

**Centrul de Resurse și Servicii P.A.V.E.L.**  
(In incinta Institutului Oncologic "Prof. Dr. Alexandru  
Trestioreanu", camera 116)

Șoseaua Fundeni Nr. 252 Sector 2, București  
**Tel/fax: (021) 311 27 00**  
Tel: (021) 318 32 69/52, int. 1551  
[www.asociatiapavel.home.ro](http://www.asociatiapavel.home.ro)

**CANCER Help Line: 0 800 800 421**

**Informare, asistență și consiliere pentru pacienții  
cu cancer (copii și tineri) și familiile lor**

**SEMNE DE ALARMĂ PENTRU PREVENIREA  
CANCERULUI LA COPII**

**SAINT SILUAN** - calugăr rus, care s-a rugat neîncetat pentru toți oamenii  
**S: SEEK (Rău)** Stare de rău: ajutor medical la timp, pentru simptome  
persistente

**I: EYE (Ochi)** Pată albă pe ochi, orbire, bulbucare, strângere din ochi -  
persistent'

**L: LUMP (Nodul)** Umflătură în una din zonele: abdomen, pelvis, testicole,  
cap, gât, membre sau glande

**U: UNEXPLAINED (Inexplicabil)** Febră, pierderea greutateii, a poftei  
de mâncare, paloare, oboseală, sângerari, apariția de vânătăi

**A: ACHING (Durere)** Dureri de oase, încheieturi și spate, fracturare cu  
usurință a oaselor

**N: NEUROLOGICAL SIGNS (Neurologic)** Schimbare în  
compartament, pierderea echilibrului, dificultăți de mers, dureri de cap,  
mărirea capului

Această listă a fost făcută de către: South African Children' s Cancer Study Group



## Cancerul și dieta

# Recomandări de dietă propuse de Bristol Cancer Centre

Malnutriția este comună la adulții și copiii bolnavi de cancer. Există dovezi care arată clar că acest aspect poate avea un impact negativ asupra răspunsului la tratament al pacientului, cât și asupra modului în care bolnavul poate tolera tratamentul. Un plan de dietă sanatoasă poate proteja împotriva malnutriției și poate asigura nivelul adecvat de nutrienți care ajută sistemul imunitar și mecanismele de apărare ale corpului. Atât sistemul imunitar, cât și funcțiile de apărare ale organismului pot deveni slabite în urma bolii sau în urma tratamentelor medicale necesare.

Cercetările științifice au pus în evidență **proprietățile anti-cancer ale multor alimente** și au indicat ca o **dietă sănătoasă poate fi foarte benefică oamenilor bolnavi de cancer**.

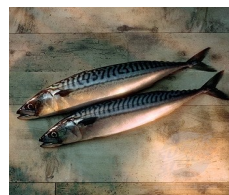
Aceast pliant prezintă un cadru general de recomandări de dietă sanatoasă. Includem o lista de alimente pe care le recomandăm a fi consumate din belșug, o lista de alimente pe care le recomandăm a fi consumate cu moderație, precum și o listă de alimente care trebuie consumate în cantități minime sau deloc. De asemenea, furnizăm sugestii practice cu privire la introducerea gradată a alimentelor sănătoase bogate în substanțe anti-cancer, în paralel cu reducerea treptată sau evitarea completă a produselor care subminează sănătatea.

**Atenție:** în cazul în care aveți nevoi nutriționale specifice, vă rugăm să consultați medicul, înainte de a începe schimbarea dietei !

alimente colorate. Culorile deschise și puternice fac ca hrana să arate foarte apetisant.

- Inlocuiți gradat lactatele cu lapte de soia, lapte de orez, lapte de tărîțe.
- Faceți sucuri de legume cu o fructă mică pentru îndulcire. Substanțele nutritive din sucuri se absorb foarte repede, de aceea, sucurile sunt în particular folositoare pentru cei cu digestie încetată.
- Dacă nu puteți obține fructe și legume organice, folosiți non-organice, dar spălați-le foarte bine. Pentru a îndepărta pesticidele de pe suprafața lor, introduceți-le într-o soluție de apă și oțet pentru 15 minute și apoi clătiți-le bine cu apă înainte de consumare.
- Nu vă bazați dieta pe produse de grâu prea mult. Folosiți mai mult cereale integrale cum ar fi: orez, secară, orz, porumb.
- Pentru a vă aroma mâncarea folosiți: ierburi (proaspete sau uscate), lămâie, pastă de roșii, usturoi, ciuperci uscate, roșii uscate.
- Dacă vă este greu să renunțați brusc la produsele animale, începeți cu a reduce la o dată pe săptămână consumul acestora. Introduceți gradat produsele vegetale.
- Puneți la încolțit boabe de fasole, mazare, linte. Sunt ieftine și reprezintă o hrană extrem de nutritivă. Mâncați legume încolțite în stare crudă sau înăbușită.

Recomandări de la **BRISTOL CANCER HELP CENTRE**, pentru Asociația P.A.V.E.L.



## Alimente de minimizat sau evitat

- **Came roșie** – vită, porc, miel
- **Produse lactate** – lapte, brânză, smântână, iaurt (se pot înlocui cu produse de soia).
- **Alimente afumate sau conservate cu sare**
- **Alimente la grătar sau pe jar**
- **Zaharuri rafinate** – evitați toate produsele ce conțin zahar și folosiți doar fructele ca sursă de zahar (în principal în stare proaspătă, dar și uscate dacă se dorește). Mierea și siropul de fructe pot fi folosite ocazional, dacă este necesar.
- **Hrană procesată** - ex: alimente semi-preparate, fast food.
- **Cafeină**
- **Alcool**
- **Sare de masă** – folosiți sare de mare ca înlocuitor, dacă este necesar.
- **Grăsimi hidrogenate** – se găsesc în multe produse semipreparate și fast food, sub denumirea de ‘ulei vegetal’ sau ‘margarină’. Folosiți numai uleiuri presate la rece pentru înlocuire.

