

# Νασοκι ΟΤΗΟΟΟΝΟ ΧΡΑΝΕΝΕΤΟ

06

Είσοι γυναίκα.  
Είσοι δύναμη!



# Table of Contents

Why is nutrition important for patients with breast cancer?	02
Which foods are good for me? Which are not?	04
Should I follow a specific diet?	08
Should I take supplements?	10
Impact of cancer and its treatment on your diet	12

# Защо е важно храненето при пациенти с рак на гърдата?

Начинът на живот е основен компонент на това, което ни поддържа здрави. Добрият хранителен режим е особено важен за пациентите с лечим рак на гърдата, тъй като може да им помогне да поддържат здравословно телесно тегло, да управляват по-добре страничните ефекти от лечението и като цяло да се чувстват по-здрави.<sup>1</sup> Също толкова важно е, че здравословният хранителен режим е свързан с намален риск от рецидиви и смърт от това конкретно заболяване.<sup>2</sup> Тъкмо обратното, затлъстяването (т.е. когато индексът на телесна маса е над 25 kg/m<sup>2</sup>) е свързано с по-голяма вероятност от рецидиви и смърт не само от рак на гърдата, но и по други причини, като сърдечносъдови инциденти.<sup>2</sup>

Храненето по здравословен хранителен режим има и други предимства, като намаляване на риска от развитие на други видове рак и други хронични заболявания (като диабет или хипертония), намаляване на риска от инфекции, по-бързо възстановяване от операция и т.н.<sup>3,4</sup>

Добрият хранителен режим допринася също така и за поддържане на нивото на енергия и за това хората да се чувстват по-силни, което ги кара да се чувстват по-добре като цяло.<sup>5</sup>

Пациентите с напреднал – нелечим – рак на гърдата са отделна група. В този случай може да се докладва за неволна загуба на тегло поради ракова кахексия, която е свързана с намален прием на храна и метаболитни нарушения.<sup>6</sup> Пациентите с кахексия имат по-малък шанс да откликнат на лечението и е вероятно да страдат от депресия.<sup>7</sup> Доброто хранене е важно и за тези пациенти, тъй като им помага да останат дейни.<sup>8</sup>

Говорете с Вашия лекар или член на Вашия лекарски екип, ако имате въпроси относно Вашия хранителен режим.

Те могат да Ви помогнат да промените хранителните си навици, да Ви насочат към диетолог, ако имате нужда от това, и да Ви помогнат да контролирате всички странични ефекти от лечението, които засягат всекидневие Ви.

#### Референтни материали:

1. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)–Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 2. Rock CL, et al. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. *CA Cancer J Clin.* 2022;72(3):230-262. 3. Macmillan Cancer Support. Healthy Eating and Cancer. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/healthy-eating-and-cancer>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 4. American Cancer Society. Benefits of Good Nutrition During Cancer Treatment. <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition/benefits.html>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 5. Nutrition and Physical Activity Guideline for Cancer Survivors. *CA Cancer J Clin.* 2022;72(3):263-265. 6. Fearon KC, et al. Definition and classification of cancer cachexia: an international consensus. *Lancet Oncol.* 2011;12(5):489-95. 7. Giannousi Z, et al. Nutritional status, acute phase response and depression in metastatic lung cancer patients: correlations and association prognosis. *Support Care Cancer.* 2012;20(8):1823-9. 8. Arends J. Malnutrition in cancer patients: Causes, consequences and treatment options. *Eur J Surg Oncol.* 2024;50(5):107074.

#### Допълнителна информация:

• Macmillan Cancer Support. Eating a Healthy Diet. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/stories-and-media/booklets/stay-healthy-eat-a-healthy-diet-easy-read>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г.

# Кои храни са подходящи за мен? Кои не са?

Като цяло здравословният хранителен режим се основава на прием на много храни на растителна основа (плодове, зеленчуци, зърнено-бобови култури и пълнозърнести храни като кафяв ориз, овесени ядки, пълнозърнест хляб и тестени изделия) и протеини от здравословни източници (риба, пиле или зърнено-бобови култури), като същевременно се намалят червеното месо (като говеждо, свинско, агнешко или козе), преработените меса (сушено и/или пушено месо, като шунка или салам), безалкохолните напитки с добавена захар, храните с високо съдържание на мазнини и алкохол.<sup>1, 2, 3</sup>

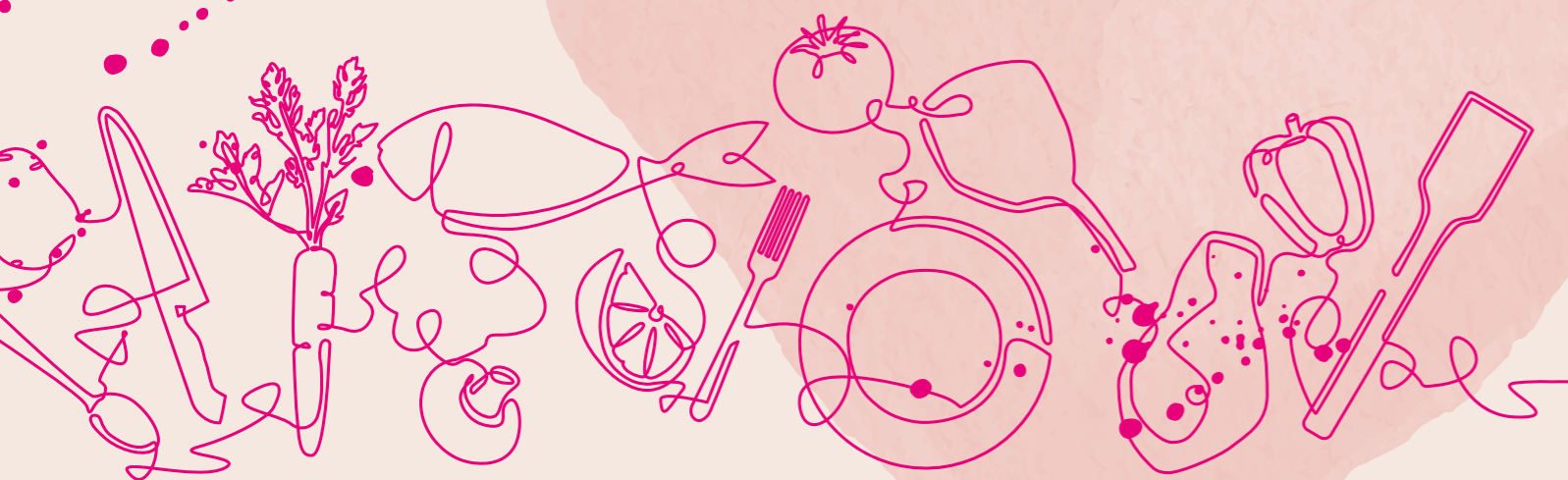
Плодовете, зеленчуците и пълнозърните храни са отлични източници на фибри, които помагат на храносмилателната система да функционира по-добре и Ви помагат да се чувствате сити за по-дълго време. Плодовете и зеленчуците могат да се консумират пресни или замразени – колкото по-разнообразни са, толкова по-добре. Препоръчва се да се консумират поне 2½ до 3 чаши зеленчуци и 1½ до 2 чаши плодове всеки ден.<sup>1, 2</sup>

Здравословното хранене започва с пазаруването на здравословни храни: Може да е полезно да планирате храненията си за следващите няколко дни и да напишете списък с това, от което се нуждаете, така че да е по-малко вероятно да се изкушите да купите храни, които се опитвате да намалите. Също така е добра идея да не пазарувате, когато сте гладни.<sup>3</sup>

Този раздел предоставя общи насоки за това какво включва здравословният хранителен режим. Можете да попитате Вашия лекар за специфични храни, които да включите или да избегнете в хранителния си режим.

