



APTNR

**ASOCIAȚIA PACIENȚILOR CU TUMORI
NEUROENDOCRINE DIN ROMÂNIA**



**DIETĂ ȘI NUTRIȚIE PENTRU PACIENȚII
CU TUMORI NEUROENDOCRINE**

- 2020, Prima Ediție -

PREFATĂ

Este necesară o carte referitoare la nutriția pacientului oncologic? Sunt pacienții cu tumori neuroendocrine corect consiliați din perspectiva abordării corecte nutriționale? Sunt anumite diete popularizate în mediul online eficiente, sigure și de succes?

Greu de răspuns la aceste întrebări mai cu seamă ca pacientul oncologic este un pacient vulnerabil din perspectiva psihologică și este tentat să abordeze orice tip de recomandare în speranța însănătoșirii sau cel puțin a diminuării simptomatologiilor aferente bolii de bază dar și a tratamentelor specifice.

Necesitatea unei abordări documentate, plecând de la dovezi validate științific, este de prisos a fi detaliată. De aceea, acest ghid se dorește a adăuga valoare tratamentelor pe care pacienții oncologici le urmează, multe din recomandările pe care le regăsiți în paginile următoare sunt general valabile și se bazează pe cea mai studiată dar totodată și populară dietă, dieta mediteraneană. Adaptarea acestor recomandări la condiția de bază a pacienților oncologici este de fapt cheia. Nutriția și dietetica se regăsesc abordate foarte explicit, soluțiile sunt simple și la îndemâna tuturor. Această carte este deopotrivă pentru pacienți dar poate fi utilă și pentru personalul medical implicat în managementul pacientului oncologic.

Structura materialului este foarte facilă. În primul capitol sunt prezentate generalitățile. Regăsim aici câteva noțiuni simple care explică ce este o tumoră neuroendocrină, diferența între conceptul de malign și benign, precum și o succintă prezentare a sindroamelor carcinoide neuroendocrine. Detalii referitoare la dieta și generalitățile dietei mediteraneene sunt de asemeni abordate foarte explicit.

Urmează apoi o detaliere a simptomelor adverse care apar de regula în timpul tratamentului oncologic precum și soluții simple nutriționale care pot să ajute foarte mult pacientul și să asigure succesul tratamentului.

În ultima parte, sunt furnizate informații utile despre aspecte ale comportamentului în general. Abordarea exercițiului fizic, aspectele psihologice care sunt în mare măsură declanșate de diagnosticul dar și povara bolii, sunt elemente foarte importante în managementul integrat și o bună înțelegere și abordarea corectă a acestora pot susține atât psihic dar și emoțional pacientul pe toată durata tratamentului cât mai ales după finalizarea acestuia.

Practic abordarea nutrițională este doar o componentă a managementului pacientului oncologic cu afecțiuni neuroendocrine, însă conceptul de abordare tip life style înglobează un complex de activități și atitudini care, atunci când sunt corect recomandate și aplicate, aduc un beneficiu imens. Se spune că un pacient care crede în șansa lui de vindecare este un pacient pe jumătate vindecat. Un pacient care crede în șansa aceasta dar care și aplică schimbările atât la nivel psihic cât și somatic, alături de un tratament corect instituit este un pacient vindecat. O nutriție echilibrată, hidratarea corespunzătoare, igiena somnului dar și exercițiul fizic și echilibrul emoțional reprezintă de fapt elementele life-style-ului pentru omul sănătos dar totodată sunt dezerdate foarte prețioase pentru orice pacient oncologic.

Prof. Cătălina Poiana
Doctor în medicină
Şef al Disciplinei Endocrinologie I.N.E.C.I. Parhon
Universitatea de Medicină şi Farmacie "Carol Davila" Bucureşti

Virgil Goran Coordonator - Președinte A.P.T.N. din Romania

Anca Pantea Stoian - Conferențiar Universitar Abilitat, doctor în medicină, medic primar Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, Universitatea de Medicină și Farmacie, "Carol Davila" București. Redactare, verificare, adaptare în limba română

Adelina Badici, medic rezident endocrinologie - traducător

Michael Rosenberg - Președinte MENETS - Middle East Neuroendocrine Tumor Society, Israel MichaelR@MENETS.org

Versiunile în limbile Ebraică, Arabă și Rusă

Editare grafică: SC X DESIGN SERVICES SRL - **Liliana Arsene**

Tiparire: TIPRO QUICKPRINT SRL

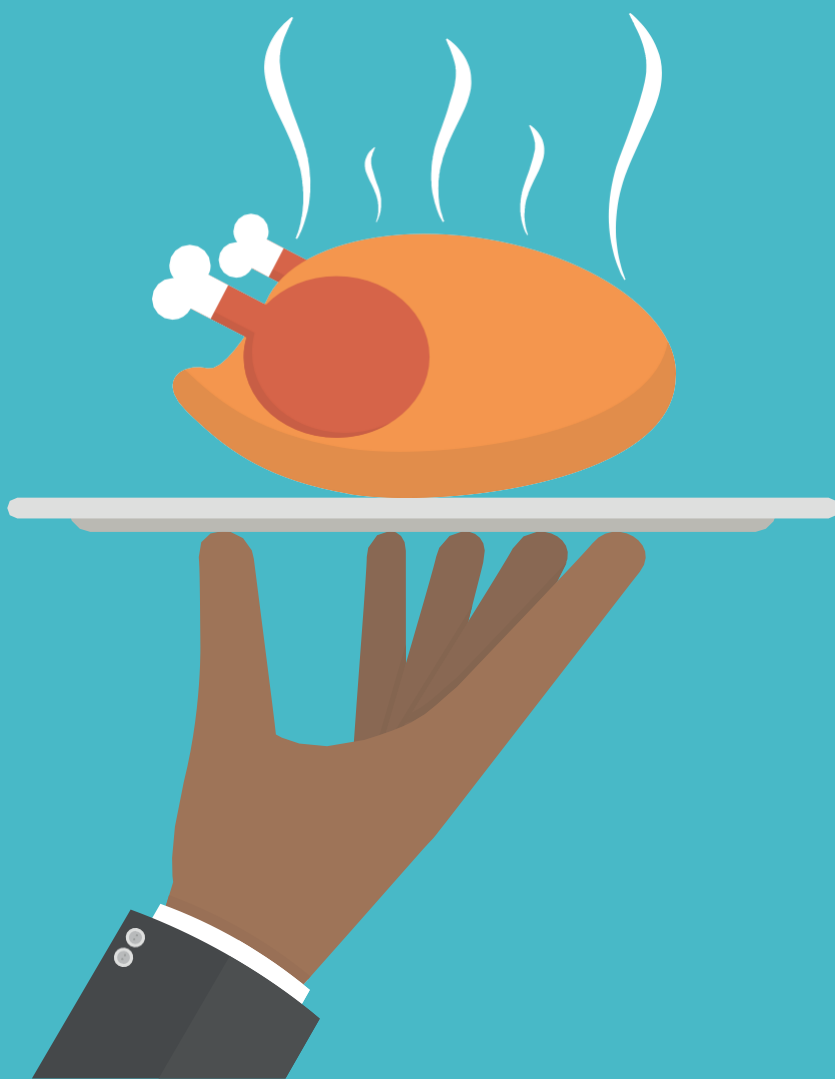
Sponsori:

Novartis Pharma Services România SRL, Ipsen Pharma România SRL, Pfizer România SRL

Credits (english version)

