

Една от



Фондация Нана Гладуиш  
За жени с рак на гърдата

# НАРЪЧНИК

за правилно  
хранене

**ПРИ ОНКОЛОГИЧНО ЛЕЧЕНИЕ**



## Нана Гладуиш:

*Здравейте, казвам се Нана Гладуиш.*

*За първи път ми поставиха диагноза рак на гърдата през 2012 г. Болестта беше засегнала лявата ми гърда. През 2017 г. болестта се върна, но този път в другата гърда. Два пъти през живота си, до настоящия момент, съм правила химиотерапии. Правила съм операции, преминала съм два пъти лъчетерапия съответно на едната и на другата гърда, а днес продължавам да съм на хормонална терапия, която ще продължи и в бъдеще.*

*През цялото това време съм се срещала с пациенти като мен и с близки на пациенти. Един от въпросите, които неизменно се повтаря е: „С какво да се храня“?*

*Видяла съм десетки, да не кажа стотици жени, които намират или дори си измислят режими на хранене, с които са убедени, че си помагат. Моят опит показва, че всеки един случай на рак е индивидуален. Страничните ефекти са сходни, но същевременно различни като всички нас, затова и решенията на тези проблеми трябва да са персонални. По време на лечението един решава да спира кафето,*



друг хляба, трети месото, четвърти сладкото, пети започва да купува всевъзможни добавки и т.н. и т.н. За мен всеки един пациент е свободен да взема своите решения, но те трябва да са на база информиран избор.

За да съм съвсем честна с вас, ще ви кажа, че през всички тези години, включително по време на химиотерапиите и лъчетерапиите аз не спрях да пуша, да пия, да ям каквото душата ми иска и да се надсмивам над рака си. Засега съм жива и ако има нещо, което ми е помогнало, освен медицината, в която така силно вярвам, то това е желанието да продължа живота си така, както на мен ми се иска да го живея. Защото за мен не е важно само колко години един човек ще живее, но и как ще живее, дали ще е щастлив, усмихнат, доволен от факта, че е жив. В моят живот аз избрах „господарят“ да съм аз и повярвайте ми, за да съм жива, не съм готова да се превърна в роб на чужди надежди, мисли, теории и философии.

Надявам се тази брошура да ви е полезна. И не забравяйте, че този живот е, за да се живее... щастливо... и в добра компания.



Ако ви предстои онкологично лечение и търсите информация за правилното хранене през този период, тази брошура е за вас.

Формулирахме най-често задаваните въпроси от пациенти и заедно с **Проф. Теодора Хангжиева-Дърленска, дмн, специалист по хранене и диететика и фармакология и токсикология** подготвихме техните отговори, за да получите информацията, която ви е необходима.

## **КАКВИ СА ПОЛЗИТЕ ОТ ПЪЛНОЦЕННОТО ХРАНЕНЕ ПО ВРЕМЕ НА ЛЕЧЕНИЕ ЗА РАК?**

Когато сме здрави, приемането на достатъчно храна, за да получим нужните хранителни вещества и калории, обикновено не е проблем.

Пълноценната хранителна диета е особено важна, когато провеждате лечение за рак. Както заболяването, така и лечението му могат да променят начина, по който тялото ви понася определени храни и начина по който ги преработва, което често води до недостатъчен прием на необходимите хранителни вещества.

По време на лечението за рак може да се наложи да промените нормалната си диета, за да възвърнете силите си и да устоите на страничните ефекти от терапиите. Характеристиките на вашия тумор, предписаното ви лечение и всички странични ефекти, които имате, трябва да бъдат взети предвид, когато избирате храната, за да може да набавите на тялото си хранителните вещества, от които се нуждае.

Хранителните нужди на всеки човек с диагноза рак са различни. Медицинският екипът, който се грижи за вас, може да ви помогне да набележите хранителните си цели и да начертаете план, с който да ги постигнете.

**Доброто хранене по време на лечението на рак може да ви помогне:**

**Да се чувствате по-добре**

**Да поддържате силата и енергията си**

**Да поддържате теглото си и запасите си от хранителни вещества**

**Да понесете по-леко страничните ефекти на лечението**

**Да намалите риска от инфекции**

**Да се възстановите по-бързо**

## КАКВО ОЗНАЧАВА ПЪНОЦЕННОТО ХРАНЕНЕ ПО ВРЕМЕ НА ЛЕЧЕНИЕ?

**Прием на достатъчно белтъчини.** Нетлъсто месо (пилешко и пуешко), риба, яйца, мляко и млечни продукти. Достатъчният им прием ще ви помогне да поддържате сила, тегло и мускулна маса.

**Прием на разнообразни растителни храни.** Зеленчуци и плодове (в различни цветове), пълнозърнести, бобови, ядки и семена.

**Прием на достатъчно течности.** Добра хидратация според състоянието и страничните ефекти.

**Избягване на крайни или рестриктивни режими.** Избягвайте „алтернативни“ диети, които изключват цели групи храни, тъй като те могат да се отразят неблагоприятно на общото ви състояние и на хода на вашето лечение.

**Избягване на популярни диети,** които обаче не са с доказани здравни ползи при раково заболяване.

**Индивидуален хранителен план при поява на странични ефекти.** При гадене, промени във вкуса, рани в устата, диария, запек може да се наложи временно да изключите някои храни, да адаптирате текстурата и температурата на храната, която приемате.

**Проследяване за риск от недोхранване и консултация с лекар, специалист по хранене и диететика.** Необходимо е да се следи теглото по време на лечение, за да бъде избегнато недохранване, загуба на мускулна маса и отслабване на организма.

**Използване на хранителни добавки само при показания и след обсъждане с вашия онколог.** Не приемайте витамини и хранителни добавки без да са ви назначени от медицинския екип или без да сте обсъдили приема им.





По време на лечение е изключително важно хранителния ни режим да включва белтъчини, въглехидрати, мазнини, вода, витамини и минерали.

## БЕЛТЪЧНИ

Белтъчините са ни необходими за растежа и развитието, за възстановяване на телесните тъкани, за образуването на кръвните клетки и за поддържане на здрава имунна система. Когато тялото ви не получава достатъчно белтъчини, то започва да разгражда мускулите, за да си набави горивото, от което се нуждае. Това води до по-дълго възстановяване при заболявания и намалена устойчивост при инфекции.

Добри източници на белтъчини (животински и растителни) са рибата, птичето месо, немазното червено месо, яйцата, млякото и млечните продукти с ниско съдържание на мазнини,

ядките и ядковите масла, варивата (боб, леща, грах и нахут) и соевите храни.

Препоръчителният дневен прием на белтъчини е над 1 г/кг телесно тегло/дневно или при възможност до 1.5 г/кг телесно тегло/дневно.

## **МАЗНИНИ**

Мазнините имат важна роля за организма ни. Те са богат източник на енергия. Тялото разгражда мазнините и ги използва, за да пренася определени видове витамини през кръвта или ги съхранява като запас.

Избирайте по-често мононенаситените и полиненаситените мазнини, които се намират в предимно в растителните масла като зехтин, рапичното, шафрановото, слънчогледовото, лененото и фъстъченото масло, ядките, както и в морската храна.

Приемайте по-малки количества наситените мазнини, които се намират в тлъстото месо, млечните продукти, кокосовото и палмовото масло.

Избягвайте трансмазнините, които най-често се съдържат в храните от заведенията за бързо хранене, пакетираните храни и пържените изделия, направени с частично хидрогенирано растително масло или с растителна мазнина.

## **ВЪГЛЕХИДРАТИ**

Въглехидратите/захарите са главният енергиен източник на тялото. Въглехидратите ни дават необходимото гориво за физическа активност, правилното функциониране на органите и основен източник на енергия за мозъка. Въглехидратите се делят на прости и сложни.

Прости захари могат да бъдат открити в плодовете, млякото и бялата рафинирана захар. Простите захари са с висок глике-



мичен индекс и не бива да прекалявате с тях, освен ако не сте активен спортист и тялото ви успява да ги изгори, за да не бъдат превърнати в мазнини и складирани в мастните депа.

По-добрият избор са сложните въглехидрати, които са с нисък гликемичен индекс и са по-хранителни от простите. Те са по-богати на фибри и се усвояват по-бавно. Най-добрите източници на сложни въглехидрати – плодовете, зеленчуците и пълнозърнените храни – също така доставят до клетките на тялото нужните му витамини, минерали, фибри и фитонутриенти.

Източници на въглехидрати са хлябът, картофите, оризът, спагетите, тестените изделия, зърнените храни, царевичната, грахът и бобът. Сладките (десерти, бонбони и напитки със захар) също съдържат въглехидрати, но осигуряват много малко витамини, минерали и фитонутриенти.



## ФИБРИ

Фибрите са част от растителните храни. Те имат важна функция за храносмилателната система. Има два вида фибри. Неразтворимите фибри помагат за бързото извеждане на хранителните отпадъци от тялото, а разтворимите фибри се свързват с водата в изпражненията, като ги запазват меки и гарантират лесно изхождане.

## ФИТОНУТРИЕНТИ

Фитонутриентите или фитохимикалите са растителни съединения от рода на каротеноидите, ликопена, ресвератрола и фитостеролите, за които се смята, че притежават свойството да поддържат здравословното състояние на човека. Могат да бъдат открити в плодовете и зеленчуците, или в продуктите с растителен произход, например тофу и чай. Фитохимикалите се приемат най-добре чрез консумация на храните, които ги съдържат, вместо чрез прием на добавки.



## ТЕЧНОСТИ

Водата и течностите са жизненоважни за здравето. Всички клетки на тялото имат нужда от вода, за да функционират. Ако не приемате достатъчно течности, или ако губите течности заради повръщане или диария, може да се обезводните. Ако това се случи, балансът на течната среда и минералите, които помагат на тялото ви да работи, може опасно да се наруши. За да поддържате подходящите нива на вода в организма си следва да изпивате средно около 1.5 литра (8 чаши от 200 мл.) течности на ден. Имайте предвид, че тялото си набавя вода от храната, която консумираме (супи, мляко, кафе, чай, плодове и зеленчуци и т.н.). Възможно е да имате допълнителна нужда от течности в случай, че повръщате, имате диария или дори, ако не приемате достатъчно храна.

## ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

Те спомагат тялото да използва енергията (калориите), която храната предоставя. Човек, който се придържа към балансирана диета, обикновено успява да си набави необходимите витамини и минерали. Ако обаче сте подложени на терапия за лечение на рак, може да се окаже трудно да поддържате такава балансирана диета. В този случай вашият лекар може да ви препоръча допълнителен прием на витамини и минерали, които да приемате ежедневно. Ако приемът ви на храна е бил силно ограничен в продължение на седмици или месеци, заради страничните ефекти от лечението, уведомете лекаря си. Може да се наложи да бъдете изследвани за дефицит на витамини или минерали.

Ако възнамерявате да приемате някакви витамини или добавки, първо го обсъдете с вашия лекар, тъй като някои от тях могат да се окажат вредни, особено ако се приемат в по-големи количества и дори да намалят ефективността на химиотерапията и лъчетерапията.

## АНТИОКСИДАНТИ

Антиоксидантите включват витамините А, С, и Е, селен и цинк, както и някои ензими, които абсорбират и се свързват със свободните радикали като по този начин им пречат да атакуват нормалните клетки. Набавяйте ги от разнообразни плодове и зеленчуци, а не с добавки.



## БИЛКИ И ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ

Билките се използват за лечение и профилактика на различни болести още от древността. Днес билки има и в много хранителни добавки под формата на таблетки, течни екстракти, чайове и мехлеми. Редица билки и билкови продукти имат благоприятен ефект при определени състояния, но единствено, когато са предписани от лекар специалист, който е наясно със здравословното ви състояние, с всички придружаващи заболявания и след като ви е информирал за потенциалните рискове и странични ефекти от комбинацията между билкови продукти и конвенционални лекарствени средства.

Някои билки, обаче, могат дори да попречат на доказано ефективни лечения на рак, включително и на химиотерапията и лъчетерапията. Някои билки (като например жълт кантарион) както и хранителни добавки могат да променят кръвните ви показатели и да заблудят вашия лекуващ екип за начина по който ви повлияват предписаните медикаменти. Ако приемате билки и билкови продукти или обмисляте да започнете, първо проведете разговор с вашия онколог.



## КАК ДА СЕ ПОДГОТВИТЕ ПРЕДИ НАЧАЛОТО НА ТЕРАПИИТЕ?

**Консултирайте се с вашия лекуващ лекар.** Докато не започнете лечението, няма да знаете какви нежелани реакции може да имате (ако изобщо имате такива) или как ще се почувствате. Обсъдете с вашия онколог за какви странични ефекти да следите, след започване на терапиите и за начините по които да ги овладеете, както и всички притеснения, които имате относно храненето. Той може да ви насочи и към консултация с лекар, специалист по хранене и диететика, който да ви помогне да направите промени в диетата си, за да се справяте с нежелани реакции като запек, загуба на тегло или гадене.



**Започнете да се хранете пълноценно, още докато чакате да започне лечението, ако до сега не сте го правили.** Пълноценното хранене и поддържането на здравословно тегло преди лечението ще ви помогне да останете силни, да намалите риска от развитие на инфекции, да се справите по-добре със страничните ефекти от медикаментите, както и да избегнете забавяне/прекъсване на лечението.

**Погрижете се за емоционалното си състояние.** Негативните чувства като страх и гняв могат да задълбочат хранителните проблеми в следствие на химиотерапията. Консултирайте се с психолог, за да изработите механизъм за справянето с тези чувства. Психолозите на Една от 8 са на ваше разположение напълно безплатно.

## КАК ДА СЕ ХРАНИТЕ ПО ВРЕМЕ НА ЛЕЧЕНИЕТО?

Настоящите научно обосновани препоръки за храненето на пациенти с рак наблягат на хранителен режим, който е предимно растителен, богат на зеленчуци, плодове, пълнозърнести храни и бобови култури, като същевременно ограничава червеното и преработеното месо, подсладените със захар напитки, силно преработените храни и рафинираните зърнени продукти. Американското онкологично дружество специално препоръчва тези хранителни препоръки както за превенция на рака, така увеличаване на преживяемостта, като отбелязва, че такива хранителни режими са свързани с подобро общо здраве и потенциално по-добри резултати при раково заболяване. Световният фонд за изследване на рака/Американският институт за изследване на рака също подкрепя подобни препоръки, като препоръчва хранителен режим с високо съдържание на пълнозърнести храни, зеленчуци, плодове и бобови култури и ниско съдържание на енергийно-плътни и преработени храни. Такъв хранителен режим е Средиземноморският модел на хранене.

**Таблица 1. Описание на Средиземноморския модел на хранене**

| Храна/и                 | Порция                |
|-------------------------|-----------------------|
| Зехтин                  | При всяко хранене     |
| Зеленчуци               | ≥ 2 порции на хранене |
| Плодове                 | 1-2 порции на хранене |
| Пълнозърнести храни     | 1-2 порции на хранене |
| Мляко и млечни продукти | 2 порции/ дневно      |
| Ядки                    | 1-2 порции/ дневно    |
| Риба и рибни продукти   | ≥ 2 порции/ седмично  |
| Яйца                    | 2-4 порции/ седмично  |
| Пилешко месо            | 2 порции/ седмично    |
| Червено месо            | < 2 порции/ седмично  |
| Сладки храни и напитки  | < 2 порции/ седмично  |





**Не изключвайте цели хранителни групи от игетата си.** Няма доказателства, които да подкрепят изключването на цели категории храни (например месо или млечни продукти). По време на активното лечение на раковото заболяване, Американското дружество по клинична онкология заявява, че няма доказателства, за да се препоръчат конкретни промени в храненето с цел подобряване на резултатите от лечението на рака или за намаляване на токсичността от лечението. Като цяло, консенсусът е да се насърчава балансиран, богат на хранителни вещества и растителни храни модел на хранене, съобразен с индивидуалните нужди и предпочитания, като се избягват ограничителни и „модерни“ диети, освен ако не са стриктно препоръчани от лекуващия лекар.

По време на медикаментозното лечение (химиотерапия, имунотерапия и таргетна терапия) може да имате добри и лоши дни, когато става въпрос за възможността ви да се храните. Здравословният хранителен режим помага на тялото ви да функционира по най-добрия начин, а това е още по-важно, ако имате рак. Пълноценното хранене също може да предотврати разграждането на телесната тъкан и да помогне за из-

граждането на нови тъкани. Хората, които се хранят добре, са по-способни да се справят със страничните ефекти от лечението, като може дори да сте в състояние да се справите с по-високи дози от определени лекарства.

**Хапвайте по-често през деня**, вместо консумацията на 3 големи порции храна сутрин, обед и вечер. Приемайте храна на всеки няколко часа. Не чакайте да огладнеете. Ако губите тегло, междинните хранения могат да ви дадат допълнителни сили и енергия. Дръжте на разположение храни с високо съдържание на белтъчини, които са лесни за приготвяне и консумация, както и кисело мляко, зърнени закуски и прясно мляко, сангвич, гъсти супи, сирене, крекери.

Избягвайте храни, които могат да влошат страничните ефекти от лечението. Ако имате диария например, не яжте сурови плодове и зеленчуци, а по-скоро сварени или печени. Ако устната ви кухина е възпалена, не консумирайте сухи, твърди или кисели храни.

Ако сте в състояние да се храните нормално и да поддържате теглото си без междинни хранения и закуски, не ги включвайте в менюто си.

**Хапвайте храната, която ви се яде, когато ви се иска.** Особено в моментите, когато се чувствате по-добре. Например, консумирайте храната, която е предназначена за закуска, вечер, ако това е, което ви се яде в този момент. Добре е да се храните разнообразно, но не се притеснявайте, ако в определени периоди на лечението не успявате. Яжте храните, които понасяте добре, докато не се почувствате в състояние да приемате по-разнообразни блюда.

**Изпивайте по-голямата част от течностите между храненията**, а не по време на хранене. Консумацията на напитки по време на хранене може да даде измамно усещане за ситост.

**Приемайте повече висококалорични храни и храни с високо съдържание на белтъчини, особено ако губите тегло.** Това ще ви помогне да запазите силите си и да възстановите засегнатите от терапията тъкани по-бързо.

**Масло** – използвайте разтопено масло като добавка към картофи, ориз, паста и задушени зеленчуци, към супите и гювечите. Използвайте масло, когато приготвяте сандвичи си.

**Млечни продукти** – хапвайте ги отделно или ги добавяйте към друга храна. Например – добавяйте каймак или готварска сметана към десертите, палачинките, гюфретите, плодовете; сметана към печените картофи и зеленчуци; настъргано сирене към печените картофки, зеленчуци, супи, юфка, месо, плодове. Използвайте и мляко на прах за крем супите, картофеното пюре, кремообразни десети. По хранителните си качества сухото мляко изобщо не отстъпва на естествения си аналог, а за разлика от него, холестеролът и алергените са значи-



телно по-малко. Добавяйте кисело мляко, прахообразен суроватъчен протеин или извара към любимите си плодове или смутита.

**Заливки за салати** – използвайте обикновена, а не нискомаслена или диетична майонеза. С нея пригответе заливки за салати, сосове, сандвичи и т.н.

**Яйца** – Старайте се да консумирате яйца често. Добавяйте ги нарязани към салати, гювечи, супи и салати или ги хапвайте варени.



**Месо и риба** – добавяйте месо дори и към традиционното безмесните супи, гювечи, салати, омлети. Потърсете рецепта за предястия с риба, за да може да я приемате почти ежедневно в менюто си.

**Боб, бобови растения, ядки и семена** – поръсете семена или ядки на десерти като плодове, сладолед, пудинги и кремове. Сервирайте ги и със зеленчуци, салати и паста. Хапвайте фъстъчено или бадемово масло с филия хляб или плод.

**Въглехидрати** – добавяйте конфитюр или мед към хляба и крекерите или към плодовата салата. Използвайте сладолед, като заливка за сладкиши.

