



Nutriția la pacienții cu neoplazii

NUTRIȚIA ȘI PRINCIPALELE LOCALIZĂRI ALE CANCERULUI

1. CANCERUL PULMONAR

FUMATUL – principala cauză

Dovezi clare:

- Rolul **protector** al consumului de fructe
- Rolul **protector** al carotenoizilor din alimente,
dar nu și din suplimentele alimentare



NUTRIȚIA ȘI PRINCIPALELE LOCALIZĂRI ALE CANCERULUI

1. CANCERUL PULMONAR

Dovezi limitate:

- Rolul **protector** al consumului de legume fără amidon
- **Creșterea riscului** prin consumul mare de carne roșie, carne procesată, grăsimi, unt
- Rolul activității fizice în **prevenție**

Dovezi neconcludente:

- Rolul protector sau nefavorabil al consumului de cereale, fibre, ouă, cafea, ceai și alcool



NUTRIȚIA ȘI PRINCIPALELE LOCALIZĂRI ALE CANCERULUI

2. CANCERUL COLORECTAL

Dovezi concludente:

- **Creșterea** riscului prin consumul de carne roșie și procesată
- Rolul consumului de alcool (> 30g zilnic ♂)
- Rolul acizilor grași polinesaturați n-3 în **prevenție**



NUTRIȚIA ȘI PRINCIPALELE LOCALIZĂRI ALE CANCERULUI

2. CANCERUL COLORECTAL

Dovezi limitate:

- **Scăderea riscului** prin consumul de carne albă și pește
- **Rolul protector** al consumului de:
 - legume și fructe
 - alimente cu conținut crescut în folați, vit. D, seleniu
- **Creșterea riscului** prin consumul crescut de:
 - brânză
 - grăsimi alimentare
 - alimente ce conțin fier
 - alimente cu conținut în zahăr



NUTRIȚIA ȘI PRINCIPALELE LOCALIZĂRI ALE CANCERULUI

3. CANCERUL MAMAR

Dovezi convingătoare:

- Creșterea riscului prin consumul crescut de alcool
- Scăderea riscului asociat cu alimentația bogată în flavonoizi (dieta mediteraneană)

Dovezi limitate:

- Creșterea riscului prin consumul de produse lactate, ouă, carne

Există diferențe în ceea ce privește rolul factorilor alimentari în apariția cancerului mamar în premenopauză față de postmenopauză.



NUTRIȚIA ȘI PRINCIPALELE LOCALIZĂRI ALE CANCERULUI

4. CANCERUL PANCREATIC

Fumatul: factor major de risc

Dieta hiperlipidică crește riscul de apariție.

Aportul de **fructe** și **legume** proaspete are rol protector.

Obezitatea și **sedentarismul**: cresc riscul acestei neoplazii.

Infecțiile (au fost raportate asocieri):

- ✓ HVB
- ✓ *Helicobacter pylori*



NUTRIȚIA ȘI PRINCIPALELE LOCALIZĂRI ALE CANCERULUI

5. CANCERUL DE PROSTATĂ

Dovezi clare:

- Rolul protector prin consumul alimentelor din soia (bogate în isoflavone)
- Rolul protector al consumului de tomate, morcovi, pepene verde (prin conținutul de licopen)
- Creșterea riscului prin consumul crescut de carne roșie, carne procesată
- Calciul - factor independent de creștere al riscului (în special pentru tumorile metastatice)

Dovezi limitate:

- Scăderea riscului prin consumul de alimente ce conțin seleniu



NUTRIȚIA ȘI PRINCIPALELE LOCALIZĂRI ALE CANCERULUI

6. CANCERUL DE STOMAC

Nu există dovezi convingătoare, doar dovezi probabile:

- Legumele fără amidon, ceapa, usturoiul și fructele au rol protector, scăzând riscul
- Sarea, alimentele sărate sau conservate cu sare cresc riscul
- Creșterea riscului prin consumul de chili, carne afumată, alimente de origine animală preparate prin prăjire și la grătar
- Rolul protector prin consumul produselor din soia și al alimentelor ce conțin seleniu



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

GENERALITĂȚI

Nu există recomandări nutriționale unanim acceptate și bazate pe dovezi (localizări și tablouri clinice foarte variabile).

Caracteristica nutrițională comună tuturor tipurilor de cancer = **slăbirea în greutate** (până la cașexie).



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

OBIECTIVE

- ✓ Asigurarea energiei și nutrienților pentru menținerea sau îmbunătățirea statusului nutritiv și a funcției sistemului imunitar al pacientului
- ✓ Evitarea subnutriției și a morții precoce cauzată de lipsa aportului alimentar
- ✓ Reducerea la minimum a simptomelor gastro-intestinale
- ✓ Creșterea toleranței la tratamentul antineoplazic și favorizarea eficacității acestuia
- ✓ Îmbunătățirea calității vieții pacientului



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

PRINCIPII

Adoptarea unei diete adecvate din punct de vedere nutrițional, care să includă principiile nutritive esențiale, în cantități corespunzătoare.