**Ако сте загубили апетита си или имате проблеми с храненето, има различни препоръки вижте раздела:**

**„Влияние на лечението на рак върху хранителния Ви режим“**



## Хапвайте



Плодове и зеленчуци



Боб и зърнено-бобови култури



Пълнозърнести храни



Ядки и семена

## Избягвайте<sup>1,2,3</sup>



Червени меса и преработени меса



Напитки, подсладени със захар



Рафинирани зърнени продукти



Алкохол

# Кои храни са подходящи за мен? Кои не са?

## Органичните храни по-подходящи ли са за мен?

Органичните храни се отглеждат без обичайните пестициди или химически торове. Те се смятат за по-екологични, но няма доказателства, че съдържат повече хранителни вещества от храната, отгледана по традиционни начини.<sup>4</sup>

## Трябва ли да избягвам захарта?

Може би сте чели, че захарта подхранва раковите клетки и че трябва да се избягва. Захарта обаче храни всички клетки в тялото Ви, не само раковите клетки. Намалването на излишния прием на захар е част от здравословния хранителен режим, тъй като може да помогне за поддържане на здравословно тегло и да намали риска от развитие на заболявания като диабет.<sup>4</sup>

## Безопасни ли са генномодифицираните храни?

Някои храни, като соя или царевица, могат да бъдат модифицирани, за да станат устойчиви на насекоми или за да издържат по-дълго, преди да изгният; те са известни като генномодифицирани храни. Няма доказателства, че тези храни могат да увеличат риска от развитие на рак и като цяло се смятат за безопасни.<sup>4</sup>

## Мога ли да консумирам храни, съдържащи соя?

Соята (в соевите зърна, соевия сос или тофу) съдържа съединения, които са подобни на женските хормони. Някои проучвания сред жени от Азия, чийто всекидневен хранителен режим включва соя, показват, че соята може да намали риска от развитие на рак на гърдата или да намали шансовете за повторна поява на рак на гърдата.<sup>5, 6, 7</sup> Въпреки това са необходими още проучвания сред кавказките народи, за да се потвърди това.

### Допълнителна информация:

- Macmillan Cancer Support. Healthy Eating and Cancer. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/stories-and-media/booklets/healthy-eating-and-cancer>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г.
- Macmillan Cancer Support. Making Changes to Your Diet. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/healthy-eating-and-cancer/making-changes-to-your-diet>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г.
- National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®) – Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г.

### Референтни материали:

1. Rock CL, et al. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. *CA Cancer J Clin.* 2022;72(3):230-262.
2. American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/acs-guidelines-nutrition-physical-activity-cancer-prevention/guidelines.html>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г.
3. Cancer Research UK. What Is a Healthy Diet? <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/what-is-a-healthy-diet>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г.
4. Cancer.net. Common Questions About Diet, Activity and Cancer Risk. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/prevention-and-healthy-living/american-cancer-society-guideline-diet-and-physical-activity-cancer-prevention/common-questions-about-diet-activity-and-cancer-risk>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г.
5. Lee SA, et al. Adolescent and adult soy food intake and breast cancer risk: results from the Shanghai Women's Health Study. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(6):1920-6.
6. Shu XO, et al. Soy food intake and breast cancer survival. *JAMA.* 2009;302(22):2437-43.
7. Chen M, et al. Association between soy isoflavone intake and breast cancer risk for pre- and post-menopausal women: a meta-analysis of epidemiological studies. *PLoS One.* 2014;9(2):e89288.

# Трябва ли да спазвам определен хранителен режим?

Лекарите може да Ви препоръчат да направите промени в хранителния си режим при диагностициране с рак на гърдата. Друга възможност е да решите да промените хранителните си навици и да направите хранителния си режим по-здравословен.

Ако искате да се храните по-здравословно, може да помислите за спазване на определен хранителен режим. Въпреки това няма достатъчно доказателства, че тези хранителни режими могат да помогнат в борбата с рака след диагностицирането.

## Вегетариански или веган хранителен режим<sup>1</sup>

Много хора следват вегетариански хранителен режим, който може да им осигури всички хранителни вещества, от които се нуждаят. Хората, които следват веган хранителен режим, може да се нуждаят от хранителни добавки като определени витамини.<sup>2</sup> Вегетарианските или веган хранителните режими имат здравословни аспекти, тъй като включват много плодове и зеленчуци, богати са на фибри и не включват червени или преработени меса.<sup>2</sup> Въпреки това няма убедителни доказателства, че следването на вегетариански или веган хранителен режим може да намали риска от смърт от рак на гърдата или да помогне за справяне със страничните ефекти от лечението на рак.<sup>3</sup> Ако вече следвате вегетариански хранителен режим, може да не е необходимо да преминете към друг.

## Средиземноморски хранителен режим<sup>3</sup>

Има доказателства, че следването на хранителен режим в средиземноморски стил (включващ много пълнозърнести храни, плодове, зеленчуци, зехтин, морски дарове, зърнено-бобови култури и ядки) може да бъде свързано с леко намаляване на смъртността от рак на гърдата или по други причини.<sup>3</sup>

## Макробиотичен хранителен режим<sup>1</sup>

Макробиотичният хранителен режим е хранителен режим на растителна основа, състоящ се предимно от пълнозърнести храни, плодове и зеленчуци. Може да включва малки количества риба. Всички плодове и зеленчуци в хранителния режим са органични и храната трябва да се приготвя по специални начини. Няма доказателства, че макробиотичният хранителен режим може да помогне при лечението на рак.<sup>1</sup>

Глутенът е протеин, който се съдържа в зърнени култури като пшеница или ечемик. Това не създава проблеми за повечето хора, но хората с цьолиакия или непоносимост към глутен без цьолиакия могат да имат проблеми с храносмилането, когато консумират глутен.<sup>2</sup> Няма доказателства, че безглутеновият хранителен режим може да намали риска от смърт от рак на гърдата или да помогне при страничните ефекти от лечението на рак.<sup>4</sup>

## Кето хранителен режим<sup>1</sup>

В кето хранителния режим се предпочитат храни с високо съдържание на мазнини и се избягват въглехидратите (като захари, картофи и брашна). Може да е трудно да се следва, тъй като изисква хранителните вещества да се приемат в точни пропорции. Освен това няма доказателства, че този хранителен режим може да помогне в борбата с рака на гърдата или да намали страничните ефекти от лечението му.<sup>1</sup>

## Периодично гладуване<sup>5</sup>

Периодичното гладуване („фастинг“) е начин на хранене, който имитира резултатите от гладуването, като същевременно позволява известен – ограничен – прием на калории. Предклиничните данни показват, че може да повиши отклика към лечението, да повлияе на метаболизма, клетъчния стрес, нивата на хормоните и имунната система. Въпреки това може да бъде придружен със загуба на мускули и сила и затова може да е необходима едновременно програма за укрепване. Във всеки случай няма убедителни данни, които да доказват ползата от този начин на хранене и са необходими повече клинични проучвания.