**Високо калорични напитки**, съдържащи много протеин, като млечни шейкове например.

## **Специализирани храни за медицинска употреба / Ентерални храни**

Ентералните храни са специални хранителни смеси. Използва се, когато човек не може да приема достатъчно храна през устата, но храносмилателната система работи. Ентералното хранене се препоръчва при: липса на апетит, гадене, затруднено глътене или преглъщане; тежка загуба на телесна и мускулна маса; при продължително лечение (химиотерапия или лъчетерапия), когато нормалното хранене не е възможно.

Ентералните формули са пълноценни и балансирани и съдържат Белтъчини – за поддържане и възстановяване на мускулите и тъканите; Въглехидрати и мазнини – за енергия; Витамини, минерали и микроелементи – за имунната и метаболитната функция; Някои формули съдържат и омега-3 мастни киселини, фибри, антиоксиданти – за противовъзпалителен ефект и по-добра поносимост. Те могат да се приемат самостоятелно или в комбинация с обикновена храна.

Уведомете вашия лекар, ако не успявате да се храните повече от 2 дни и се посъветвайте за подходящата за вас формула и количество от тези храни. (обикновено се предписват 2-3 опаковки на ден, когато са в комбинация с обикновена храна и 5-6 опаковки, когато се ползват като основна храна). Те се продават в аптечната мрежа и представляват готови напитки, кремчета или прахчета за разтваряне. Важно е да не превишавате препоръчаната от лекаря доза от тези храни, тъй като те съдържат добавени витамини и минерали, които във високи количества могат да имат негативен ефект върху организма ви.



**Консумирайте разнообразни плодове и зеленчуци.** Зеленчуците и плодовете в различни цветове, както и храните на растителна основа, съдържат много естествени субстанции, които подпомагат здравето.

**Ограничете някои храни.** Ограничете осолените, пушени, мариновани и консервирани храни, подсладените със захар напитки и алкохола.

**Опитвайте нови храни.** Не се страхувайте да опитвате нови храни. Някои неща, които преди никак не са ви допадали, може да ви харесат на вкус по време на лечението.

**Пригответе храната си при спазване на всички санитарни изисквания.** Ракът и неговото лечение може да отслаби имунната ви система като атакува кръвните клетки и понижат броя левкоцитите, които се борят с инфекциите. За да намалите риска за здравето си е необходимо да обърнете специално внимание на начина по който обработвате и пригответе храната си.



**Мийте си ръцете с топла, сапунена вода** в продължение на 20 сек. преди и след приготвяне на храната и преди хранене.

**Размразявайте месото и рибата в микровълновата или в хладилника.** Не размразявайте на стайна температура. Използвайте размразените храни веднага, не ги замразявайте повторно.

**Поставете нетрайната храна в хладилник до 2 часа** от закупуването или приготвянето ѝ.

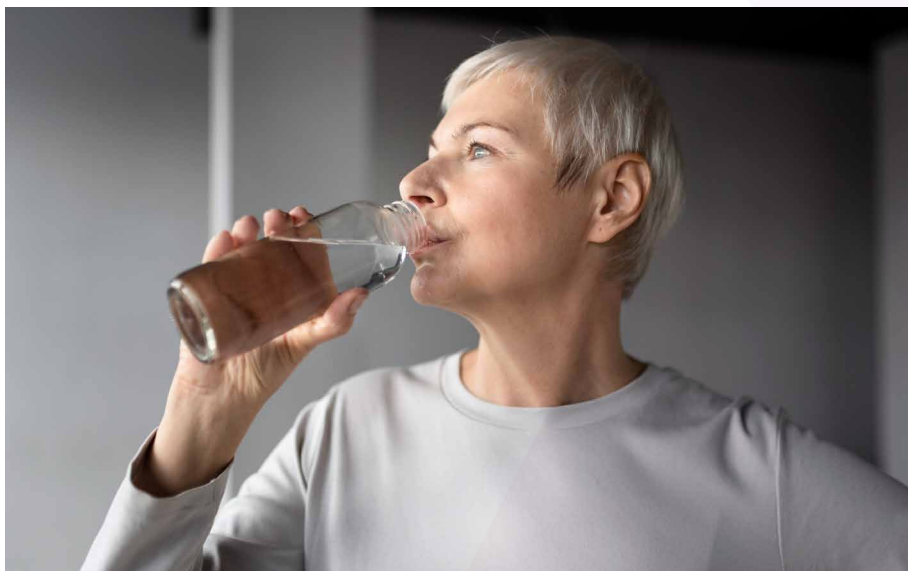


**Измивайте добре зеленчуците и плодовете под течаща вода преди да ги обелите или нарежете.** Използвайте чиста мека четка за продуктите, които имат дебела, груба кожа или кора (пъпеш, картофи, банани и т. н.) Измивайте листата на листните зеленчуци едно по едно под течаща вода, дори и опакованите салати, салатени миксове, макар и да е посочено, че са измити, следва да бъдат повторно измити под течаща вода в цедка. Не купувайте предварително нарязани плодове и зеленчуци, като пъпеш, гиня, тиква.

**Измивайте със сапун и вода консервите** преди да ги отворите.

**Сготвяйте храната добре.** Гответе месото, докато изгуби розовия си цвят и соковете му станат прозрачни. Единственият начин да знаете със сигурност, че месото е добре сготвено, е с употребата на термометър за храна.

**Пийте много течности.** Особено в дните, в които не можете да се храните нормално. Препоръчителният прием за възрастни е между 8 и 12 чаши течност на ден. За да ви е по-лесно и да се подсещате да пиете, дръжте бутилка вода край вас.



**Прекратете употребата на алкохол и тютюневи изделия или ги ограничете драстично.** Водещите онкологични дружества препоръчват спиране на тютюнопушенето и употребата на алкохол след поставяне на онкологична диагноза. Според множество проучвания, това ще доведе до по-добър отговор на лечението, намаляване на токсичността, понижаване на риска от усложнения при хирургия и радиотерапия и намаляване вероятността от втора първична неоплазия.

Употребата на тютюневи изделия се свързва с повишен риск за развитие на редица онкологични заболявания. Тютюневият дим съдържа десетки доказани канцерогени (над 70), които водят до химически промени в молекулата на ДНК, когато канцерогенните вещества се свържат директно с нейните бази (нуклеотиди) и предизвикват грешки при репликацията, като водят до мутации. Освен директното увреждане на ДНК, тютюнопушенето причинява хронично възпаление и оксидативен стрес (свободни радикали), които допълнително повредят клетъчни компоненти и стимулират туморогенни процеси.

Тютюнопушенето по време на онкологично лечение намалява ефективността на лъчетерапията и някои видове химиотерапии, увеличава страничните ефекти и хирургичните усложнения и повишава риска за повторна поява на рак. В редица проучвания преустановяването му е свързано с по-добър отговор на лечението и с по-дълга преживяемост.

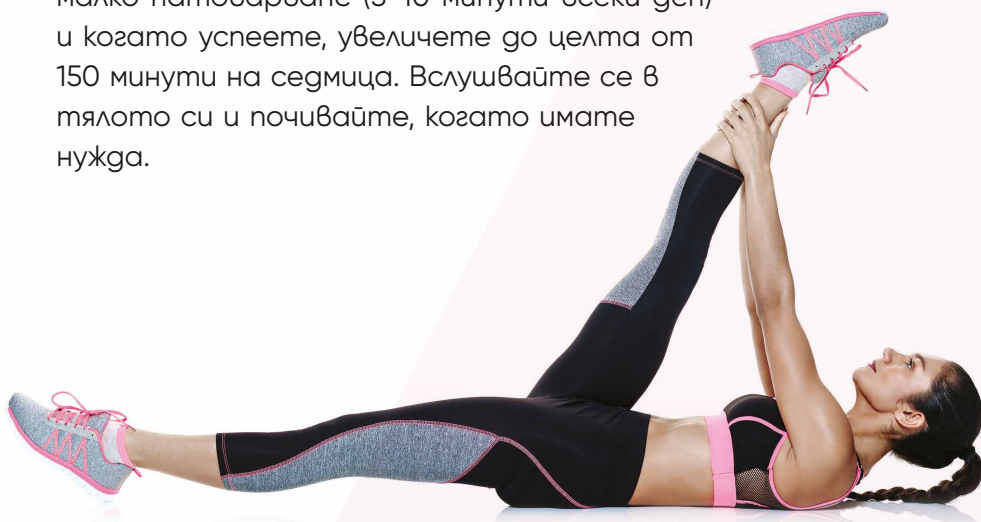
Препоръчва се и прекратяване или значително ограничаване на употребата на алкохол по време на лечение. Той също се свързва с повишен риск за развитие на рак. В човешкия организъм алкохолът (етанолът) се разгражда до ацеталдехид – силно токсичен продукт, който уврежда ДНК и затруднява възстановяването ѝ. Алкохолът променя и хормоналния баланс (напр. повишава естрогена) и така увеличава риска от някои видове рак, най-вече рак на гърдата.

По време на онкологично лечение алкохолът може да забави или наруши разграждането на противораковите медикаменти, което повишава риска от токсичност и увреждане на черния дроб. Той може да взаимодейства с химиотерапевтични и обезболяващи лекарства, като засилва страничните им ефекти – гадене, сънливост, замаяване или увреждане на нер-

вите. По време на лечение устната кухина, гърлото и стомахът често са чувствителни. Алкохолът ги дразни и изсушава, влошава възпаленията и болките при преглъщане. Той намалява защитните сили и затруднява възстановяването след терапия или операция. Консумацията на алкохол е свързана с повишен риск от повторно появяване на рак и развитие на нови първични ракови заболявания.

Ако не успеете да прекратите изцяло употребата на алкохол, опитайте се да се ограничите до  $\leq 1$  напитка на ден за жените и  $\leq 2$  напитки на ден за мъжете.

**Опитайте се да останете физически активни.** Физическата активност може да подобри апетита ви. Освен това има и още много предимства за жените на терапия. Помага ви да поддържате мускулна маса, сила, жилавост и здравина на костите, както и да намалите депресията, стреса, умората, гаденето и запека. Разговаряйте с лекаря си, за да планирате поне 150 минути умерена активност седмично, като например ходене. Ако лекарят ви одобри, започнете с по-малко натоварване (5-10 минути всеки ден) и когато успеете, увеличете до целта от 150 минути на седмица. Вслушвайте се в тялото си и почивайте, когато имате нужда.