Translated with Permission from Tara Whyand www.TaraWhyand.com and Neuroendocrine Cancer UK. "Your Guide to Living with Neuroendocrine Cancer", The Handbook is a Neuroendocrine Cancer UK (formerly NET Patient Foundation) production, written and edited by Nicola Jervis (Nikie@nc.uk.org) and Catherine Bouvier, (Catherine@nc.uk.org) Specialist Nurse Team, Neuroendocrine Cancer UK (Copyright 2018/2019). Contributors include: Tara Whyand (Neuroendocrine Cancer Dietitian/ Research Dietician), Kate Davies (Paediatric / Children's Nurse Specialist), NET/NEC patients, their friends and family and Teenage Cancer Trust, whose resource "Honest Answers, Sound Advice: A Young Person's Guide to Cancer" inspired the production of this guide. Original UK version available at: www.NeuroendocrineCancer.org.uk

DIETĂ ȘI NUTRIȚIE



CUPRINS

Introducere	08
Nutriția mediteraneană.....	10
Principiile unei diete mediteraneene sănătoase și echilibrate.....	12
Mituri distruse	19
Sindromul carcinoid.....	20
· Alimente care pot provoca sindromul carcinoid.....	22
· Alimente care pot determina apariția sindromului carcinoid	23
· Alimente care pot fi consumate în siguranță	24
Tumori neuroendocrine pancreatice și duodenale.....	26
· Insulinomul	26
· Alimente cu indice glicemic mic	26-27
· Alimente cu indice glicemic mare.....	28
· Gastrinomul (pancreatic, duodenal).....	29
· Glucagonomul	30
· Alimente bogate în potasiu.....	31
· Somatostatinomul	32
Probleme nutriționale des întâlnite.....	33
· Scăderea în greutate.....	33
· Sfaturi de la pacienți.....	34-35
· Recomandări utile.....	36-37
· Steatoze.....	38
· Diareea	39
· Constipația	39
· Alimente bogate în fibre solubile.....	40
· Flatulența și balonarea	41
· Stenoza intestinală.....	42
· Refluxul și disconfortul gastric	44
· Sațietatea precoce.....	45
· Sindromul dumping-precoce	46
· Pierderea gustului.....	47
· Greața	48
· Schimbări în percepția gustului.....	49
· Oboseala	50
· Dureri oro-faringiene.....	51
Rezumat	52
Mese de succes cu o dietă echilibrată	53
Sistemul digestiv	54
Copyright.....	58

INTRODUCERE

Multă lume se întreabă care este dieta cea mai potrivită.

Acest capitol vine să răspundă acestei întrebări și se bazează pe cele mai frecvente întrebări în ceea ce privește dieta.

Sperăm ca răspunsurile prezentate să vă ajute să vă întărească încrederea în alegerile alimentare pe care le faceți.



Există o dietă anume pentru canceratele neuroendocrine?

Aceasta este cea mai frecventă întrebare în legătură cu nutriția pacienților cu tumori neuroendocrine iar răspunsul este "Nu!".

Momentan, nu este nicio dietă cunoscută a fi potrivită pentru cei ce suferă de o tumoră sau de un cancer neuroendocrin. Este nevoie de o dietă individualizată la care să se facă constant ajustări. În general, nutriția recomandată depinde de tratamentul pe care îl primiți, tipul tumoral și modificările în greutate pe care le suferiți și, așa cum am menționat, nu există o dietă specifică care să se potrivească tuturor pacienților.

Când o persoană se confruntă cu o boală precum cancerul este imperios necesară o dietă personalizată.



Rolul unei diete variate și echilibrate:

1. Menține o greutate corporală sănătoasă
2. Susține sistemul imunitar în lupta împotriva infecțiilor
3. Rol adjuvant în timpul tratamentului și pentru combaterea reacțiilor adverse
4. Menține tonusul pentru activitățile fizice și psihice
5. Adjuvant în perioada post-tratament

Dacă aveți o dietă personalizată recomandată de un nutriționist sau de către medic pentru a combate scăderea în greutate sau pentru alte motive medicale este important să urmați dieta care v-a fost recomandată.

Notă:

În cazul în care suferiți de diaree, complicații postoperatorii sau alte simptome, recomandările alimentare generale nu sunt potrivite pentru dvs. În acest caz adresați-vă medicului sau nutriționistului pentru sfaturi nutriționale adaptate situației dvs.

Nutriția mediteraneană

După cum am menționat, nu există o singură dietă potrivită pentru toată lumea cu tumori sau cancere neuroendocrine. Prin studiul dietelor și obiceiurilor alimentare ce au un efect benefic asupra prevenirii diferitelor tipuri de cancer și care reduc riscul de recurență, morbiditatea suplimentară (diabet, hipertensiune și multe altele) și menținerea calității vieții, dieta mediteraneană pare să aibă beneficii și efecte dovedite.

Nutriția mediteraneană are o moștenire culturală iar obiceiurile alimentare se împletesc cu stilul de viață în zonele mediteraneene.

O astfel de dietă se bazează pe materii prime locale și sezoniere care sunt consumate în stare proaspătă, cu pregătire zilnică sau săptămânală a meselor.

Produsele și ingredientele alimentare folosite sunt în general alimente de origine vegetală.

Link către o dietă mediteraneană (Ministerul Sănătății):

<https://bit.ly/3jxoxKF>

Dieta mediteraneană este foarte potrivită în situațiile în care pacienții nu suferă de simptome datorate sindromului carcinoid sau în legătură cu intervențiile chirurgicale sau tratamentul. Dacă suferiți de simptomele amintite, sunt necesare ajustări ale dietei care să vi se potrivească. În cazul în care aveți numeroase simptome sau sunt recomandate anumite restricții alimentare, această dietă nu este potrivită pentru moment.

Principiile unei diete meditaraneene sănătoase și echilibrate

1. Băuturi și alimente sațioase

- Beți cel puțin 8-10 pahare de apă/zi (ceai, cafea sau sucuri în limita recomandării medicale).
- Sunt recomandate băuturile fără zahăr sau cu un conținut redus de zaharuri.
- Dacă suferiți de diaree, hidratați-vă mai mult.
- Consumați alimente bogate în lipide precum avocado, nuci, alune, migdale, semințe. Consumați-le cu moderație și mestecați-le bine înainte de a le înghiți.

2. Legume

- Consumați legume la mesele principale. Se recomandă consumul de legume de minim două ori pe zi.
- Este foarte importantă culoarea și varietatea legumelor. Le puteți consuma în numeroase feluri: proaspete, gătite, salate, supe, sucuri.
- O porție de legume = o legumă de mărime medie sau o farfurie de legume mărunțite sau gătite.

3. Fructele

- Consumați 1-2 porții de fructe de culori diferite pe zi.
O porție de fructe = un fruct de mărime medie sau o cană mare de fructe mărunțite.

4. Cereale, pâine și legumele cu amidon (cartofii și cartofii dulci)

- Se recomandă consumarea a 1-2 porții de cereale la fiecare masă principală. Se preferă orezul, pastele, cușcușul, bulgurul, pâinea integrală bogată în fibre, cerealele integrale, ovăzul. Pot fi servite gătite, ca și garnitură, dar nu în cazul în care suferiți de diaree sau dacă ați suferit recent o intervenție chirurgicală.

Dacă începeți să reveniți la consumul de cereale integrale după ce ați mâncat o perioadă mai puține alimente pe bază de cereale, începeți treptat cu porții mici, bine gătite și progresați în funcție de răspunsul organismului.

5. Uleiul de măsline

- Utilizați uleiul de măsline la toate mesele principale pentru gătit, condimentat și coacere.