### Референтни материали:

1. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®) – Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 2. Cancer.net. Common Questions About Diet, Activity and Cancer Risk. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/prevention-and-healthy-living/american-cancer-society-guideline-diet-and-physical-activity-cancer-prevention/common-questions-about-diet-activity-and-cancer-risk>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 3. Rock CL, et al. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. CA Cancer J Clin. 2022;72(3):230-262. 4. City of Hope Hospital. Can a Gluten-Free Diet Reduce Breast Cancer Risk? <https://www.cityofhope.org/orange-county/oc-blog/can-a-gluten-free-diet-reduce-breast-cancer-risk>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 5. Nencioni A, et al. Fasting and cancer: molecular mechanisms and clinical application. Nat Rev Cancer. 2018 Nov;18(11):707-719

# Трябва ли да приемам добавки?

Повечето хора с рак на гърдата могат да получат всички необходими хранителни вещества от хранителния си режим. Вашият лекар обаче може да Ви препоръча да приемате хранителни добавки, ако се храните твърде малко или имате непоносимост към определени храни.

Контролът на качеството на хранителните добавки не е толкова строг, колкото при лекарствата, и някои от тях може да не съдържат веществата, посочени на етикетите им, или да ги съдържат в различни количества. Няма убедителни доказателства, че хранителните добавки могат да намалят риска от развитие на рак. Тъкмо обратното, в някои проучвания добавките, съдържащи големи количества хранителни вещества, като витамин А, бета-каротин и витамин Е, се свързват с повишен риск от някои видове рак.<sup>1</sup> Някои добавки могат също така да попречат на лечението на рак на гърдата.<sup>2</sup> Не е доказано, че дадена добавка лекува рак на гърдата.<sup>2</sup>

**Преди да започнете прием на дадена добавка, уведомете Вашия лекар или член на Вашия лекарски екип. Това се отнася за всички витамини или билкови добавки, които можете да получите без рецепта в аптеките или магазините.**

## Глутамин

Глутаминът е част от протеините в тялото Ви. Според някои проучвания глутаминът може да намали вероятността за развитие на мукозит (възпаление на лигавицата на устата и червата, което може да причини болка) след лечение с химиотерапия и на периферна невропатия (увреждане на нервите) след лечение с лекарството паклитаксел.<sup>3-6</sup>

## Мелатонин

Мелатонинът е хормон, произвеждан от тялото Ви, който помага да контролирате заспиването. Някои проучвания показват, че мелатонинът може да помогне за справяне със страничните ефекти от химиотерапията, въпреки че тези проучвания са малки и включват малко пациенти.<sup>3, 7-11</sup>

## Пробиотици

Това са живи микроорганизми (бактерии и дрожди), които обикновено се добавят към киселото мляко. Има проучвания, които показват, че приемането на пробиотици по време на лечение с химиотерапия и/или лъчетерапия може да помогне за предотвратяване на диария.<sup>3, 12-14</sup> Пробиотиците също могат да помогнат за справяне със страничните ефекти на имунотерапията.<sup>3</sup>

## Витамин С

При скорошен анализ на проучвания, включващи витамин С, не са открити категорични резултати и се твърди, че са необходими повече доказателства, преди лекарите да разберат дали той може да помогне за предотвратяване и/или борба с рака.<sup>15</sup> Консумацията на големи количества витамин С може да доведе до натоваване на тялото Ви (за бъбреците, например) и може също така да попречи на някои лечения на рак на гърдата.<sup>16</sup>

## Витамин D

Много проучвания са установили, че ниските нива на витамин D в организма са свързани с повишен риск от развитие на рак на гърдата, както и на остеопороза при жени, които страдат от заболяването и са на хормонална терапия.<sup>17, 18, 19, 20</sup> Вашият лекар може да Ви препоръча да приемате добавка с витамин D, ако не можете да си набавите достатъчно от излагане на слънчева светлина или от храни, богати на витамин D (яйца, мазна риба, като сьомга, скумрия или сардини, или млечни продукти, като мляко и кисело мляко, обогатени с витамин D).<sup>19</sup>

## Референтни материали:

**1.** American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/acs-guidelines-nutrition-physical-activity-cancer-prevention/guidelines.html>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. **2.** Breastcancer.org. Dietary supplements. <https://www.breastcancer.org/managing-life/diet-nutrition/dietary-supplements>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. **3.** National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)–Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. **4.** Anderson PM, et al. Oral glutamine reduces the duration and severity of stomatitis after cytotoxic cancer chemotherapy. *Cancer*. 1998;83(7):1433-9. **5.** Skubitz KM, Anderson PM. Oral glutamine to prevent chemotherapy induced stomatitis: a pilot study. *J Lab Clin Med*. 1996;127(2):223-8. **6.** Peterson DE, et al. Randomized, placebo-controlled trial of Safaris for prevention and treatment of oral mucositis in breast cancer patients receiving anthracycline-based chemotherapy. *Cancer*. 2007;109(2):322-31. **7.** Lissoni P, et al. Decreased toxicity and increased efficacy of cancer chemotherapy using the pineal hormone melatonin in metastatic solid tumour patients with poor clinical status. *Eur J Cancer*. 1999;35(12):1688-92. **8.** Lissoni P, et al. Five years survival in metastatic non-small cell lung cancer patients treated with chemotherapy alone or chemotherapy and melatonin: a randomized trial. *J Pineal Res*. 2003;35(1):12-5. **9.** Lissoni P, et al. A randomized study of chemotherapy with cisplatin plus etoposide versus chemoendocrine therapy with cisplatin, etoposide and the pineal hormone melatonin as a first-line treatment of advanced non-small cell lung cancer patients in a poor clinical state. *J Pineal Res*. 1997;23(1):15-9. **10.** Sookprasert A, et al. Melatonin in patients with cancer receiving chemotherapy: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Anticancer Res*. 2014;34(12):7327-37. **11.** Lissoni P, et al. Treatment of cancer chemotherapy-induced toxicity with the pineal hormone melatonin. *Support Care Cancer*. 1997;5(2):126-9. **12.** Delia P, et al. Use of probiotics for prevention of radiation-induced diarrhea. *World J Gastroenterol*. 2007;13(6):912-5. **13.** Chitapanarux I, et al. Randomized controlled trial of live lactobacillus acidophilus plus bifidobacterium bifidum in prophylaxis of diarrhea during radiotherapy in cervical cancer patients. *Radiat Oncol*. 2010;05:31. **14.** Osterlund P, et al. Lactobacillus supplementation for diarrhoea related to chemotherapy of colorectal cancer: a randomised study. *Br J Cancer*. 2007;97(8):1028-34.

# Влияние на лечението на рак върху хранителния Ви режим

Дори и да се храните здравословно, може да се наложи да промените хранителния си режим поради въздействието на рака на гърдата и неговото лечение върху тялото Ви.

