

Problemy żywieniowe a nowotwory

Niniejsza broszura zawiera informacje na temat diety w chorobach nowotworowych. Podkreślone słowa zostały wyjaśnione w słowniczku na końcu tej broszury.

Mamy nadzieję, że niniejsza broszura zawiera wszystkie niezbędne informacje. Jeśli jednak pojawią się jakiegokolwiek pytania, dodatkowe informacje można uzyskać od lekarza, pielęgniarki lub dietetyka w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

Można zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod numer **0808 808 00 00**, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 20.00. Możemy zapewnić pośrednictwo tłumacza, dlatego można skontaktować się z nami w języku polskim. Po uzyskaniu połączenia telefonicznego wystarczy powiedzieć „język polski” po angielsku („Polish”). Nasi specjaliści w zakresie chorób onkologicznych odpowiedzą na pytania medyczne i porozmawiają o odczuciach pacjenta.

Więcej informacji na temat chorób nowotworowych w języku polskim znajduje się na stronie: macmillan.org.uk/translations.

Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- W jaki sposób choroba nowotworowa może wpływać na dietę
- Sposoby radzenia sobie z problemami żywieniowymi
- Utrata apetytu i wagi
- Jak uniknąć spadku masy ciała
- Opieka nad osobą tracącą na wadze
- Słowniczek
- Więcej informacji w języku polskim

W jaki sposób choroba nowotworowa może wpływać na dietę

Wiele osób chorych na nowotwór doświadcza problemów żywieniowych. Mogą być one spowodowane samą chorobą lub leczeniem.

Problemy żywieniowe spowodowane nowotworem

Mają one związek z umiejscowieniem guza. Problemy, jakie mogą występować to:

- nudności
- wymioty
- bóle
- niestrawność.

Choroba nowotworowa może zmienić sposób, w jaki organizm metabolizuje pożywienie, co utrudnia prawidłowe przyswajanie składników odżywczych.

Problemy żywieniowe spowodowane leczeniem onkologicznym

Różne metody leczenia powodują różne problemy. Niektóre problemy żywieniowe będą niewielkie, natomiast inne mogą mieć większy wpływ na pacjenta. Problemy mogą być tymczasowe i ustąpić po zakończeniu leczenia. Część z nich może jednak utrzymywać się dłużej.

Należy porozmawiać ze swoim onkologiem, pielęgniarką lub lekarzem pierwszego kontaktu, jeśli pacjent doświadcza problemów żywieniowych. Skierują oni do dietetyka. Dietetyk powie, które produkty spożywcze są dla pacjenta najlepsze i co jeszcze może pomóc.

Sposoby radzenia sobie z problemami żywieniowymi

Wymieniliśmy tutaj niektóre powszechnie spotykane problemy żywieniowe i sposoby radzenia sobie z nimi.

Owrzodzenia jamy ustnej

Mogą być spowodowane przez następujące metody leczenia:

- radioterapia na obszar głowy i szyi
- operacja chirurgiczna w obrębie jamy ustnej
- farmakoterapie – chemioterapia i terapia celowana.

Co można zrobić samemu

- Pić dużo płynów, szczególnie wody. Warto również pić mleko.
- Chłodna żywność i napoje mogą przynieść większą ulgę.
- Bardzo gorące lub bardzo zimne napoje mogą podrażniać owrzodzoną jamę ustną.
- Można próbować pić przez słomkę.
- Unikać słonych i ostrych potraw – mogą powodować pieczenie.

- Unikać ostrych lub twardych produktów żywnościowych, na przykład czerstwego chleba, tostów czy surowych warzyw.
- Dbać, aby jedzenie nie było suche – wzbogacać potrawy np. sosem własnym czy pieczeniowym.
- Warto zasięgnąć porady u swojego dentysty.
- Przestrzegać wszelkich zaleceń wydanych przez lekarza.
- Używać szczoteczki do mycia zębów dla dzieci, ponieważ ma bardziej miękkie włosie. Zęby szczotkować co najmniej dwa razy dziennie.

Suchość w ustach

Radioterapia w okolicy głowy i szyi może uszkodzić ślinianki i powodować suchość w ustach. Niektóre leki chemioterapeutyczne również mogą powodować suchość w ustach. Lekarz może przepisać płyny do płukania ust, pastylki oraz spraye lub żele ze sztuczną śliną.

