



# ПРАВИЛНА ИСХРАНА – ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ОНКОЛОГИЈУ  
И РАДИОЛОГИЈУ СРБИЈЕ

## **ПРАВИЛНА ИСХРАНА – ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ**

**Аутор:**

Проф. др Јагода Јорга

**Уредник:**

Др. сци. мед. др Ана Јовићевић

**Издавач:**

Институт за онкологију и радиологију Србије

**Покровитељ:**

Министарство здравља Републике Србије

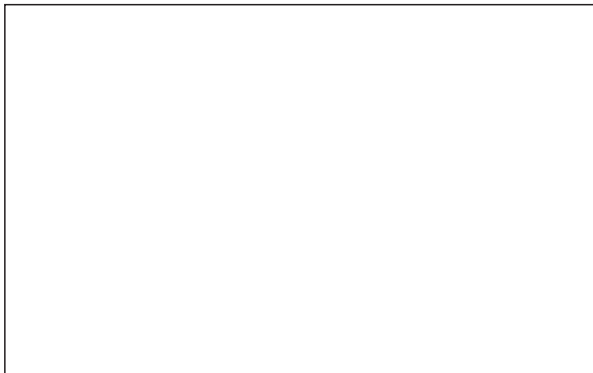
**Лектура:**

Ана Ивковић

**Прелом:**

Наташа Ковачевић

ISBN-978-86-80401-42-3



---

# ПРАВИЛНА ИСХРАНА – ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ

---

Јагода Јорга

2021.

# САДРЖАЈ

<b>УВОД: ИСХРАНА ОСОБА ОБОЛЕЛИХ ОД РАКА</b>	<b>4</b>
<b>I део: Исхрана током активног онколошког лечења и опоравка</b>	<b>5</b>
Шта је за нас значајан губитак у тежини а шта потхрањеност?	5
Какву храну изабрати?	7
Гладовање као терапија?	8
Алтернативне исхране	9
Да ли да користим неке биљне препарате?	11
Да ли да користим неке витамине /антиоксидансе?	11
Сирово или прерађено - шта је боље по нутритивној вредности?	12
<b>II део: Како се хранити по завршетку онколошког лечења?</b>	<b>14</b>
<b>ПРЕПОРУКЕ О ОПТИМАЛНОЈ ИСХРАНИ И ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ РАКА</b>	<b>15</b>
Препоруке за оптималну исхрану	16
Препоруке за превенцију рака	16
Како препознати праву ствар међу силним производим на тржишту?	17
Интегрално или бело?	18
Засићене и транс масти	18
Добре и лоше масти	20
Лестива уља	19

## САДРЖАЈ

<b>ОДРЖАВАЈТЕ ОПТИМАЛНУ ТЕЛЕСНУ ТЕЖИНУ</b>	<b>21</b>
Дијета за мршављење	22
Колико дуго треба да траје дијета ?	24
<b>ОГРАНИЧИТЕ УНОС ШЕЋЕРА</b>	<b>25</b>
Добри и лоши шећери ?	25
<b>ОГРАНИЧИТЕ ИЛИ ПОТПУНО ИЗБАЦИТЕ УНОС АЛКОХОЛА</b>	<b>28</b>
Алкохолна пића и превенција рака	28
<b>БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИЈИ</b>	<b>29</b>
Колико корака дневно је довољно ?	29

## УВОД: ИСХРАНА ОСОБА ОБОЛЕЛИХ ОД РАКА

На самом почетку приче о правилној исхрани треба одговорити на питања која многи себи поставе када добију дијагнозу малигне болести:

**Да ли постоји храна/исхрана која убија оболеле ћелије?** Ту се мисли и на разне природне препарате који су иначе класификовани као дијететски производи - значи исто као храна.

**Тачан и кратак одговор је: НЕ!**

**Али, на питање: Да ли постоји исхрана којом ћете помоћи у лечењу и превенцији поновног јављања малигне болести?**

**Одговор је: ДА. И зато саветујемо да прочитате ову брошуру како бисте добили праве информације.**

Лечење малигне болести спроводи се на основу терапијских протокола путем операције, зрачења и примене лекова и битно је да буде правовремено. План лечења за сваку оболелу особу прописује онколошки конзилијум и те прописане терапијске мере храна не може ни на који начин да замени.