Лечение на рак на гърдата, което може да повлияе на Вашите хранителни навици, е:<sup>1</sup>

- \* Химиотерапия
- \* Хормонална терапия
- \* Лъчетерапия (радиотерапия)
- \* Операция
- \* Имунотерапия

Някои от тези ефекти са:<sup>1, 2, 3</sup>

- \* Загуба на апетит
- \* Промени във вкуса и/или мирисата
- \* Афти в устата
- \* Гадене или повръщане
- \* Диария
- \* Запек
- \* Умора

Съвети за справяне с влиянието на лечението на рак върху Вашите хранителни навици<sup>1, 4, 5, 6, 7</sup>

- \* If you are not hungry, try to do some gentle activity, like going for a walk. This may increase your appetite and may also help if you have constipation.
- \* Try to eat regularly even if you're not hungry; it may be easier for you to break down your meals into several small snacks throughout the day rather than two or three large meals.
- \* If you can only eat a little, try foods that are full of calories and nutrients, like dairy products (milk, cream, butter), meats (chicken or fish), beans, eggs, mayonnaise, honey or jam.
- \* Besides water, drink fluids like juice, milk or soup. As well as keeping you hydrated, you can get nutrients from them. However, bear in mind that drinking most of your daily fluids at mealtimes may make you feel full and eat less.
- \* If you have nausea, stick to bland foods that are soft and easy to digest, like bread, yogurt, or clear broths.
- \* You may go off certain foods that you used to like if you experience taste and/or smell changes. However, you may discover that you now enjoy foods you didn't use to eat.
- \* If you have mouth sores, avoid foods that are dry, spicy or acidic and may be uncomfortable to eat.
- \* If you have diarrhea, it may be a good idea to avoid raw fruits and vegetables.
- \* If your immune system has been affected by treatment, you may be more at risk from foodborne illness and infection. Avoid foods like raw or undercooked meats and fish (like sushi), raw or soft-cooked eggs, moldy cheeses (like blue cheese or Roquefort), unpasteurized juices or dairy products, and raw honey. Wash fruits and vegetables well before eating and check that meats are well cooked using a food thermometer.

Говорете с Вашия лекар  
или член на Вашия лекарски екип за  
възможни странични ефекти от лечението,  
които засягат хранителните Ви навици.

#### Референтни материали:

1. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®) – Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 2. American Cancer Society. Nutrition for People With Cancer. Managing Eating Problems Caused by Cancer Treatments. <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition/common-problems.html>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 3. National Cancer Institute. Appetite Loss and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 4. American Cancer Society. Nutrition for People With Cancer. Eating Well During Treatment. <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition/once-treatment-starts.html>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 5. Nutrition and Physical Activity Guideline for Cancer Survivors. CA Cancer J Clin. 2022;72(3):263-265. 6. American Cancer Society. Food Safety During Cancer Treatment. <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition/weak-immune-system.html>. Осъществен достъп на 11 януари 2024 г. 7. V Vance et al. Weight gain in breast cancer survivors: prevalence, pattern and health consequences. Obes Rev. 2011 Apr;12(4):282-94.



# Къде мога да получа повече информация

## Предлагат се и брошури по следните теми:

Брошура 1: Въведение в рака на гърдата

Брошура 2: Ранен рак на гърдата

Брошура 3: Грижа за човек с рак

Брошура 4: Рак на гърдата при мъжете

Брошура 5: Фертилност и рак

Брошура 6: Насоки за хранене

Брошура 7: Разбиране на химиотерапията

Брошура 8: Косопад по време на лечение на рак

Брошура 9: Протези и реконструкция на гърдата

Брошура 10: Гимнастика за хора, живеещи с рак

## Къде мога да получа подкрепа

### ALMA ZOIS NATIONAL ASSOCIATION OF WOMEN WITH BREAST CANCER

Ipeirou 11, Athens 10433  
210 41 80 006

### ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH BREAST CANCER OF THE REGION OF THESSALONIKI

P.Mela 38, Thessaloniki 54622  
3rd floor  
2310 28 51 81

### ALMA ZOIS ASSOCIATION OF WOMEN WITH BREAST CANCER OF THE PREFECTURE OF ACHAIA

Gounari 37, Patra 26221  
4th floor  
2610 22 22 74

FA-11262910

Текстът е редактиран от д-р Йоанис  
Гюлбасанис (Ioannis Gkioulmpasanis),  
доктор на медицинските науки (д.м.н.),  
онколог, научен сътрудник в клиника  
„Тесалия“ („Thessalia“), Лариса



Този материал е информативен и не е промоционален

# Διατροφικές Οδηγίες

06



Είσαι γυναίκα.  
Είσαι δύναμη!

# Πίνακας Περιεχομένων

Γιατί είναι σημαντική η διατροφή για ασθενείς με καρκίνο του μαστού;	02
Ποια τρόφιμα μου κάνουν καλό; Ποια όχι;	04
Θα πρέπει να ακολουθώ συγκεκριμένη διατροφή;	08
Πρέπει να παίρνω συμπληρώματα;	10
Επιπτώσεις του καρκίνου και της θεραπείας του στη διατροφή σας	12

# Γιατί είναι σημαντική η διατροφή για ασθενείς με καρκίνο του μαστού;

Ο τρόπος ζωής αποτελεί βασικό παράγοντα για την υγεία μας. Η σωστή διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ασθενείς με ιόσιμο καρκίνο του μαστού, καθώς μπορούν να τους βοηθήσουν να διατηρήσουν ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος, να διαχειριστούν καλύτερα τις παρενέργειες των θεραπειών και γενικά να αισθάνονται πιο υγιείς.<sup>1</sup> Κάτι επίσης σημαντικό είναι ότι η υγιεινή διατροφή έχει συσχετισθεί με μειωμένο κίνδυνο υποτροπών και θανάτου από το συγκεκριμένο νόσημα.<sup>2</sup> Αντιθέτως, η παχυσαρκία (δηλ. όταν ο δείκτης μάζας σώματος είναι πάνω από 25 kg/m<sup>2</sup>) συνδέεται με μεγαλύτερη πιθανότητα υποτροπών και θανάτων όχι μόνο από καρκίνο του μαστού αλλά και από άλλες αιτίες, όπως τα καρδιαγγειακά επεισόδια.<sup>2</sup>

Η υγιεινή διατροφή έχει και επιπλέον οφέλη, όπως η μείωση του κινδύνου ανάπτυξης άλλων νεοπλασιών ή άλλων χρόνιων νοσημάτων (όπως ο διαβήτης και η υπέρταση), η μείωση του κινδύνου λοιμώξεων, η ταχύτερη ανάρρωση από χειρουργική επέμβαση, κ.<sup>3,4</sup>

Η σωστή διατροφή συμβάλει επίσης στη διατήρηση της ενέργειας, στην ενίσχυση της δύναμης, και στην βελτίωση της γενικότερης κατάστασης της υγείας.<sup>5</sup>

Ασθενείς με προχωρημένο – μη ιόσιμο – καρκίνο του μαστού αποτελούν μια ξεχωριστή ομάδα. Σ' αυτή την περίπτωση είναι δυνατόν να αναφερθεί ακούσια απώλεια βάρους στα πλαίσια του συνδρόμου της καρκινικής καχεξίας το οποίο σχετίζεται με μειωμένη πρόσληψη τροφής και διαταραχές του μεταβολισμού.<sup>6</sup> Οι ασθενείς με καρκινική καχεξία έχουν μικρότερη πιθανότητα ανταπόκρισης στη θεραπεία και πιο συχνά εμφανίζουν κατάθλιψη.<sup>7</sup> Η καλή διατροφή είναι σημαντική και για αυτούς τους ασθενείς, καθώς τους βοηθά να διατηρήσουν τη λειτουργικότητά τους.<sup>8</sup>



Μιλήστε με τον γιατρό σας ή με κάποιο μέλος της ομάδας υγειονομικής περίθαλψής σας, σε περίπτωση που έχετε ερωτήσεις σχετικά με τη διατροφή σας. Μπορούν να σας βοηθήσουν να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες, να σας παραπέμπουν σε διαιτολόγο εάν το χρειάζεστε καθώς και να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας που επηρεάζουν την καθημερινή σας ζωή.