6. Nucile, semințele, uleiurile și unturile grase

- Adăugați zilnic aceste ingrediente fie în salate pentru condimentare, pentru gătit.

7. Ierburi, ceapă, usturoi și condimente

- Adăugați aceste ingrediente în meniul zilnic pentru o varietate de arome.

8. **Produse lactate**

- Includeți în meniul zilnic 2 porții de produse lactate: lapte, brânză, produse lactate fermentate (iaurturi).
- Sunt preferate produsele lactate cu conținut de grăsime scăzut: brânză cu 5% grăsimi, iaurt cu 2% grăsimi, de preferat fără zahăr adăugat.
- Laptele de soia și produsele pe bază de soia (tofu, iaurt, delicatese din soia) pot fi utilizate ca înlocuitori. Sunt de preferat produsele fără zahăr adăugat și bogate în grăsimi vegetale.

9. **Ouăle**

- Includeți în meniul săptămânal 2-4 ouă. Pot fi consumate fierte/coapte sau în shake-uri.
- Dacă primiți tratamente care au efecte asupra sistemului imunitar asigurați-vă că gătiți ouăle un timp mai îndelungat.

10. **Peștele**

- Este recomandat consumul de pește de două ori pe săptămână. Sunt preferate speciile de tipul somonului, halibutului și șprotului.
- Peștele este o sursă bogată de acizi grași Omega 3.

11. **Carnea albă - puiul și curcanul**

- Puteți să consumați carne albă de două ori pe săptămână. Se preferă porțiunile slabe, fără piele sau grăsimi.
- Modul de preparare recomandat este fără grăsimi: pe grătar, la aburi sau la cuptor (coacere).

12. **Leguminoasele: fasolea, mazărea, linte**

- Consumul recomandat este de două porții de leguminoase pe săptămână. Pot fi incluse în supe sau salate.
- Pentru a ameliora efectele gastrointestinale nedorite este recomandat să le lăsați la germinat sau să le gătiți timp îndelungat.
- Consumul leguminoaselor poate fi nepotrivit în unele situații așa că uneori pot fi evitate sau consumate în cantități mici.

13. **Zahărul, grăsimile și sarea**

- Este important să limitați alimentele bogate în zahăr, sare și grăsimi precum dulciurile și produsele de patiserie, produsele de fast-food, conserve, snacks-uri, alimente ultraprocesate.

Produs cu
conținut
înalt de
zahăr



Produs cu
conținut
înalt de
sare



Produs cu
conținut
crescut de
grăsimi
saturate



Produs
sănătos



Oprește-te

Mâncare sănătoasă

**Dieta mediteraneană este o abordare holistică
care combină dieta, o viață activă și un stil
de viață.**

Mituri distruse

1. Zahărul este inamicul? Nu neapărat!

Se consideră de multe ori că evitarea zahărului poate duce la oprirea extinderii procesului tumoral. Aceasta este o afirmație des întâlnită între pacienții oncologici, dar nu este în întregime adevărată. Fiecare celulă din corpul nostru are nevoie de zahăr (carbohidrați) pentru buna ei funcționare iar privarea de zahăr nu va asigura celulelor un mediu propice pentru funcționare și energia vitală proceselor metabolice. Ceea ce este adevărat este că un consum exagerat de zahăr poate determina obezitate iar zahărul se poate ascunde în multe alimente ceea ce duce la o dificultate în monitorizarea consumului de zahăr.

Un alt lucru important este să aveți grijă la consumul de zahăr în special dacă suferiți de diabet. În același timp, acest lucru nu înseamnă să renunțați complet la consumul de zahăr. Încercați să consumați cantitatea de zahăr de care aveți nevoie și, dacă este posibil, să o minimizați. Cea mai bună sursă de zahăr (fructoza) o reprezintă fructele și unele legume. Este indicat limitarea consumului de zahăr și înlocuirea lui cu un aport mai mare de fructe și legume bogate în fructoză.

2. Diete magice

Numeroase diete alternative care promit vindecarea de cancer se regăsesc în ziare, pe forumuri și alte rețele sociale. Se găsesc numeroase recomandări pentru diete fără zahăr, fără lactoză sau diete care conțin doar sucuri dar acestea nu au absolut nicio bază științifică care să le susțină și pot să vă pună în pericol sănătatea și să cauzeze deficite nutriționale severe. Dacă sunteți tentați să încercați o nouă dietă sau să vă opriți din mâncatul anumitor alimente vă sfătuim să consultați un specialist care să vă îndrume către o dietă corectă, echilibrată, în concordanță cu necesitățile dumneavoastră.

3. Nutraceutice (alimente cu proprietăți de medicament)

Există numeroase studii care examinează efectele nutraceuticelor, componente alimentare cu un posibil efect terapeutic. Exemple de nutraceutice: componente din turmeric și ceai verde. Dacă sunteți interesați în participarea la studii care au ca scop examinarea efectelor acestor alimente contactați nutriționistul/medicul și informați-vă din surse profesionale despre acest subiect.



**Dieta pentru pacienții cu tumori
neuroendocrine.**

**Dacă suferiți de simptome
datorate bolii sau tratamentului,
mâncarea potrivită vă poate
aduce ameliorarea sau
dispariția simptomelor.**

Sindromul carcinoid

Sindromul carcinoid poate să apară când tumorile neuroendocrine secretă un nivel crescut dintr-un hormon numit serotonină. Nivelul crescut de serotonină poate să determine o scădere a nivelurilor de aminoacizi, componente din structura proteinelor.

Triptofanul este convertit în vitamina B3 (niacină) în organism, de aceea, acest fenomen poate duce la o depleție a vitaminei B3.

Recomandări:

1. Consumați alimente bogate în proteine care conțin cantități crescute de triptofan (ouă, carne albă - în special carnea de curcan, produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi, legume sau produse alimentare îmbogățite cu proteine).
2. Consumați suplimente ce conțin vitamina B3 sau un complex de vitamina B zilnic (la recomandarea medicului).

Suplimente alimentare - vitamine și minerale

Înainte să administrați orice supliment alimentar este recomandat să efectuați teste complete de sânge și să vă consultați cu medicul curant.

Scopul testelor este să detecteze deficiențele de vitamine și minerale în scopul ajustării ulterioare a dietei. Uneori, anumite insuficiențe necesită tratament cu suplimente pe bază de vitamine și minerale.

Alimente care pot provoca sindromul carcinoid

Puteți să observați că anumite alimente determină declanșarea sau agravarea simptomelor sindromului carcinoid: durerea abdominală, diareea, flushingul.

Diferite alimente afectează pacienții în mod diferit.

Cea mai bună metodă pentru indentificarea acestor alimente este să țineți un jurnal alimentar timp de 2 săptămâni în care să notați tipul alimentului, cantitatea și simptomele care apar.

Dacă observați o legătură între un anumit aliment și simptomele dvs. încercați să reduceți cantitatea de aliment consumată, iar dacă acest lucru nu este îndeajuns, să îl evitați pentru o perioadă de timp.

Exemplu:

Dacă o ciocolată determină apariția flushing-ului, o bucățică mai mică poate fi tolerată de organism astfel încât să vă bucurați de consumul moderat de ciocolată.

