

Nutritional Guidance

06

Είσαι γυναίκα.
Είσαι 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

Why is nutrition important for patients with breast cancer?

Lifestyle is an essential component of what keeps us healthy. A good diet is particularly important for patients with curable breast cancer, as it can help them maintain a healthy body weight, better manage the side effects of treatments and, generally, feel healthier.¹ It is equally important that healthy diet has been associated with a reduced risk of relapses and death from this particular disease.² On the contrary, obesity (i.e. when the body mass index is over 25 kg/m²) is associated with a greater likelihood of relapses and death not only from breast cancer but from other causes as well, such as cardiovascular events.²

Eating a healthy diet has more benefits too, like reducing the risk of developing other cancers and other chronic diseases (such as diabetes or hypertension), decreasing the risk of infections, recovering faster from surgery, etc.^{3,4}

A good diet also contributes to keeping up energy levels and making people feel stronger, making them feel better overall.⁵

Patients with advanced - incurable - breast cancer are a distinct group. In this case, involuntary weight loss may be reported because of cancer cachexia, which is associated with decreased food intake and metabolic disorders.⁶ Patients with cachexia have a smaller chance of responding to treatment and are more likely to suffer from depression.⁷ Eating well is important for these patients as well, as it helps them remain functional.⁸



Talk to your doctor or any member of your healthcare team if you have questions about your diet. They can help you change your eating habits, refer you to a dietitian if you need it, and help you manage any side effects of treatment that affect your daily life.

References

1. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 2024.
4. American Cancer Society. Benefits of Good Nutrition During Cancer Treatment. <https://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/nutrition/benefits.html>. Accessed January 11, 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.

Further reading:

- 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>. Accessed January 11, 2024.

Which foods are good for me? Which are not?

In general, a healthy diet is based on eating lots of plant-based foods (fruits, vegetables, legumes and whole grains like brown rice, oats, whole-wheat bread and pasta) and protein from healthy sources (fish, chicken or legumes), while cutting down on red meat (like beef, pork, lamb or goat), processed meats (cured and/or smoked meat, like ham or salami), soft drinks with added sugar, food with a high fat content and alcohol.^{1,2,3}

Fruits, vegetables and whole grains are excellent sources of fiber, which helps the digestive system function better and helps you feel full for longer. Fruits and vegetables can be eaten fresh or frozen, the more varied, the better. It is recommended to eat at least 2½ to 3 cups of vegetables and 1½ to 2 cups of fruit every day.^{1,2}

Eating healthy starts with shopping healthy: It may be helpful to plan your meals for the next few days and write down a list of what you need, so you're less likely to be tempted to buy foods you are trying to cut down on. It is also a good idea not to shop when you are hungry.³

This section provides a general guideline of what a healthy diet includes. You can ask your doctor about any specific foods you can include or avoid in your diet.

*If you have lost your appetite or are having trouble eating, different recommendations apply see the section:
Impact of cancer treatment on your diet*