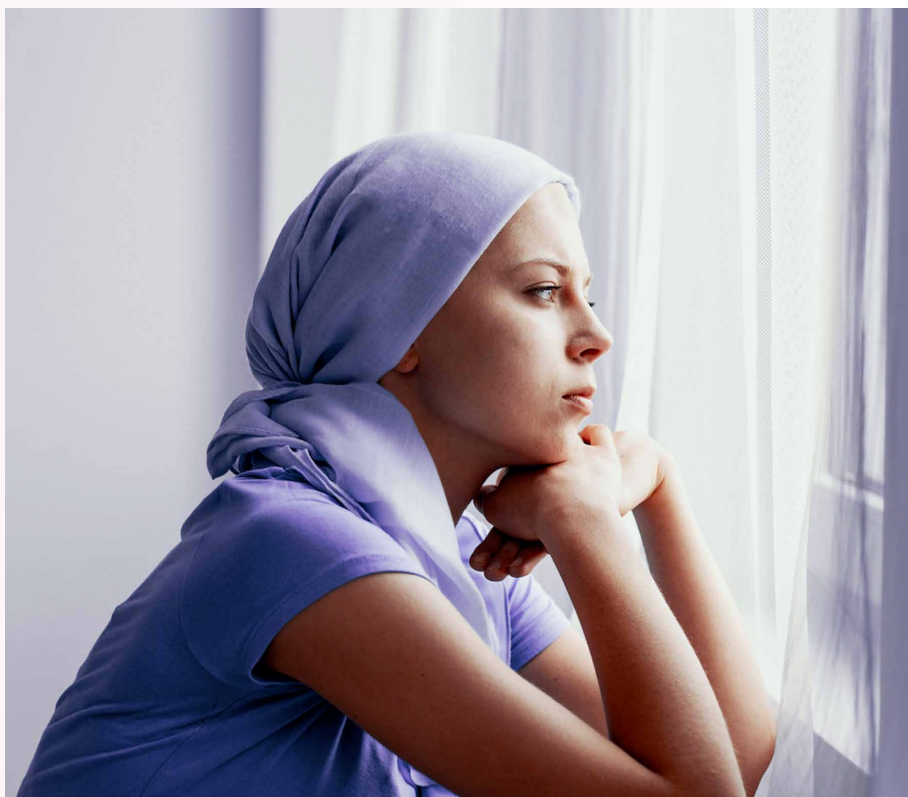




## КАК ДА СЕ СПРАВИТЕ С ЧЕСТО СРЕЩАНИТЕ ХРАНИТЕЛНИ ПРОБЛЕМИ ПРИ ТЕРАПИЯ?

Различните медикаменти могат да имат странични ефекти, които да затруднят храненето или приема на течности. Дали и какви хранителни проблеми ще имате зависи от видовете лечение и дозите, които получавате и дали имате други здравословни проблеми, като диабет или бъбречно или сърдечно заболяване. Винаги съобщавайте на екипа, който се грижи за вас, ако се появят такива. Често има какво да се направи, за да се облекчат симптомите.

По-долу са изброени някои от най-често срещаните хранителни проблеми, както и съвети как да се справите с тях:



## **ЗАГУБА НА АПЕТИТ И ТЕГЛО**

Това е един от често срещаните проблеми. Ако липсата на апетит продължи повече от няколко дни, е възможно да започнете да губите тегло и да се чувствате слаба и уморена. Това може да повлияе на качеството ви на живот и способността ви да извършвате обичайните дейности. Може също да повлияе на начина, по който реагирате на лечението.

Има много причини да загубите апетит – самият рак, болката, чувства като стрес, страх, депресия и безпокойство, страничните ефекти от лечението като гадене, повръщане, запек или промени във вкуса и обонянието.

Важно е да говорите с вашия лекар за промените в апетита ви, тъй като навременно взетите мерки могат да помогнат за ограничаване на проблемите от загубата на твърде много тегло и недोхранването.

**Ето някои съвети, които могат да ви помогнат, ако имате загуба на апетит:**

**Правете няколко малки хранения или закуски през деня,** вместо 3 големи хранения.

**Избягвайте да пиете течности по време на хранене** или приемайте само малки глътки течности, докато ядете, за да не се почувствате заситени рано (освен ако не се нуждаете от течности, за да улесните преглъщането или за сухота в устата). За да останете хидратирани, приемайте повечето течности между храненията.

**Опитайте се да направите храненето по-приятно,** като подредите масата красиво, пуснете любимата си музика, като гледате телевизия или като хапвате с някого.

Бъдете **физически активни**, колкото можете. Започнете бавно и увеличете активността си с времето, когато се

почувствате по-силни. Понякога кратка разходка около час преди хранене може да ви помогне да почувствате глад.



**Дръжте под ръка висококалорични закуски с високо съдържание на белтъчини** – твърдо сварени яйца, фъстъчено масло, сирене, сладолед, мюсли, ентерална храна, пудинги, ядки и т.н. Прегледайте съветите за добавяне на калории и белтъчини към храните по-горе и ги включете в ястия и закуските през целия ден.

**Ако миризмата на храната ви отблъсква, консумирайте я студена**, без да я претопляте.

#### **Свържете се с вашия лекар ако:**

Чувствате гадене и изобщо не можете да приемате храна повече от ден или два

Губите 3 килограма или повече за седмица (или по-малко от седмица)

Изпитвате болка при хранене

Повръщате в продължение на 24 часа и повече

Не може да приемате течности

## ГАДЕНЕ

Гаденето може да бъде страничен ефект от химиотерапия, имунотерапия и лъчетерапия. То може да бъде последвано от повръщане, но не винаги. Гаденето може да ви попречи да приемате хранителните вещества, от които се нуждаете. Не всеки получава гадене. При тези, които го получават, може да го появи веднага след терапията или няколко дни по-късно. Говорете с вашия лекар, ако гаденето не отшумява, той може да ви предложи подходящи медикаменти за намаляването му.

**Ето някои съвети, които могат да ви помогнат, ако имате гадене:**

**Яжте храни, щадящи стомаха ви**, като например банани, ориз, ябълково пюре и препечен хляб. Опитайте лимон, лайм или други храни с тръпчив вкус.





**Хранете се на 5 или 6 малки хранения** всеки ден вместо 3 големи хранения.

**Приемайте течностите на малки дози често през целия ден.**

**Не пропускайте хранения и закуски**, защото празният стомах може да влоши гаденето.

**Не се насилвайте да ядете храна, от която ви се гади**, заменете я с нещо друго.

**Избягвайте храни и напитки със силна миризма**, като кафе, лук, чесън, риба и т.н.



**Проветрявайте често**, свежият въздух може да помогне за облекчаване на гаденето.

**Избягвайте да се храните в прекалено топли и задушни помещения.**

**Почивайте си след хранене**, но в седнало, а не в легнало положение.

**Носете широки дрехи**, които не притискат стомаха ви.

**Ако ви се гади докато готвите**, помолете приятел или член на семейството да сготви вместо вас.

**Говорете с вашия лекар за лекарства за предотвратяване на гадене**, наречени антиеметици. Не забравяйте да уведомите вашия лекар, ако изписаното лекарство не ви помага, той може да го замени с друго.

## ПОВРЪЩАНЕ

Повръщането може да бъде причинено от онкологичните терапии, миризмата на храна, движение, разстроен стомах или газове в червата. Повръщането, подобно на гаденето, може да се случи веднага след лечението или 1 или 2 дни по-късно.

### **Ето някои съвети, които могат да ви помогнат, ако повръщате:**

Не яжте и не пийте нищо, докато повръщането ви спре. След като повръщането спре, пийте малки количества бистри течности, като вода или бульон. Не забравяйте да отпивате малки глътки.

След като можете да приемате бистри течности без да повръщате, опитайте да хапнете храни с високо съдържание на течности или такива, които са щадящи за стомаха ви. Можете да започнете да добавяте отново твърди храни, когато започнете да се чувствате по-добре.

Яжте на 5 или 6 малки хранения всеки ден вместо 3 големи хранения. След като започнете да се храните, може да ви е по-лесно да ядете по-малки количества наведнъж.

Помолете вашия лекар да ви предпише лекарство за предотвратяване или контролиране на повръщане. Уведомете го, ако предписаното лекарство не помага, той може да го замени с друго.

### **Свържете се с вашия лекар ако:**

Повръщането ви е силно или продължава повече от 1 или 2 дни.

Не успявате да приемате течности. Повръщането може да доведе до дехидратация и трябва да се вземат мерки.



## ЗАПЕК

Химиотерапията, лекарствата за болка или други лекарства, приемът на недостатъчно храна, течности и фибри или липсата на физическа активност могат да причинят запек. Обикновено навиците за изхождане варират от човек до човек, като някои възрастни ходят по голяма нужда повече от един път на ден, а други ходят веднъж на два дена.

Най-честите симптоми са рядко и/или трудно изхождане по голяма нужда, болка в стомаха или спазми в червата, отделяне на много газове или често оригване, подуване на корема, повръщане или гадене.

**Ето някои съвети, които могат да ви помогнат, ако страгате от запек:**

**Помолете вашия онколог да ви предпише подходящ разхлабващ медикамент или хранителни добавки с фибри.**

**Опитайте се да си създадете навик да изпразните червата си по едно и също време всеки ден.**

**Яжте повече храни с високо съдържание на фибри**, като пълнозърнест хляб и зърнени храни, пресни сурови плодове с корите и семената, пресни сурови зеленчуци, плодови сокове, сушени фурми, кайсии, стафиди, сини сливи, киви, сок от сини сливи и ядки.



**Избягвайте или намалете всички храни, които могат да причинят запек**, като сирене или яйца.

**Пийте повече течности** (от 8 до 12 чаши). Приемането на пастъризирани плодови сокове и топли или горещи течности сутрин може да ви помогне.



**Бъдете физически активни**, колкото е възможно повече.

**Избягвайте храни и напитки, които причиняват газове**, като ябълки, авокадо, боб и грах, зеле, броколи, мляко и газирани напитки, докато запекът изчезне.

**Избягвайте да дъвчете дъвка и да използвате сламки за пиене**, тъй като може да получите газове.

#### **Свържете се с вашия лекар ако:**

Не сте ходили по голяма нужда в продължение на 3 дни  
Има кръв в изпражненията ви.