Alimente care pot determina apariția sindromului carcinoid:

- cantități mari de alimente
- alimente bogate în grăsimi sau condimentate
- alcoolul
- peștele și carnea afumată și sărată
- brânză cu mușci, Roquefort sau gorgonzola
- tofu fermentat
- ciocolata
- alimente bogate în cafeină: ciocolată, ceai, băuturi energizante
- alune
- nuci brazilene
- zmeura
- produse pe bază de soia (sos de soia)
- produse conservate

Alimente care pot fi consumate în siguranță

- carne slabă de vită, pui, curcan
- pește proaspăt
- legume (legumele gătită pot fi tolerate mai bine decât cele proaspete)
- fructe - moderat (nu sunt recomandate bananele și fructele de pădure)
- cerealele, pâinea și produsele de patiserie
- produse lactate light (brânză cottage, ricotta, iaurt, chefir, lapte cu 3% grăsime)
- produse proaspete pe bază de soia (lapte de soia)

Notă:

Este recomandat să consultați un nutriționist în aceste situații pentru a construi un meniu echilibrat și variat și pentru a introduce restricțiile alimentare de care aveți nevoie.

Tumorile neuroendocrine pancreatice și duodenale

O schimbare a dietei poate fi necesară în funcție de tipul tumoral de care suferiți.

Insulinomul

Tumorile de acest tip secretă cantități mari de insulină în sânge ceea ce poate duce la scăderea bruscă a glicemiei. În acest caz, scopul terapiei nutriționale este să ajute la menținerea unui nivel normal al glicemiei pe parcursul zilei. Indicele glicemic reprezintă o metodă pentru a clasifica alimentele care conțin carbohidrați (fructe, legume, pâine, cereale etc). Acesta măsoară rata de creștere a glicemiei după consumul acestor alimente.

Alimentele cu indice glicemic mic

Alimentele de acest tip au un efect mai lent în creșterea glicemiei după o masă și astfel mențin o glicemie mai stabilă pentru un timp mai îndelungat și previn creșterile și scăderile bruște ale nivelului de zahăr din sânge în timpul zilei.

Alimente cu indice glicemic mic:

- legumele
- fructele (mere, cireșe, căpșuni)
- pâinea integrală
- biscuiți
- cereale integrale
- cartoful dulce
- leguminoasele: linte, fasole

Alimentația cu produse cu indice glicemic mic este o alegere excelentă pentru menținerea unui nivel stabil al glicemiei și previne oboseala, unul din efectele adverse principale în cancerle neuroendocrine.

Alimentele cu indice glicemic mare

Aceste alimente sunt eficiente pentru a crește rapid nivelul glicemiei în situațiile în care aceasta scade brusc (hipoglicemie). Alimentele care nu sunt definite ca carbohidrați nu au un indice glicemic dar pot avea efect în rata de creștere a glicemiei postprandial.

De exemplu, o masă care conține tahini, mazare, linte, avocado, cașcaval sau nuci va determina o creștere mai lentă a glicemiei, de aceea este de preferat să încorporați grăsimi vegetale la mesele ce conțin carbohidrați (fructe, legume, cereale integrale etc).

Alimentele cu indice glicemic mare:

- tablete de zahăr sau dextroză
- jeleuri
- sucuri dulci
- orice produs pe bază de zahăr

Sfat:

O gustare înainte de a merge la culcare poate ajuta la prevenirea hipoglicemiei în timpul somnului.

Gastrinomul

Gastrinomul este o tumoră ce secretă un hormon numit gastrină. Acest hormon stimulează secreția sucului gastric și poate determina apariția indigestiei, slăbiciunii musculare, diareei, scăderii ponderale, greața și tulburări de alimentare. De asemenea, nivelurile mari de gastrină pot cauza iritații, ulcere și gastrită și chiar hemoragii. Dacă suferiți de acest tip de tumoră vi se va prescrie o medicație ce are ca scop blocarea secreției acide a stomacului și corectarea anemiei (suplimentare cu fier). Recomandările nutriționale includ evitarea meselor în cantitate mare și alimentele care pot determina o exacerbare a simptomelor de tipul pirozisului sau probleme digestive.

Alimente care pot agrava simptomele:

- alimente condimentate, iuți
- citrice sau sucuri de citrice
- alimente grase
- alimente bogate în fibre
- murături și oțet

Este recomandat să verificați dacă aceste alimente vă agravează simptomele și dacă este cazul, să le evitați. Dacă nu determină simptomatologie, le puteți consuma în continuare.

Dacă aveți dificultăți la înghițire puteți să pasați mâncarea pentru a o face mai ușor de înghițit.

Apelați la ajutorul unui nutriționist pentru a construi un meniu adecvat și pentru a primi recomandări pentru administrarea suplimentelor alimentare pentru a menține o greutate corporală adecvată.

Glucagonomul

Aceste tumori secreta niveluri mari dintr-un hormon numit glucagon care are ca scop cresterea glicemiei. Daca sunteti diagnosticat cu diabet, echipa medicală și nutriționistul vă vor îndruma către schimbările nutriționale necesare.

Glucagonomul poate cauza diaree, ulcere orale și scădere ponderală.

VIPomul

Acest tip tumoral determină apariția diareei apoase, hipopotasemiei și hipofosforemie. Simptomatologia este determinată de creșterea nivelurilor de hormon VIP și constă în: slăbiciune și dureri musculare, crampe musculare și deshidratare severă. Dacă sunteți diagnosticați cu VIPom și sunteți la risc pentru deshidratare și hipopotasemie este recomandat să creșteți consumul de alimente bogate în potasiu și să consumați minim 10-12 pahare de lichide pe timpul zilei (apă, sucuri, ceaiuri).

Alimente bogate în potasiu:

- roșii și suc de tomate
- prune
- avocado
- fasole roșie
- cereale integrale
- nuci
- smochine
- stafide
- caise uscate
- cartofi
- citrice sau sucuri de citrice
- banane

Simptomele deshidratării datorate diareei produse de VIPom pot fi severe și prezintă un risc crescut de deshidratare. Rehidratarea prin intermediul suplimentelor în combinație cu alimentele și lichidele sunt mandatorii. Fiți atenți dacă simptomele persistă sau sunt severe și anunțați imediat medicul. Este posibil să fie nevoie să vă prezentați la spital pentru tratament intravenos cu fluide sau potasiu. De asemenea, o creștere rapidă a nivelului de potasiu are implicații asupra sănătății, de aceea este important să anunțați medicul. Uneori, VIPomul poate provoca pierderea în greutate - recomandări dietetice cu privire la pierderea în greutate la pagina 32.

Somatostatinomul

Este o tumoră care produce somatostatină, un hormon care ajută la reglarea altor hormoni implicați în metabolismul zahărului și digestiei. Ca urmare, aceste tumori pot să cauzeze diferite simptome precum scăderea în greutate și diareea. Este important să verificați la toaletă efectele tumorale precum scaunele albe sau steatoreea.

Probleme nutriționale comune

Tumorile neuroendocrine sau tratamentul acestora pot să determine o varietate de simptome care afectează greutatea corporală. Puteți să ameliorați aceste simptome și să vă creșteți calitatea vieții - cheia este înțelegerea fenomenelor care au loc. Determinarea cauzei va duce la înțelegerea mecanismelor care stau în spatele apariției simptomatologiei. Este important de reținut că nu toate simptomele pot fi ameliorate sau tratate.

Scăderea în greutate

Dacă experimentați o scădere în greutate fără a urma o dietă este important să vă adresați medicului și să consultați un nutriționist. Uneori veți simți că masa devine un eveniment dificil și greu de depășit. Trebuie să vă reamintiți că mâncarea este prietenul dvs și că sunteți încurajați să mâncați orice simțiți că vi se potrivește, la orice oră.

