https://www.nestlehealthscience.fr/asset-library/PublishingImages/info/logo-header.png

**INFORMACJA PRASOWA 31 stycznia 2023 r.**

**Po pierwsze - białko!**

**Określa się je jako podstawowy i niezbędny budulec organizmu – i to wcale nie jest przesadzone. Zapotrzebowanie na białko u osoby zdrowej wynosi ok 70 g dziennie, a u pacjenta onkologicznego wzrasta o niemal 70%, gdyż odpowiada za proces 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. Oprócz odpowiednio skomponowanej diety, niedobory białka można również uzupełniać wysokobiałkową żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego np. Resource Protein firmy Nestlé Health Science.**

**Jaka jest rola białka w organizmie?**

Białko nieprzypadkowo jest kluczowym składnikiem w naszej diecie. To główny budulec komórek, przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej, jest konieczne do funkcjonowania układu odpornościowego oraz pełni rolę nośnika niektórych witamin i składników mineralnych.

**Które produkty zawierają najwięcej białka?**

*Ludzkie ciało nie potrafi gromadzić białka na zapas, dlatego musi być systematycznie uzupełnianie z prawidłowo zbilansowanych posiłków. Aby dostarczyć organizmowi wystarczającej ilości białka, warto w swoich posiłkach uwzględniać takie produkty jak mięso, ryby, owoce morza, produkty mleczne, jaja, nasiona roślin strączkowych czy orzechy i pestki –* wyjaśnia dr inż. Katarzyna Zadka, ekspertka ds. żywienia klinicznego Nestlé Health Science.

**Zapotrzebowanie na białko – czyli ile?**

*Zapotrzebowanie na produkty bogate w białko zależy od takich czynników jak płeć, wiek, stan fizjologiczny, ogólny stan zdrowia czy stopień aktywności fizycznej. Niemniej określa się, że średnie zapotrzebowania na białko u osoby zdrowej wynosi 0,9g/kg masy ciała. Innymi słowy jeśli nasza masa ciała wynosi 70 kg potrzebujemy między 60-70 g białka dziennie. 70 g czyli ile? Jeśli rozłożymy to na poszczególne produkty, do osiągnięcia takiej wartości potrzebujemy zjeść: 2 plastry żółtego sera, 1 szklanka mleka, 100 g polędwicy wołowej, 200 g jogurtu naturalnego, 50 g migdałów i jajo kurze –* wyjaśnia ekspertka.

Warto dodać, że zapotrzebowanie na białko znaczenie wzrasta w przypadku gorszego stanu zdrowia w tym w przebiegu chorób, jak np. choroba nowotworowa. U chorych na nowotwór konieczna jest bowiem częstsza regeneracja i odbudowa tak ważnych struktur, jak np.: mięśnie, przeciwciała, 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.

**Dlaczego w trakcie choroby nowotworowej wzrasta zapotrzebowania na białko?**

Faktem jest, że 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. Białko pełni bowiem 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.

**Jak uzupełniać niedobory białka w trakcie choroby nowotworowej?**

Niedobory białka, oprócz diety, 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. Płynna forma preparatu umożliwia łatwe spożywanie produktu bezpośrednio, jak również jego wykorzystanie jako składnika 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.

**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.poradnikzywieniamedycznego.pl](http://www.poradnikzywieniamedycznego.pl)

Kontakt dla dziennikarzy:

Klaudia Wendycz, Omega Communication

Tel. 660 289 016, email: [kwendycz@communication.pl](mailto:kwendycz@communication.pl)