Не сте успели да се изходите 1 или 2 дни след приема на слабително.

Имате коремни спазми или повръщане, което не спира.

## ДИАРИЯ

Някои лечения и лекарствата за рак, като химиотерапия, таргетна терапия или имунотерапия, могат да причинят диария. Отслабената имунна система в следствие на лечението може да доведе до по-висок риск от инфекции, които също може да са причина за диария. Причина за диарията може да бъдат и лекарства, използвани за лечение на запек, или антибиотици.

Три или повече редки или воднисти изхождания на ден (с или без дискомфорт) се приемат за диария. Неконтролираната диария може да доведе до загуба на течности (обезводняване), загуба на тегло, лош апетит, слабост.

В зависимост от вида на прилаганото лечение, диарията може да започне в рамките на часове, дни или седмици след химиотерапия, таргетна терапия или имунотерапия. Лъчевата терапия може също да причини диария за определен период от време. Понякога свързаната с лечението диария може да продължи до няколко седмици или месеци след края на лечението.

**Ето някои съвети, които могат да ви помогнат, ако страдате от диария:**

**Пийте голямо количество чисти, негразнещи и негазирани напитки през деня**, за да компенсирате количествата, които губите при изхождане. Изпивайте минимум по една чаша течност след всяко изпразване на червата. Избягвайте напитки с много захар, много горещи или много студени напитки, напитки, които причинят газове, алкохолни напитки, напитки с кофеин (кафе, черен чай, енергийни напитки).

**Ограничете прясното мляко и млечните продукти.** Можете да продължите да пиете кисело мляко и айрян или млечни напитки без или с ниско съдържание на лактоза.

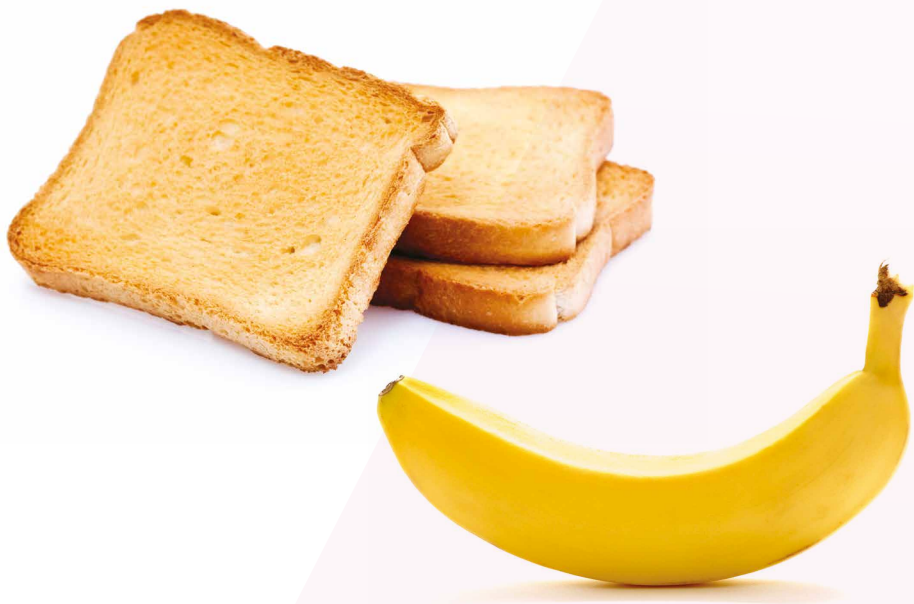
**Яжте по малко и начесто през деня.**

Избягвайте мазни, пържени, силно подправени или много сладки храни.

**Яжте и пийте храни с високо съдържание на натрий (сол)** като например бульони, супи, спортни напитки. Когато имате диария, тялото ви губи тези вещества и е важно да ги възстановите. Добро решение са и хранителните добавки при обезводняване, предлагани в аптеката под формата на сашета.

**Яжте и пийте храни с високо съдържание на калий** като плодови сокове и нектари, спортни напитки, бейби картофи, банани. Когато имате диария, тялото ви губи тези вещества и е важно да ги възстановите.

**Яжте храни с ниско съдържание на фибри.** Такива са обикновеното или ваниловото кисело мляко, бял препечен хляб и бял ориз. Избирайте храни с разтворими фибри като ябълково пюре, банани, консервирани праскови и круши, овес и овесена каша и сладки картофи.



**Проследявайте количеството и честотата на изхожданията си.** Когато диарията започне да отшумява, опитайте да ядете малки количества храни, които са лесни за смилане, като ориз, банани, ябълково пюре, кисело мляко, картофено пюре, нискомаслена извара и сух препечен хляб. Ако диарията продължава да се подобрява след ден или два, започнете малки редовни хранения.

**Бъдете внимателни, когато се избърсвате след изхождане.** Вместо тоалетна хартия, използвайте бебешки мокри кърпички или се измийте с вода. Нанасянето на водоотблъскващ мехлем, върху аналната област може да облекчи дискомфорта.

**Приемайте лекарство за диария само ако и както е предписано от лекар.**

**Направете консултация с лекар, специалист по хранене и гиеметика.**

#### **Свържете се с вашия лекар ако:**

Диарията продължава повече от 24 часа. Той може да ви предпише лекарство, което да помогне за овладяване на състоянието. Възможно е да ви назначи и вливане на интравенозни течности, чрез които да възстановите изгубената вода и хранителни вещества.

Имате кръв в изпражненията или около аналната област  
Имате висока температура.

Имате болка в корема, спазми или подут корем.

Не уринирате в продължение на 12 часа или повече.

Не успявате да приемете течности в продължение на 24 часа или повече.

Имате запек в продължение на няколко дни, а след това започва диария или отделяне на течни изпражнения.



## ПРОМЕНИ ВЪВ ВКУСА И ОБОНЯНИЕТО

Някои от медикаментите, с които лекуват рака ви, могат да променят вкуса и обонянието ви.

Храната, която сте обичали, сега може да има по-слаб вкус или някои храни (като например месо) може да имат горчив или метален вкус.

Обонянието ви също може да се промени. Понякога ароматът на храни, който преди ви е харесвал, вече може дори да ви отвращава.

Въпреки че няма начин да се предотвратят тези проблеми, тъй като терапията разрушава и вкусовите рецептори, трябва да знаете, че след края ѝ те започват да се възстановяват и ще започнете да възвръщате обичайния си вкус и обоняние.

**Ето някои съвети, които могат да ви помогнат, ако страгате от промени във вкуса и обонянието:**

**Избягвайте храните, които не ви харесват на вкус или ви миришат зле.** Например, ако говеждото месо има странен вкус или миризма, опитайте пилешко или пуешко.

**Мариновайте храни.** Можете да подобрите вкуса на месо, пилешко или риба, като ги накиснете в марината. Можете да си купите маринати от магазина или да опитате плодови сокове, вино или дресинг за салатата.

**Опитайте тръпчиви храни и напитки.** Ако нямате проблеми с лигавицата на устата, опитайте рецепти, които съдържат портокал, лайм, лимон или оцет.

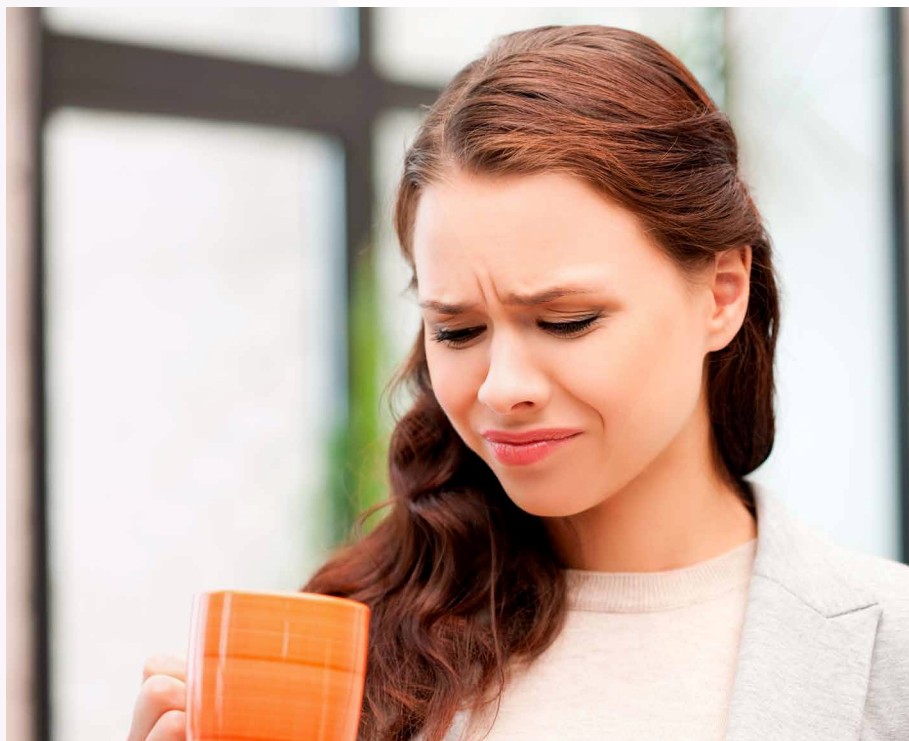
**Опитайте да добавите сладост на храните.** Ако храните имат за вас метален, горчив или кисел вкус, добавянето на захар или подсладител, може да помогне.

**Добавете допълнителен вкус към храните си.** Например, можете да добавите парченца бекон или лук към зеленчу-

ци или да използвате билки като босилек, риган и розмарин. Използвайте барбекю сос върху месото.

**Консумирайте храната студена или на стайна температура**, за да няма толкова силен аромат.

**Не се отказвайте да пробвате различни храни**, докато откриете тези, които са по-поносими за консумация в този период.



**Поддържайте добра орална хигиена**, това може да подобри усещането ви.

**Използвайте абсорбатор или гответе на открита тераса**, за да не ви притеснява миризмата.

**Избягвайте да използвате метални прибори и посуда**, за да не засилвате усещането за метален вкус на храната.

## СУХОТА В УСТАТА

Химиотерапията, имунотерапията и някои други лекарства, лъчетерапията в областта на врата, както и дехидратацията могат да засегнат слюнчените ви жлези. Това нарушава производството на достатъчно количество слюнка или отделяната слюнка е по-гъста и лепкава, което води до сухота в устата. Сухотата в устата е неприятна и може да засегне храненето, говоренето и спането ви. Сухата уста или гъстата слюнка може да увеличи риска от кариес и инфекция в устната кухина.