Догађа се да људи суочени са оваквом дијагнозом посежу за разним алтернативним процедурама, укључујући разне типове исхране као што су макробактеријска, исхрана сировим намирницама, детоксикационе дијете и слично. Једно је сигурно: ниједна од њих није „лековита“, а већина доводи до озбиљних штета по здравље укључујући и лошији исход лечења рака.

Храна има за циљ да нам омогући функционисање и подржи наше одбрамбене механизме. Зато је неопходно да буде адекватна и оптимална у свима фазама лечења, опоравка и спречавања поновног јављања малигне болести.

По дефиницији, то је она исхрана која обезбеђује унос свих хранљивих материја неопходних за функционисање, обнову, одржавање животних процеса, раст и развој организма као и спречавање дефицита/превенцију обољења, у одговарајућем енергетском уносу потребном за одржавање нормалне ухрањености и активности.

Како то спровести у пракси је тема којом ћемо се овде детаљноје бавити. При томе ћемо разликовати **фазу активног третмана**, када се примењују прописане терапијске мере, од **фазе опоравка** односно исхране за године које следе.

### Идео

#### *Исхрана током активног онколошког лечења и опоравка*

Оперативно лечење, зрачна терапија и хемиотерапија могу значајно да промене

- Потребе за хранљивим материјама
- Унос хране
- Варeње и апсорбцију
- Искористљивост унете хране

Најчешће промене које пацијенти искусе током фазе активне терапије, а битне за нашу причу о исхрани биле би :

- Губитак у тежини
- Губитак мишићне масе
- Мучнина и генерално тешкоће при узимању хране и варењу

## Шта је за нас значајан губитак у тежини, а шта потхрањеност?

Невољни губитак у тежини увек нам указује да се нешто догађа у организму. „Невољни“ значи да нисте намерно применили неку дијету за мршављење. Он је сам по себи значајан показатељ, независно од ваше тренутне тежине.

Губитак у тежини се једноставно рачуна као умањени проценат од ваше тежине па се сматра да је значајан и указује на озбиљне дефиците хранљивих материја.

Значајан губитак у тежини у одређеном временском периоду је:

- за 1 недељу преко 2% ваше уобичајене тежине
- за 1 месец преко 5% ваше уобичајене тежине
- за 3 месеца преко 7,5% ваше уобичајене тежине
- за 6 месеци преко 10% ваше уобичајене тежине

Особе које су иначе биле нормално ухрањене или нешто виткије, током онколошког лечења могу лако да пређу у теже облике потхрањености, тако да је циљ добре исхране да се у овом периоду то спречи.

Лако је израчунати степен ухрањености. Потребно је само да измерите своју тежину и висину и убаците вредности у доњу формулу. Број који добијете очитате на табели.

$$\text{BMI} = \text{TT (kg)} / \text{TV(m)}^2$$

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Стање ухрањености
<16	Потхрањеност III степена (тешка)
16-16.9	Потхрањеност II степена (умерена)
17-18.4	Потхрањеност I степена (блага)
18.5 – 24.9	Нормална ухрањеност

Због свега тога, исхрана у овој фази има све елементе нутритивне терапијске мере па би било најбоље да је спроводи професионалац у области дијетотерапије.



## Какву храну изабрати?

Најважнији циљ нутритивне интервенције током активног третмана је :

- Спречити губитак утежини
- Очувати мишићну масу – снагу

То захтева храну велике нутритивне вредности или једноставније речено добру, квалитетну храну спремљену на начин да се лакше подноси, брже вари и не ствара проблеме у органима за варење.

Неопходно је да се унесе довољно високо вредних беланчевина као што су из рибе, меса, јаја, млечних производа. Истовремено је то и храна коју велики број пацијената крене да избегава или је теже подноси.