Co można zrobić samemu

- Często pić, nawet jeśli tylko kilka łyków na raz.
- Popijać posiłki wodą.
- Mieć pod ręką szklankę wody, gdy jest się w łóżku lub nosić ze sobą butelkę wody, gdy wychodzi się z domu.
- Ssać kostki lodu lub lizaki lodowe (lody wodne).
- Dbać, aby jedzenie nie było suche – wzbogacać potrawy np. sosem własnym czy pieczeniowym.
- Unikać czekolady, pieczywa, masła orzechowego oraz innych suchych produktów spożywczych trudnych do spożycia.
- Wypróbować żucie gumy – czasami stymuluje to wytwarzanie śliny.
- Używać balsamu do ust lub wazeliny (Vaseline®) na spierzchnięte wargi.
- Dbać o utrzymywanie języka w czystości za pomocą miękkiej szczoteczki do zębów i używać płynu do płukania ust.
- Porozmawiać z pielęgniarką, jeśli na języku pojawi się biały osad.

Zmiany w odczuwaniu smaku

Smak niektórych produktów żywnościowych może wydawać się inny. Wszystko może smakować tak samo, bardzo słodko lub słono. Niektóre osoby skarżą się na metaliczny posmak w ustach. Można także nie odczuwać jakiegokolwiek smaku. Zmiany te są zazwyczaj przejściowe.

Co można zrobić samemu

- Jeść potrawy, które się lubi. Jeśli coś nie smakuje dobrze, warto spróbować tej potrawy ponownie za kilka tygodni, gdyż sposób odczuwania smaku może się zmienić.
- Używać ziół i przypraw, żeby poprawić smak potraw – należy jednak uważać, jeśli w jamie ustnej występują owrzodzenia, gdyż może to pogorszyć stan jamy ustnej.
- Marynować mięsa lub gotować je w sosie.

- Potrawy z ryb, kurczaka i jaj również mogą smakować lepiej z dodatkiem sosu.
- Jeśli podczas jedzenia czerwonego mięsa pojawia się metaliczny posmak, warto spróbować białego mięsa, ryb oraz wegetariańskich źródeł białka, takich jak fasola i warzywa strączkowe.
- Wędliny mogą smakować lepiej z piklami czy sosami typu chutney.
- Produkty o ostrym smaku, takie jak świeże owoce czy soki owocowe, również mogą smakować lepiej.
- Zimne dania mogą smakować lepiej niż gorące dania.
- Jeśli w ustach odczuwa się metaliczny posmak, warto używać plastikowych sztućców.

Problemy z przeżuwaniem i przełykaniem

Mogą być spowodowane przez następujące metody leczenia:

- radioterapia lub operacja chirurgiczna na obszarze głowy i szyi
- niektóre leki chemioterapeutyczne

W przypadku infekcji jamy ustnej lub gardła (np. grzybicy) lekarz przepisze odpowiednie leki.

W przypadku problemów z przełykaniem pacjent powinien poinformować o nich lekarza lub pielęgniarkę. Jeśli picie napojów wywołuje kaszel, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką. Mogą oni skierować pacjenta do logopedy, który dokona oceny funkcji przełykania.

Co można zrobić samemu

- Przyjmować leki przeciwbólowe przed posiłkami, jeśli ból utrudnia przeżywanie lub przełykanie. Lekarz udzieli porady w tym zakresie.
- Może zaistnieć potrzeba rozmiękczenia jedzenia, aby ułatwić jego spożywanie. Lekarz lub pielęgniarka udzieli porady na ten temat lub skieruje pacjenta do dietetyka bądź logopedy.
- Dodawać sosy do posiłków
- Kroić mięso i warzywa na małe kawałki.
- Gotować na wolnym ogniu, dzięki czemu jedzenie będzie bardziej miękkie.
- Odcinać czerstwe skórki od chleba.
- Można również przyrządzać niektóre posiłki w postaci płynnej za pomocą blendera.
- Jeśli jedzenie staje w gardle, mogą pomóc napoje gazowane, takie jak cola.
- Jeśli spożywanie odpowiedniej ilości jedzenia sprawia pacjentowi trudności, istnieją suplementy żywności w postaci napojów, które mogą pomóc w takiej sytuacji (patrz strona 9).