#### Βιβλιογραφία

1. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)-Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
2. Rock CL, et al. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. *CA Cancer J Clin.* 2022;72(3):230-262.
3. Macmillan Cancer Support. Healthy Eating and Cancer. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/healthy-eating-and-cancer>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
4. American Cancer Society. Benefits of Good Nutrition During Cancer Treatment. <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition/benefits.html>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
5. Nutrition and Physical Activity Guideline for Cancer Survivors. *CA Cancer J Clin.* 2022;72(3):263-265.
6. Fearon KC, et al. Definition and classification of cancer cachexia: an international consensus. *Lancet Oncol.* 2011;12(5):489-95.
7. Giannousi Z, et al. Nutritional status, acute phase response and depression in metastatic lung cancer patients: correlations and association prognosis. *Support Care Cancer.* 2012;20(8):1823-9.
8. Arends J. Malnutrition in cancer patients: Causes, consequences and treatment options. *Eur J Surg Oncol.* 2024;50(5):107074.

#### Διαβάστε επίσης

- Macmillan Cancer Support. Eating a Healthy Diet. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/stories-and-media/booklets/stay-healthy-eat-a-healthy-diet-easy-read>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.

# Ποια τρόφιμα μου κάνουν καλό;

## Ποια όχι;

Γενικά, μια υγιεινή διατροφή βασίζεται στην κατανάλωση πολλών φυτικών τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής αλέσεως, όπως καστανό ρύζι, βρώμη, ψωμί ολικής άλεσης και ζυμαρικά) και πρωτεΐνες από υγιεινές πηγές (ψάρι, κοτόπουλο ή όσπρια), και περιορισμό του κόκκινου κρέατος (όπως το μοσχάρι, το χοιρινό, το αρνί ή το κασίκι), των επεξεργασμένων κρεάτων (αλλαντικά ή/και καπνιστά, όπως το ζαμπόν ή το σαλάμι), αναψυκτικών με προσθήκη ζάχαρης, τροφίμων υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και αλκοόλ.<sup>1,2,3</sup>

Τα φρούτα, τα λαχανικά και δημητριακά ολικής αποτελούν εξαιρετικές πηγές φυτικών ινών, οι οποίες βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στο αίσθημα κορεσμού της πείνας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Τα φρούτα και τα λαχανικά ειδικότερα μπορούν να καταναλωθούν είτε φρέσκα είτε κατεψυγμένα, και ιδανικότερα σε όσο μεγαλύτερη ποικιλία είναι δυνατόν. Συνιστάται η κατανάλωση τουλάχιστον 2½ έως 3 φλιτζάνια λαχανικών και 1½ έως 2 φλιτζάνια φρούτων κάθε μέρα.<sup>1,2</sup>

Η υγιεινή διατροφή ξεκινά από τη λίστα για τα ψώνια: Μπορεί να σας βοηθήσει το να σχεδιάζετε τα γεύματά σας για τις επόμενες ημέρες και να γράφετε μια λίστα με αυτά που χρειάζεστε, ώστε να είναι λιγότερο πιθανό να μπειτε στον πειρασμό να αγοράσετε τρόφιμα που προσπαθείτε να αποφύγετε. Μια επίσης καλή ιδέα να μην ψωνίζετε όταν πεινάτε.<sup>3</sup>

Αυτή η ενότητα παρέχει γενικές κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με το τι θεωρείται υγιεινή διατροφή. Μπορείτε να ρωτήσετε τον γιατρό σας για συγκεκριμένα τρόφιμα και αν πρέπει να τα συμπεριλάβετε ή να τα αποφύγετε στη διατροφή σας.

Εάν έχετε χάσει την όρεξή σας ή δυσκολεύεστε να φάτε, ισχύουν διαφορετικές συστάσεις (βλ. Ενότητα **"Επιπτώσεις της θεραπείας του καρκίνου στη διατροφή σας"**).

## Να προτιμάτε<sup>1,2,3</sup>



Φρούτα και λαχανικά



Φασόλια και όσπρια



Ολικής αλέσεως



Ξηροί καρποί και σπόροι

## Να αποφεύγετε<sup>1,2,3</sup>



Κόκκινα κρέατα και επεξεργασμένα κρέατα



Ζαχαρούχα ποτά



Επεξεργασμένα προϊόντα δημητριακών



Αλκοόλ

# Ποιά τρόφιμα μου κάνουν καλό; Ποια όχι;

## Είναι καλύτερο να προτιμώ βιολογικά τρόφιμα;

Τα βιολογικά τρόφιμα καλλιεργούνται χωρίς κοινά φυτοφάρμακα ή χημικά λιπάσματα. Θεωρούνται φιλικότερα για το περιβάλλον, αλλά δεν υπάρχουν στοιχεία ότι έχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα που καλλιεργούνται με συμβατικούς τρόπους.<sup>4</sup>

## Θα πρέπει να αποφεύξω τη ζάχαρη;

Μπορεί να έχετε διαβάσει ότι η ζάχαρη τρέφει τα καρκινικά κύτταρα και ότι πρέπει να την αποφεύγετε. Ωστόσο, η ζάχαρη τρέφει όλα τα κύτταρα του σώματός σας, όχι μόνο τα καρκινικά κύτταρα. Η μείωση της περίσσειας ζάχαρης αποτελεί μέρος της υγιεινής διατροφής, καθώς μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών όπως ο διαβήτης.<sup>4</sup>

## Είναι τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα ασφαλή;

Ορισμένα τρόφιμα όπως η σόγια ή το καλαμπόκι μπορούν να τροποποιηθούν για να γίνουν ανθεκτικά στα έντομα ή για να μπορέσουν να διαρκέσουν περισσότερο πριν σαπίσουν· αυτά είναι γνωστά ως γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα. Δεν υπάρχουν στοιχεία ότι αυτά τα τρόφιμα μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου και θεωρούνται ασφαλή.<sup>4</sup>

## Μπορώ να τρώω τρόφιμα που περιέχουν σόγια;

Η σόγια (που βρίσκεται στους σπόρους σόγιας, στη σάλτσα σόγιας ή στο τόφου) περιέχει ενώσεις που είναι παρόμοιες με τις γυναικείες ορμόνες. Ορισμένες μελέτες σε Ασιάτισσες των οποίων η διατροφή βασίζεται καθημερινά στη σόγια, έχουν δείξει ότι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ή τις πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου του μαστού.<sup>5,6,7</sup> Ωστόσο, χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να επιβεβαιωθεί κάτι τέτοιο στους Καυκάσιους.

### Διαβάστε επίσης

- Macmillan Cancer Support. Healthy Eating and Cancer. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/stories-and-media/booklets/healthy-eating-and-cancer>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
- Macmillan Cancer Support. Making Changes to Your Diet. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/impacts-of-cancer/healthy-eating-and-cancer/making-changes-to-your-diet>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
- National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.

### Βιβλιογραφία

1. Rock CL, et al. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. *CA Cancer J Clin.* 2022;72(3):230-262.
2. American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/acs-guidelines-nutrition-physical-activity-cancer-prevention/guidelines.html>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
3. Cancer Research UK. What Is a Healthy Diet? <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/what-is-a-healthy-diet>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
4. Cancer.net. Common Questions About Diet, Activity and Cancer Risk. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/prevention-and-healthy-living/american-cancer-society-guideline-diet-and-physical-activity-cancer-prevention/common-questions-about-diet-activity-and-cancer-risk>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
5. Lee SA, et al. Adolescent and adult soy food intake and breast cancer risk: results from the Shanghai Women's Health Study. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(6):1920-6.
6. Shu XO, et al. Soy food intake and breast cancer survival. *JAMA.* 2009;302(22):2437-43.
7. Chen M, et al. Association between soy isoflavone intake and breast cancer risk for pre- and post-menopausal women: a meta-analysis of epidemiological studies. *PLoS One.* 2014;9(2):e89288.