При сухота в устата може да се появят някои от следните симптоми: затруднено преглъщане на храна или гъсти течности, затруднено дишане през носа, парене по езика, набразден или напукан език.

Добрата устна хигиена и честите глътки вода са добър начин за справяне с проблеми със сухота в устата или гъста слюнка. Избягвайте консумация на алкохол и тютюн, на определени храни и ограничете приема на кофеин и захар (кафе, енергийни напитки, бонбони, дъвки или безалкохолни напитки) до минимум.

**Ето някои съвети, които могат да ви помогнат, ако страдате от сухота в устата и гърлото:**

**Пийте повече вода.**

**Изплаквайте устата си на всеки 2 часа с разтвор**, препоръчан от вашия лекар или стоматолог.

**Дъвчете дъвка или смучете твърди бонбони** с цитрусов, канелен или ментов вкус, замразени плодове и парченца лед. Те помагат за производството на слюнка, която овлажнява устата ви. Ако не страдате от диария, можете да изберете дъвка или бонбони без захар.

**Добавете сосове или кисело мляко към твърдите храни**, за да ги направите по-лесни за преглъщане.

**Яжте храни, които са лесни за преглъщане** – пюре, пасирани варени храни или супи.



**Избягвайте жилави храни** – дъвчащи бонбони, жилави меса, гевреци и чипс и твърди сурови плодове или зеленчуци.

**Направете консултация със стоматолог и спазвайте добра устна хигиена.**

**Поддържайте устните си хидратирани** като използвайте вазелин, какаово масло или мек балсам.

**Използвайте овлажнител за въздуха в стаята, особено през нощта.**

Имате проблеми с дишането заради сухотата

Имате проблеми с преглъщането и не можете да приемате храна и течности

Не можете да приемате назначените ви лекарства

Имате силно напукани устни или рани в устата

Сухотата в устата е нов симптом, който продължава за повече от 3 дни

## ВЪЗПАЛЕНИЕ В УСТНАТА КУХИНА (МУКОЗИТ)

Химиотерапията и имунотерапията могат да причинят рани/язви в устата и чувствителност на венците, тъй като те може да увредят бързодейщите се клетки на лигавицата на устата и устните. Тези проблеми ще започнат да отшумяват след края на лечението ви.

**Ето няколко съвета, които може да са ви от полза:**

**Избирайте храни, които са лесни за дъвчене** и няма допълнително да наранят и раздразнят венците и лигавицата на устата.

**Гответе храните по-продължително време**, докато омекнат и станат крехки.

**Навлажнявайте и омекотявайте храните със сосове**, бульон или кисело мляко.

**Нарязвайте храната на малки парченца.** Можете също да пасирате храните с блендер или кухненски робот. Хранете се с малка лъжичка, така ще приемате по-малки зальци.

**Пийте течностите със сламка.** Това може да помогне за изтласкването на напитките отвъд болезнените части на устата ви.

**Яжте студена или храна със стайна температура.** Устата може да ви боли повече, ако храната е твърде гореща.

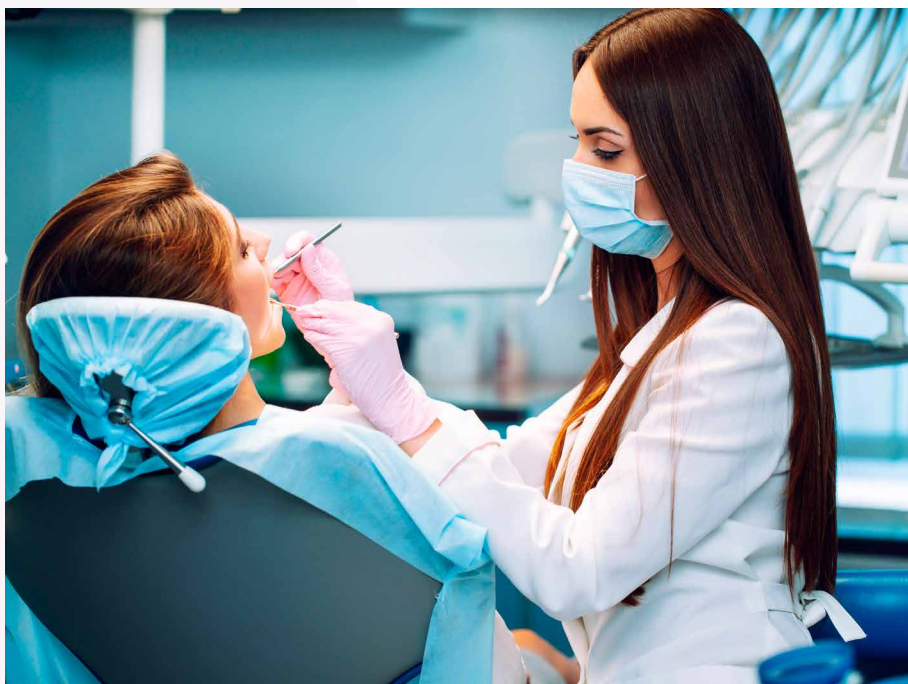
**Избягвайте кисели, солени и пикантни храни и напитки** като например: цитрусови плодове и сокове, пикантни храни, като люти сосове, ястия с кърри, салса и люти чушки, домати и кетчуп. Избягвайте алкохола и цигарите.

**Смучете малки кубчета лед преди хранене.** Ледът може да помогне за облекчаване на болката.

**Посетете стоматолог поне 2 седмици преди да започнете терапия**, като го информирате, че имате рак и какво лечение ви е предписано. Важно е да имате здрава уста, преди

да започнете лечение за рак. Опитайте се да направите всички необходими стоматологични процедури, преди да започнете лечението. Ако не сте успели да го направите, попитайте вашия лекар кога да отидете на зъболекар.

**Поддържайте безупречна орална хигиена.** Помолете стоматолога си да ви препоръча подходяща паста за зъби, четка и вода за изплакване. Не използвайте клечки за зъби и конци за зъби, които могат да разранят венците ви.

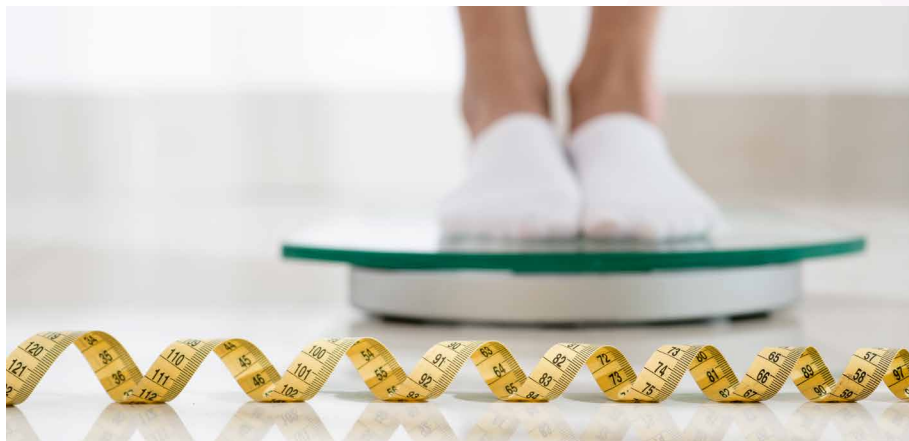


**Всеки ден проверявайте устата си за рани, бели петна или подутости и зачервени области.** По този начин можете да забележите проблемите веднага щом започнат. Уведомете вашия стоматолог, ако забележите такива промени, за да могат да ви препоръчат лечение и/или лекарства за болката. Той може да ви предложи пастили или спрейове, които успокояват устата ви, за да можете да се храните.



## КАЧВАНЕ НА ТЕГЛО

При някои пациенти вместо загуба на тегло се наблюдава точно обратното – качване на килограми. Хормоналната терапия, някои видове химиотерапия могат да бъдат причина за това. Някои от тези медикаменти водят и до задържане на вода в тялото, което също ще доведе до покачване на килограмите. Възможно е някои от лекарствата да увеличат апетита ви, така че да чувствате постоянен глад и да приемате повече калории, отколкото са нужни на тялото ви. Понякога пациенти, които имат загуба наддават килограми, защото чувстват облекчение само с пълен стомах и така приемат големи количества храна. Причина за увеличаване на теглото може да бъде и намалената физическа активност заради умората в следствие на терапиите. При някои хора стресът, тревожността и депресията също водят до увеличаване на теглото.



**Ето няколко съвета, които може да са ви от полза, за да контролирате теглото си:**

**Консултирайте се с вашия онколог, ако забележите качване на теглото.** С него можете да обсъдите причините и дали е удачно да започнете нискокалорийна диета и спортна програма. Той може да ви насочи и към лекар, спе-

циалист по хранене и диететика, който да ви помогне с подходящ за вас хранителен режим.

**Яжте храни богати на фибри**, като плодове, зеленчуци, боб и грах, пълнозърнест хляб, зърнени храни. Високото съдържание на фибри ще ви помогне да се чувствате сити, без да добавяте много калории.

**Намалете мазнините.** Избирайте месо без много мазнини или риба и птиче месо без кожа. Консумирайте нискомаслени млечни продукти. Намалете количествата масло и майонеза. Избягвайте пържените храни и ядки в големи количества.

**Намалете до минимум употребата на бяла захар.** Внимавайте с приема и на големи количества фруктоза – избягвайте да похапвате големи количества сладки плодове, като грозде, например.

**Употребявайте по-малко сол.** Това ще ви помогне да не задържате вода, ако наддаването на тегло е от задържане на течности.

**Намалете размера на порциите храна.** Добър трик е да намалите размера и на чиниите, които използвате за хранене, така чинията пак ще изглежда пълна, но с по-малко храна.