### Sfaturi

- Incepeți schimbările de dietă prin creșterea consumului de legume și fructe organice.

Continuați apoi cu creșterea cantităților de

cereale integrale, leguminoase, nuci și seminte, astfel încât alimentele vegetale să constituie marea majoritate a hranei pe care o consumați.

- Un mod bun de a asigura o varietate de fructe și vegetale este a încerca să consumați un ‘curcubeu’ de culori, adică o gama variată de



## Vedere de Ansamblu

Deși ce mâncăm este foarte important, există multe alte schimbări care pot fi făcute pentru îmbunătățirea calității vieții și pentru protecția sănătății și a stării generale bune a organismului. Este foarte normal ca adulții și copiii să încerce un nivel de stress ridicat după ce sunt diagnosticați cu cancer, dar acest stress poate împiedica sistemul imunitar (sistemul de apărare împotriva bolii) să lucreze la capacitatea sa maximă. De aceea, considerăm că învățarea unor tehnici practice de reducere a stresului poate fi la fel de importantă ca și urmarea unei diete sănătoase.

### Dieta Sănatoasă pentru Copii

#### Introducerea Schimbarilor de Dieta

**Plăcere** - cel mai important lucru de ținut minte este că hrana trebuie să fie întotdeauna o plăcere.

Felul în care ne simțim când mâncăm are un efect semnificativ asupra digestiei și absorbției alimentelor, de aceea trebuie să încercăm, pe cât posibil, să mâncăm într-un mediu relaxat.

Stresul generat de faptul că nu ne place mâncarea poate submina hrănirea organismului. De aceea este important să nu mâncăm sub presiunea gândurilor legate de ce ar trebui și ce nu ar trebui să mâncăm.

**Experiment** – este important să ne placă ceea ce mâncăm, dar, în același timp, este vital să introducem în dieta zilnică cât mai multe alimente sănătoase. Incurajăm oamenii să experimenteze și să caute căi de pregătire a unei hrane sănătoase și delicioase.

**Schimbări treptate** – când vă schimbați dieta, faceți-o treptat.

Este important să nu faceți multe schimbări în același timp, pentru că puteți să deveniți copleșit de prea multe schimbări și să doriți să renunțați cu totul la planul de dietă sănătoasă.

**Variație** – este esențial să aveți o dietă variată nu numai pentru a vă asigura balanța necesară de nutrienți, dar și pentru a evita situația în care v-ați plictisi de planul nou de dietă.

## Alimente de consumat din belșug

· **Alimente organice** – folosiți hrana organică când este disponibilă și când vă permite bugetul, pentru a vă limita expunerea la pesticide și hormoni.

· **Alimente integrale** – alimentele integrale sunt acelea cu foarte puține adaosuri și cu grad de procesare minim. Preferați alimentele neprocesate, adică nu mincați semi-preparate sau fast-food. Folosiți alimente nerafinate, de exemplu pâine neagră integrală sau paste făinoase

integrale, mai degrabă decât pâine albă sau paste albe.

· **Fruite și legume proaspete** – alegeți-le pe cele de sezon și cele care sunt cultivate local, pe cât posibil. Trebuie să aveți 8-10 porții de fructe și legume zilnic, cu 5 porții de legume și 3 porții de fructe. Mâncați o parte din acestea în stare crudă și o parte ușor înăbușite sau la cuptor. Mâncați o varietate largă de fructe și legume, într-un curcubeu de culori.

· **Cereale integrale** – includeți cereale integrale în dieta dvs. zilnică. Folosiți din belșug ovăz, orez, secară, grâu, țărâțe, etc.

· **Leguminoase** – includeți fasole, mazăre, linte – în stare încolțită sau fierte.



· **Grăsimi sănătoase** – folosiți uleiuri presate la rece pentru salate și ulei de măsline extra virgin sau ulei de cocos pentru gătit. Uleiul de măsline poate fi stropit peste felia de pâine, în loc de unt sau margarină. Este interzisă folosirea margarinei sau a grăsimilor hydrogenate. Nucile și semințele sunt și ele surse foarte bune de acizi grași esențiali.

· **Sucuri** – sucurile proaspete sunt o cale excelentă de sprijinire a sistemului imunitar. Folosiți în general sucuri de legume și adăugați o fructă mică pentru îndulcirea sa.

· **Apa** – beți cantități mari de apă, minim 2 litri pe zi. Folosiți apa de izvor, minerală sau apă filtrată.

## Alimente de consumat în moderație

· **Carne de pui sau curcan** (organic, dacă este posibil)

· **Ouă** – de găină, rață (organice, dacă e posibil).

· **Pește** – alegeți pește de apă adâncă, cum ar fi cod sau macrou și peștele oceanic mic: sardine, hering.



**Atenție:** sugerăm consumarea de carne sau pește în cantități mici – o bucată de mărimea unei palme de trei ori pe săptămână. Recomandăm folosirea alimentelor organice. Cei care doresc să nu consume carne, trebuie să fie atenți în a consuma proteinele necesare din surse vegetale și le recomandăm să ceară sfaturile unui expert în nutriție pentru aceasta.

