

Coraz więcej osób cierpi z powodu nowotworów. Czasem winne są temu predyspozycje genetyczne czy zaburzenia układu odpornościowego, jednak coraz częściej przyczyn chorób upatruje się również w niezdrowym trybie życia, niewłaściwym sposobie odżywiania oraz długotrwałym stresie.

Istnieje także wiele osób – rekonwalescentów, którzy przeżyli chorobę, zwalczyli nowotwór, jednak ich organizm jest wyniszczony i szczególnie potrzebuje odbudowy. Dlatego tak ważne jest, aby po zakończeniu leczenia wzmocnić go dzięki zdrowemu sposobowi życia oraz prawidłowemu odżywianiu.



Specjalnego sposobu odżywiania wymagają także pacjenci, którzy aktualnie cierpią na chorobę nowotworową, są w trakcie chemioterapii lub radioterapii.

ZDROWY TRYB ŻYCIA

I ODŻYWIANIE

1. ROZPOCZĘCIE DNIA OD ŚNIADANIA

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Na ten posiłek najlepsze są produkty pełnoziarniste, które powoli będą dostarczać energii przez całe przedpołudnie, np.:

- ➡ kanapki z pełnoziarnistego pieczywa
- ➡ chleb z pastą z ciecierzycy, soczewicy lub awokado
- ➡ płatki owsiane z orzechami oraz owocami.

2. REGULARNE JEDZENIE

Najwłaściwsze jest spożywanie pięciu posiłków dziennie, mniej więcej co 3 godziny. Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu.

3. UROZMAICONE JEDZENIE

Należy zadbać, aby każdy posiłek zawierał różnorodne produkty, przede wszystkim rozmaite warzywa i owoce, dostarczające składników odżywczych i witamin z różnych grup. Posiłek powinien być także kolorowy i ładnie wyglądać, ma zachęcać do spożycia. Na śniadanie i kolację można podać nie tylko ser lub wędlinę, lecz również warzywa, pasty, twarogi i sałatki.



4. PICIE ODPOWIEDNIEJ IŁOŚCI WODY

Należy wypijać co najmniej 1,5 do 2 litrów wody dziennie. Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zapobiega powstawaniu obrzęków.

5. UNIKANIE PRODUKTÓW WYSOKOPRZETWORZONYCH

Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej posiada wartości odżywczych. Słodycze fabryczne to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów trans powodujących zdrowe komórki organizmu. Nie trzeba całkowicie rezygnować ze słodyczy, jednak kawałek domowego ciasta czy kilka kostek gorzkiej czekolady są dużo zdrowsze niż kupione ciastka czy batony. Słone produkty, takie jak paluszki, chipsy czy krakersy, dostarczają naszemu organizmowi ogromne ilości soli. Zupy instant i dania gotowe (przede wszystkim te przeznaczone do odgrzewania w kuchence mikrofalowej) są źródłem glutaminianu sodu oraz rakotwórczego akrylamidu.



6. KONTROLA SKŁADU PRODUKTÓW

Bardzo istotne jest kontrolowanie, czy żywność, którą kupujemy, ma w składzie sztuczne lub niezdrowe substancje. Wiele nienaturalnych składników może powodować reakcje alergiczne i różne choroby, w tym także nowotwory.

7. OGRANICZENIE UŻYWEK

Stosowanie używek wpływa negatywnie na zdrowie.

➔ Należy całkowicie zrezygnować z palenia papierosów. Podczas palenia papierosów generowane jest mnóstwo wolnych rodników, które uszkadzają tkanki komórki, przyspieszają proces starzenia się organizmu oraz powodują nowotwory, nie tylko płuc, lecz również jamy ustnej, krtani, żołądka czy pęcherza.

➔ Picie alkoholu powoduje nadwagę i nadciśnienie tętnicze oraz niszczy zdrowe komórki organizmu. Jedynie czerwone wino gronowe może wykazywać dobroczynny wpływ na zdrowie, jest ono źródłem polifenoli, które korzystnie wpływają na układ krążenia – zapobiegają rozwojowi miażdżycy i chronią przed zawałem. Jednak nie powinno się spożywać więcej niż jednej lampki wina w ciągu dnia.