# Θα πρέπει να ακολουθώ συγκεκριμένη διατροφή;

Οι γιατροί μπορεί να σας συστήσουν να κάνετε αλλαγές στη διατροφή σας όταν διαγνωστείτε με καρκίνο του μαστού. Ακόμη, μπορεί να αποφασίσετε να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες και να υιοθετήσετε μια πιο υγιεινή διατροφή.

Εάν θέλετε να τρώτε πιο υγιεινά, μπορείτε να επιλέξετε ένα συγκεκριμένο τύπο διατροφής. **Ωστόσο, δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία που να δείχνουν ότι κάποια συγκεκριμένη διατροφή μπορεί να συμβάλλει στην καταπολέμηση του καρκίνου μετά τη διάγνωση.**

## Χορτοφαγική ή vegan διατροφή<sup>1</sup>

Πολλοί άνθρωποι ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή, η οποία μπορεί να παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται. Όσοι ακολουθούν vegan διατροφή μπορεί να χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής, όπως ορισμένες βιταμίνες.<sup>2</sup> Οι χορτοφαγικές ή vegan δίαιτες είναι υγιεινές, καθώς περιλαμβάνουν πολλά φρούτα και λαχανικά, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και δεν περιλαμβάνουν κόκκινο ή επεξεργασμένο κρέας.<sup>2</sup> Ωστόσο, δεν υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η υιοθέτηση χορτοφαγικής ή vegan διατροφής μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο του μαστού ή να βοηθήσει στη διαχείριση των ανεπιθύμητων ενεργειών από τη θεραπεία του καρκίνου.<sup>3</sup> Εάν ακολουθείτε ήδη μια χορτοφαγική διατροφή, μπορεί να μην χρειαστεί να την αλλάξετε.

## Μεσογειακή διατροφή<sup>3</sup>

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η μεσογειακή διατροφή (που περιλαμβάνει πολλά δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, θαλασσινά, φασόλια και ξηρούς καρπούς) μπορεί να συνδέεται με μια μικρή μείωση του θανάτου από καρκίνο του μαστού ή άλλες αιτίες.<sup>3</sup>

## Μακροβιοτική διατροφή<sup>1</sup>

Η μακροβιοτική διατροφή είναι μια φυτική διατροφή που αποτελείται κυρίως από δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά. Μπορεί να περιλαμβάνει μικρές ποσότητες ψαριών. Όλα τα φρούτα και τα λαχανικά στη διατροφή αυτή είναι βιολογικά και τα τρόφιμα πρέπει να μαγειρεύονται με ειδικούς τρόπους. Δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι μια μακροβιοτική διατροφή μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία του καρκίνου.<sup>1</sup>

## Διατροφή χωρίς γλουτένη<sup>4</sup>

Η γλουτένη είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται σε δημητριακά όπως το σιτάρι ή το κριθάρι. Δεν προκαλεί προβλήματα στους περισσότερους ανθρώπους, αλλά τα άτομα με κοιλιοκάκη ή με δυσανεξία στη γλουτένη που δεν οφείλεται στην κοιλιοκάκη μπορεί να αντιμετωπίζουν πεπτικά προβλήματα όταν καταναλώνουν γλουτένη.<sup>2</sup> Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι η διατροφή χωρίς γλουτένη μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο του μαστού ή να βοηθήσει με τις ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας του καρκίνου.<sup>4</sup>

## Κετογονική διατροφή<sup>1</sup>

Στην κετογονική διατροφή προτιμούνται τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και αποφεύγονται οι υδατάνθρακες (όπως σάκχαρα, πατάτες και άλευρα). Μπορεί να είναι δύσκολο να την ακολουθήσετε, καθώς απαιτεί την κατανάλωση θρεπτικών ουσιών σε ακριβείς αναλογίες. Δεν υπάρχουν στοιχεία ότι αυτή η διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση του καρκίνου του μαστού ή να μειώσει τις ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας.<sup>1</sup>

## Διαλειμματική διατροφή<sup>5</sup>

Η διαλειμματική διατροφή είναι ένας τύπος διατροφικού προγράμματος που μιμείται τα αποτελέσματα της νηστείας ενώ επιτρέπει κάποια – περιορισμένη - θερμιδική πρόσληψη. Προκλινικά δεδομένα έχουν δείξει ότι μπορεί να ενισχύσει την ανταπόκριση στη θεραπεία, να επηρεάσει το μεταβολισμό, το κυτταρικό στρες, τα επίπεδα ορμονών και το ανοσοποιητικό. Είναι ωστόσο δυνατόν να παρατηρηθεί απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης γι' αυτό και πιθανώς να χρειάζεται να ακολουθείται παράλληλα με ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης. Σε κάθε περίπτωση δεν υπάρχουν ισχυρά δεδομένα που να αποδεικνύουν όφελος από τη συγκεκριμένη διατροφή και απαιτούνται περισσότερες κλινικές μελέτες.



### Βιβλιογραφία

1. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
2. Cancer.net. Common Questions About Diet, Activity and Cancer Risk. <https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/prevention-and-healthy-living/american-cancer-society-guideline-diet-and-physical-activity-cancer-prevention/common-questions-about-diet-activity-and-cancer-risk>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
3. Rock CL, et al. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. CA Cancer J Clin. 2022;72(3):230-262.
4. City of Hope Hospital. Can a Gluten-Free Diet Reduce Breast Cancer Risk? <https://www.cityofhope.org/orange-county/oc-blog/can-a-gluten-free-diet-reduce-breast-cancer-risk>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
5. Nencioni A, et al. Fasting and cancer: molecular mechanisms and clinical application. Nat Rev Cancer. 2018 Nov;18(11):707-719.

# Πρέπει να παίρνω συμπληρώματα;

Οι περισσότεροι άνθρωποι με καρκίνο του μαστού μπορούν να λαμβάνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται από τη διατροφή τους. Ωστόσο, ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει να παίρνετε συμπληρώματα διατροφής εάν τρώτε πολύ λίγο ή δεν μπορείτε να ανεχθείτε ορισμένα τρόφιμα.

Ο ποιοτικός έλεγχος των συμπληρωμάτων διατροφής δεν είναι αυστηροποιημένος όσο αυτός των φαρμάκων και ορισμένα μπορεί να μην περιέχουν τις ουσίες που ισχυρίζονται στις ετικέτες τους ή μπορεί να τις περιέχουν σε διαφορετικές ποσότητες. Δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία που να δείχνουν ότι τα συμπληρώματα διατροφής μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου. Αντίθετα μάλιστα, σε ορισμένες μελέτες τα συμπληρώματα που περιέχουν μεγάλες ποσότητες θρεπτικών συστατικών όπως η βιταμίνη Α, το β-καροτένιο και η βιταμίνη Ε σχετίστηκαν με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων τύπων καρκίνου.<sup>1</sup> Ορισμένα συμπληρώματα μπορεί επίσης να επηρεάσουν τη θεραπεία για τον καρκίνο του μαστού.<sup>2</sup> Κανένα συμπλήρωμα δεν έχει αποδειχθεί ότι θεραπεύει τον καρκίνο του μαστού.<sup>2</sup>