Zbyt duże uczucie zmęczenia, aby gotować lub jeść

Uczucie zmęczenia często występuje podczas leczenia przeciwnowotworowego. Przyrządzanie czy nawet jedzenie posiłków może okazać się trudne.

Co można zrobić samemu

- Korzystać z gotowych posiłków, jedzenia w puszkach lub potraw mrożonych.
- Warto planować naprzód. Jeśli w domu jest zamrażarka, można przygotować więcej jedzenia, gdy pacjent czuje się lepiej, i zamrozić je na te momenty, gdy powróci uczucie zmęczenia.
- Upewnić się, że w domu jest wystarczająca ilość jedzenia, które łatwo przygotować. Można także skorzystać z firmy dowożącej posiłki.
- Poprosić rodzinę lub znajomych, aby zrobili zakupy i ugotowali posiłek.
- Jeśli pacjent nie może jeść, warto wypić sycący napój, taki jak koktajl owocowy lub mleczny bądź gorącą czekoladę. Lekarz, pielęgniarka lub dietetyk udzieli porady w tym zakresie.
- Jeśli potrzebna jest pomoc przy gotowaniu lub spożywaniu posiłków w domu, należy poinformować o tym lekarza pierwszego kontaktu lub skontaktować się z dietetykiem.

Nudności

Niektóre leki przeciwnowotworowe mogą wywoływać nudności. Inne leki, takie jak leki przeciwbólowe i antybiotyki, również mogą się do tego przyczynić. Nudności mogą być spowodowane problemami fizycznymi, takimi jak zaparcia, lub jeśli wątroba jest zaatakowana przez nowotwór.

Onkolog może podać leki przeciwwymiotne, aby zapobiec nudnościom. Jeśli leki okażą się nieskuteczne, należy poinformować o tym specjalistę. Istnieje kilka różnych rodzajów leków przeciwwymiotnych, które można wypróbować.

Co można zrobić samemu

- Przestrzegać zaleceń wydanych co do pory i sposobu przyjmowania leków przeciwwymiotnych.
- Jeść suche produkty spożywcze, takie jak krakersy czy herbatniki, przed wstaniem z łóżka rano.
- Unikać tłustych bądź smażonych produktów.
- Zażywać świeżego powietrza podczas posiłków.
- Siedzieć prosto przy stole i pozostać w pozycji stojącej przez przynajmniej 30 minut po posiłku.
- Mogą pomóc również napoje i produkty z dodatkiem imbiru.
- Niektórym osobom pomaga popijanie wygazowanego napoju.
- Pić napoje pomiędzy posiłkami, a nie razem z nimi.
- Nosić opaski akupresurowe Sea Bands[®] na nadgarstkach. Można kupić je w aptece.

- Pomóc mogą techniki relaksacyjne.
- Zapobiegać zaparciom poprzez picie dużej ilości płynów, dobre odżywianie i aktywność fizyczną.

Zgaga i niestrawność

Zgaga to uczucie pieczenia w klatce piersiowej. Może być bardzo bolesne. Występuje, gdy kwas żołądkowy podrażnia wyściółkę przełyku.

Niestrawność to uczucie dyskomfortu w górnej części brzucha. Zazwyczaj pojawia się po posiłkach. Dochodzi do niego, gdy kwas żołądkowy podrażnia żołądek lub jelito cienkie.

Niektóre metody leczenia onkologicznego i inne leki również mogą podrażniać żołądek. Niestrawność może wystąpić, jeśli żołądek jest zaciśnięty, gdy pije się zbyt mało płynów lub spożywa zbyt mało jedzenia lub zbyt mało się rusza.

Zgagę lub niestrawność należy zgłosić lekarzowi. Może on podać leki, które złagodzą dolegliwości lub je zwalczą.