**Хранете се бавно с почивки.** Дъвчете храната бавно.

**Не си позволявайте допълнителни закуски и похапвания между храненията.**

**Поддържайте физическа активност** според предписанието на лекаря ви. Движете се всеки ден, разхождайте се пеша, правете позволените ви упражнения. Физическата активност не само ще ви помогне да изгаряте калории, но и да се чувствате по-добре – физически и психически.

**Направете консултация с психолог** относно психическото и емоционалното ви състояние и качването на килограми.

## МИТОВЕ И ЛЕГЕНДИ ЗА ХРАНЕНОТО ПРИ ОНКОЛОГИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

### „Гладът убива раковите клетки“

**Мит:** Гладуването „убива“ рака.

**Реалност:** Този мит е сред най-опасните заблуди, които циркулират в интернет, социалните мрежи и в среди, представящи се като „алтернативна медицина“. Няма научни доказателства, че гладуването подобрява изхода от лечение или лекува рака. С гладуването ще подложите всички клетки в тялото си на енергиен дефицит, а при лечението, което преминавате, това е опасно, тъй като заради него се губи телесно тегло, мускулна маса, наблюдава се имунен дефицит. Продължителното гладуване може да доведе до прекратяване или отлагане на терапиите, а от там и до по-лоша прогноза.

Балансираното хранене е част от лечението. Ограничаването на приема на хранителни вещества трябва да се прилага само при медицински показания, индивидуално и контролирано от медицински екип.





## „Захарта „храни“ раковите клетки“

**Мит:** Мнозина вярват, че хората с онкологични заболявания не трябва да консумират захар, тъй като тя стимулира растежа на туморните клетки.

**Реалност:** Този мит се обосновава погрешно с научния факт, че раковите клетки консумират глюкоза в по-големи количества от нормалните клетки (т.нар. ефект на Варбурга), тъй като имат по-висока метаболитна активност (имат повече глюкозни рецептори), но е погрешно да се вярва, че тя ги „храни“ повече от другите клетки.

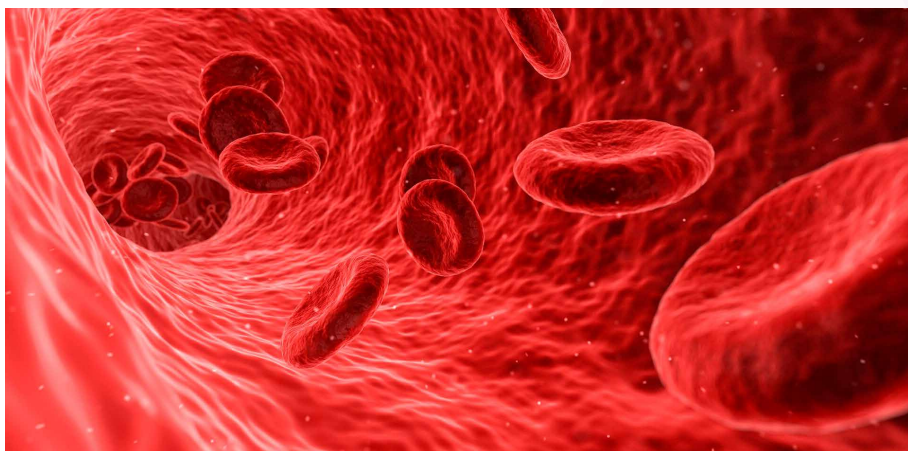
Тялото преобразува всички храни – въглехидрати, мазнини или белтъчини – в глюкоза, която обслужва всички клетки, включително раковите. Дори при пълно изключване на захарта от диетата, тялото само ще произведе глюкоза от аминокиселини и мазнини чрез процеса глюконеогенеза.

Пълното премахване на захарта е ненужно и може да доведе до недохранване, а в периода на активно лечение организмът има нужда от енергийна подкрепа – включително и от въглехидрати. Без достатъчно калории и глюкоза, може да не понасяте лечението добре или кръвните ви показатели да се влошат да се стигне до забавяне или прекратяване на лечението.

## „Пациентите с рак не трябва да ядат месо“

**Мит:** Сред множеството съвети, които циркулират в интернет и социалните мрежи, често се появява твърдението, че онкологичните пациенти трябва напълно да спрат да ядат месо, особено червено месо или животински продукти изобщо. Често срещани твърдения са, че „Месото е токсично и гние в червата.“, „Червеното месо причинява рак.“, „Животинските продукти повишават киселинността на организма.“, „Веганството е единствената противоракова диета“.

**Реалност:** Месото е важен източник на хранителни вещества, особено за онкологичните пациенти на активно лечение. То е ценен източник на пълноценни белтъци, нужни за поддържане на мускулна маса; желязо – необходимо за преготвяване на анемия; витамин В12, необходим за производството на червени кръвни клетки и функцията на нервната система; цинк, важен за имунната система.



При драстично ограничаване или изключване на месо, може да настъпят недохранване, по-бавно възстановяване, повишен риск от инфекции. Това е особено рисково при пациенти със загуба на апетит и загуба на тегло, гадене и повръщане.





Приема на разнообразни хранителни вещества при пациентите на активно лечение е критично важно за добрите резултати, затова вместо да изключват месото от диетата си, ограничете непреработеното червено месо до 350–500 г. на седмица, избягвайте обработените червени меса (салам, бекон, кренвирши и т.н.). Спокойно може да консумирате бяло месо (пилешко, пуешко) и риба.



## „Глутенът и млечните продукти причиняват рак“

**Мит:** В социалните мрежи, блогове и алтернативни здравни среди често се срещат твърдения като „Глутенът причинява възпаления и води до рак.“, „Млечните продукти подхранват раковите клетки.“, „Казеинът (млечният протеин) е канцероген.“

**Реалност:** Няма научни доказателства, че глютенът причинява рак. Глутенът е протеин, съдържащ се в пшеницата, ръжта и ечемика. Само хора с диагноза цьолиакия или чувствителност към глютен, трябва да избягват употребата му и то не защото ще им причини рак.



Млечните продукти не са канцерогенни – и дори могат да имат защитен ефект. Кравето мляко, киселото мляко, сиренето и кашкавалът съдържат калций – важен за костите и имунитета; витамин D – важен за имунната функция; пълноценен протеин – нужен за поддържане на мускулна маса при онкологични пациенти.

Изключването на млечни или глутенови продукти без нужда крие рискове, особено за онкологични пациенти. Безглутеновата диета води до недостиг на фибри, витамини от група B и желязо.

Безмлечна диета води до недостиг на калций, витамин D и протеин, което повишава риска и от развитие на остеопения, води до мускулна слабост и до забавено възстановяване.

## „Детоксът е необходим, за да се излекуваш от рак“

**Мит:** Често разпространено вярване е, че „Ако се пие само фреш/зеленчукови сокове/чайове за няколко дни или седмици, тялото ще се изчисти от токсините, ракът ще се „свие“ и дори ще изчезне, а имунитетът ще се засили.“



**Реалност:** Детокс диетите нямат научна обосновка. Всъщност човешкото тяло има естествени механизми за детоксикация – черен дроб, бъбреци, лимфна система и кожа. „Токсините“, за които се говори в тези диети, не са ясно дефинирани научно и нямат медицински смисъл. Няма доказателства, че фрешове или гладуването ускоряват изчистването на „токсините“, свиват тумори или подобряват преживяемостта.

Диетата със сокове може да доведе до опасно недохранване, понеже изключва белтъчините, които са ключови за поддържане на мускулите; мазнините, нужни за усвояване на витамините. В резултат се наблюдава бърза загуба на тегло (включително загуба на мускулна маса), анемия и електролитен дисбаланс, отслабен имунитет, забавено заздравяване, лошо понасяне на лечението. Освен това някои видове фрешове съдържат големи количества плодова захар (фруктоза), което води до рязко повишение на кръвната захар, нестабилни нива на енергия и постоянен глад, а при пациенти с диабет и до опасни колебания в глюкозата.



Някои детокс практики могат да бъдат изключително вредни и дори опасни. Например кафеените клизми могат да доведат до изгаряния, инфекции, електролитен шок и смърт; продължителните водни пости – риск от хипонатриемия (разреждане на солите в кръвта); монодиети (напр. само грозде, само морковен сок) водят до тежки дефицити.

## „Алкалната диета лекува рак“

**Мит:** Поддръжниците на „Алкалната диета“ твърдят, че ракът „процъфтява“ в кисела среда и че като ядем „алкално“ (повече плодове и зеленчуци, без месо, мляко и захар) ще „алкализираме“ кръвта си (намалим Ph), ще спрем растежа на тумора или дори ще го излекуваме.



**Реалност:** Като всеки мит и този стъпва на изкривено представяне на реалността – наистина средата около туморите е по-кисела. Но това се дължи на начина, по който функционират самите ракови клетки, а не е причина за самото възникване на рака. Диетата не може да промени тази локална киселинност. Учените работят по създаването на лекарства, които да променят локалното pH около тумора и така да повишат ефективността на лечението, но това е съвсем различно от „алкалната диета“ – става дума за специализирани медикаменти, не за хранителни режими.



## НИВА НА PH НА КРЪВТА



Много хора мислят, че храната може да „направи тялото по-алкално“ или „по-кисело“. Истината е, че тялото ни има собствени много точни механизми, които държат киселинността на кръвта в баланс: белите дробове – работят като вентилация: с всяко издишване те извеждат излишния въглероден диоксид, който иначе би направил кръвта по-кисела; бъбреците – действат като филтри и изхвърлят излишните киселини или основи чрез урината и добавят нужните вещества, за да поддържат баланса; буферите в кръвта – белтъци и минерали веднага неутрализират малки промени в киселинността.

Благодарение на тези механизми рН на кръвта ни остава винаги в тесен диапазон – между 7.35 и 7.45. Дори ако изядем кисела храна като лимон, например, или алкална като броколи, това не променя киселинността на кръвта ни или на тумора, а само киселинността на урината ни и то за кратко.



Няма надеждни научно обосновани проучвания, че „алкалната диета“ лекува рак.