**Πριν πάρετε οποιοδήποτε συμπλήρωμα, ενημερώστε τον γιατρό σας ή ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας. Ως συμπληρώματα νοούνται οποιεσδήποτε βιταμίνες ή φυτικά συμπληρώματα τα οποία πωλούνται χωρίς συνταγή σε φαρμακεία ή καταστήματα.**

**Γλουταμίνη:** Η γλουταμίνη συμμετέχει στη σύνθεση κάποιων πρωτεϊνών στο σώμα σας. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι η γλουταμίνη μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ανάπτυξης βλεννογονίτιδας (φλεγμονή του βλεννογόνου του στόματος και του εντέρου που μπορεί να προκαλέσει πόνο) μετά από χημειοθεραπεία και περιφερική νευροπάθεια (βλάβη στα νεύρα σας) μετά από θεραπεία με το φάρμακο πακλιταξέλ.<sup>3,6</sup>

**Μελατονίνη:** Η μελατονίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται από το σώμα σας και η οποία επηρεάζει τον ύπνο σας. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι η μελατονίνη μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των ανεπιθύμητων ενεργειών από τη χημειοθεραπεία, αν και αυτές οι μελέτες ήταν μικρές και περιλάμβαναν λίγους ασθενείς.<sup>3,7-11</sup>

**Προβιοτικά:** Πρόκειται για ζωντανούς μικροοργανισμούς (βακτήρια και μαγιά) που συνήθως προστίθενται στο γιαούρτι. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η λήψη προβιοτικών κατά τη διάρκεια της χημειοθεραπείας και/ή ακτινοθεραπείας μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της διάρροιας.<sup>3,12-14</sup> Τα προβιοτικά μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη διαχείριση των ανεπιθύμητων ενεργειών της ανοσοθεραπείας.<sup>3</sup>

**Βιταμίνη C:** Μια πρόσφατη ανάλυση μελετών που αφορούν τη βιταμίνη C δεν κατέληξε σε σαφή αποτελέσματα. Σύμφωνα με την ανάλυση αυτή, απαιτούνται περισσότερα στοιχεία ώστε να ξέρουν οι γιατροί αν μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και/ή την καταπολέμηση του καρκίνου.<sup>15</sup> Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων βιταμίνης C μπορεί να ασκήσει πίεση στο σώμα σας (στα νεφρά, για παράδειγμα) και μπορεί επίσης να επηρεάσει ορισμένες θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού.<sup>16</sup>

**Βιταμίνη D:** Σύμφωνα με πολλές μελέτες τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στο σώμα συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού αλλά και οστεοπόρωσης σε γυναίκες που εμφανίζουν τη νόσο και λαμβάνουν ορμονοθεραπεία.<sup>17,18,19,20</sup> Ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει να πάρετε ένα συμπλήρωμα βιταμίνης D αν δεν μπορείτε να πάρετε αρκετό από την έκθεση στο ηλιακό φως ή από τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D (αυγά, λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, το σκουμπρί ή οι σαρδέλες, ή γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γάλα και το γιαούρτι εμπλουτισμένα με βιταμίνη D).<sup>19</sup>



## Βιβλιογραφία

1. American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity. <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/acs-guidelines-nutrition-physical-activity-cancer-prevention/guidelines.html>. Προσελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
2. Breastcancer.org. Dietary supplements. <https://www.breastcancer.org/managing-life/diet-nutrition/dietary-supplements>. Προσελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
3. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Προσελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
4. Anderson PM, et al. Oral glutamine reduces the duration and severity of stomatitis after cytotoxic cancer chemotherapy. *Cancer*. 1998;83(7):1433-9.
5. Skubitz KM, Anderson PM. Oral glutamine to prevent chemotherapy induced stomatitis: a pilot study. *J Lab Clin Med*. 1996;127(2):223-8.
6. Peterson DE, et al. Randomized, placebo-controlled trial of Satoris for prevention and treatment of oral mucositis in breast cancer patients receiving anthracycline-based chemotherapy. *Cancer*. 2007;109(2):322-31.
7. Lissoni P, et al. Decreased toxicity and increased efficacy of cancer chemotherapy using the pineal hormone melatonin in metastatic solid tumour patients with poor clinical status. *Eur J Cancer*. 1999;35(12):1688-92.
8. Lissoni P, et al. Five years survival in metastatic non-small cell lung cancer patients treated with chemotherapy alone or chemotherapy and melatonin: a randomized trial. *J Pineal Res*. 2003;35(1):12-5.
9. Lissoni P, et al. A randomized study of chemotherapy with cisplatin plus etoposide versus chemoendocrine therapy with cisplatin, etoposide and the pineal hormone melatonin as a first-line treatment of advanced non-small cell lung cancer patients in a poor clinical state. *J Pineal Res*. 1997;23(1):15-9.
10. Sookprasert A, et al. Melatonin in patients with cancer receiving chemotherapy: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Anticancer Res*. 2014;34(12):7327-37.
11. Lissoni P, et al. Treatment of cancer chemotherapy-induced toxicity with the pineal hormone melatonin. *Support Care Cancer*. 1997;5(2):126-9.
12. Delia P, et al. Use of probiotics for prevention of radiation-induced diarrhea. *World J Gastroenterol*. 2007;13(6):912-5.
13. Chitapanarux I, et al. Randomized controlled trial of live lactobacillus acidophilus plus bifidobacterium bifidum in prophylaxis of diarrhea during radiotherapy in cervical cancer patients. *Radiat Oncol*. 2010;5:31 np.
14. Osterlund P, et al. Lactobacillus supplementation for diarrhoea related to chemotherapy of colorectal cancer: a randomised study. *Br J Cancer*. 2007;97(8):1028-34.
15. Villagran M, et al. The Role of Vitamin C in Cancer Prevention and Therapy: A Literature Review. *Antioxidants (Basel)*. 2021;10(12):1894.
16. Cancer Research UK. Vitamins, Diet Supplements and Cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies/vitamins-diet-supplements#:~:text=But%20there%20is%20some%20evidence,any%20kind%20of%20cancer%20treatment>. Προσελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
17. Atoum M, Alzoughool F. Vitamin D and Breast Cancer: Latest Evidence and Future Steps. *Breast Cancer (Auckl)*. 2017;11:1178223417749816.
18. Mackey JD, et al. Vitamin D deficiency as a risk factor for breast cancer development. *J Clin Oncol*. 2023;41:16\_suppl.
19. Breastcancer.org. Low Vitamin D Levels. <https://www.breastcancer.org/risk/risk-factors/low-vitamin-d-levels>. Προσελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
20. Ramaswamy B, et al. Osteopenia and osteoporosis in women with breast cancer. *Semin Oncol*. 2003 Dec;30(6):763-75



# Επιπτώσεις της θεραπείας του καρκίνου στη διατροφή σας<sup>1,4,5,6,7</sup>

Ακόμη και αν τρώτε υγιεινά, μπορεί να χρειαστεί να κάνετε αλλαγές στη διατροφή σας λόγω των επιπτώσεων του καρκίνου του μαστού και της θεραπείας στο σώμα σας.