➔ Należy ograniczyć także takie używki, jak słodczyce, napoje gazowane, chipsy oraz potrawy typu fast food.



II OGRANICZENIE CHEMII W OTOCZENIU

- Większość płynów i środków chemicznych służących do prania, czyszczenia, sprzątania oraz usuwania bakterii i wirusów jest szkodliwa nie tylko dla środowiska, lecz również dla osób ich używających (przede wszystkim te detergenty, które zawierają w swoim składzie alkilofenole). Warto chociaż niektóre z nich zastąpić ich ekologicznymi odpowiednikami.
- Także kosmetyki warto regularnie kontrolować oraz sprawdzać ich skład. Niektóre związki nie tylko powodują alergie, lecz również niszczą komórki organizmu. Do najbardziej szkodliwych należą: aluminium, ftalany oraz parabeny. Nie zawsze też potrzebujemy kosmetyku o najsilniejszym działaniu.
- Zalecane jest również ograniczenie promieniowania, na które jesteśmy narażeni. Warto od czasu do czasu wyłączyć telefon komórkowy, wi-fi albo laptop, z którego akurat nikt nie korzysta, a obiad podgrzać w garnku lub na teflonowej patelni, zamiast w kuchence mikrofalowej.

III AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Regularne ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała oraz przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego. Nawet kilkanaście minut gimnastyki dziennie poprawia stan naszego organizmu.
- Dobrze jest zamienić windę na schody, a samochód na rower lub chodzenie. Jeśli nie jest to możliwe, starajmy się chociaż w weekendy i święta chodzić na spacer, na basen, wybierać się na wycieczki rowerowe.



IV SEN

Konieczne jest znalezienie odpowiedniej liczby godzin na sen. Sen wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne. Wyspany człowiek ma lepszy humor, ochotę do pracy, jest bardziej skoncentrowany i efektywniejszy. Długość snu jest sprawą indywidualną, niektórzy potrzebują 8-9 godzin snu, innym wystarczy 6-7. Jednak bardzo istotna dla wszystkich jest jakość snu. Sen powinien być głęboki i intensywny.

Pomieszczenie, w którym śpimy, musi być dobrze wentylowane i zaciemnione. Dobrze jest kłaść się spać o mniej więcej regularnych porach, a co najmniej 2 godziny przed snem nie spożywać żadnych posiłków i nie oglądać telewizji lub filmów.



V RELAKS

➡ Konieczne jest znalezienie każdego dnia chociaż kilku minut dla siebie – na wybranie się na spacer, odpoczynek, poczytanie książki lub posłuchanie muzyki albo po prostu rozmowę z kimś bliskim, członkiem rodziny czy przyjacielem.

➡ Dobrze jest również przynajmniej raz w roku wybrać się na prawdziwe wakacje. Nie musi być to urlop w ekskluzywnym hotelu w egzotycznym kraju. Ważne, aby mieć kontakt z przyrodą, aby odpocząć nie tylko od pracy, lecz również ludzi, hałasu, zanieczyszczonego powietrza.



KALORYCZNOŚĆ I SKŁAD DIETY

Kaloryczność potraw zależy od płci i wieku danej osoby oraz od rodzaju pracy, którą codziennie wykonuje, zwykle jest to około 2000-2500 kcal na dzień.

Skład prawidłowej diety

BIAŁKA

15-20%
dziennego
zapotrzebowania
na kalorie

Powinno się spożywać około 1,5 grama białka na kilogram masy ciała na dobę. Najlepsze jest białko pełnowartościowe zawarte w takich produktach, jak:

- chude mleko
- chude sery
- twarogi
- jogurty
- jajka
- rośliny strączkowe
- białe mięso, najlepiej z kurczaka lub indyka (bez skóry).



TŁUSZCZE

30%
dziennego
zapotrzebowania
na kalorie

Najlepiej spożywać tłuszcze roślinne, takie jak:

- oliwa z oliwek
- olej rzepakowy
- olej słonecznikowy
- olej lniany
- kwasy omega-3 obecne w tłustych rybach morskich (łosoś, tuńczyk, sardynka, śledź, makrela) oraz w siemieniu lnianym.