

Dietă recomandată

# GHIDUL PACIENTULUI

---



# CUPRINS

---

1. Scopul și beneficiile acestei broșuri
2. Indicații privind perioada postoperatorie (prima lună după operație)
3. Recomandări pe care trebuie să le aveți întotdeauna în vedere în alimentația postoperatorie
4. Diareea
5. Constipația
6. Sugestii pentru o alimentație sănătoasă

# SCOPUL ȘI BENEFICIILE ACESTEI BROȘURI

**Numai medicul dumneavoastră este cel care va face recomandările privind alimentația din prima lună postoperatorie.**

Recomandările din această broșură sunt de ordin general, având caracter orientativ, cu scopul de a vă îndruma și de a vă ajuta să găsiți puncte de reper asupra modului în care puteți mânca sănătos și echilibrat.

## **Indicații privind perioada postoperatorie (prima lună după operație)**

În procesul de vindecare chirurgicală nu sunt restricții dietetice majore asupra a ceea ce puteți mânca și bea, dar totul se va face cu moderație, într-un mod sănătos și echilibrat. Este recomandat să introduceți alimentele treptat, să mâncați puțin și des, inițial sub forma preparatelor fluide sau semisolide, ulterior să introduceți progresiv mâncarea consistentă. Odihna și refacerea organismului au o importanță foarte mare în primele zile postoperatorii. Să învățați cum să vă depășiți durerea și neliniștea datorate intervenției chirurgicale suferite, iată cea mai mare provocare din perioada postoperatorie! În câteva săptămâni, cu voință, răbdare și curaj, vă veți recupera din punct de vedere fizic și emoțional.

Este necesar să vă îngrijiți atent, serios, să înțelegeți modul de evoluție postoperator și de regresie treptată a durerilor, toate acestea având un efect pozitiv asupra stării dvs. psihice și fizice. Convingerea că vă veți vindeca va exercita cea mai calmantă influență asupra scoarței cerebrale, îmbunătățindu-vă dispoziția.



# SCOPUL ȘI BENEFICIILE ACESTEI BROȘURI

**Numai medicul dumneavoastră este cel care va face recomandările privind alimentația din prima lună postoperatorie.**

În acest scop trebuie să încercați să vă odihniți cât de mult posibil, să primiți cât mai puține vizite, să evitați emoțiile și enervările de orice fel.

Alimentația în perioada postoperatorie va fi strict individualizată. În primele zile postoperatorii se va ține cont de felul intervenției chirurgicale, de tipul anesteziei pe care ați avut-o, de starea dvs. generală, de bolile asociate pe care le aveți, precum și de tratamentele pe care le urmați. În general, alimentația o veți începe cu lichide: ceaiuri, supe strecurate, lapte bătut, zeamă de portocale sau grapefruit.



Atunci când medicul chirurg vă permite, dacă s-a restabilit funcția digestivă și tranzitul intestinal s-a normalizat, puteți introduce în alimentație piureuri de legume și alte alimente semilichide:

- supe de legume pasate,
- griș cu lapte,
- compoturi,
- produse lactate (iaurturi, brânză) etc.

Când veți avea voie să reveniți la alimentația obișnuită, este absolut necesar să țineți întotdeauna cont de bolile asociate (diabet zaharat, cardiopatie ischemică, hipertensiune arterială, afecțiuni biliare, hepatice sau renale) și să respectați regimul alimentar și tratamentele impuse de către medicul dvs. curant.

# RECOMANDĂRI PE CARE TREBUIE SĂ LE AVEȚI ÎNTOTDEAUNA ÎN VEDERE ÎN ALIMENTAȚIA POSTOPERATORIE

Mâncăți variat, mâncați la intervale de timp regulate și mestecați alimentele îndelung.

Nu este nevoie să vă schimbați radical modul de viață și alimentația, ci doar modul de a găti mâncarea.

Nu este bine să evitați să mâncați, ci doar trebuie să mâncați des și în porții mici: veți introduce alimentele în mod treptat pentru a observa pe care dintre ele nu le tolerați foarte bine. Mâncați inițial la 2-3 ore, crescând progresiv orele dintre mese pentru că refacerea să nu fie forțată sau agresivă pentru intestistinele sau stomacul dvs.

