad atidžiai skaitykime etiketes ir geriau žalią arbatą gaminkime patys. Žalioji arbata turi vieną neigiamą poveikį, geriant ją dažnai ir dideliais kiekiais – gelsta dantys, tad nepamirškime išgėrę žaliosios arbatos puodelį išsiskalauti vandeniu burną.

### **Kiek ir kokių daržovių reikia suvalgyti, kad gautume pakankamą polifenolių kiekį?**

Svarbiausia rinktis kuo įvairesnių spalvų daržoves, nepamiršti itin intensyvios geltonos spalvos, nes šios daržovės turtingos karotenoidais, pvz., moliūgai, cukinijos, taip pat žiedinės daržovės, prie kurių priskiriami kopūstai, brokoliai. Šios daržovės turi ne tik skirtingą skonį, bet ir kvapą, įtraukite jas į kasdienį savo maitinimosi planą. Pomidorai turtingi likopenų, pakaitinus pomidorus atsiskleidžia itin svarbi polifenolių savybė. Vaisiai, uogos turtingi ne tik vitamino C, skaidulinių, mineralinių medžiagų, bet ir polifenolių. Kasdien turime suvalgyti bent savo kumščio dydžio vieną ar du vaisius, tačiau vaisius rinktis natūralius, ekologiškus, iš savo sodo ir geriausia valgyti netrintus, nepašalinus minkštimo. Minkštume yra ne tik skaidulinių medžiagų, bet jie turtingi ir polifenolių.

### **Kokiuose vaisiuose daugiausia polifenolių?**

Polifenoliais turtingiausios miško uogos, tačiau vertingos ir naminės uogos. Jas galime užšaldyti ir kasdien praturtinti savo mėgstamas košes ar kitus patiekalus, desertus natūraliomis uogomis.

Riešutai gausūs polifenolių, jie turi ne tik polifenolių, bet ir baltymų bei gerųjų riebalų. Medžių riešutai turi mažai angliavandenių, tačiau vartojant riešutus reikia prisiminti, kad jų laikymo sąlygos, perdirbimas gali sumažinti polifenolių kiekį, tad apkartusių riešutų vartoti nerekomenduojama. Žemės riešutai dėl netinkamų laikymo sąlygų, dėl drėgmės iš šilumos gali netekti polifenolių, taip pat susidaryti aflotoksinais, grybelio nuodai.

Kakava turtinga polifenoliais ir vartojama nuo senų laikų. Šiandien itin populiarius juodasis šokoladas, tačiau reikia nepamiršti, kad moksliniai tyrimai įrodo, kad kakava, kuri teikia naudą žmogaus sveikatai, buvo be pridėtinių cukrų, tad rinkdamiesi šokoladą atkreipkite dėmesį ne tik tai į jo spalvą, bet ir cukraus kiekį. Geriausia rinktis be pridėtinių cukrų ar kad jų būtų kuo mažiau. Rekomenduojama, kad 100 g juodojo šokolado būtų mažiau negu 15 g cukraus, o sveikatai naudingiausia yra 8 g cukraus ir mažiau. Norint pagerinti juodojo šokolado skonį, pagardinkite jį kokosų pienu, riešutais, sėklomis ar natūraliomis uogomis.

Norint gauti reikiamą polifenolių kiekį, reikia rinktis augalinius maisto produktus ir bent trijų spalvų daržoves.



## ARTIMŪJŲ VAIDMUO PADEDANT EINANTIEMS ONKOLOGINĖS LIGOS KELIU

Išgirdus onkologinės ligos diagnozę, gyvenimas pasikeičia iš esmės. Dauguma šeimų pripažįsta, kad prireikia nemažai laiko nusiraminti, susitaikyti su nauja realybe ir prisitaikyti, bet anksčiau ar vėliau tą pavyksta padaryti. Visų pirma, reikia pabrėžti, kad artimųjų vaidmuo ir atliekamas darbas rūpinantis sergančiu artimuoju, jį prižiūrint yra ypatingai svarbūs. Atsižvelgiant į tai, kiek daug laiko ir pastangų jie skiria sergančio artimojo priežiūrai, šią veiklą neretu atveju būtų galima prilyginti darbui visu etatu. Svarbu, kad tą suprastų tiek besirūpinantieji pacientu, tiek aplinkiniai. Svarbu, kad pacientas ir juo besirūpinantis artimasis visada būtų pasirengę bendrauti vienas su kitu ir abu rastų būdų iškilusiems sunkumams įveikti.