Бирати храну неутралнијег укуса а високе хранљиве вредности и подношљивости:

- Беле рибе су мање интензивног укуса од тамних.
- Беланца обилато користити – наравно скувана па исецкана и додата у пире од поврћа, беланце је најквалитетнији природни протеин, а потпуно је неутралног укуса.
- Обично јестиво уље, па и маслиново уље, које је рафинисано, лакше се подноси од разних нерафинисаних производа.
- Млевено месо је неупоредиво биолошки искористљивије и може бити одличан избор када се направи са благим поврћем као што су тиквице, шаргарепа, кромпир.
- Кисели млечни производи су лакше подношљиви од обичног млека,
- Бели тостиран хлеб се лакше вари од интегралног .
- Код људи који имају изражен пад апетита, дневни унос хране подели се у више мањих оброка ,6-8 дневно.

Већи број оброка треба да буде у облику концентрованих хранљивих каша/пиреа/напитака јер се они лакше подносе и варе.

Поред тако спремљене хране у овој фази је препоручљиво користити и тзв . енетералне и/или парентералне формулисане оброке. То су најчешће шејкови, али треба да се конзумирају и оброци који су регистровани као медицинска храна за посебне намене јер нам то гарантује да је одређеног квалитета потребног да задовољи повећане потребе организма за појединим хранљивим материјама.

Здравствено безбедна храна је следећи најважнији услов који треба да се испуни у овој фази!

- Током неких терапија смањује се отпорност према инфекцијама
- Краткотрајна термичка обрада сачуваће хранљиву вредност а спречити инфекције
- Кувану храну што пре ставити у фрижидер
- Јести када је храна прохлађена јер јој је укус неутралнији

Ова фаза траје различито у зависности од врсте терапије која се примењује, али је увек циљ да се пређе на уобичајену исхрану што пре. О томе ће бити речи касније у тексту. Првенствено ћемо да одговоримо на нека честа питања.

### **Гладовање као терапија?**

Постоји теорија да ће гладовање онемогућити исхрану ћелијама рака да расту, да се размножавају и да ће неуношење хране допринети излечењу. А истраживања кажу - гладовање не продужава преживљавање, већ супротно, скраћује!

## Алтернативне исхране

Алтернативне исхране - никада да не буду замена за лечење!

У алтернативне исхране спадају:

- Вегетаријански типови исхране
- Макробиотика
- „Метаболичке дијете“ - детокс третмани – Гарсон режим течне исхране
- Дијете по квантној „медицини“
- Дијете по листама интолеранције на храну

Код ових дијета судокказани дефицити а никакви позитивни ефекти!

Доводе до дефицита протеина, витамина Б12, витамина Д, калцијума, цинка, гвожђа, омега 3, селена....

За оне који су и претходно били на неком од сличних дијетских режима а то и даље желе- неопходна је суплементација и то провериним квалитетним препаратима.

За оне који размишљају да овакве режиме започну, треба да знају да ниједно стручно тело у свету, до сада то није уврстило у своје препоруке.

Многи заговорници вегетаријанства износе давно познате податке о америчким адвентистима који дуже живе од просечних Американаца.

Адвентисти су затворена хришћанска секта, код нас познати као суботари. Поред неког облика вегетаријанства, они не пију, не пуше, веома су физички активни.

И поред тога, та студија на коју се позивају, показала је да они такође обољевају од рака, али у познијим годинама.

Велика холандска студија праћења преко 10000 људи током 20 година, такође није показала значајне разлике у обољевању вегетаријанаца у поређењу са невегетаријанцима.

Смањени ризик за карцином дебелог црева показали су они који једу пуно рибе и доста поврћа, или млечних производа а мање меса у односу на оне који једу месо готово сваки дан.

Када се ради о дуговечности, адвентисти никако нису у врху светске пирамиде. Најдуговечнији су становници Сардиније и Окинаве. За Сардинију је познато да преовладава употреба меса, масних сирева као пекорино, пита и пасте. За Окинављане је мање познато да као извор беланчевина користе много више свињетине него соје.

Сва досадашња медицинска сазнања заиста кажу да треба повећати унос биљне хране, посебно поврћа али никако и никад као једине хране.

### **Да ли да користим неке биљне препарате ?**

Кратак одговор је НЕ, посебно током активног онколошког третмана, али да кажемо само пар аргумената.

Разни подаци о коришћењу ових препарата су врло забрињавајући јер их многи људи користе уместо преписаних лекова што им апсолутно умањује шансе за добар исход.