To enjoy



Fruits and vegetables



Beans and legumes



Whole grains



Nuts and seeds

To avoid^{1,2,3}



Red meats and processed meats



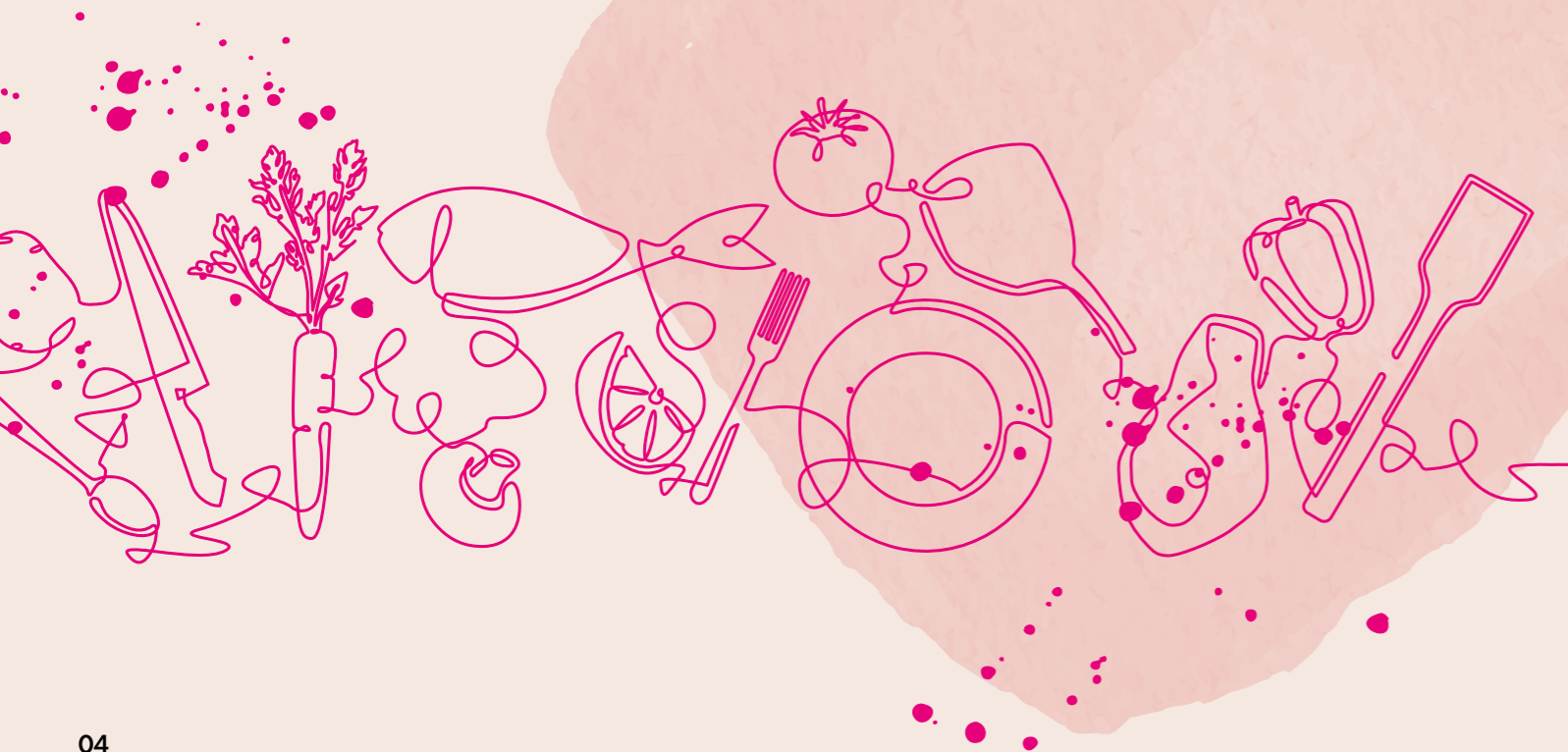
Beverages sweetened with sugar



Refined grain products



Alcohol



Which foods are good for me? Which are not?

Are organic foods better for me?

Organic foods are grown without common pesticides or chemical fertilizers. They are considered more environmentally friendly, but there is no evidence that they have more nutrients than food grown in conventional ways.⁴

Should I avoid sugar?

You may have read that sugar feeds cancer cells, and that it should be avoided. However, sugar feeds all cells in your body, not just cancer cells. Reducing excess sugar is part of a healthy diet as it can help maintain a healthy weight and reduce the risk of developing diseases like diabetes.⁴

Are genetically modified foods safe?

Some foods like soy or corn can be modified to make them resistant to insects or help them last longer before they rot; these are known as genetically modified foods. There is no evidence that these foods may increase the risk of developing cancer and they are generally considered safe.⁴

Can I eat foods containing soy?

Soy (found in soybeans, soy sauce or tofu) contains compounds that are similar to female hormones. Some studies among Asian women, whose everyday diet includes soy, have shown that soy can reduce the risk of developing breast cancer or decrease the chances of breast cancer coming back.^{5,6,7} However, more studies in Caucasian populations are needed to confirm this.



Further reading

- Macmillan Cancer Support. Healthy Eating and Cancer. <https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/stories-and-media/booklets/healthy-eating-and-cancer>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 2024.
- National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Accessed January 11, 2024.