**Οι θεραπείες για τον καρκίνο του μαστού που μπορεί να επηρεάσουν τις διατροφικές σας συνήθειες είναι οι εξής:<sup>1</sup>**

- ✖ Χημειοθεραπεία
- ✖ Ορμονοθεραπεία
- ✖ Ακτινοθεραπεία
- ✖ Χειρουργική επέμβαση
- ✖ Ανοσοθεραπεία

**Μπορεί να προκαλέσουν μεταξύ άλλων:<sup>1,2,3</sup>**

- ✖ Ανορεξία
- ✖ Αλλαγές στη γεύση και/ή στην όσφρηση
- ✖ Στοματικά έλκη
- ✖ Ναυτία ή εμετό
- ✖ Διάρροια
- ✖ Δυσκοιλιότητα
- ✖ Κόπωση

**Συμβουλές για τη διαχείριση των επιπτώσεων του καρκίνου και της θεραπείας του στις διατροφικές σας συνήθειες<sup>1,4,5,6</sup>**

- ✖ Εάν δεν πεινάτε, προσπαθήστε να κάνετε κάποια ήπια δραστηριότητα, όπως μια βόλτα. Αυτό μπορεί να αυξήσει την όρεξή σας και μπορεί επίσης να βοηθήσει εάν έχετε δυσκοιλιότητα.
- ✖ Προσπαθήστε να τρώτε τακτικά ακόμη και αν δεν πεινάτε. Μπορεί να είναι ευκολότερο για σας να σπάσετε τα γεύματά σας σε πολλά μικρά σνακ καθόλη τη διάρκεια της ημέρας αντί για δύο ή τρία μεγάλα γεύματα.
- ✖ Εάν μπορείτε να φάτε μόνο λίγο, δοκιμάστε τρόφιμα που είναι γεμάτα θερμίδες και θρεπτικά συστατικά, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, κρέμα γάλακτος, βούτυρο), κρέατα (κοτόπουλο ή ψάρι), φασόλια, αυγά, μαγιονέζα, μέλι ή μαρμελάδα.
- ✖ Εκτός από νερό, πίνετε υγρά όπως χυμό, γάλα ή σούπα. Εκτός από το να σας κρατούν ενυδατωμένους, μπορείτε να πάρετε θρεπτικά συστατικά από αυτά. Ωστόσο, να έχετε κατά νου ότι η κατανάλωση των περισσότερων υγρών κατά τη διάρκεια των γευμάτων μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε χορτάτοι και να τρώτε λιγότερο.
- ✖ Εάν έχετε ναυτία, επιμείνετε σε ήπιες τροφές που είναι μαλακές και εύπεπτες, όπως το ψωμί, το γιαούρτι ή οι διαυγείς ζωμοί.
- ✖ Μπορεί να απορρίψετε ορισμένα τρόφιμα που σας άρεσαν εάν βιώσετε αλλαγές στη γεύση και/ή στην όσφρηση. Ωστόσο, μπορεί να ανακαλύψετε ότι τώρα σας αρέσουν τρόφιμα που δεν συνηθίζατε να τρώτε.
- ✖ Εάν έχετε στοματικά έλκη, αποφύγετε τρόφιμα που είναι ξηρά, πικάντικα ή όξινα και μπορεί να μην αισθάνεστε άνετα να τα φάτε.
- ✖ Αν έχετε διάρροια, ίσως είναι καλή ιδέα να αποφύγετε τα ωμά φρούτα και λαχανικά.
- ✖ Εάν το ανοσοποιητικό σας σύστημα έχει επηρεαστεί από τη θεραπεία, μπορεί να κινδυνεύετε περισσότερο από τροφιμογενείς ασθένειες και λοιμώξεις. Αποφύγετε τρόφιμα όπως ωμά ή λίγο μαγειρεμένα κρέατα και ψάρια (όπως σούσι), ωμά ή μελάτα αυγά, μουκλιασμένα τυριά (όπως μπλε τυρί ή ροκφόρ), μη παστεριωμένους χυμούς ή γαλακτοκομικά προϊόντα και ακατέργαστο μέλι. Πλύνετε τα φρούτα και τα λαχανικά καλά πριν τα καταναλώσετε και ελέγξτε ότι τα κρέατα είναι καλά μαγειρεμένα χρησιμοποιώντας ένα θερμόμετρο τροφίμων. Τέλος προσπαθήστε να μην πάρετε βάρος κατά τη διάρκεια των θεραπειών διότι μπορεί να αυξηθεί ο κίνδυνος υποτροπής καθώς ή/και να εμφανιστούν άλλα νοσήματα.

Μιλήστε με τον γιατρό σας ή οποιοδήποτε μέλος της ομάδας υγειονομικής περίθαλψής σας σχετικά με οποιοδήποτε ανεπιθύμητες ενέργειες της θεραπείας που επηρεάζουν τις διατροφικές σας συνήθειες.

#### Βιβλιογραφία

1. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
2. American Cancer Society. Nutrition for People With Cancer. Managing Eating Problems Caused by Cancer Treatments. <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition/common-problems.html>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
3. National Cancer Institute. Appetite Loss and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
4. American Cancer Society. Nutrition for People With Cancer. Eating Well During Treatment. <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition/once-treatment-starts.html>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
5. Nutrition and Physical Activity Guideline for Cancer Survivors. CA Cancer J Clin. 2022;72(3):263-265.
6. American Cancer Society. Food Safety During Cancer Treatment. <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition/weak-immune-system.html>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
7. V Vance et al. Weight gain in breast cancer survivors: prevalence, pattern and health consequences. Obes Rev. 2011 Apr;12(4):282-94.

# Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Υπάρχουν διαθέσιμα έντυπα για τα ακόλουθα θέματα:

- Έντυπο 01. Εισαγωγή στον καρκίνο του μαστού
- Έντυπο 02. Πρώιμος καρκίνος του μαστού
- Έντυπο 03. Η φροντίδα ενός ατόμου με καρκίνο
- Έντυπο 04. Ο καρκίνος του μαστού στους άνδρες
- Έντυπο 05. Γονιμότητα και καρκίνος
- Έντυπο 06. Διατροφικές οδηγίες
- Έντυπο 07. Κατανόηση της χημειοθεραπείας
- Έντυπο 08. Απώλεια μαλλιών κατά τη διάρκεια της αντικαρκινικής θεραπείας
- Έντυπο 09. Προθέσεις μαστού και αποκατάσταση μαστού
- Έντυπο 10. Η σωματική άσκηση στα άτομα που ζουν με καρκίνο

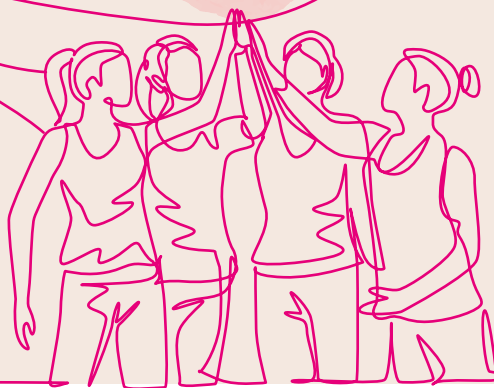
Πού μπορώ να βρω  
υποστήριξη;

**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ**  
Ηπείρου 11, Αθήνα 10433  
210 41 80 006

**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**  
Παύλου Μελά 38, Θεσσαλονίκη 54622  
3ος όροφος  
2310 28 51 81

**ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ  
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ**  
Γούναρη 37, Πάτρα 26221  
4ος όροφος  
2610 22 22 74

*"Το κείμενο επιμελήθηκε ο Δρ  
Ιωάννης Γκιουλμπασάνης, MD,  
PhD, Παθολόγος - Ογκολόγος,  
Επιστημονικός Συνεργάτης  
Κλινικής "Θεσσαλία" - Λάρισα"*



Το υλικό αυτό έχει ενημερωτικό και όχι προωθητικό χαρακτήρα