Онколози широм света су јединствени у ставу да током хемиотерапије НЕ ТРЕБА користити ништа друго јер:

- ни за један биљни препарат не постоје са сигурношћу докази да су ефикасни у смислу лечења малигне болести
- за многе су доказани потенцијално штетни ефекти у интеракцији са лековима
- неки значајно умањују дејство а док неки појачавају ефекат онколошке терапије (укључујући и токсичност односно нежељене ефекте)

### **Да ли да користим неке витамине /антиоксидансе?**

Студије кажу да пацијенти оболели од рака веома често користе витамине и антиоксиданте (50-80% њих). Оно што је посебно ту за узбуну су нова истраживања која показују да екстензивна употреба неких од њих има директно штетне ефекте.

- Суплементи витамина А могу да повећају ризик за канцер.
- Антиоксиданти могу директно да умање ефекте терапије јер ће поправити “штету” на малигној ћелији коју је направила зрачна или хемиотерапија.

## Сирово или прерађено - шта је боље по нутритивној вредности?

Заговорници исхране сировом храном тврде да само употреба непрерађених намирница води ка укупно бољем здрављу. Еволуционисти кажу да се пресудни моменат раздвајања човека од предака десио када је *Homo Erectus* кренуо да користи механички/термички обрађено месо - камен и ватра омогућили су тај квалитативни скок.

**Неодговарајућа прерада** сигурно може да смањи нутритивну вредност хране. Ту се посебно мисли на дуже кување (дуже од 15 минута), али то могу бити и цеђење, блендирање и свака механичка обрада.

Међутим, мање је познато да **прерада може битно да побољша нутритивну вредност хране** или чак учини јестивим намирнице које су "отровне".

Некувани кромпир и плави патлиџан, посебно они зеленкасти делови, носиоци су соланина који може да изазове не само мучнину већ и озбиљније тегобе - зато их деца некад користе да избегну школу! Неке врсте пасуља, бораније и грашка садрже тзв. инхибиторе протеаза - ензима који се налазе у нашим дигестивним соковима и варе беланчевине. Већ краткотрајно кување инактивише ове антинутритивне факторе, (од соланина па надаље) и омогућава нам употребу ових иначе сјајних намирница.

Висока температура, приликом кувања хране, поред тога што уништава велики број бактерија, изазивача потенцијално опасних цревних болести, може имати и других предности.

Кувањем или печењем јаја ослобађа се биотин, важан Б витамин који је у свежем јајету неупотребљив јер је везан за беланчевине. А јаје је иначе најбољи извор овог витамина важног за здравље косе, ноктију и још понешто.

Шаргарепа, црвена, жута паприка, спанаћ постају неупоредиво бољи извор бета каротена када их термички обрадимо. Бета каротен је сам по себи сјајан антиоксиданс, али и главна сировина из које ће организам саградити витамин А да не причамо о свим њиховим улогама. Већ неко време знамо да се кувањем и сецкањем повећава количина овог витамина у храни.

Недавно је једно веома елегантно истраживање показало да кување може довести до повећања искористљивости намирница код људи. Свекодневно коришћење куваног спанаћа и шаргарепе током 4 недеље довело је троструко већег скока бета каротена у крвном серуму учесника него кад је истим корисницима давана једнака количина тог поврћа у сировом стању!

Слично је са ликопеном из парадајза: сок од парадајза, парадајз пире и разни сосови које правимо богатији су ликопеном него кад једемо парадајз у сировом стању.

И неки други процеси помажу бољој нутритивној вредности и искористљивост хранљивих материја. Тако, **хомогенизација** млека чини много сварљивијим крупне молекуле казеина, па је хранљивије млеко из млекара него домаће.

**Брзо смрзавање** у индустријским хладњачама сачуваће већину иначе веома лабилних нутритивних компоненти који би брзо пропали при стајању и додиру са ваздухом.

Да не помињем како су наши зуби потпуно немоћни пред комадима сировог меса или рибе.

Можемо много да причамо о преради хране али нам то није овде тема. У фази активног лечења апсолутна је препорука да се већина хране термички обрађује, а свеже воће и поврће детаљно и дуготрајно испира под млазом хладне воде па тек потом користи.

