

**INFORMACJA PRASOWA 28 lipca 2022 r.**

**Białko – kluczowy składnik w diecie pacjenta z chorobą nowotworową**

**„Raka nie da się zagłodzić” – dr inż. Katarzyna Zadka potwierdza fakt i podkreśla: zapotrzebowanie na białko w chorobie nowotworowej może wzrosnąć o niemal 70% w stosunku do potrzeb osoby zdrowej, dlatego należy zwiększać jego ilość w codziennej diecie. *Optymalne zapotrzebowanie na białko u zdrowej osoby, ważącej 70 kg wynosi ok. 63 g dziennie. Dla porównania u chorej osoby, o takiej samej masie ciała wzrasta ono do ok. 105 g dziennie. Taka ilość białka znajduje się w 14-15 jajach – mówi ekspertka.* Białko pełni kluczową rolę w procesie odbudowy komórek uszkodzonych podczas stosowanych terapii przeciwnowotworowych oraz jest niezbędne m.in. do budowy i utrzymania masy mięśniowej, tak ważnej w przypadku pacjentów onkologicznych, u których występuje duży spadek masy ciała, prowadzący do rozwoju niedożywienia i wyniszczenia organizmu.Niedobory białka można również uzupełniać wysokobiałkową żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego np. Resource Protein, dostępną w wielu wariantach smakowych. Jedna butelka (200 ml) zawiera aż 18,8 g białka i dostarcza wielu innych niezbędnych składników odżywczych.**

O istotnej roli białka w chorobie nowotworowej, jego źródłach w pożywieniu a także sposobach na radzenie sobie w przypadku niedoboru – **mówi dr inż. Katarzyna Zadka, ekspertka ds. żywienia klinicznego w Nestlé Health Science.**

**Białko w diecie onkologicznej – ważne na każdym etapie choroby.**

Białko to składnik niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu: to główny budulec komórek, przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej, jest konieczne do funkcjonowania układu odpornościowego, pełni rolę nośnika niektórych witamin i składników mineralnych. Ludzkie ciało nie potrafi gromadzić białka na zapas, dlatego musi być systematycznie uzupełnianie z prawidłowo zbilansowanych posiłków. *U pacjentów z chorobą nowotworową wzrasta zapotrzebowanie na białko (średnio z 0,9 g/kg masy ciała/dzień do 1,5 g/kg masy ciała/dzień). Jego dostarczenie jest jednocześnie utrudnione ze względu na szereg efektów ubocznych związanych z leczeniem onkologicznym, uniemożliwiających spożywanie pełnowartościowych i bogatych w białko posiłków, jak np.: wymioty, nudności, zaburzenia apetytu i smaku w tym metaliczny posmak w ustach. Dodatkowo, ważna jest nie tylko ilość białka, ale również odpowiednie spożycie energii – jeśli w diecie podaż węglowodanów i tłuszczów, a przez to także kalorii będzie zbyt mała, białko nie zostanie wykorzystane w celach budulcowych, tylko jako źródło energii –* podkreśla dr inż. Katarzyna Zadka. Warto dodać, że osoby chore już w momencie diagnozy, zwłaszcza jeśli tracą masę ciała albo jedzą mniej, powinny rozważyć z lekarzem dodatkowe wsparcie żywieniowe w postaci wysokobiałkowej żywności specjalistycznego przeznaczenia medycznego np. Resource Protein, ze względu na znacznie zwiększone zapotrzebowanie na ten składnik w codziennej diecie. Stosowanie żywienia medycznego w postaci diety Resource Protein należy skonsultować z lekarzem.