References

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>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 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.

Should I follow a specific diet?

Doctors may recommend that you make changes to your diet when you are diagnosed with breast cancer. Alternatively, you may decide to change your eating habits and make your diet healthier.

If you want to eat healthier, you may think about following a specific diet regimen. **However, there is not enough evidence showing that these diets can help fight cancer after the diagnosis.**

Vegetarian or vegan diet ¹

Many people follow a vegetarian diet, which can provide all the nutrients they need. People who follow vegan diets may need dietary supplements such as certain vitamins.² Vegetarian or vegan diets have healthy aspects, as they include lots of fruit and vegetables, are high in fiber and do not include red meats or processed meats.² However, there is no strong evidence that following a vegetarian or vegan diet can reduce the risk of dying from breast cancer or help with managing side effects from cancer treatment.³ If you already follow a vegetarian diet, you may not need to switch to a different one.

Mediterranean diet ³

There is evidence that following a Mediterranean-style diet (including lots of whole grains, fruits, vegetables, olive oil, seafood, beans, and nuts) may be linked to a small decrease of dying from breast cancer or other causes.³

Macrobiotic diet ¹

Macrobiotic diet is a mostly plant-based diet consisting mainly of whole grains, fruits and vegetables. It can include small amounts of fish. All the fruits and vegetables in the diet are organic, and food must be cooked in special ways. There is no evidence showing that a macrobiotic diet can help with cancer treatment.¹

Gluten-free diet ⁴

Gluten is a protein found in cereals such as wheat or barley. It does not cause problems for most people, but people with celiac disease or non-celiac gluten intolerance can have digestive problems when they eat gluten.² There is no evidence that eating a gluten-free diet can reduce the risk of dying from breast cancer or help with the side effects of cancer treatment.⁴

Ketogenic diet ¹

A ketogenic diet favors foods with high fat content and avoids carbohydrates (such as sugars, potatoes and flours). It can be difficult to follow as it requires eating nutrients in exact proportions. Also, there is no evidence that this diet can help fight breast cancer or reduce side effects from its treatment.¹



References

1. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 2024.

Should I take supplements?

Most people with breast cancer will be able to get all the nutrients they need from their diet. However, your doctor may recommend you take nutritional supplements if you are eating too little or can't tolerate certain foods.

Quality control in nutritional supplements is not as strict as in medicines, and some may not contain the substances they claim on their labels or may contain them in different amounts. **There is no good evidence showing that nutritional supplements can reduce the risk of developing cancer.** On the contrary, in some studies, supplements containing large amounts of nutrients like vitamin A, beta-carotene and vitamin E have been associated with an increased risk of some types of cancer.¹ **Some supplements can also interfere with your breast cancer treatment.² No supplement has been shown to cure breast cancer.²**

*Before taking any supplement,
tell your doctor or
a member of your health team.*

*This includes any vitamins
or herbal supplements that you can get over
the counter in pharmacies or shops.*

Glutamine

Glutamine forms part of the proteins in your body. Some studies have shown that glutamine may reduce the chances of developing mucositis (inflammation of the lining of your mouth and gut that can cause pain) after chemotherapy treatment and peripheral neuropathy (damage to your nerves) after treatment with the drug paclitaxel.^{3,6}

Melatonin

Melatonin is a hormone produced by your body, which helps control when you go to sleep. Some studies have shown that melatonin can help manage the side effects from chemotherapy, although these studies were small and included few patients.^{3,7-11}

Probiotics

These are live microorganisms (bacteria and yeasts) usually added to yogurt. There are studies showing that taking probiotics during treatment with chemotherapy and/or radiotherapy can help prevent diarrhea.^{3,12-14} Probiotics may also help manage the side effects of immunotherapy.³

Vitamin C

A recent analysis of studies involving vitamin C found no definite results and stated that more evidence is needed before doctors can know whether it can help prevent and/or fight cancer.¹⁵ Consuming large amounts of vitamin C can put pressure on your body (on the kidneys, for example) and may also interfere with some breast cancer treatments.¹⁶

Vitamin D

Many studies have found that low levels of vitamin D in the body are linked with increased risk of developing breast cancer but also osteoporosis in women that suffer from the disease and receive hormone therapy.^{17,18,19,20} Your doctor may recommend you take a vitamin D supplement if you can't get enough from being exposed to sunlight or from foods rich in vitamin D (eggs, fatty fish like salmon, mackerel or sardines, or dairy products like milk and yogurt fortified with vitamin D).¹⁹

References

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>. Accessed January 11, 2024.
2. Breastcancer.org. Dietary supplements. <https://www.breastcancer.org/managing-life/diet-nutrition/dietary-supplements>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 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 Saforis 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.
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>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 2024.