## II део

### Како се хранити по завршетку онколошког лечења?

Добра исхрана је она која је разноврсна и балансирана, без вишкова - не само калорија него и неких иначе потребних нутријената.

Кад то кажемо мислимо и на беланчевине, масти, неке витамине, соли... Колико год су оне неопходне у одређеној количини, у великим су штетне.

Само као пример можемо навести сада модерне протеине сурутке (whey протеин): одлични су у количинама до 20-так грама дневно, а изнад тога оптерећују бубрег и врло су штетни код попуштања његове функције.

Готово сви високо прерађени производи - разне инстант кашице, цеђено воће и поврће, сосови, кремове - су концентрат непотребних и штетних количина шећера, натријума, разних лоших масти. Да не набрајамо више, најбоље их је избећи.

Када се пишу препоруке о исхрани, увек се постављају и неки посебни, специфични циљеви који важе у појединим групама људи. У овом случају то би било:

- Спречити поновно јављање канцера
- Спречити појаву других примарних карцинома
- Превенирати појаву других болести које прате неправилну исхрану

### Како постићи ове циљеве?

У једној реченици: треба се хранити у складу са препорукама о оптималној исхрани и препорукама за превенцију рака.

И, нагласићемо да су те препоруке су доста усклађене а само су у неким сегментима наглашене, што ћемо и ми урадити. Покушаћемо да то урадимо по тачкама да би било прегледније и јасније



## ПРЕПОРУКЕ О ОПТИМАЛНОЈ ИСХРАНИ И ЗА ПРЕВЕНЦИЈУ РАКА

### Препоруке за оптималну исхрану

За све оне који воле да сами планирају своју исхрану, али и за оне који желе да направе поређење са разним дијетама које су свуда присутне, дајемо ову табелу са тачним количинама из појединих група намирница у оквирима препоручене оптималне исхране предвиђенен за различите енергетске уносе.

Увек треба изабрати бар по једну намирницу из сваке од група – има их свега 5 и није сувише компликовано.

Оно што компликује избор је свеприсутни маркетинг о „здрвој“ храни „супер намирницама“ од егзотичних уља до биљних „млека“. Рећићемо понешто и о томе.

Групе намирница	1 измена	Број измена у зависности од дневног уноса килокалорија		
		1200	1400	2000
Житарице и скроб	50g хлеба 35g брашна, гриза, пахуљица, пиринча 35g тестенина, кора за питу 1 мала тортиља 1 палачинка 150g кромпира, кукуруза шећерца, грашка; 1 већи клип младог кукуруза	2	3	5
Млеко и млечни производи	250ml (1 шоља) млека или јогурта 30g масног сира 100g немасног сира	2	2-3	3
Месо и замене	75g спремљеног (100 грама свежег) меса, рибе, пилетине или дивљачи 2 јајета 30g орашастих плодова, семенки 30g кикирики путера или хумуса 175g куваног пасуља или сочива (70g некуваног)	1-2	3-4	4-6
Поврће и воће	100–150g поврћа и/или воћа	7	7	8
Додате калорије	1 кашичица уља 10 зрна бадема 1kk			

Табела 1. Препоручене дневне количине намирница из појединих група у зависности од предвиђеног енергетског уноса

## Препоруке за превенцију рака

У препорукама за превенцију рака неке од препорука су наглашене:

1. Једите разноврсну храну са изобиљем поврћа и интегралних житарица
  - Једите свакодневно 700g и више разноврсног поврћа и воћа.
  - Бирајте производе од интегралних житарица много чешће него рафинисане
2. Ограничите унос црвених меса, посебно оних маснијих
  - Црвена меса ограничити на 700-750g недељно
  - Месне прерађевине је најбоље не користити (или не више од 50g на дан)
3. Ограничите унос засићених масти на 10 % укупних калорија, а транс масти на мање од 2g дневно

### Како препознати праву ствар међу силним производим на тржишту?

Ово је један од великих проблема. Свакодневно опомињање о томе да треба читати састав и нутритивну информацију на амбалажи производа је слабо употребљиво у пракси јер су ове информације често непотпуне и врло ситно написане. На жалост, мораћемо још да сачекамо да се макар доведемо на ниво европског законодавства што сада није случај.