Sfaturi de la pacienți

Mâncăți puțin și des;
mesele mici și gustările
au unori prioritate față de
mesele principale.

Mâncăți când
simțiți nevoia
sau la fiecare 2-3 ore,
nu neapărat după
un program fix.

Mâncăți din farfurii sau
boluri mai mici; o farfurie mare
plină de alimente poate
părea înfricoșătoare.

Nu vă forțați să mâncați;
dacă nu puteți,
încercați câteva înghițituri și
așteptați 1-2 ore pentru a încerca din nou.
Încercați să nu săriți o masă.
Refuzul de a mânca poate exacerba
simptomele de tipul constipației,
greață și lipsa de apetit.

Evitați mâncărurile cu mirosuri puternice care pot cauza greață; alterori, aceste mirosuri puternice pot fi folosite pentru stimularea apetitului.

Nu exagerați!

Mâncărurile favorite pot fi uneori folosite ca mâncare reconfortantă dar consumul repetat și îndelungat al aceluiași aliment poate duce la respingerea acestuia; variați alimentele și păstrați mâncarea preferată pentru vremurile grele.

Când luați masa în afara casei cereți porții mai mici sau porții pentru copii.

Dacă vă este mai ușor, puteți să folosiți mâncărurile sub forma pasată: supe creme, piureuri.

În caz de apariție a episoadelor diareice, folosiți legume cu o cantitate scăzută de celuloză precum și fructe gătite (compoturi, coapte).

Tăiați alimentele în bucățele mici; vă va ajuta să vă alimentați mai ales atunci când nu vă simțiți bine.

Recomandări utile

1. Alegeți mesele mici și dese în locul celor în cantitate mare.
2. Mâncați cereale și pâine cu conținut scăzut de fibre.
3. Mâncați alimente ce conțin fibre solubile (ex-gemuri, compoturi).
4. Decojiți fructele și legumele și îndepărtați semințele.
5. Evitați alimentele iuți, condimentate, cafeina și îndulcitorii (sorbitol, manitol) precum și alcoolul care pot agrava diareea.
6. Consumați sucuri de fructe fără pulpă
7. Consumați iaurturi cu probiotice. Dacă sunteți în tratament cu chimioterapie este important să consultați medicul în ceea ce privește consumul alimentelor cu probiotice.
8. Hidratați-vă corespunzător - minim 8-10 pahare de lichide/zi pentru a preveni deshidratarea.

Lichidele vă pot ajuta să vă mențineți greutatea sau să câștigați kilograme. Dacă aveți ulcere la nivelul cavității orale, alimentele lichide pot fi un substituit eficient. Beți lichidele între mese. Puteți să preparați lapte cu ciocolată, înghețată sau să folosiți substituenții pe bază de soia.

Vă puteți consulta cu nutriționistul dvs. pentru a primi sfaturi despre alimentele ce vă pot ajuta să creșteți în greutate.

Opțiuni alimentare pentru creșterea în greutate sunt alimentele bogate în proteine: pește, carne slabă, produse lactate, legume și alimentele bogate în calorii: uleiuri, tahini, migdale, unt de arahide, nuci (de preferat fără sare), făină de migdale, semințe, avocado, brânzeturi.

- Încercați să adăugați pulberi de proteine pentru supe, piureuri, produse de patiserie și terci.
- Adăugați fructe uscate, nuci, migdale în terci sau cereale pentru micul dejun
- Adăugați lapte de cocos, smântână, smântână de gătit în tocană și supe, tăiței, linte și multe altele.
- Adăugați un alt strat de tahini, avocado, unt, maioneză la sandviș, brânză, unt de arahide și măslină.
- Îmbogățiți preparatele vegetale pe care le preparați cu ulei, lapte de cocos, brânză rasă sau iaurt.
- Îmbogățiți legumele sau salata cu un sos pe bază de ulei, maioneză, iaurt, semințe, cereale și nuci.

Steatoarea

Poate fi cauzată ca urmare a tratamentului cu analogii somatostatinei și intervențiile chirurgicale care interferează cu activitatea pancreatică. În aceste situații, corpul nu poate absorbi grăsimile din alimente în mod corespunzător și, prin urmare, fecalele devin anormal de grase. Aceste fecale se caracterizează printr-un miros puternic și prin faptul că grăsimile plutesc la suprafața apei din toaletă.

Dacă ați fost diagnosticat cu steatoarea:

1. **Reduceți consumul de alimente grase** până când starea se îmbunătățește.
2. **Adăugați enzime digestive alternative** în locul celor produse în mod normal de pancreas. Pastilele ce conțin enzime trebuie luate înainte și în timpul mesei. Aceste pastile sunt necesare pentru a digera alimentele și mai ales pentru digestia grăsimilor. Începeți cu o doză mică și creșteți treptat doza până când starea dvs. se îmbunătățește. Cantitatea de enzime trebuie ajustată la tipul și cantitatea de alimente. Cu cât masa sau alimentele sunt mai grase, cu atât vor fi necesare doze mai mari. De asemenea, există o diferență între oameni și toată lumea este diferită. Prin urmare, doza trebuie ajustată individual în funcție de simptome și alimente.
3. **Adăugați suplimente de vitamine** conform recomandărilor medicului curant sau dieteticianul. Vitaminele solubile care nu sunt absorbite în grăsimi precum vitamina A, D, E, K și / sau B se recomandă adăugarea acestor vitamine în suplimentele alimentare pentru a completa și preveni deficiențele. Această recomandare va fi dată de personalul medical. Este recomandat să vă consultați cu dieteticianul despre tipul de supliment și despre cum să îl luați.

Diareea

Excesul de hormoni secretați de tumoră sau infecțiile, tratamentele și intervențiile chirurgicale pe sistemul digestiv precum și unele alimente pot provoca sau agrava diareea. Este important să înțelegeți care este cauza și dacă aceasta este temporară sau permanentă. Dacă aveți diaree, anunțați personalul medical și informați-i asupra detaliilor (frecvență, textură, durată). Privind graficul de la pagina 50 puteți vedea și înțelege natura diareei și de ce apare.

Exemplu: după intervenția chirurgicală pentru îndepărtarea unei părți a pancreasului, cauza diareei va fi diferită față de diareea survenită ca urmare a sindromului carcinoid sau a unei operații la nivelul intestinului subțire și, ca rezultat, tratamentul va fi diferit.

Constipația

Este recomandat să consultați personalul medical dacă suferiți de constipație. Aceasta poate fi tratată cu medicamente și schimbări alimentare:

1. Asigurați-vă că beți o cantitate suficientă de lichide adăugând încă 2-3 pahare de apă/zi, peste recomandarea zilnică generală de 8-10 pahare.
2. Beți suc de prune sau sirop de smochine.
3. Asigurați-vă că faceți zilnic mișcare și activități fizice.
4. Consumați alimente bogate în fibre solubile.



Flatulența și balonarea

Aceste simptome pot să apară în cazul diareei sau constipației.

Recomandări dietetice pe care le puteți utiliza:

1. Evitați consumul de alimente care formează gaze precum ceapa, usturoiul, varza, conopida, broccoli, nuci, alimente condimentate și leguminoase. Rețineți însă că oamenii reacționează diferit la alimente diferite.
2. Încercați o dietă săracă în fibre sau încercați să reduceți consumul legumelor și fructelor proaspete cu coajă, pâinea integrală și leguminoasele.
3. Evitați sucurile și guma de mestecat.
4. Mâncați la timp, săritul meselor poate provoca sau accentua fomarea gazelor.
5. Mestecați bine alimentele și evitați ingestia de aer.