Co można zrobić samemu

- Unikać produktów, które są przyczyną dyskomfortu.
- Nie jeść dużych posiłków.
- Unikać czekolady, alkoholu, pikantnych potraw, tłustych potraw oraz potraw z dodatkiem anyżu, ponieważ często powodują powyższe problemy.
- Nosić luźne ubrania na wysokości pasa.
- Nie podejmować aktywności fizycznej przez 45–60 minut po posiłku.
- Ograniczyć lub rzucić palenie.
- Unikać leżenia po posiłkach.
- Starać się utrzymywać prawidłową masę ciała.
- Spożywać posiłki regularnie i unikać jedzenia późno w nocy.
- Jeść powoli.

Zatwardzenie

to trudne lub bolesne opróżnianie się (korzystanie z toalety).

Niektóre leki mogą powodować zaparcia. Należy porozmawiać z lekarzem, jeśli pacjent ma zaparcia. Lekarz może przepisać leki przeczyszczające. Może też zmienić dawkę przyjmowanych leków, jeśli powodują one zaparcia.

Co można zrobić samemu

- Jeść dużo produktów bogatych w błonnik, takich jak świeże owoce i warzywa, chleb pełnoziarnisty, płatki owsiane, fasola, warzywa strączkowe (soczewica, groch), ryż i makaron pełnoziarnisty.
- Pić dużo płynów. Należy starać się pić dwa litry wody dziennie. Jest to ważne, jeśli zwiększa się ilość błonnika w diecie.
- Mogą pomóc naturalne lekarstwa, takie jak sok z suszonych śliwek, suszone śliwki lub syrop z fig.

- Może również pomóc wykonywanie łagodnych ćwiczeń fizycznych, takich jak spacer.

W przypadku raka jelita ważne jest, aby porozmawiać z dietetykiem, lekarzem lub pielęgniarką przed zastosowaniem tych porad.

Biegunka

Ma miejsce, gdy potrzeba wypróżnienia się występuje częściej niż zazwyczaj, a stolce są luźniejsze niż zwykle.

Kilka metod leczenia onkologicznego może powodować biegunkę. Inne leki oraz infekcja również mogą przyczyniać się do jej wystąpienia.

Biegunka może być tymczasowym działaniem niepożądanym leczenia i mieć łagodny przebieg. U niektórych osób przybiera jednak ostrą postać i należy zasięgnąć porady lekarza. Należy poinformować lekarza o występowaniu biegunki lub nasileniu jej objawów.

Co można zrobić samemu

- Pić dużo płynów.
- Jeść mniejsze posiłki, ale częściej.
- Jeść lekkostrawne dania, na przykład z ryb, kurczaka czy jajek na twardo.
- Spożywać mniej błonnika do czasu ustąpienia objawów biegunki.
- Unikać tłustych produktów.
- Unikać pikantnych potraw.

Gazy

Po zastosowaniu radioterapii u niektórych osób wydziela się więcej gazów. Niektóre rodzaje operacji chirurgicznych jelita również mogą powodować powstawanie gazów. Ponadto może być to wywołane przez zatwardzenie i niektóre leki.

Jeśli pacjentowi trudno poradzić sobie z tą sytuacją, należy porozmawiać z lekarzem lub specjalistyczną pielęgniarką. Jeśli oddawanie gazów stanie się bolesne, należy poinformować lekarza.

Co można zrobić samemu

- Jeść i pić powoli. Odgryzać małe kęsy i dobrze przeżuwać jedzenie.
- Unikać fasoli, pikli, słodkiej kukurydzy, cebuli i napojów gazowanych.
- Pić napój otrzymany przez wymieszanie dwóch łyżeczek do herbaty olejku z mięty pieprzowej w szklance ciepłej wody.
- Może pomóc również węgiel w tabletkach, który jest dostępny w aptekach.
- Wykonywanie łagodnych ćwiczeń fizycznych także jest pomocne.
- Starać się unikać zaparc (patrz powyżej).
- Lekarz pierwszego kontaktu może przepisać tabletki z mięty pieprzowej, które mogą pomóc.

Utrata apetytu i wagi

Wiele osób chorych na nowotwór miewa okresy, w których nie może jeść tyle, co zazwyczaj. Czasami pacjenci tracą na wadze. Istnieje wiele przyczyn tego zjawiska. Może być to spowodowane chorobą nowotworową lub być działaniem niepożądanym leczenia.