**Zapotrzebowanie na białko w chorobie onkologicznej – dlaczego rośnie?**

U chorych na nowotwór konieczna jest częstsza regeneracja i odbudowa tak ważnych struktur, jak np. mięśnie, przeciwciała odpornościowe, komórki krwi, enzymy czy hormony.To między innymi dlatego zapotrzebowanie na białko rośnie, a podaż u tych osób powinna być znacznie zwiększona.Jeśli nie dostarczymy pożądanej ilości tego składnika wraz z pożywieniem, organizm będzie zmuszony wykorzystać zapasy białka, gromadzone m.in. w mięśniach. *Proces ten – niedobory składników odżywczych i wykorzystywanie rezerw organizmu niechybnie prowadzą do utraty masy ciała i wyniszczania organizmu. Jest to bardzo niekorzystne, gdyż utrata masy ciała pogarsza rokowania w terapii onkologicznej, jak również może być powodem jej odroczenia w czasie lub nawet przerwania ze względu na osłabienie, wycieńczenie i gorszą tolerancję procesu leczenia. Co więcej, zapotrzebowanie na ten składnik rośnie jeszcze bardziej, kiedy chory musi przejść operację. Wówczas odpowiednia ilość białka przyśpiesza gojenie ran, wzmacnia odporność, pomaga odbudować tkanki oraz może wpłynąć na poprawę samopoczucia – wyjaśnia* ekspertka.Należy pamiętać, że zapotrzebowanie na białko zwiększa się u każdej osoby zmagającej się z chorobą onkologiczną, bez względu na rodzaj nowotworu, płeć czy wiek. Jednocześnie należy pamiętać, że choroba nowotworowa nie rozpoczyna się w momencie diagnozy, towarzysząca jej utrata masy ciała i niedożywienie często występują jeszcze zanim zostanie rozpoznana. Dlatego tak ważna jest dbałość o odpowiednią dietę, prawidłową podaż białka i innych składników odżywczych od momentu diagnozy, przez cały proces leczenia oraz w czasie rekonwalescencji.

**Co robić, gdy białka jest zbyt mało?**

W diecie osoby zmagającej się z nowotworem, najważniejsze jest białko pełnowartościowe, które powinno stanowić ok. 70% całego dostarczanego białka. Znajdziemy je głównie w mięsie i jego przetworach, rybach, jajach oraz mleku i produktach mlecznych. Teoria to jedno, a praktyka to drugie – co zrobić, kiedy mimo starań, nie jesteśmy w stanie stosować zasad prawidłowej diety, ze zwiększoną ilością białka? Faktem jest, że pacjent z nowotworem, ważący 70 kg potrzebuje ok. 105 g białka dziennie. Aby pokryć takie zapotrzebowanie, powinien zjeść 5 pełnowartościowych posiłków, co bardzo często jest sporym wyzwaniem, ze względu na efekty uboczne prowadzonego leczenia onkologicznego.Zatem jeśli obawiamy się, że spożywana ilość białka jest zbyt mała, warto rozważyć wizytę u lekarza i dietetyka, którzy zalecą skuteczne rozwiązania, wspomagające jego uzupełnienie. *Jednym ze sposobów jest włączenie do codziennej diety wsparcia żywieniowego w postaci żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, która uzupełni niedobory białka, Produktem tego typu jest np. Resource Protein, zalecany do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia i/lub w przypadku ryzyka niedożywienia, któremu może towarzyszyć zwiększone zapotrzebowanie na białko, np. przed i po operacji*. *1 butelka (200 ml) żywności medycznej marki Resource Protein dostarcza 250 kcal oraz 18,8 g białka. Taką ilość białka znajdziemy np. w 2,5 szklanki jogurtu czy 3 jajkach –* mówi dr inż. Katarzyna Zadka*.* Płynna forma preparatu ułatwia spożywanie bezpośrednio, jak również umożliwia wykorzystanie jako składnika uzupełniającego do przygotowania różnych dań, jak np. koktajle, naleśniki czy lody. Produkt dostępny jest w kilku wariantach smakowych: truskawkowym, morelowym, czekoladowym, owoców leśnych czy waniliowym, a jego skład dobrany jest tak, że może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia lub uzupełnienie diety. Podobnie, jak inne produkty będące żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego, należy stosować go pod kontrolą lekarza*.*

**Najważniejsze fakty o białku – zapamiętaj!**

* Białko jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu – pełni nadrzędną rolę
w procesie regeneracji i odbudowy komórek.
* Zapotrzebowanie na białko u osoby z chorobą nowotworową wzrasta o blisko 70%, bo konieczna jest wzmożona regeneracja i odbudowa np. mięśni, przeciwciał odpornościowych, komórek krwi, enzymów czy hormonów.
* Utrzymanie masy ciała jest ważne szczególnie w przypadku pacjentów chorych na nowotwór - utrata masy ciała prowadzi do rozwoju niedożywienia i wyniszczenia organizmu.
* Aby zapewnić optymalną ilość białka w trackie terapii onkologicznej, należy rozważyć zastosowanie wsparcia żywieniowego w postaci żywności specjalnego przeznaczenia medycznego np. Resource Protein. Jedna butelka preparatu (200 ml) dostarcza aż 18,8 g białka.