Impact of cancer and its treatment on your diet

Even if you eat healthily, you may have to make changes to your diet due to the effects of breast cancer and its treatment on your body.

Breast cancer treatments that may affect your eating habits include:¹

- ✗ Chemotherapy
- ✗ Hormone therapy
- ✗ Radiation therapy (radiotherapy)
- ✗ Surgery
- ✗ Immune therapy

Some of these effects are:^{1,2,3}

- ✗ Loss of appetite
- ✗ Changes in taste and/or smell
- ✗ Mouth sores
- ✗ Nausea or vomiting
- ✗ Diarrhea
- ✗ Constipation
- ✗ Fatigue

Tips for managing the impact of cancer and its treatment on your eating habits^{1,4,5,6}

- ✗ 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.

Talk to your doctor or any member of your healthcare team about any treatment side effects that are affecting your eating habits

References

1. National Cancer Institute. Nutrition in Cancer Care (PDQ®)—Patient Version. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 2024.
3. National Cancer Institute. Appetite Loss and Cancer Treatment. <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 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>. Accessed January 11, 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.

Where can I get more information?

Booklets are also available on the following topics:

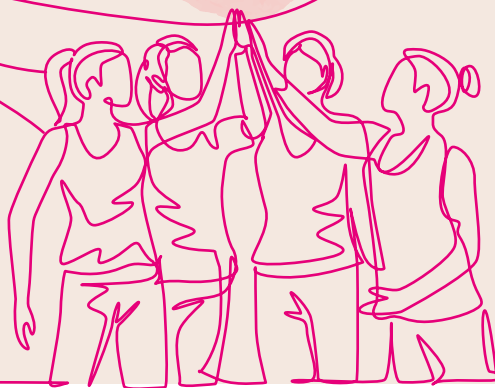
- Booklet 1.** Introduction to Breast Cancer
- Booklet 2.** Early breast cancer
- Booklet 3.** Caring for someone with cancer
- Booklet 4.** Breast cancer in men
- Booklet 5.** Fertility and cancer
- Booklet 6.** Nutritional guidance
- Booklet 7.** Understanding chemotherapy
- Booklet 8.** Hair loss during cancer treatment
- Booklet 9.** Breast prostheses and reconstruction
- Booklet 10.** Exercise for people living with cancer

Where can I get support

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



"The text was edited by Dr. Ioannis Gioulbasanis, MD, PhD, Medical oncologist, Scientific Fellow at "Thessalia" Clinic, Larissa

This material is informative and not promotional

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;

Η διατροφή μας αποτελεί βασικό παράγοντα για την υγεία μας. Η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα άτομα με καρκίνο του μαστού, καθώς μπορεί να τους βοηθήσει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, στη διαχείριση των παρενεργειών της θεραπείας και γενικά να τους βοηθήσει να αισθάνονται καλά.¹

Η διατήρηση υγιούς βάρους είναι σημαντική για τα άτομα με καρκίνο του μαστού, καθώς το υπερβολικό βάρος (πχυσαρκία) έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο υποτροπής του καρκίνου και θανάτου από καρκίνο του μαστού ή άλλες αιτίες.²

Εκτός από τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, η υγιεινή διατροφή συνδέεται επίσης με μειωμένο κίνδυνο θανάτου σε άτομα με καρκίνο του μαστού.²