Paprastai pagrindinė sergančiuoju besirūpinančio artimojo užduotis yra nesusijusi su medicina, nors tikėtina, kad susidursite su tam tikrais medicininės pagalbos elementais, pvz., teks keisti žaizdų tvarščius, sugirdyti ar suleisti vaistų, tvarkyti maitinimo vamzdelius ir pan., ir todėl Jums gali prireikti sveikatos priežiūros specialistų pagalbos bei patarimų. Vis dėlto Jūsų pagrindinis vaidmuo – patarti ir padėti pacientui sprendžiant su visais ligos aspektais susijusius klausimus. Šis vaidmuo apima praktinę, psichologinę, socialinę ir emocinę pagalbą. Jums gali tekti nuvežti artimąjį pas gydytoją, paruošti maistą, tvarkyti finansinius jo reikalus arba tiesiog pasikalbėti su juo ir jį išklausti.

Gali būti, kad pacientas nebegalės daryti daugelio dalykų, kuriuos jis anksčiau darydavo pats, todėl dabar tą teks daryti Jums. Gali būti, kad bent tam tikram laikui Jūsų vaidmuo sergančiojo kasdienybėje taps labai svarbiu.

Svarbu atsiminti, kad dėl to neturėtų pasikeisti absoliučiai viskas. Vertėtų nepamiršti, kad daugelis pacientų išlieka pajėgūs patys daryti daugelį dalykų, kuriuos jie darė iki diagnozuojant ligą. Svarbiausia suprasti, kas geriausiai tinka kiekvienam pacientui.

### KODĖL SVARBU LYDĖTI ARTIMĄJĮ PAS GYDYTOJĄ?

Lydintis asmuo padeda susiorientuoti klaidžiuose gydymo įstaigų koridoriuose, drauge laukdamas padeda sumažinti vizito metu kylantį nerimą, gali užsirašyti aktualią informaciją ir pan. Gydytojai sako, kad jei artimieji į vizitus atvyktų drauge su pacientu, jie būtų naudingi gydymo planavimui ir įgyvendinimui, padėtų anksčiau pastebėti ligos ir gydymo komplikacijas. Onkologai pastebi, kad yra susidūrę su daugybe atvejų, kai artimieji nežino apie šeimos nario ligą ar ligos progresą, o jei į vizitus atvyktų drauge, tai padėtų išvengti stresinių situacijų šeimoje, ypač, jei liga staiga tampa kritine. Gydytojai pastebi, jog artimųjų palaikomi pacientai būna geresnės nuotaikos, jie geriau jaučiasi, net patiria mažiau šalutinių poveikių.

**Svarbiausi dalykai, kuriais gali padėti artimasis, aktyviai dalyvaudamas artimojo sveikatos priežiūros/gydymo procese:**

- padėtų užsiregistruoti vizitams ar tyrimams;
- lydėtų lankantis pas šeimos gydytoją, gydytojus specialistus ar atliekant tyrimus;
- padėtų pasiruošti vizitui (aptartų, ką papasakoti gydytojui, ko paklausti, ko prašyti);
- vizito metu užduotų rūpimus klausimus, užsirašytų gydytojo pastebėjimus, rekomendacijas;



- peržiūrėtų sutikimo dėl gydymo formas;
- po vizito aptartų, ar viską vienodai supratote, primintų gydytojo nurodymus;
- galėtų padėti jungiantis ir naudojantis www.esveikata.lt sistema
- žinotų, su kuo susisiekti, jei artimojo sveikatos būklė pablogėtų
- kalbėtų paciento vardu, jei jis pats negalėtų to padaryti;
- žinotų paciento pageidavimus dėl gaivinimo ir gyvybės palaikymo.

### *Gydytojui onkologui užduotini klausimai vizito metu*

*Labai svarbu tvarkingai kaupiti sveikatos istoriją, geriausia tam skirti atskirą aplanką ar sąsiuvinį ir viską užsirašyti, kaupiti medicininius išrašus. Ruošiantis vizitams, rekomenduojame susirašyti visus klausimus, kuriuos Jums svarbu paklausti gydytojo. Vizito metu aktyviai dalyvaukite pokalbyje, drąsiai klauskite Jums rūpimų dalykų.*

- Koks vėžys man/mano artimajam?
- Kur ligos židiny?
- Kokios galimos ligos priežastys?
- Ar reikės tolimesnių tyrimų? Kokių tyrimų?
- Kodėl šie tyrimai reikalingi?
- Ko gydytojas iš tyrimų tikisi?
- Kur ir kada jie bus atliekami, kaip jiems tinkamai pasiruošti?