Dacă aceste simptome vă deranjează luați legătura cu nutriționistul care vă poate recomanda o dietă adecvată și uneori o dietă specială numită FODMAPS timp de câteva săptămâni.

* Mai multe informații despre dieta FODMAP puteți găsi pe internet. Dacă această dietă vi se pare potrivită pentru dvs este recomandat să vă schimbați dieta sub îndrumarea unui nutriționist. În cazul în care simptomele persistă după câteva zile consultați nutriționistul/medicul.

Stenoza intestinală

Tumorile neuroendocrine pot provoca o problemă similară cu obstrucția intestinală. Serotonina eliberată din tumora intestinului subțire poate provoca fibroză (producere de țesut fibrotic care determină micșorarea diametrului intestinal).

Uneori, o astfel de stenoză poate să apară în urma unei intervenții chirurgicale în care s-a efectuat conexiunea între două părți ale intestinului în urma unei rezecții. Acest fenomen crește riscul de obstrucție parțială sau completă a intestinului.

Obstrucția intestinală este o urgență!

Dacă sunteți diagnosticat cu o tumoră a intestinului subțire sau ați suferit o intervenție chirurgicală pentru a elimina o tumoră și suferiți de dureri abdominale (uneori foarte severe) însoțite de vărsături și/sau constipație și/sau diaree trebuie să contactați imediat serviciul de urgență.

Chiar dacă considerați că problema se va rezolva de la sine trebuie să vă prezentați urgent la medic. În situația unei stenoze intestinale sau în cazul riscului de obstrucție intestinală trebuie să primiți consiliere nutrițională în ceea ce privește tipul sau textura corespunzătoare a alimentelor potrivite stării dvs de sănătate.

Refluxul gastric

Tumorile neuroendocrine precum gastrinomul și anumite medicamente și tratamente pot provoca reflux gastric și arsuri gastrice.

Se recomandă adoptarea următoarelor obiceiuri alimentare:

1. Mâncați o cantitate mică de aliment și mestecați bine.
2. Continuați să stați la masă și după terminarea acesteia.
3. Culcatul imediat după masă va agrava simptomele.

Încercați să reduceți sau să evitați aceste alimente:

1. Alimente acide care includ suc de citrice sau de roșii
2. Alimente condimentate cu condimente picante

Sațietatea precoce (sentiment rapid de plenitudine)

Chirurgia gastrică, ficatul mărit, tumorile abdominale, excesul de lichid în abdomen (ascita), toate acestea pot provoca un sentiment de sațietate precoce chiar dacă ați mâncat puțin.

De asemenea și gazele pot avea același efect.

1. Mâncați puțin și des

Consumați mese mici și gustări pe tot parcursul zilei.

2. Nu beți înainte de a mânca

Băutul vă va face să vă simțiți mai plin mai repede, așteptați să se termine masa și abia atunci consumați lichide.

3. Evitați alimentele grase

Aceste alimente pot provoca o senzație rapidă de plenitudine.

4. Așteptați desertul la finalul mesei

Aceste alimente pot provoca o senzație rapidă de plenitudine.

Sindromul dumping-precoc

Este o afecțiune care poate să apară după o intervenție chirurgicală gastrică, în timpul unei mese ca urmare a unui tranzit intestinal rapid.

Fecalele se pot însoți de lichide sau sânge. Această afecțiune se însoțește de creșterea frecvenței cardiace, greață, diaree, leșin și amețeli.

Sfaturi utile pentru reducerea acestor simptome:

1. Mâncați încet și mestecați bine.

2. Mâncați puțin și des

Preferati mesele mici și gustările pe tot parcursul zilei.

3. Evitați sau reduceți consumul de alimente care conțin zahăr:

prăjituri, produse de patiserie, băuturi, sucuri dulci, fructe, gheață.

4. Odihniți-vă 25-45 de minute după ce ați mâncat.

Pierderea gustului

Ca urmare a tratamentelor anticanceroase pacienții raportează pierderea simțului gustului și ca urmare, pierderea poftei de mâncare.

Pentru a preveni acest lucru:

1. **Alegeți alimente** care au o aromă puternică.
2. **Mâncăți mâncare cât timp este caldă** - când gustul și mirosul sunt extrem de puternice.
3. **Folosiți o mulțime de condimente, ierburi, sosuri și marinate** - este timpul să încercați noi combinații de arome.
4. Încercați alimente și băuturi acre.
5. **Adăugați condimente și ierburi cu gust puternic** - la piureul de cartofi, legume, busuioc pentru salată, muștar și altele asemenea.
6. **Încercați să mâncăți alimente care curăță și reîmprospătează gura** înainte de a mânca - cum ar fi: sorbet, mentă.

Greața

Dacă simțiți greață discutați cu medicul dvs cu privire la medicamentele care vă pot ajuta.

Recomandările dietetice pot ajuta la tratament:

- 1. Adăugați ghimbir și papaya sub diferite forme în meniu.**
- 2. Beți ceai de mentă sau sugeți bomboane de mentă.**
- 3. Beți ceai de mușețel pentru ușurare.**
- 4. Consumați mese mici și gustări pe tot parcursul zilei în loc de 3 mese principale.** Încercați să nu ratați o masă pentru a nu agrava greața.
- 5. Evitați alimentele prăjite, grase și cu miros puternic.**
- 6. Nu mâncați și nu pregătiți mâncare atunci când simțiți greață.**
- 7. Mâncați în companie** - în timp ce mâncați cu alte persoane, vei fi distras de senzația de greață.
- 8. Beți cu înghițituri mici băuturi** precum limonada.
- 9. Evitați spălarea dinților imediat după masă.**
- 10. Încercați să mâncați alimente care curăță și reîmprospătează gura** înainte sau după masă (sorbet, mentă).

Pervertirea gustului (schimbarea gustului)

Modificările cavității bucale, medicamentele sau tratamentele pot provoca o schimbare a gustului alimentelor. Drept urmare, veți simți frustrare, disconfort, scăderea poftei de mâncare și veți mânca o cantitate mai mică de alimente.

Pentru a trece peste aceste modificări:

1. **Consumați alimente reci** - așteptați să se răcească înainte de a mânca. Mâncarea are un gust puternic când este caldă.
2. **Preferați carnea rece în detrimentul celei fierbinți** - mulți susțin că gustul cărnii se schimbă. Este posibil să simțiți carnea rece mai gustoasă. Este indicat să încercați alimente mai bogate în proteine precum: pește, ou, brânză și produse lactate.
3. **Evitați alimentele care conțin zaharină** - este posibil să simțiți că acest îndulcitor provoacă alimentelor un gust amar.
4. **Puțină apă cu lămâie înainte de a mânca** ajută la ameliorarea gustului metalic.
5. **Folosiți tacâmuri din plastic** dacă simțiți gust metalic.
6. **Încercați să mâncați alimente care curăță și reîmprospătează gura înainte de a mânca** - cum ar fi: sorbet, mentă.
7. **Încercați arome noi** - încercați alimente pe care nu le-ați consumat înainte, s-ar putea să le găsiți cu un gust diferit și chiar acum sunt delicioase pentru dvs.
8. **Puteți asezona mâncarea cu verdețuri proapete** pentru un plus de gust.

Oboseala

Mulți pacienți cu TNE simt oboseală extremă. Oboseala frecventă se poate datora bolii în sine sau tratamentului.