Η υγιεινή διατροφή έχει και άλλα οφέλη, όπως η μείωση του κινδύνου ανάπτυξης άλλων καρκίνων και άλλων νόσων (όπως ο διαβήτης ή η υπέρταση), η μείωση του κινδύνου λοιμώξεων, η ταχύτερη ανάρρωση από χειρουργική επέμβαση ή άλλες θεραπείες, η διατήρηση της ενέργειάς σας και η ενίσχυση της δύναμής σας, συμβάλλοντας στη βελτίωση της γενικότερης κατάστασής σας.^{3,4,5}

Τα άτομα με προχωρημένο καρκίνο μπορεί να υποφέρουν από απώλεια βάρους που σχετίζεται με τον καρκίνο (ονομάζεται επίσης καχεξία). Αυτό προκαλείται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων αλλαγών στην όρεξη και αλλαγών στον τρόπο με τον οποίο τα κύτταρα διασπούν την τροφή για να παράγουν ενέργεια.^{6,7} Οι άνθρωποι που έχουν απώλεια βάρους που σχετίζεται με καρκίνο δεν ανταποκρίνονται τόσο καλά στη θεραπεία και είναι επίσης πιο πιθανό να διαγνωστούν με κατάρλιση.⁸ Η καλή διατροφή είναι εξαιρετικά σημαντική για αυτούς τους ανθρώπους, καθώς τους βοηθά να ανταποκριθούν καλύτερα στη θεραπεία.



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. Martin L, et al. Diagnostic criteria for cancer cachexia: reduced food intake and inflammation predict weight loss and survival in an international, multi-cohort analysis. *J Cachexia Sarcopenia Muscle.* 2021;12(5):1189-1202.
7. Gioulbasanis I, et al. Selecting for predisposition to cancer cachexia. *EMBO Mol Med.* 2012;4(6):451-2.
8. 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.

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 περιλαμβάνει πολλά φυτικά τρόφιμα (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), ενώ αποφεύγονται τα κόκκινα κρέατα (όπως το μοσχάρι, το χοιρινό, το αρνί ή το κασίκι), τα επεξεργασμένα κρέατα (αλλαντικά ή/και καπνιστά κρέατα, όπως το ζαμπόν ή το σαλάμι), τα τρόφιμα με προσθήκη ζάχαρης και υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και το αλκοόλ.^{1,2,3}

Εκτός από το γεγονός ότι περιέχουν θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, τα φυτικά προϊόντα είναι εξαιρετικές πηγές φυτικών ινών, οι οποίες βοηθούν το πεπτικό σύστημα και σας βοηθούν να αισθάνεστε χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν φρέσκα ή κατεψυγμένα, και όσο μεγαλύτερη ποικιλία τρώτε, τόσο το καλύτερο. Συνιστάται να τρώτε τουλάχιστον 2½ έως 3 φλιτζάνια λαχανικών και 1½ έως 2 φλιτζάνια φρούτων κάθε μέρα.^{1,2}

Η υγιεινή διατροφή ξεκινά φωνίζοντας υγιεινά: 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 μειώσετε όταν βρεθείτε στο κατάστημα. Είναι επίσης καλή ιδέα να μην φωνίζετε ποτέ όταν πεινάτε.³

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, ενδέχεται να ισχύουν διαφορετικές συστάσεις (βλ. Ενότητα "Επιπτώσεις του καρκίνου και της θεραπείας του στη διατροφή σας").

Να προτιμάτε^{1,2,3}



Φρούτα και λαχανικά



Φασόλια και όσπρια



Ολικής αλέσεως



Ξηροί καρποί και σπόροι

Να αποφεύγετε^{1,2,3}



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 καλύτερα για το περιβάλλον, αλλά δεν υπάρχουν στοιχεία ότι έχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα που καλλιεργούνται με συμβατικούς τρόπους.⁴

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.⁴

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.⁴

Μπορώ να τρώω τρόφιμα που περιέχουν σόγια;

Η σόγια (που βρίσκεται στους σπόρους σόγιας, στη σάλτσα σόγιας ή στο τόφου, για παράδειγμα) περιέχει ενώσεις που είναι παρόμοιες με τις γυναικείες ορμόνες. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι η σόγια μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού ή να μειώσει τις πιθανότητες επανεμφάνισης του καρκίνου του μαστού, ειδικά στους Ασιάτες των οποίων η διατροφή είναι πλούσια σε σόγια.^{5,6,7} Ωστόσο, χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να επιβεβαιωθεί κάτι τέτοιο.