Само, као пример, представићемо вам како би требало да изгледа та информација, да бисмо знали да је хлеб интегрални.



### Састојци:

брашно (76% ражено брашно Т-1250, пшенично полубело брашно Т-850), вода, кухињска со, квасац, 1,5% ражено сладно инстант брашно, кукурузни скроб, истант пшенично брашно, пшенични глутен.

Овде бисмо нешто нагласили што је можда нејасно, а везано је за унос хлеба, житарица и производа: **Никада их не треба избацити из исхране!**

### Интегрално или бело?

Правило је да они који једу мање хлеба обавезно треба да узимају интегралне врсте. То не значи да су бели хлеб, тестенине и пиринач штетни и токсични, као што те се често може прочитати.

Они су мало сиромашнији нутријентима, али је предност белог брашна управо у његовој лакшој сварљивости и бољој искористивости присутних витамина и минерала па су код потхрањених особа препоручљиви.

### Засићене и транс масти

Препорука да треба ограничити унос засићених масти на 10 % укупних калорија, а транс масти на мање од 2g дневно је у пракси веома захтевна за спровођење.

То се посебно односи на такозване **транс масти** јер их наше законодавство не препознаје у декларисању. **Генерално, треба бити опрезан кад год су у питању пекарски производи, кондиторски производи, као кекс, пуњене чоколаде и бомбоне, у чији састав улази тврди маргарин.**

### Добре и лоше масти

Сваки грам масти или уља даје 9 kcal без обзира да ли је из свињске масти, маслиновог уља или бадема!

Масти су наравно саставни део различитих намирница као што су месо, риба, млечни производи, коштуњаво воће.

Највећи део **засићених масти** које треба ограничити у исхрани потиче из масног меса – и то није само свињско! Ту јесте свињски врат, али није свињски филе! Ту јесу пилећа крилца, али није батак без коже. Ту јесте и сланина па и кад је од мангулице.

Другим речима, увек треба бирати крте, немасне комаде меса било од које животиње.

Морске рибе су извор корисних омега 3 масних киселина па их зато препоручујемо иако су масне.

### Јестива уља

Велике разлике у саставу масних киселина постоје и у видљивим додатим масноћама.

Обично јестиво уље је највећим делом - преко 70 % састављено од полинезасићене масне киселине тзв. линолне, док је уље од уљане репице (слабо присутно код нас) углавном од алфа линолеинске масне киселине. Маслиново уље је највећим делом, преко 70 %, олеинска масна киселина па је одатле наша препорука увек **да буду коришћена разнолике масноће при припреми и додавању јелима.**

**Има ли свињска маст ту неко место?** Генерално да, ако је у малим количинама и ако се у припреми користе и горе наведена уља.

**А шта са кокосовим или палминим уљем?** Никако! То су углавном zasiћене масти. Има их у маси готових кондиторских производа, и то треба да ван је критеријума да их НЕ УЗИМАТЕ.

Нека популарна као уље од коштица грожђа, бундевино уље, сусамово уље немају лош састав али њихова цена у односу на потенцијалне користи тешко може да оправда свакодневну употребу у исхрани.



## ОДРЖАВАЈТЕ ОПТИМАЛНУ ТЕЛЕСНУ ТЕЖИНУ

ОДРЖАВАЈТЕ СТАЛНУ ТЕЖИНУ ТОКОМ ОДРАСЛОГ ДОБА, А АКО СТЕ ГОЈАЗНИ – ПОДРВРГНИТЕ СЕ НЕКОЈ ДИЈЕТИ ЗА МРШАВЉЕЊЕ ПОД КОНТРОЛОМ СТРУЧЊАКА



Предуслов за ово је да имате кућну вагу и да се за почетак мерите једном недељно, да ту тежину запишете и да пратите. То је важно и због оног што смо преходно већ нагласили, а то је нежељени губитак. За почетак, процените своју ухрањеност!

У првом делу смо вам дали критеријуме за малу тежину, овде је табела за степеновање вишка тежине.

Израчунавање је једноставно, вашу телесну тежину (ТТ) поделите са висином у метрима (ТВ).

$$\text{BMI} = \text{ТТ (kg)} / \text{ТВ(m)}^2$$

Пример, тежина 79kg, висина 166cm даће следећи резултат:  
 $79\text{kg} / 1.66 \times 1.66 = 79 : 2,7556 = 28,7 \text{ kg/m}^2$

Када овај резултат убацимо у доњу табелу, произилази да је особа у категорији предгојазности.