Niektóre rodzaje nowotworów sprawiają, że organizm zużywa więcej energii, nawet jeśli nie jest się zbyt aktywnym. Może to powodować chudnięcie, nawet przy prawidłowym odżywianiu.

Radzenie sobie z utratą wagi

Utrata wagi może być przygnębiająca, ponieważ jest widoczną oznaką choroby.

Pacjent może obawiać się, że zmiany w jego wyglądzie wpłyną na relacje z partnerem/partnerką, rodziną i przyjaciółmi. Może również krępować się jeść przy rodzinie i znajomych.

Wielu osobom pomaga rozmowa na ten temat z kimś bliskim. Jeśli trudno porozmawiać o swoich odczuciach z partnerem/partnerką, rodziną lub przyjaciółmi, można to zrobić z lekarzem lub pielęgniarką. Niektórym osobom pomaga także rozmowa z psychologiem. Pielęgniarka poinformuje pacjenta, jak skontaktować się z psychologiem.

Zachowanie aktywności

Ważne jest, aby starać się pozostać aktywnym, nawet jeśli się chudnie. Bez jakiegokolwiek formy aktywności mięśnie szybko się osłabiają. Łagodne ćwiczenia, takie jak krótkie spacery, mogą być wszystkim, czego pacjent potrzebuje. Lekarz, pielęgniarka lub fizjoterapeuta mogą doradzić na temat tego, jakie ćwiczenia i jaka intensywność będzie odpowiednia dla pacjenta.

Jak uniknąć spadku masy ciała

Jeśli występuje spadek masy ciała lub trudności z jedzeniem, trzeba znaleźć sposoby, aby włączyć więcej kalorii (energii) oraz białka do diety. Lekarz lub dietetyk może polecić produkty spożywcze, które zwykle uważane są za niezdrowe.

Wprowadzanie dodatkowych kalorii (energii) i białka do diety

Jeśli ma się dobry apetyt, wprowadzenie dodatkowych kalorii do diety nie powinno stanowić problemu. W przypadku utraty apetytu istnieją sposoby na wprowadzenie dodatkowych kalorii i białka do diety bez konieczności spożywania większej ilości jedzenia.

Jeśli pacjent traci na wadze lub ma problemy z jedzeniem, należy porozmawiać o tym z lekarzem, pielęgniarką lub dietetykiem. Mogą oni najpierw zasugerować spożywanie powszechnie znanych produktów wysokokalorycznych i białkowych. Mogą także zaproponować suplementy diety.

Sposoby na wprowadzenie dodatkowych kalorii i białka do diety

- **Mleko wzbogacone** – do pinty (ok. 500 ml) pełnotłustego mleka dodajemy 2 do 4 łyżeczek do herbaty mleka w proszku. Napój należy przechowywać w lodówce i dodawać go do innych napojów, płatków zbożowych lub gotowania. Można również używać go zamiast wody do przyrządzania zup, galaretek, słodkich sosów i budyni.
- **Płatki zbożowe i owsianka** – do płatków warto dodawać mleko wzbogacone lub suplement na bazie mleka (patrz poniżej). Owsiankę warto przyrządzać z dodatkiem pełnotłustego mleka lub śmietanki. Można dodawać też sztuczny lub naturalny miód, syrop klonowy lub cukier. Ponadto można dodawać owoce z kompotu lub owoce suszone.
- **Zapiekanki i zupy** – dodawać soczewicę, fasolę i kluski. Do zup z puszki warto wmieszać łyżeczkę śmietany lub dodawać suplementy energetyczne i proteinowe (patrz poniżej). Do zupy można też dodawać starty ser. Zupy w proszku można przygotowywać z dodatkiem mleka wzbogaconego (patrz powyżej).
- **Tłuczone ziemniaki** – dodawać śmietanę lub masło i posypywać startym serem.
- **Warzywa** – roztopiać masło na gorących warzywach i spożywać je ze startym serem lub jajkiem ugotowanym na twardo. Dodawać sos na bazie mleka wzbogaconego (patrz powyżej) lub śmietany.
- **Przekąski** – garść orzechów lub nasion zawiera dużo kalorii i jest zdrowa. Chipsy, czekolada i gotowe budynie również zawierają dużo kalorii i często ich spożycie nie jest kłopotliwe.