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 συμβάλει στην καταπολέμηση του καρκίνου.**

Χορτοφαγική ή vegan διατροφή¹

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.² 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.² 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.³ Εάν ακολουθείτε ήδη μια χορτοφαγική διατροφή, μπορεί να μην χρειαστεί να την αλλάξετε.

Μεσογειακή διατροφή³

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.³

Μακροβιοτική διατροφή¹

Μια μακροβιοτική διατροφή είναι μια κυρίως 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.¹

Διατροφή χωρίς γλουτένη⁴

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.² 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.⁴

Κετογονική διατροφή¹

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.¹



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.

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.

Η αγορά των συμπληρωμάτων διατροφής δεν είναι τόσο καλά ρυθμισμένη όσο αυτή 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. Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες τα συμπληρώματα που περιέχουν μεγάλες ποσότητες θρεπτικών συστατικών όπως η βιταμίνη Α, το β-καροτένιο και η βιταμίνη Ε μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο ορισμένων τύπων καρκίνου.¹ Ορισμένα συμπληρώματα μπορεί επίσης να επηρεάσουν τη θεραπεία για τον καρκίνο του μαστού.² Κανένα συμπλήρωμα δεν έχει αποδειχθεί ότι θεραπεύει τον καρκίνο του μαστού.²

Πριν πάρετε οποιοδήποτε συμπλήρωμα, ενημερώστε τον γιατρό σας ή ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας. Ως συμπληρώματα νοούνται οποιοδήποτε 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.^{3,6}

Μελαντονίνη: Η μελαντονίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται από το σώμα σας και η οποία επηρεάζει τον ύπνο σας. Ορισμένες μελέτες έχουν δείξει ότι η μελαντονίνη μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των ανεπιθύμητων ενεργειών από τη χημειοθεραπεία, αν και αυτές οι μελέτες ήταν μικρές και περιλάμβαναν λίγους ασθενείς.^{3,7-11}

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.^{3,12-14} Τα προβιοτικά μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη διαχείριση των ανεπιθύμητων ενεργειών της ανοσοθεραπείας.³

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.¹⁵ 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.¹⁶

Βιταμίνη D: Σύμφωνα με πολλές μελέτες τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στο σώμα συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού.^{17,18} 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).¹⁹

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>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.
2. Breastcancer.org. Dietary supplements. <https://www.breastcancer.org/managing-life/diet-nutrition/dietary-supplements>. Προσπελάστηκε 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>. Προσπελάστηκε 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 Saforis 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 ημ.
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>. Προσπελάστηκε 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>. Προσπελάστηκε στις 11 Ιανουαρίου 2024.



Επιπτώσεις του καρκίνου και της θεραπείας του στη διατροφή σας

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:¹

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

Μπορεί να προκαλέσουν μεταξύ άλλων:^{1,2,3}

- ✖ 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^{1,4,5,6}

- ✖ 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 συνθίζατε 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 σουσί), ωμά ή μελάτα αυγά, μouxλιασμένους 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.

Τι γίνεται αν δεν μπορώ να φάω καθόλου;

Αν έχετε σοβαρό πρόβλημα με την κατανάλωση ή την πέψη τροφής, ο γιατρός σας μπορεί να εξετάσει το ενδεχόμενο να σας παράσχει διατροφική υποστήριξη. Μια τέτοια λύση είναι η εντερική σίτιση (όπου η τροφή παρέχεται από ένα σωλήνα σίτισης που περνά από τη μύτη σας στο στομάχι σας) ή παρεντερική σίτιση (όπου τα θρεπτικά συστατικά πηγαίνουν απευθείας στο αίμα σας μέσω ενός καθετήρα στο χέρι ή στο στήθος σας).¹

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.

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

FA-11262910

Το υλικό αυτό έχει ενημερωτικό και όχι προωθητικό χαρακτήρα

 **NOVARTIS**

Σε συνεργασία:


ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
ΝΟΜΟΥ ΑΧΑΪΑΣ


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ
Ν.ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