Câteva sugestii care vă pot ajuta:

- 1.** - Încorporați în meniu alimente bogate în fier precum carnea de vită, curcanul roșu, leguminoasele, mai ales dacă suferiți de anemie care poate provoca această oboseală.

- Consultați medicul curant cu privire la necesitatea de a lua un supliment de fier.
- 2.** - Asigurați-vă că mâncați un meniu echilibrat pentru a vă echilibra și a vă spori nivelul de energie pe parcursul zilei.
- 3.** - Preferați alimentele naturale și neprelucrate și încercați să evitați consumul de alimente procesate.

În perioadele în care vă simțiți bine încercați să gătiți acasă și să congelați mâncarea pentru a o consuma când apare starea de oboseală.

Puteți dezgheța și încălzi alimentele pe care le-ați pregătit.

Încercați să rugați prietenii și familia să vă gătească.

Vor fi mereu fericiți să vă ajute.

Durerea la nivelul cavității oro-faringiene

Anunțați medicul dacă apare durere la nivelul gurii și încercați aceste recomandări:

1. **Curățați ușor dinții cu o periută moale** după fiecare masă.
2. **Când vă spălați dinții, dacă este dureros sau provoacă greață** - încercați să faceți gargară cu sifon și adăugați o linguriță de bicarbonat de sodiu într-un pahar mare de apă fierbinte.
3. **Evitați utilizarea apelor de gură care conțin alcool.**
4. **Beți multe lichide.**
5. **Păstrați buzele hidratate** cu un ruj sau o cremă dedicată acestora.
6. **Mâncați tocănițe, supe, iaurturi și alimente moi.**
7. **Folosiți cuburi de gheață** pentru cavitatea bucală.
8. **Evitați fructele acide** precum portocala, grapefruitul și lămâia.
9. **Evitați alcoolul, tutunul, alimentele condimentate și sărate, usturoiul, ceapa și oțetul.**

REZUMAT

La începutul discuției noastre s-a spus că nu există o dietă potrivită pentru toată lumea și, ca urmare, de la boală și procesul terapeutic va fi necesar să se facă ajustări dietetice.

În același timp, rețineți că mâncarea este mult mai mult decât combustibil.

Mâncarea este, de asemenea, un eveniment social.

Aromele și mirosurile ne fac fericiți.

Uneori, veți experimenta o schimbare în relația dvs. cu mâncarea, iar mâncatul va fi ultimul lucru pe care veți dori să îl faceți.

Amintiți-vă întotdeauna că dețineți controlul asupra situației și puteți găsi alte modalități de a vă alimenta.

Îmbunătățirea simptomelor poate da un real impuls încrederii și calității vieții.

MESE DE SUCCES CU O DIETĂ ECHILIBRATĂ

Alimente procesate:

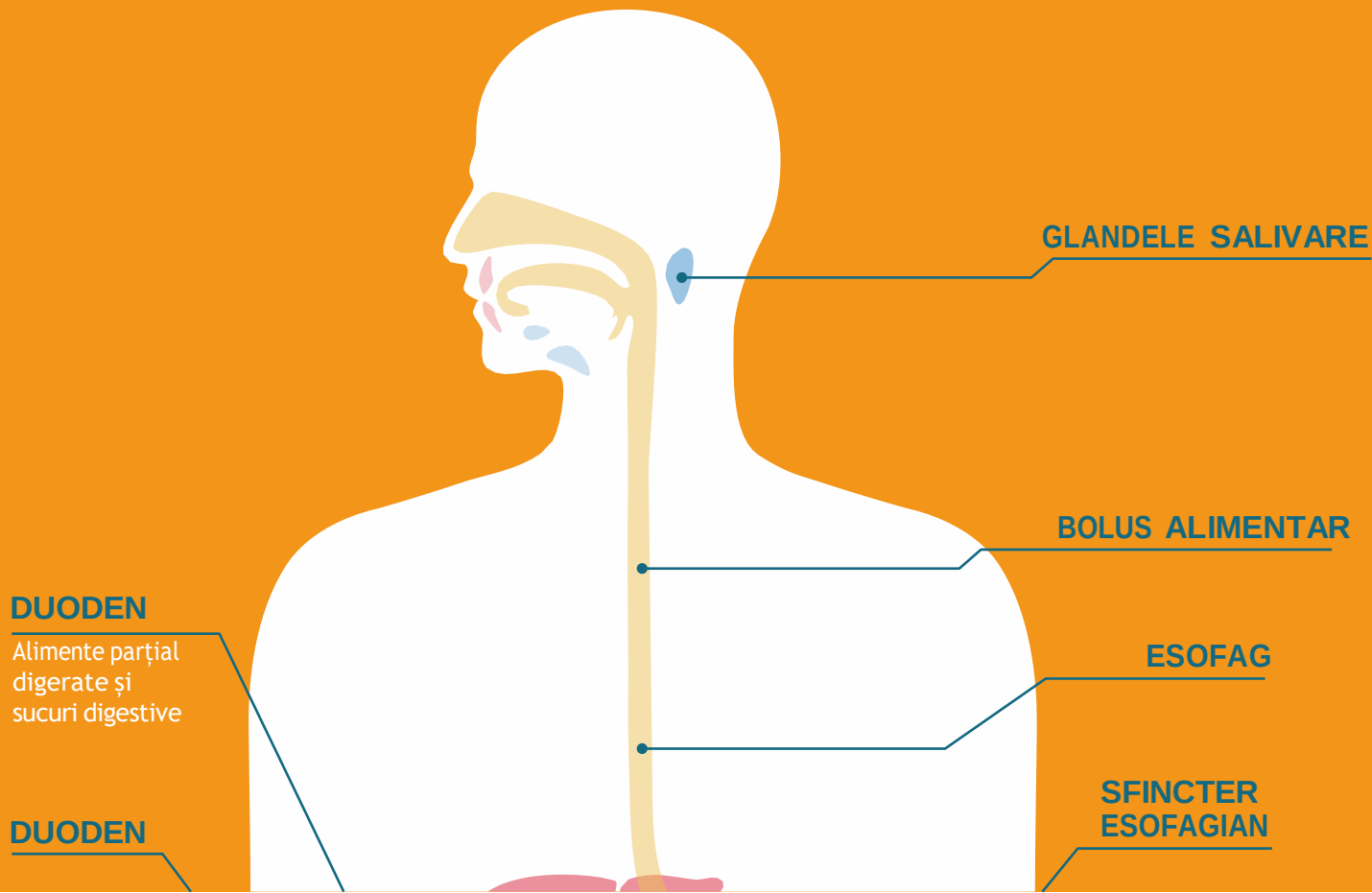
- ✗ Grăsimi
- ✗ Sare
- ✗ Zahăr



Lichidele și sațietatea

- ✓ 8-10 pahare/zi
- ✓ Băuturi cu conținut redus de zahăr sau neîndulcite
- ✓ Ceai
- ✓ Infuzii de plante
- ✓ Căfea