**Szybki i efektywny sposób na uzupełnienie ilości białka**

**Resource Protein – gdy potrzebne jest białko, np.:**

**● choroba onkologiczna: po diagnozie – okres przygotowania do leczenia ● w trakcie i po leczeniu ● okres**

**rekonwalescencji i rehabilitacji**

Wysokobiałkowa żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, wspierająca stan odżywienia pacjentów np. Onkologicznych. Do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia i/lub w przypadku ryzyka niedożywienia, któremu może towarzyszyć zwiększone zapotrzebowanie na białko, w tym przed i po operacji. Żywność medyczna marki Resource Protein jest kompletna pod względem odżywczym, a białko stanowi 30% wartości energetycznej produktu. 1 butelka (200 ml) dostarcza 250 kcal oraz 18,8 g białka. Dostępne warianty smakowe: smak truskawkowy, smak morelowy, smak czekoladowy, smak owoców leśnych, smak waniliowy. Skład produktu jest tak dobrany, że może być stosowany jako jedyne źródło pożywienia lub uzupełnienie diety. Podobnie, jak inne produkty żywnościowe specjalnego przeznaczenia medycznego, należy stosować je pod kontrolą lekarza.

**O ekspercie**

**Dr inż. Katarzyna Zadka** – ekspertka w zakresie żywienia klinicznego w Nestlé Health Science. Absolwentka Wydziału Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu oraz Podyplomowego Studium Dietetyki i Poradnictwa Żywieniowego na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Ukończyła Akademię Leczenia Żywieniowego Polskiego Towarzystwo Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w Krakowie. Uzyskała tytuł doktora na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Pasjonatka dietetyki i technologii żywności. Na co dzień prowadzi spotkania edukacyjne oraz warsztaty dla dorosłych i dzieci z zakresu żywienia. Autorka wielu artykułów, w tym publikacji naukowych – zarówno w obszarze profilaktyki chorób dietozależnych, jak i żywienia klinicznego. Wykładowczyni na studiach podyplomowych poświęconych tematyce well-being i zdrowia w miejscu pracy. Żywienie to również jej pozazawodowa pasja, dlatego w wolnych chwilach chętnie eksperymentuje w kuchni, przygotowując dania dla rodziny i znajomych.

**O Nestlé Health Science**

Nestlé Health Science jest specjalistyczną jednostką firmy Nestlé, koncentrującą się na dziedzinie nauk o żywieniu. . Nestlé Health Science oferuje szerokie portfolio opartych na najnowszych osiągnięciach naukowych preparatów z zakresu żywienia medycznego, korzystając z rozległej sieci badawczej. Nestlé Health Science, z siedzibą w Szwajcarii, zatrudnia ponad 11 000 pracowników na świecie, a produkty dostępne są w ponad 140 krajach. W Polsce Nestlé Health Science rozpoczęło działalność w 2011 r. W swoim portfolio oferuje żywność medyczną w postaci preparatów odżywczych takich marek jak m.in. Resource, Peptamen, Isosource. Dostarczają one niezbędnej energii oraz składników odżywczych pacjentom, którzy z powodu choroby i jej następstw nie są w stanie przyjąć ich wraz z tradycyjnym pożywieniem. Nestlé Health Science aktywnie wspiera też konsumentów w zdobywaniu wiedzy, która pozwala  wzmacniać zdrowie poprzez żywienie. Dowiedz się więcej na [www.nestlehealthscience.pl](http://www.nestlehealthscience.pl) oraz [www.nestlehealthscience.pl/poradnik-zywienia-medycznego](http://www.nestlehealthscience.pl/poradnik-zywienia-medycznego)

Kontakt dla dziennikarzy:

Klaudia Wendycz, Omega Communication

Tel. 660 289 016, email: kwendycz@communication.pl