Да ли ћемо овде саветовати губитак у тежини зависи од много фактора укључујући лабораторијске резултате, породичну анамнезу и слично.

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Стање ухрањености
18.5 – 24.9	Нормална ухрањеност
25-29.9	Предгојазност
30-34.9	Гојазност I степена
35-39.9	Гојазност II степена
≥ 40	Гојазност III степена

Табела 2 . Категорије ухрањености према BMI

### Дијета за мршављење

Ако сте у II или III категорији гојазности, требало би да примените неку редуccionу дијету – дијету за мршављење, с тим што је наша препорука да то буду тзв. Балансиране дефицитне дијете /БДД/.

У табели која следи су минимуми уноса из појединих група намирница како то препоручује београдска школа дијететике.

Ако сте у групи нормално ухрањених, то треба одржавати +/- 2kg горе доле. Варијације веће од 5kg нису препоручљиве.

Повећана тежина и гојазност су недвосмислени фактори ризика за појаву и прогнозу следећих типова рака:

- дојке
- дебелог црева
- једњака (аденокарцинома)
- панкреаса
- јетре
- бубрега
- простате
- јајника

**5 – 10 % губитка током 6-12 месеци је довољно и може се под контролом стручњака дозволити и током онколошког лечења.**





## **Колико дуго треба да траје дијета?**

Колико дуго треба да траје дијета зависи од вишка килограма и пратећих метаболичких лабораторијских параметара као и евентуално присутних других болести – дијабетес, повишен притисак...

У сваком случају, никада краће од 2-3 месеца јер је то период потребан да се покрене коришћење масних депоа организма који су иначе центар проблема у повећаној телесној маси.

Када су потребни значајнији губици увек је препорука да се то ради са стручњаком за исхрану а понекад и са баријатријским хирургом и ендокринологом.

То је данас опште прихваћен став медицине када је масивна гојазност у питању.

## ОГРАНИЧИТЕ УНОС ШЕЋЕРА

Препоруке кажу да унос тзв. слободних шећера треба ограничити на на 10 % укупне енергије; Енглези су још стриктнији и препоручују максимално 5 % укупне енергије дневно.

За унос од 1600 калорија, то би било 160 калорија из шећера, или највише 10 кашичица. Многи ће помислити „па ја и не једем толико шећера” подразумевају само кашичице додате у кафу или чај.

А слободни шећери су и сви шећери који се додају при припреми хране, било ми у домаћинству или у прехранбеној индустрији.

Зато је потребно да увек прочитате састав намирнице коју купујете, кечапа на пример, или да промените у рецептима кућну производњу џема, колача...

Мање позната чињеница је да у слободне шећере спадају и шећери у свеже цеђеним соковима од воћа и поврћа!

Свака чаша цеђеног сока има око 7 кашичица ~ што приближно износи 30 грама слободног шећера!

Кад тако посматрате, па узмете у обзир и те течне шећере, јако је једноставно стићи и престићи границу која је дата у препорукама чак и када уопште не користите безалкохолне напитке.

### **Добри и лоши шећери ?**

За разлику од масти, све шећере треба третирати једнако било да су добијени из шећерне репе или трске, бели, жути, смеђи или грожђани шећер, фруктоза, декстроза, глукоза, али и мед и сирупи (јаворов или фруктозни). Сви они дају 4 Kcal/g!

Нећемо се упуштати у разлике метаболисања појединих од њих, али чак ни то не даје предност коришћења у исхрани.

### Свеже цеђени сокови

У последње време сведоци смо праве поплаве заговорника свеже цеђених сокова поврћа и воћа.

По њима, ти екстракти садрже право богатство витамина, минерала и биљних фитохемикалија, више и боље искористљивих него у целим воћкама/поврћкама, а неки и тврде да је то прави начин за борбу са болестима, чак и малигним.

Шта је од тога тачно? Шта је подупрто научним чињеницама, а шта је само сведочење појединаца заљубљеника или промотера?