## „Соевите продукти увеличават риска от рак на гърдата“



**Mum:** Все още битува митът, че соята и соевите продукти стимулират растежа на раковите клетки. Този мит се базира на изследвания с мишки, проведени през 90-те години на XX в. При тях опитните животни са били инжектирани с високи дози изофлавонови вещества, които естествено се съдържат в соята. По своята структура те наподобяват женския хормон естроген и затова са наричани и „растителни естрогени“/„фитоестрогени“. Учените отчели, че при мишките, на които са дадени изключително високи дози изофлавонови, някои тумори нараснали по-бързо в сравнение с мишките, които не получават изофлавонови. Това породило притеснение, че същото може да се случи и при хората, ако консумират соя без да се вземе предвид, че човешкият организъм усвоява соята по различен начин. Освен това в тези експерименти се използвали много по-големи количества изофлавонови, отколкото можем да приемем при нормална консумация на соя и соеви продукти.

**Реалност:** Соята и соевите продукти са безопасни. Данните от големи популационни проучвания при хора (особено сред азиатската популация, където соята е традиционна храна) показват или намален, или без промяна риск от рак при консумация на соя и соеви храни (тофу, темпе, едамаме, соево мляко). Дори са налице насочващи данни, че умерената им консумация е свързана с по-нисък риск от рецидив и по-добра преживяемост при жените с онкологично заболяване.



## Съществуват добавки и „супер храни“, които лекуват рак

**Мит:** Митът за чудотворните добавки и супер храни тръгва от некоректно представени данни от проведени през 70-те и 80-те години на миналия век изследвания с витамини и растителни съединения. В клетъчни култури или животински модели някои от тях показвали, че могат да забавят растежа на ракови клетки. Тези лабораторни резултати били опростени и представени така, сякаш една храна или една молекула може да „убие“ рака и при хората. Терминът „суперхрана“ се появява в началото на 2000-те като рекламна стратегия. Изследванията често били извадени от контекст: ако антиоксидантът в лабораторията блокира рак, значи и чаша сок ще „лекува“. Това създава силни заглавия в медиите и доверие у пациентите. Някои компании твърдят, че техният продукт „подкрепя“ лечението или „бори“ рака. Липсата на строг регулаторен контрол върху хранителните добавки позволява на този мит да се разрасне и дори когато по-късни големи проучвания показват липса на полза (или дори вреда от високи дози), посланието „естествено и без странични ефекти“ продължава да звучи привлекателно.

**Реалност:** Няма хранителна добавка или „суперхрана“, която да лекува рак. Всички големи научни дружества подчертават, че храната е най-добрият източник на витамини и минерали. Освен това високи дози хранителни добавки (например бета-каротен, витамин Е, селен) не само че не предпазват, но могат и да увеличат риска от рак или да пречат на лечението.

Терминът „суперхрана“ няма научна обосновка, а е чисто маркетингов. Ползите идват от балансираното и разнообразно хранене, а не от една-единствена „чудодейна“ храна.

Приемът на каквито и да е добавки, трябва задължително да обсъждате с вашия онколог.

## „Ракът е гъбична инфекция и сода бикарбонат го лекува“

**Мит:** Този вреден мит се популяризира от отделни лица като Тулио Симончини, които твърдят, че ракът е гъбичка и че вливане на сода го „убива“. Тези твърдения са отхвърлени има и съдебни решения и присъди за измама и причинена смърт, свързани с тези практики.

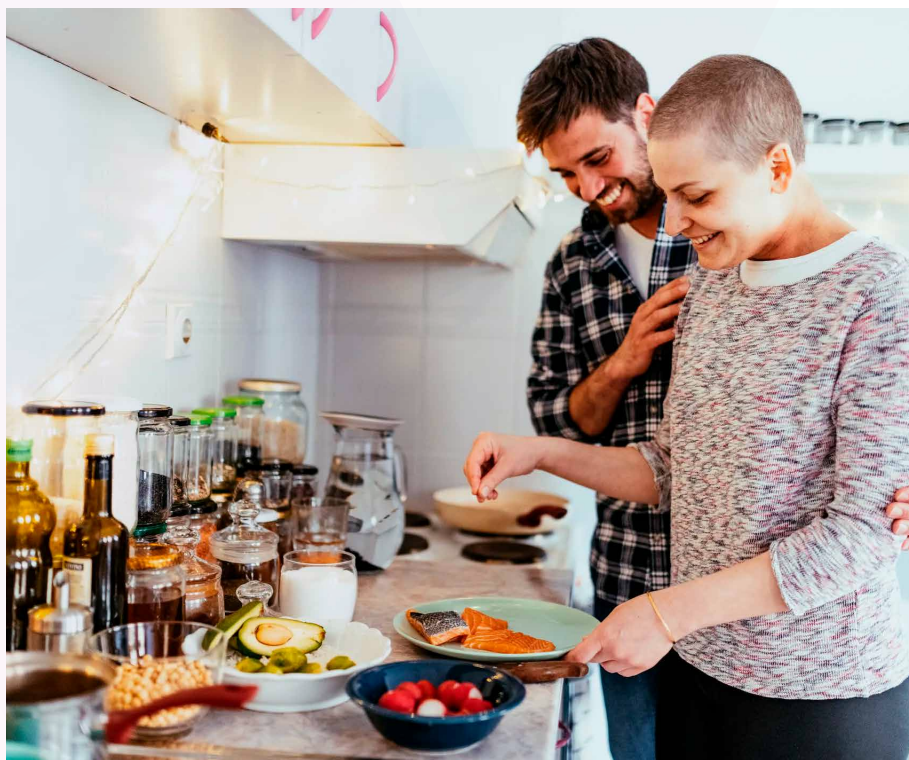


**Реалност:** Ракът не е гъбичка. Това е заболяване на човешките клетки, които се делят неконтролируемо. Няма научни доказателства, че ракът е причинен от *Candida* или че е „форма на гъбична инфекция“. Американското онкологично дружество (ACS) описва „терапията със сода“ като недоказан метод и предупреждава, че високите дози могат да бъдат опасни. Това дори не е лечение, което се прилага при доказани гъбички, а камо ли пък при рак. Тъй като тялото ни се съпротивлява на всички опити да се промени неговото pH, като изхвърля ненужните киселини и основи през бъбреците, съществува риск големите дози натриев бикарбонат да доведат до алкалоза – нарушение на функцията на бъбреците, която може да е животозастрашаваща. Не съществуват медицински доказателства содата за хляб да предпазва и да лекува рак.



**Храненето по време на онкологично лечение не е свързано с чудотейни диети, „суперхрани“ или добавки.** То е най-вече грижа за тялото и подкрепа за лечението. Балансираната и разнообразна храна помага да имате повече енергия, да по-несете по-леко терапиите и да се възстановите по-бързо.

Не вярвайте на митове и обещания за „бързи решения“. Доверявайте се на доказаните препоръки на лекари и диетолози. Вашето хранене може да бъде адаптирано според нуждите ви – затова обсъждайте всички въпроси и затруднения с медицинския си екип.



**Няма магическа храна, но има правилен подход – разнообразно хранене, движение според възможностите и доверие в екипа, който се грижи за вас.**



## ИЗПОЛЗВАНИ ИЗТОЧНИЦИ:

**American Cancer Society (ACS)** – „Nutrition for the Person With Cancer During Treatment“ и общи насоки за хранене при и след лечение.

**American Institute for Cancer Research (AICR) / World Cancer Research Fund (WCRF International)** – доклади и препоръки за хранене и рак („Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective“).

**National Cancer Institute (NCI, USA)** – секция за хранене и добавки при онкологични пациенти.

**National Comprehensive Cancer Network (NCCN)** – „Guidelines for Patients: Nutrition and Cancer“.

**American Cancer Society Nutrition and Physical Activity Guideline for Cancer Survivors.**

Rock CL, Thomson CA, Sullivan KR, et al. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2022;72(3):230–262. doi:10.3322/caac.21719.

**Cancer Prevention and Early Detection Facts & Figures.** Rick Alteri, Deana Baptiste, Emily Butler Bell, et al. American Cancer Society (2025).

Castro-Espin C, Agudo A. The Role of Diet in Prognosis Among Cancer Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Dietary Patterns and Diet Interventions. Nutrients. 2022;14(2):348. doi:10.3390/nu14020348.

Rinninella E, Mele MC, Cintoni M, et al. The Facts About Food After Cancer Diagnosis: A Systematic Review of Prospective Cohort Studies. Nutrients. 2020;12(8):E2345.

Rock CL, Thomson C, Gansler T, et al. American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity for Cancer Prevention. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2020;70(4):245–271.

Gapstur SM, Mariosa D, Neamtiu L, et al. The IARC Perspective on the Effects of Policies on Reducing Alcohol Consumption. The New England Journal of Medicine. 2025;392(17):1752–1759.

Rock CL, Thomson CA, Sullivan KR, et al. American Cancer Society Nutrition and Physical Activity Guideline for Cancer Survivors. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2022;72(3):230–262.

**Cancer Research UK (CRUK)** – информация за хранене, добавки, митовите около „алкална диета“, „детокс“ и „суперхрани“.

**Macmillan Cancer Support** – ресурси за хранене по време на лечение, практични съвети за справяне със странични ефекти.

**NHS (National Health Service, UK)** – материали за хранене при рак, ролята на диетолозите, отговаряне на често срещани митове.

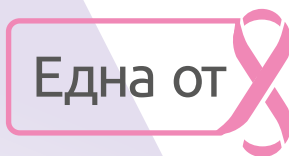
**European Society for Medical Oncology (ESMO)** – клинични насоки за хранене и поддържаща грижа при рак.

**European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN)** – официални препоръки за хранителна подкрепа при онкологични пациенти.

**Onkopedia (Germany, DGHO)** – препоръки за хранителна терапия при рак.



Не забравяйте, че винаги можете  
да разчитате на подкрепата на



Още информация може  
да намерите тук



## КАК ДА СЕ СВЪРЖЕШ С НАС?

Фондация Нана Гладуиш – Една от 8

Адрес: гр. София, бул. „Витоша“ № 63, ап.8

Мобилен: +359 878 16 17 18 | e-mail: info@ednaot8.bg

[www.ednaot8.bg](http://www.ednaot8.bg)

 Една от 8 |  ednaot8\_official |  Една от 8 | One in 8 |  Една от 8

 Една от 8

Последна редакция 2025