Suplementy diety

Najlepszym sposobem na wprowadzenie większej ilości kalorii (energii) i białka do diety jest spożywanie powszechnie znanych produktów żywnościowych. Jeśli jednak nadal występują problemy lub utrata wagi, należy porozmawiać z lekarzem, pielęgniarką lub dietetykiem. Mogą oni udzielić więcej porad w tym zakresie.

Istnieją suplementy, które mogą uzupełnić dietę o dodatkowe kalorie i białko. Niektóre z nich zastępują posiłki. Inne z kolei są stosowane przy normalnej diecie. Niektóre z tych produktów są dostępne w aptece lub supermarkecie. Inne z kolei musi przepisać lekarz, pielęgniarka lub dietetyk. Mogą oni również udzielić porad na temat sposobu i pory stosowania suplementów.

Suplementami mogą być koktajle mleczne, soki, zupy, produkty w proszku czy budynie.

Suplementy wysokokaloryczne i wysokobiałkowe powinny być stosowane wyłącznie po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.

W przypadku cukrzycy należy zasięgnąć porady lekarza, pielęgniarki lub dietetyka przed użyciem suplementów diety lub zmianą ilości cukru w diecie.

Przykładowe suplementy to:

- Napoje w proszku takie jak Complan® lub Build-Up®
- Suplementy na bazie mleka
- Suplementy o smaku soku
- Odżywki energetyczne i białkowe.

Opieka nad osobą tracącą na wadze

Podczas opieki nad osobą chorą na nowotwór utrata apetytu lub wagi u chorego może być przygnębiająca. Może być trudno znaleźć odpowiedź na pytanie, co należy robić.

Ilość jedzenia, jaką może spożyć osoba chora, oraz to, co jej smakuje bądź nie smakuje, może zmieniać się z dnia na dzień. Może pomóc znajomość tego, kiedy osoba chora ma najlepszy apetyt. Warto wykorzystać ten czas i sprawić jej przyjemność, przygotowując jej ulubione potrawy.

Co można zrobić samemu

- Zapytać osobę chorą, co chciałaby zjeść.
- Zachęcić ją do jedzenia mniejszych posiłków i przekąsek przez cały dzień zamiast trzech dużych posiłków.
- Podawać małe porcje i proponować dokładki. Zbyt dużo jedzenia na talerzu może być zniechęcające.
- Zachęcać osobę chorą do jedzenia, gdy ma dobry apetyt, ale za bardzo nie nalegać.
- Mieć pod ręką przekąski, aby były gotowe, gdy osoba poczuje się głodna.
- Przygotować i zamrozić zapas ulubionej zupy lub dania chorego. Można to wykorzystać w późniejszym czasie do przygotowania szybkiego posiłku. Nie należy zamrażać żadnych produktów z dodatkiem śmietany.
- Porozmawiać z osobą chorą o utracie wagi i różnych sposobach, w jakie razem możecie temu zaradzić. Pomoże to zarówno opiekunowi, jak i osobie chorej poczuć się pewniej.

Słowniczek

Antybiotyki – lekarstwa przepisywane w celu wyleczenia infekcji.

Białko – substancja znajdująca się w pokarmach, ważna dla utrzymania zdrowej diety. Organizm potrzebuje białka, żeby funkcjonować, rozwijać się i regenerować komórki.

Chemioterapia – leczenie onkologiczne polegające na podawaniu leków, które niszczą komórki nowotworowe.

Dietetyk – specjalista w zakresie żywności i żywienia. Może wskazać, które produkty są najlepsze dla danej osoby.

Fizjoterapeuta – specjalista opieki medycznej wykwalifikowany w zakresie leczenia metodami fizycznymi, takimi jak praca ze stawami i mięśniami, masaż oraz leczenie ciepłem.

Kalorie – jednostki energii zawartej w produktach spożywczych. Organizm potrzebuje energii z jedzenia, aby mógł funkcjonować.

Logopeda – specjalista, który może pomóc w przypadku problemów z mową lub przelknięciem.

Niestrawność – uczucie bólu lub dyskomfortu w górnej części brzucha. Dochodzi do niego, gdy kwas żołądkowy podrażnia wyściółkę żołądka. Zazwyczaj pojawia się po posiłkach.

