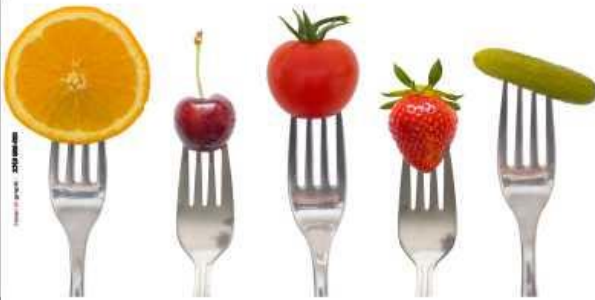


αελια  
ΑΓΑΠΗ - ΕΛΠΙΔΑ - ΑΥΞΕΙΣ ΓΙΑ ΙΑΤΗ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



με την ευγενική χορηγία



NUTRI  EXPERTS

Στελίνα Βασιλειάδη, Φαίδρα Δάγκογλου, Ειρήνη Κοντοπίδου

Διατροφή &  
καρκίνος  
του μαστού

αελια  
ΑΓΑΠΗ - ΕΛΠΙΔΑ - ΑΥΞΕΙΣ ΓΙΑ ΙΑΤΗ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Η σωστή διατροφή είναι πολύ σημαντική τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση των διατροφικών συμπτωμάτων της θεραπείας του καρκίνου του μαστού.

#### Διατροφικές συμβουλές για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού:

- ✦ Διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους (ΔΜΣ (B\Y2) : 18,5-24,9kg\m2 )
- ✦ Λιπαρά:
  - Αύξηση Μονοακόρεστων λιπαρών (κυρίως ελαιόλαδο)
  - Μείωση Trans λιπαρών οξέων (τηγανιτά, επεξεργασμένα, έτοιμα μίγματα)
  - Αύξηση κατανάλωσης ω-3 λιπαρών οξέων (Σολωμό, Σαρδέλα, Σκουμπρί, Ανάλατοι Ξηροί καρποί)
- ✦ Επιλογή τροφίμων πλούσια σε φυτικές ίνες (προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά)
- ✦ Περιορισμός στο αλκοόλ
- ✦ Μείωση πρόσληψης κόκκινου κρέατος
- ✦ Αποφυγή τροφών πλούσιες σε αλάτι (κονσέρβες, συσκευασμένα τρόφιμα, παστά, καπνιστά, τουρσί)
- ✦ Κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών ημερησίως (ειδή εποχής και ποικιλία χρωμάτων)
- ✦ Περιορισμός σε τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη (λευκό ψωμί, λευκό ρύζι-μακαρόνια, πατάτες, ζάχαρη)
- ✦ Αύξηση κατανάλωσης τροφών πλούσιων σε βιταμίνη D λόγω ευεργετικής επίδρασης της κατά του καρκίνου του μαστού, ιδιαίτερα μετά την εμμηνόπαυση (λιπαρά ψάρια, αυγό, συκώτι, εμπλουτισμένα δημητριακά, εμπλουτισμένο γάλα)
- ✦ Επαρκής ενυδάτωση οργανισμού με νερό (8-12 ποτήρια/μέρα) και ροφήματα πλούσια σε κατεχίνες (πράσινο τσάι)
- ✦ Ενταξη της συστηματικής άσκησης στην καθημερινότητα



Αντιμετώπιση διατροφικών προβλημάτων που προκύπτουν από τις θεραπευτικές μεθόδους αποκατάστασης:

- ✦ Απώλεια βάρους και όρεξης : μικρά και συχνά γεύματα, ποικιλία σε τρόφιμα και συνταγές, φαγητά προτίμησης, κατανάλωση υγρών όχι κατά τη διάρκεια των γευμάτων, στην αρχή του γεύματος τα ζωικά τρόφιμα
- ✦ Αύξηση βάρους-κατακράτηση υγρών : προσοχή στο μέγεθος μερίδας, υγιεινές επιλογές τροφίμων, περιορισμός αλμυρών και γλυκών τροφίμων, ανταπόκριση στο βιολογικό αίσθημα πείνας-καρεσμού και όχι στη συναισθηματική πείνα
- ✦ Δυσκοιλιότητα: αύξηση φυτικών ινών (φρούτα και λαχανικά, όσπρια, τρόφιμα ολικής άλεσης), αυξημένα υγρά, αύξηση σωματικής δραστηριότητας
- ✦ Διόρροια: μικρές ποσότητες τροφής, αυξημένα υγρά σε θερμοκρασία δωματίου, αποφυγή καφεΐνης-φυτικών ινών-λιπαρών και τηγανιτών τροφίμων-γαλακτοκομικών-αλκοόλης-υποκαταστάτων ζάχαρης
- ✦ Ναυτία- Έμετος: μικρά γεύματα, αργή μάσηση τροφών, κατανάλωση δροσερών υγρών ανάμεσα στα γεύματα, όχι σε ζεστά-λιπαρά-πικάντικα τρόφιμα, αναψυκτικά με ανθρακικό και έντονες μυρωδιές, ναι σε ξινά και αμυλώδη φαγητά



- ✦ Προβλήματα στοματικής περιοχής
  - Υπογευσία: εμπλουτισμός φαγητού με μπαχαρικά και έντονες γεύσεις
  - Ξηροστομία: φαγητά με υγρασία (σάλτσες, σούπες, ζελέ), περιορισμός καφεΐνης, αλκοόλ και αλατιού, κατανάλωση τσίχλας χωρίς ζάχαρη και τριμμάτων πάγου, αύξηση πρόσληψης υγρών με καλαμάκι
- Ερεθισμένο στόμα και λαιμός: μαλακά τρόφιμα, αποφυγή όξινων, αιχμηρών, πικάντικων και αλμυρών τροφίμων, κατάποση μικρών μπουκιών τροφής σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύα

Για πιο εξειδικευμένες συμβουλές διατροφής απευθυνθείτε σε έναν πτυχιούχο διατολόγο.