**PRIMA PORȚIUNE
A INTESTINULUI
SUBȚIRE**

JEJUN

A 2-a porțiune a
intestinului subțire

**CECUL
(INTESTINUL GROS)**

APENDICE

COLONUL

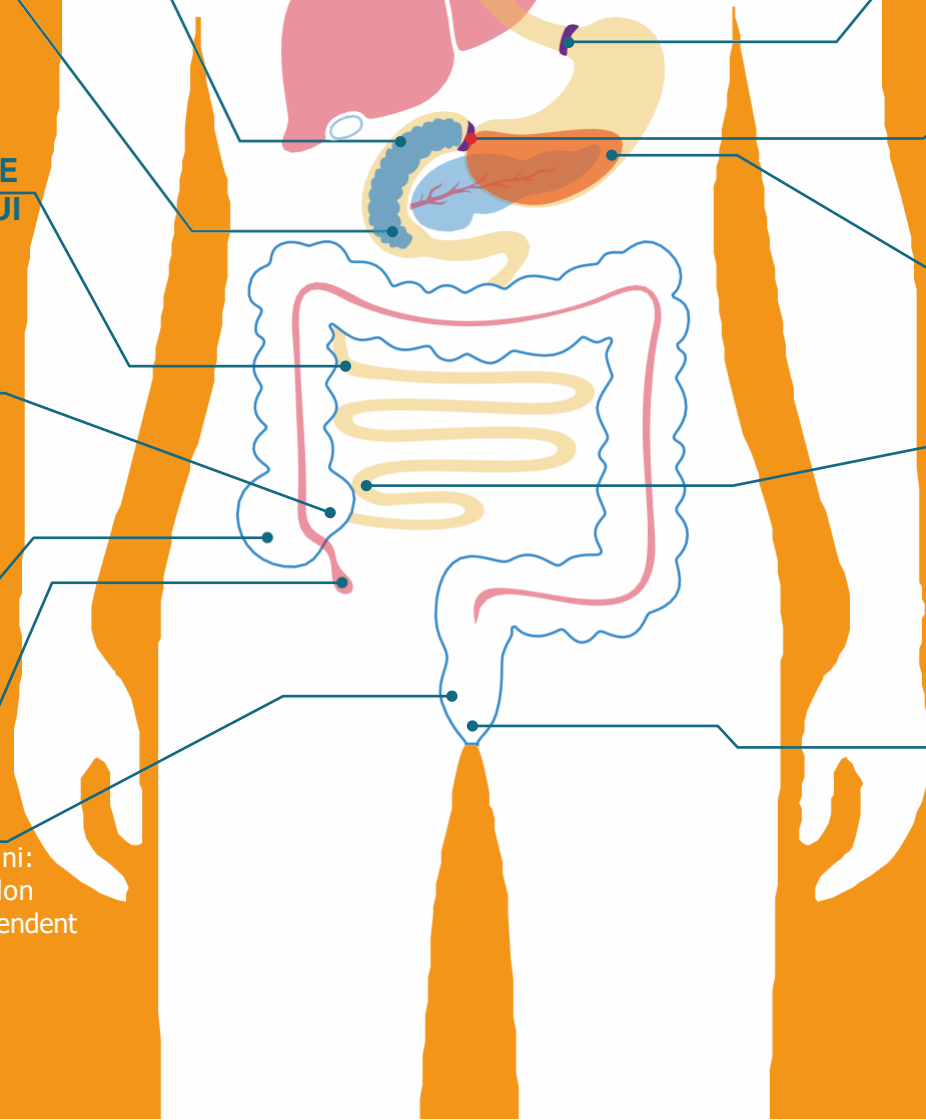
Compus din 4 porțiuni:
colon ascendent, colon
transvers, colon descendent
și sigmoid

PILORUL

**SUCURI
DIGESTIVE**

**ILEON
ILEON TERMINAL**

RECT





CAVITATEA BUCALĂ

Mestecatul descompune alimentele în bucăți mai mici. Secreția glandelor salivare conține o enzimă numită amilază salivară care începe să descompună amidonul în polizaharide și astfel începe procesul de digestie a glucidelor. Enzima numită lipază, secretată la nivelul limbii, începe procesul de descompunere a grăsimilor.



STOMACUL

Acidul clorhidric secretat de stomac scade pH-ul bolusului alimentar la o valoare a pH-ului de 2.0. Acest lucru face ca amilaza salivară să nu mai funcționeze și astfel este oprită digestia carbohidraților până în momentul în care bolusul alimentar ajunge în intestinul subțire.



FICATUL

Are mai mult de 300 de roluri diferite: metabolizează componentele alimentare absorbite în intestin, neutralizează toxinele din sânge, produce proteine precum albumina și factorii de coagulare (care ajută la procesul de coagulare al sângelui) și secretă săruri biliare care au rol în digerarea grăsimilor din alimente.



VEZICULA BILIARĂ ȘI TRACTUL BILIAR

Sărurile biliare produse în ficat sunt depozitate în vezicula biliară pentru ca apoi să ajungă în duoden unde vor determina descompunerea (emulsionarea) grăsimilor. Fără săruri biliare aproximativ 40% din grăsimile din dietă nu vor fi absorbite și, de asemenea, absorbția vitaminelor liposolubile va fi afectată.

PANCREASUL

Pancreasul secretă sucurile pancreatice care, ajunse la nivelul intestinului subțire, au rolul de a digera și descompune





componentele alimentare (grăsimi, proteine, glucide). De asemenea, pancreasul secretă și bicarbonatul, cu rol de neutralizare a sucului gastric acid, astfel încât enzimele pancreatice să poată funcționa eficient.



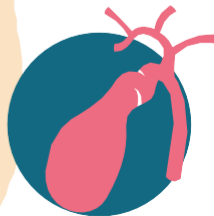
INTESTINUL SUBȚIRE

Vilii și microvilii de la nivel intestinal captează și absorb diferitele componente nutritive din alimentele digerate. Componentele provenite din proteine, carbohidrați precum și vitaminele hidrosolubile sunt absorbite direct în sânge la acest nivel și, de aici, vor ajunge la ficat în timp ce grăsimile și vitaminele liposolubile sunt absorbite la nivelul limfaticelor și apoi vor ajunge la ficat.



INTESTINUL GROS

În colon nu are loc o digestie a nutrienților ci mai degrabă o absorbție a fluidelor și a sărurilor înapoi în organism. În tractul nostru digestiv există între 1 și 10 trilioane de bacterii, localizate în principal la nivelul intestinului gros. Aceste bacterii contribuie la digestia fibrelor alimentare și au numeroase efecte benefice. Cu toate acestea, dacă există o creștere excesivă a numărului de bacterii sau trecerea lor în alte părți ale tractului digestiv, ele pot provoca o serie de probleme de sănătate cum ar fi diareea și infecțiile digestive care pot pune viața în pericol la pacienții cu imunitate scăzută.



BILA ȘI SĂRURILE BILIARE

95% din sărurile biliare sunt reabsorbite la sfârșitul intestinului subțire iar restul de 5% sunt pierdute cu materiile fecale. Atunci când se pierde mai multă grăsime prin materiile fecale, absorbția de vitamine este mai scăzută și devine mai dificilă menținerea unei greutate stabile.

Hidratați-vă suficient

Ținta e de 8-10
pahare/căni pe
zi – apă,
lapte degresat,
băuturi cu zahăr
puțin/fără zahăr,
ceai și cafea



Fructe și legume



Grăsimi, sare și zahăr



Carbohidrați cu amidon



Proteine



Lactate



Realizat cu sprijinul financiar:



MENETS

Middle East Neuroendocrine Tumor Society

העמותה לגידולים נאורואנדוקריניים במזרח התיכון
مجتمع اورام الغدد الصماء السخيفة لطخرق افوجطش

www.MENETS.org

Asociația Pacienților cu Tumori Neuroendocrine din România

<http://www.aptnr.ro>

Bld. Ghe. Magheru nr. 29, Sector 1, București

Persoană de contact:

Virgil Goran, Președinte

Tel: (004) 0311 070 421, 0744 504 619

E-mail: virgil_goran@yahoo.com