### **Koks gydymas gali būti skirtas, ar galima rinktis?**

- Kokia siūlomo gydymo esmė, kaip jis vyks ir kiek truks?
- Ar man siūlomas efektyviausias esamas gydymas?
- Kada tikėtis gydymo rezultatų?
- Kokie siūlomo gydymo privalumai ir trūkumai?
- Kokie šalutiniai reiškiniai gali pasireikšti? Kokie iš jų būdingi, o kada vertėtų sunerimti ar skubiai kreiptis į gydytoją?
- Ar galima pasitarti su kitu gydytoju ir kaip tai padaryti?

### **Ar galiu atsisakyti siūlomo gydymo?**

- Kokios galimos pasekmės?
- Ar galėsiu gydymą tęsti, jei persigalvosiu?

### **Kokia galimybė pasveikti sergant tokiu vėžiu kaip mano?**

- Ar visiškai pagysiu, ar gydymas tik sustabdys ligos plitimą?
- Ar baigus gydymą reikės ko nors saugotis ar ypatingai prisižiūrėti?

### **Kaip liga ir gydymas paveiks mano gyvenimą?**

- Kaip dėl gydymo gali keistis mano profesinis, asmeninis, lytinis gyvenimas, laisvalaikis?
- Ar gydymo metu galėsiu dirbti?
- Ar po gydymo galėsiu susilaukti vaikų?
- Ar turėsiu laikytis specialios dietos, keisti mitybos, fizinio aktyvumo įpročius?
- Kur kreiptis psichologinės, socialinės pagalbos?



*Paklauskite žmogaus, kuriuo rūpinatės, kas sukasi jo galvoje – Jūs ne vienas (-a)! Nesistenkite apsaugoti žmogaus, kuriuo rūpinatės, nerodydamas (-a) jam savo emocijų arba nieko nesakydamas (-a). Paklauskite, kaip jis/ji jaučiasi, aptarkite viską drauge. Apsilankę pas gydytoją, vizitą aptarkite su pacientu. Užsirašykite iškilusius naujus klausimus, kartu parenkite naują pakoreguotą klausimų sąrašą.*

## **NAUDINGI PATARIMAI, KAIP SKLANDŽIAI RŪPINTIS SERGANČIU ARTIMUOJU NEPAMIRŠTANT SAVĘS**

Tai, ką Jūs darote, yra labai prasminga ir teigiamai veikia ne tik patį pacientą, bet platesnį Jūsų artimųjų ratą – draugus ir šeimą – bei visą visuomenę.

**Keletas principų, kurie yra itin svarbūs siekiant padėti Jums rūpintis savimi ir tuo asmeniu, kuriuo rūpinatės Jūs:**

**Kalbėkitės, kalbėkitės ir dar kartą kalbėkitės.** Paciento ir juo besirūpinančio artimojo bendravimas yra gyvybiškai svarbus. Būkite jautriai atviri vienas su kitu. Nedelsdami atvirai išsakykite tai, kas jūsų galvose, kol neprisikaupė nepasitenkinimo. Kalbėkitės tada, kai Jūs abu turite tam laiko ir nesate suirzę. Būkite empatiškai vienas kito atžvilgiu ir stenkitės suprasti, kaip tas kitas žmogus jaučiasi. Tai gali padėti užkirsti kelią nepasitenkinimui kauptis ateityje.

**Raskite žmogų, su kuriuo galėtumėte pasikalbėti,** bet tai turėtų būti ne pacientas, o kitas žmogus. Rūpinantis kitu žmogumi, gali apimti stiprus vienišumo ir atsiskyrimo nuo kitų jausmas. Labai svarbu ne tik daug kalbėtis su pacientu, bet ir turėti dar vieną žmogų ar kelis žmones, į kuriuos galėtumėte kreiptis pagalbos ir kuriems galėtumėte išsikalbėti apie savo jausmus.

**Raskite laiko atokvėpiui.** Atminkite, kad geriausiai rūpinamės kitais tada, kai pasirūpiname savimi. Stenkitės rasti laiko daryti tai, ką mėgstate, net jei tame nedalyvauja žmogus, kuriuo rūpinatės. Dėl to niekada neturėtumėte jaustis kaltas (-a).

**Jūs rūpinatės savo artimuoju geriausiai, kaip tik sugebate.** Reikia susitaikyti, kad ne visada viskas klostosi puikiai – tai neįmanoma, tačiau prisiminkite, kad dėl savo veiklos Jūs esate labai svarbus savo artimajam, o tuo pačiu ir visuomenei.

