*Informacja prasowa listopad, 2022 r.*

**Żywienie ma znaczenie – co jest ważne w diecie pacjenta onkologicznego?**

**Eksperci coraz częściej podkreślają, że niewłaściwa dieta może zwiększać ryzyko rozwoju choroby nowotworowej, w tym nowotworów głowy i szyi. Nie zapominajmy jednak, że podczas leczenia onkologicznego odpowiednie żywienie ma również bardzo duże znaczenie, o czym mówią aktualne zalecenia Europejskiego Towarzystwa Żywienia Klinicznego i Metabolizmu (ESPEN). *W* onkologii często skupiamy się na nowoczesnym, drogim leczeniu, a zapominamy o tak prostych metodach, jak wsparcie żywieniowe pacjenta – komentuje dr n. med. Aleksandra Kapała, specjalista w dziedzinie onkologii klinicznej, chorób wewnętrznych oraz żywienia klinicznego.**

**Profilaktyka to również odpowiednia dieta**

Już na etapie profilaktyki nowotworowej istotne znaczenie ma nie tylko dbanie o zdrowy tryb życia, ale także sposób odżywiania. – *Jak wykazały duże, wieloośrodkowe badania, na nowotwory głowy i szyi częściej zapadają osoby stosujące dietę ubogą w owoce i warzywa, natomiast bogatą w czerwone mięso, szczególnie w postaci przetworzonej* – **wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kapała.** – *Profilaktyka nowotworów głowy i szyi to przede wszystkim dbanie o zdrowy styl życia, a więc zerwanie z nałogiem palenia tytoniu, nadużywania alkoholu. Ważne jest także stosowanie diety bogatej w antyoksydanty, a więc w owoce i warzywa.*

**Leczenie i… odpowiednie odżywienie organizmu**

Leczenie nowotworów głowy i szyi wymaga długotrwałej i agresywnej terapii. Już na etapie przygotowania warto pamiętać, że chorzy onkologicznie często nie są w stanie dostarczyć swojemu organizmowi odpowiedniej ilości niezbędnych składników odżywczych, co wynika m.in. z problemów z przełykaniem, stanu zapalnego i szeroko pojętego stresu. W efekcie, pacjenci zagrożeni są niedożywieniem, które skutkuje obniżeniem odporności, zwiększeniem ryzyka zakażeń, wydłużeniem lub nawet przerwaniem leczenia.

**Objawy niedożywienia lub wyniszczenia występują u 30-85 proc. chorych na nowotwory**[[1]](#footnote-1)**.**

**Szczególnie narażeni na niedożywienie są pacjenci z nowotworami głowy i szyi - krtani, jamy ustnej, gardła, zatok przynosowych i gruczołów ślinowych.**

– *Ryzyko niedożywienia występuje właściwie w każdym typie nowotworu, przy czym największe jest ono u chorych z nowotworami górnego odcinka przewodu pokarmowego (przełyk, żołądek, trzustka) oraz u chorych z nowotworami narządów głowy i szyi. U tych pacjentów ryzyko niedożywienia wynosi od 60-90%, co w praktyce oznacza, że jeśli chory nie jest niedożywiony na etapie diagnozy choroby, to pewnością będzie w kolejnych miesiącach terapii i/lub rozwoju nowotworu. Zagrożeni są również chorzy na raka płuca, jelita grubego, nowotwory narządów rodnych czy układu krwiotwórczego* – **tłumaczy dr n. med. Aleksandra Kapała, kierownik Kliniki Diagnostyki Onkologicznej, Kardioonkologii i Medycyny Paliatywnej w Narodowym Instytucie Onkologii - Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie.**

Dlatego zwłaszcza u pacjentów z nowotworami głowy i szyi ważne jest zadbanie o odpowiednie odżywianie. Na co należy zwrócić uwagę? Przede wszystkim na dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym m.in.:

* **białka** – podstawowego budulca w organizmie człowieka,
* **witaminy D** - ważnej dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego,
* **kwasów tłuszczowych omega-3**.

**Kwasy omega-3 szczególnie zadbają o odpowiednie odżywienie pacjenta**

Kwasy tłuszczowe omega-3 działają przeciwzapalnie, mogą zmniejszać nasilenie kacheksji nowotworowej (wyniszczenia), poprawiać apetyt i przyczyniać się do stabilizacji lub wzrostu masy ciała. Mają także znaczenie dla procesu leczenia, gdyż nasilony stan zapalny w organizmie może zwiększać toksyczność zastosowanych terapii przeciwnowotworowych. Spożywanie produktów bogatych w ten składnik jest szczególnie ważne, ponieważ ludzki organizm nie jest w stanie go samodzielnie wytworzyć.

*–* *Znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3 znalazło odzwierciedlenie w aktualnych wytycznych* *Europejskiego Towarzystwa Żywienia Klinicznego i Metabolizmu (ESPEN), zgodnie z którymi* *zaleca się ich stosowanie w celu stabilizacji lub poprawy apetytu, spożycia pokarmów oraz regulacji masy ciała u pacjentów z zaawansowaną chorobą nowotworową poddawanych chemioterapii, u których istnieje ryzyko utraty masy ciała lub niedożywionych. Wytyczne te są oparte o rzetelne badania naukowe, w związku z czym z pewnością warto je wprowadzić w życie –* **mówi dr n. med. A. Kapała.**

Korzyści wynikające z wyciszenia stanu zapalnego obserwowane są przy spożywaniu **1,5-2,0 g kwasów tłuszczowych omega-3 na dobę**. Warto podkreślić, że mowa o konkretnie 2 kwasach: EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy), których źródłem są tłuste ryby morskie, jak np. łosoś, makrela oraz oleje roślinne (np. lniany czy rzepakowy).

1. Muscaritoli M, Arends J, Bachmann P, et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. Clin Nutr. 2021;40(5):2898-2913. doi:10.1016/j.clnu.2021.02.005 [↑](#footnote-ref-1)