- ✓ Aport adecvat de lichide
- ✓ Utilizarea suplimentelor alimentare cu minerale și multivitamine (în funcție de situație, la recomandarea specialistului)



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

PRINCIPII

- ✓ Aport crescut de vegetale și fructe bogate în antioxidanți
- ✓ Evitarea alimentelor prăjite și lactatelor nepasteurizate
- ✓ Reducerea aportului de produse animale
- ✓ Evitarea produselor de tipul conservelor, mezelurilor, chips, snacks, fast-food
- ✓ Evitarea fumatului și a consumului de băuturi alcoolice



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

PRINCIPII

Orarul meselor:

- Mesele mai bogate
 - În cursul dimineții
- Repartiția alimentelor
 - 5-6 mese mai mici/zi



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

NECESARUL ENERGETIC

Menținerea greutății corporale:

- 30 kcal/kc corp/zi

Refacerea greutății corporale:

- 35-45 kcal/kc corp/zi

În timpul chimioterapiei:

- Se adaugă 250 kcal/zi



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

1. CANCERUL PULMONAR

Efect benefic:

- Citrice
- Legume
- Semințe de susan
- Nuci pecan (vitamina D)
- Mere și ceapă galbenă (quercetină)
- Soia (estrogeni naturali)
- Chimion
- Altele: flavonoizi, Se, lichen, carotenoizi (nu suplimente!)
- Fitosteroli: semințe de floarea-soarelui, fistic, semințe de susan, grâu încolțit
- Acizi grași omega 3: pește, semințe de in, nuci
- Resveratrol: struguri roșii, fructe de pădure, arahide, vin roșu



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

2. CANCERUL COLORECTAL

Aport adecvat de:

- Vitamina B6
- Vitamina B9
 - spanac, broccoli, sparanghel, avocado, suc de portocale, fasole uscată, cereale fortificate
- Vitamina B12
- Vitamina D3



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

2. CANCERUL COLORECTAL

Alimente recomandate

- Bogate în vitamina B9
- Bogate în proteine
 - Pește, carne de pasăre, tofu, fasole
- Bogate în Ca
- Bogate în luteină și licopen
 - Roșii, lubeniță, spanac, gulie, broccoli, grapefruit roz
- Chimion
- Flavonoizi
 - Mere, ceapă, ceai verde, ceai de mușetel
- Crucifere
- Cafea
- Acizi grași omega 3
 - Pește, nuci
- Se
- Acizi grași nesaturați
 - Semințe de in, somon, ulei de canola, ulei de măsline



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

2. CANCERUL COLORECTAL

Limitarea aportului de:

- Carne roșie
- Alcool
- Fibre
 - Eventual, consum de cereale integrale, fructe, legume
- Alimente ce produc gaze
 - Porumb, broccoli, conopidă, fasole, varză, pepene
 - Băuturi carbogazoase

Atenție!

- Posibil: intoleranță la lactoză



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

3. CANCERUL MAMAR

Dietă mediteraneană

Aport adecvat (nu excesiv) de:

- Lipide

Consum moderat de:

- Carne
- Ouă
- Lactate semidegresate

Consum redus de:

- Carne roșie (mai ales foarte prăjită)
- Carne procesată



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

3. CANCERUL MAMAR

Efect benefic:

- Ulei de măsline, canola, floarea-soarelui
- Suc de struguri
- Vin roșu
- Brânzeturi

Aport crescut de fibre:

- Zilnic
 - Minim 5-9 fructe și legume
 - Surse și de alfa- și betacaroten, zeaxantină, lycopen
 - » Fructe de pădure, rodii, usturoi, condimente, curcumă, crucifere
 - Minim 6 alimente pe bază de cereale



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

3. CANCERUL MAMAR

Aport de colină:

- Ficat de vită, germeni de grâu, ouă

Aport de betaină:

- Sfeclă

Aport redus de alcool:

- Vin roșu
 - Maxim 1 porție/zi

Aport crescut de soia (gliceolină I)



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

3. CANCERUL MAMAR

Aport crescut de izoflavone:

- Legume cu frunze verzi, țelină, ardei gras, spanac (crud), lăptucă, lămâi, pătrunjel

Suplimente de:

- Acid folic
- Ca
- Vitamina D
- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina E (alfa-tocoferol)



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

4. CANCERUL PANCREATIC

Aport scăzut de:

- Lactoză
- Lipide

Evitarea:

- Alimentelor prăjite
- Nucilor
- Semințelor
- Glucidelor simple
- Lichidelor fierbinți
- Suplimentelor de acizi grași



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

5. CANCERUL DE PROSTATĂ

Aport crescut de:

- Fructe și legume, mai ales portocalii-galbene și verzi
- Surse de acid folic
- Licopen: roșii/produse din roșii, căpșuni
- Suc de rodii
- Izoflavonoizi: fasole, soia, tofu, linte, fructe uscate
- Fibre
- Acizi grași omega-3: somon, sardele, ton, macrou, heringi
- Vitamina D3: lapte fortifiat, expunere la soare, supliment

Aport redus de:

- Lipide



TERAPIA NUTRIȚIONALĂ LA PERSOANELE CU CANCER

6. CANCERUL GASTRIC

Efect posibil benefic:

– **Bogate în:**

- Allium: usturoi crud sau fiert puțin
- Carotenoizi
- Licopen
- Indol și sulforafan (crucifere)
- Quercetină (mere, ceapă galbenă)
- Vitamina B6
- Vitamina B2
- Se
- Vitamina E
- Vitamina C
- Zn



Exercițiu practic

Alcătuieți dieta, pentru o zi, unui pacient în vârstă de 58 ani, de sex masculin, cu cancer de prostată.

$\hat{I} = 182 \text{ cm}$

$G = 85 \text{ kg}$

-activitate fizică ușoară (arhitect)



Vă mulțumesc!