**Neignorukite savo sveikatos priežiūros poreikių** ir nepamirškite Jums paskirto laiko pas gydytoją.

**Niekada nebijokite ir nesigėdykite prašyti pagalbos,** kai jos reikia.

**Nebijokite kalbėti** apie tai, ką Jums tenka daryti rūpinantis sergančiu artimuoju, kad kitiems būtų lengviau suprasti ir įsijausti į Jūsų padėtį.

**Sunkios emocijos yra normalu – visi mes žmonės.** Bus akimirky, kai būsite pikti, nusiminę, prislėgti ar nerimastingi, bus gerų ir blogų dienų. Tomis dienomis, kai pykstate ar esate nusiminę, stenkitės nesijausti kalti. Kaip žinia, sergančiųjų artimiesiems, kartais tenka dėl to patirti didelį spaudimą.

**Ieškokite pacientams bei jų artimiesiems skirtų grupių ar forumų.** Niekas nesupras Jūsų geriau, nei žmogus, patekęs į tokią pat situaciją. Pasidomėkite, gal Jūsų vietovėje yra vietos paramos grupių, į kurias galėtumėte kreiptis Jūs ir žmogus, kuriuo Jūs rūpinatės.

**Prireikus kreipkitės psichologinės pagalbos,** kad išvengtumėte perdegimo.



**POLA kortelės turėtojams ir jų artimiesiems –  
nemokamos individualios Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos  
SPECIALISTŲ KONSULTACIJOS:**

- mitybos – dietologas, atsižvelgdamas į Jūsų ligos diagnozę, atsakys į Jūsų klausimus, patars, pakonsultuos;
- psichologinės – Jums ar Jūsų artimajam bus suteikta profesionali psichologinė pagalba, kad gydymo ir sveikimo procesas būtų lengvesnis;
- teisinės – gausite atsakymus į Jums rūpimus klausimus, susijusius su sveikatos, darbo, socialinės apsaugos, draudimo, paveldėjimo teise.

**Kaip gauti POLA konsultaciją?**

Registruokitės tel. 8 606 07257,

el. paštu [konsultacijos@pola.lt](mailto:konsultacijos@pola.lt)

arba užpildykite konsultacijų anketą [www.pola.lt](http://www.pola.lt) skiltyje „Konsultacijos“.

**POLA kortelę galite užsisakyti** į namus internetu [www.pola.lt](http://www.pola.lt) arba kreipdamiesi į arčiausiai Jūsų gyvenamosios vietos esantį POLA savanorį.



## DĒL POLA KORTELĒS KREIPKITĒS | POLA SAVANORŲ JŪSŲ MIESTE:

Alytus	+370 650 56151	Pasvalys	+370 612 83814
Birštonas	+370 673 70929	Plungė	+370 615 79742
Biržai	+370 685 36008	Radviliškis	+370 677 41265
Druskininkai	+370 618 13644	Raseiniai	+370 672 42904
Elektrėnai	+370 686 09252	Rokiškis	+370 670 97356
Gargždai	+370 655 40839	Skuodas	+370 614 79577
Ignalina	+370 602 85954	Šiauliai	+370 640 34490
Lazdijai	+370 689 10881	Šakiai	+370 620 13680
Jonava	+370 685 36670	Šalčininkai	+370 686 86781
Kaišiadorys	+370 640 36591	Šilalė	+370 616 28899
Kaunas	+370 654 01722	Šilutė	+370 656 59556
Kelmė	+370 690 90770	Tauragė	+370 686 54112
Kėdainiai	+370 643 61634	Telšiai	+370 615 76778
Klaipėda	+370 672 44774	Trakai	+370 638 57159
Marijampolė	+370 615 49186	Utena	+370 675 13225
Mažeikiai	+370 615 18118	Ukmergė	+370 618 27984
Molėtai	+370 603 93741	Varėna	+370 621 40273
Pakruojis	+370 612 27832	Vilnius	+370 641 05879
Panevėžys	+370 616 87088	Vilkaviškis	+370 673 70667

### Nelikite nežinioje – POLA pacientų gidai pasirenę Jums padėti!

Šie žmonės, kurie patys yra/buvo onkologiniai pacientai arba jų artimieji, padeda sergantiesiems ar jų artimiesiems nepasiklysti informacijos gausoje, įkvepia kasdienybėje ir neša viltį gyvenimui. Pacientų gidų kontaktus rasite svetainėje [www.pola.lt](http://www.pola.lt) skiltyje „Pacientų gidai“ arba teiraukitės aukščiau pateiktais POLA kortelės savanorių kontaktais.