Operacja chirurgiczna – metoda leczenia raka polegająca na wycięciu części lub całości guza. Używa się również pojęcia „zabieg chirurgiczny”.

Przełyk – rurka prowadząca od jamy ustnej do żołądka. Podczas spożywania posiłku jedzenie przechodzi w dół do żołądka przez przełyk. Jego łacińska nazwa to „oesophagus”.

Przełyk – rurka prowadząca od jamy ustnej do żołądka. Podczas spożywania posiłku jedzenie przechodzi w dół do żołądka przez przełyk. Po angielsku ma dwie nazwy – „gullet” oraz z łacińskiego „oesophagus”.

Radioterapia – metoda leczenia polegająca na stosowaniu promieni rentgenowskich o dużej energii w celu zniszczenia komórek nowotworowych.

Składniki odżywcze – elementy pokarmów, które pomagają utrzymać organizm w dobrym zdrowiu.

Suplementy – produkty, którymi można uzupełniać dietę w celu zwiększenia spożycia kalorii, białka i składników odżywczych. Suplementy mogą mieć postać napojów, produktów w proszku lub pokarmów stałych.

Ślina – z łacińskiego „saliva”. Pomaga utrzymać zdrową i nawilżoną jamę ustną.

Ślinianki, gruczoły ślinowe – gruczoły wokół jamy ustnej, które wytwarzają ślinę.

Terapia celowana – metoda leczenia nowotworów za pomocą leków, które wpływają na sposób namnażania komórek nowotworowych. Jest również nazywana terapią biologiczną.

Zatwardzenie – trudne lub bolesne wypróżnianie się (korzystanie z toalety).

Więcej informacji w języku polskim

Posiadamy informacje w języku polskim na następujące tematy:

Rodzaje chorób nowotworowych

- Rak piersi
- Rak jelita grubego
- Rak płuca
- Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza)

Metody leczenia

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Leczenie chirurgiczne

Sposoby radzenia sobie z rakiem

- Zasiłki socjalne
- U schyłku życia
- Zdrowe żywienie
- Jeśli zdiagnozowano raka – krótki poradnik
- Skutki uboczne leczenia nowotworu
- Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór
- Jak można sobie pomóc?

Aby przejrzeć te informacje, zapraszamy do odwiedzenia strony: macmillan.org.uk/translations.

Można porozmawiać z nami w języku polskim.

Wystarczy zadzwonić na bezpłatną infolinię organizacji Macmillan pod numer **0808 808 00 00**, aby porozmawiać z nami w języku polskim za pośrednictwem tłumacza. Można porozmawiać z nami o swoich obawach i kwestiach medycznych. Po uzyskaniu połączenia telefonicznego wystarczy powiedzieć „język polski” po angielsku („Polish”).

Nasi specjaliści są dostępni od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00-20.00. Osoby niedosłyszące mogą zadzwonić za pomocą telefonu tekstowego pod numer **0808 808 0121** lub skorzystać z usługi transmisji tekstu.

Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support.

Informacje przedstawione w niniejszej broszurze pochodzą z następujących publikacji organizacji Macmillan: **Problemy żywieniowe a nowotwory** oraz **Dieta wzmacniająca**. Możemy przesłać egzemplarze tych publikacji, ale są one dostępne tylko w języku angielskim.

Broszura została zatwierdzona przez doktora Tima Ivesona, specjalistę onkologa i głównego redaktora medycznego organizacji Macmillan.

Z podziękowaniami dla pani Debbie Provan, krajowego kierownika zrzeszenia pomocniczego personelu medycznego (AHP) na rzecz rehabilitacji onkologicznej i kierownika projektu TCAT (ang. Transforming Care After Treatment – programu na rzecz zmian w opiece dla osób po przebytej chorobie nowotworowej) w organizacji Macmillan, oraz pani Loraine Gillespie, kierownikowi ds. żywienia. Z podziękowaniami dla osób dotkniętych chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tego wydania.

Nasze informacje są przygotowane w oparciu o najlepsze dostępne dowody. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres: **bookletfeedback@macmillan.org.uk**.

MAC15753_POLISH



Ostatnia edycja tekstu: grudzień 2015 r.

Następna zaplanowana edycja tekstu: 2018