Свеже воће и поврће садржи неке витамине, минерале и небројано разних фитохемикалија као и дијетска влакна. За многе је доказано да су ефикасни у превенцији хроничних болести, од болести срца до појединих канцера.

Већина тих супстанци налази се у кори и пулпи и оне бивају неповратно изгубљене код свих процеса екстракције сокова код којих се ови делови биљке одбацују. Тако добијени сок концентрат је шећера и нешто мало витамина и минерала. Као такав, не може се сматрати ничим значајнијим сем освежавајућим напитком и извором непотребних слободних шећера.



## Ограничите унос шећера

---

У воћу и поврћу, шећер је у везаном облику и не улази у квоту од максимално дозвољених 10 % укупних дневних калорија из шећера. Најпроблематичније тврдње би биле оне из области директних ефеката по здравље, нарочито ако се овакав начин исхране прихвати као основни извор хранљивих материја. Тврдње као што су: “смањује се ризик малигних болести”, “уклањају се токсини”, “подстиче имунитет и решава вишак килограма”, немају ни једног јединог доказа у науци.

Неки од тих режима са ензимима и свежим соковима, испитивани су и на Америчком институту за рак, и одбачени, јер су пацијенти са малигнитетом живели много краће него на конвенционалној хемотерапији.

Поред овога, медицинска истраживања кажу - свако повећање уноса 100 % воћних сокова преко 100 мл/дан повећава укупну стопу обољевања од карцинома за 19 %, а дојке чак 23 %!

## ОГРАНИЧИТЕ ИЛИ ПОТПУНО ИЗБАЦИТЕ УНОС АЛКОХОЛА

Генерална препорука за унос алкохола гласи да, ако већ уносите алкохол, то треба ограничити дневно на највише 1 пиће за жене односно 2 пића за мушкарце.

Преведено у граме алкохола то је максимално 100 грама алкохола недељно. Другим речима, ако вино има 12.5 % алкохола, то би било максимално 800 ml вина – мање од литарске флаше! И тако за свако пиће. И да напоменемо, важан је садржај алкохола, а не врста (црно вино, бело вино, ракија...)



### Алкохолна пића и превенција рака

Оно што је различито када су препоруке за превенцију рака у питању је следеће:

#### За неке типове рака не постоји доњи безбедни унос алкохола!

То се односи на ризик за следеће малигне болести:

- Усне дупље
- Ждрела и ларинкса
- Једњака (сквамозни карцином)
- Јетре
- Колоректалног
- Дојке
- Желудца

У тим случајевима НЕ треба уопште уносити алкохол.

## БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИЈИ

Физичка активност је незаобилазни елеменат у превенцији свих хроничних масовних незаразних болести укључујући и малигне. Једноставна препорука гласи – најмање 5 сати недељно умерено тешке физичке активности.

Узело би нам доста времена да опишемо сваку физичку активност у смислу интензитета па ћемо се овде задржати само на најједноставнијој свима доступној – ходању!

### **Колико корака дневно је довољно?**

Новије препоруке су нешто блаже него раније и кажу да је за већину људи то око 7500 корака. Али то не дефинише интензитет јер је то укупан број корака који сте прешли током дана. Да би физичка активност, па и ходање имало прави утицај на наше здравље, интензитет треба да буде такав да подстакне, подигне физиолошке функције.

За ходање, то би било 120 -150 корака у минуту. Већина паметних телефона данас има функцију бројања корака, на вама је само да забележите време кад сте кренули и да ставите тајмер на 10 мин. Онда поделите број корака са 10 и знаћете колико брзо ходате. Ако је то испод 120 корака у минуту, задајте себи циљ да то убрзате у наредних пар дана.

Овим су практично заокружене препоруке о превенцији рака путем исхране и физичке активности и ако можете да их се држите, урадићете много за своје укупно здравље!





## БЕЛЕШКЕ

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.

Брошура је припремљена у склопу пројекта Института за онкологију и радиологију Србије **„Знањем против рака“** под покровитељством Министарства здравља Републике Србије, програм 1802 „Превенција и контрола водећих хроничних незаразних обољења“ пројекат 0002 – Подршка активностима здравствених установа у области онколошке здравствене заштите“ у 2021. години.