Una dintre regulile principale ale unei alimentații sănătoase este prima masă a zilei: micul dejun este esențial pentru organismul nostru. Oferă energia de dimineață și ne dă tonul zilei.

O altă regulă de bază care este ignorată de cele mai multe ori, este mestecarea corectă și completă a alimentelor. De ce este atât de necesar să mestecăm bine alimentele? Pentru că în timpul procesului de masticăție, în gură sunt secretate o serie de enzime care încep practic digestia. Alimentele trebuie să fie transformate în bucăți cât mai mici, într-un bol alimentar, care să fie mai ușor digerat la nivelul tubului digestiv. Astfel avem grijă de organismul nostru și de noi înșine.



# RECOMANDĂRI PE CARE TREBUIE SĂ LE AVEȚI ÎNTOTDEAUNA ÎN VEDERE ÎN ALIMENTAȚIA POSTOPERATORIE

**Poate că ne-au spus de multe ori părinții să nu bem apă în timpul mesei. Da, aveau dreptate!**

Specialiștii spun că este recomandat ca în timpul mesei să nu bem prea multe lichide, oricare ar fi ele. Acestea duc la diluarea enzimelor digestive, care automat duc la îngreunarea digestiei.

Prăjitul alimentelor la peste 200 de grade Celsius este strict interzis pentru că în suprafața maronie a cărnii prăjite se formează substanțe cancerigene – carburile policiclice.

În experimentele făcute pe animale s-a observat că aceste substanțe produc cancerul hepatic și cancerul glandelor intestinale sau mamare.

De aceea este foarte bine să nu mâncăm prăjeli, rântășuri, ci să le înlocuim cu mâncarea gătită la cuptor, fiartă sau făcută pe grătar.

**Important este să vă amintiți că principalul scop postoperator este refacerea organismului.**

În primele săptămâni este indicat să evitați alimentele care vă produc balonarea organismului: cruditățile, cartofii, mămliga, borșul, murăturile, fructele care fermentează (excepție fac banana, portocala și grapefruitul care se pot mânca progresiv și cu mare atenție în cazul pacienților cu afecțiuni gastrice).



# RECOMANDĂRI PE CARE TREBUIE SĂ LE AVEȚI ÎNTOTDEAUNA ÎN VEDERE ÎN ALIMENTAȚIA POSTOPERATORIE

## Odihna și refacerea organismului au o importanță foarte mare în primele zile postoperatorii

Fructele și legumele se pot mânca în primele săptămâni sub formă de compot, coapte la cuptor sau pe grătar.

Nu există o regulă anumită în alimentația dvs. postoperatorie, însă este preferabil să consumați alimente care să vă ajute în refacerea calitativă și cantitativă a sângelui și în general a organismului. Supă de tăiței, supă de pui, ulterior și cu legume, brânză de vaci, ou fiert moale, ficat de pui, curcan sau vită la grătar, înăbușit sau pregătit la cuptor, paste cu carne de pui sau legume, pește la grătar sau la cuptor, pâine graham, neagră integrală sau de secară – preferabil prăjită (dar nu arsă!).

## Consumați alimente care să vă ajute în refacerea calitativă și cantitativă a organismului

Pentru balonarea organismului, recomandat este ceaiul de chimen cu salvie și anason neîndulcit, eventual cu o felie de lămâie. În această perioadă, dacă medicul nu vă contraindică din cauza unor afecțiuni speciale, este foarte bine să luați vitamina C, iar în funcție de necesitățile organismului dvs, să fie injectabil (i.m. sau i.v.), sub formă de tablete eferfescente, sau capsule (în acest caz recomandat este să mâncați un biscuit digestiv sau o felie de pâine prăjită pentru a preveni aciditatea).





# RECOMANDĂRI PE CARE TREBUIE SĂ LE AVEȚI ÎNTOTDEAUNA ÎN VEDERE ÎN ALIMENTAȚIA POSTOPERATORIE

## Este foarte bine să luați vitamina C în această perioadă

Aporturile nutriționale recomandate de vitamina C sunt de 35 până la 65 miligrame pe zi pentru copii, de la 60 la 100 miligrame pentru adulți și adolescenți. Pentru fumători este recomandat un aport crescut, de ordinul a 120 miligrame pe zi. Această vitamină este ușor oxidabilă și foarte sensibilă la căldură și la radiații infraroșii și ultraviolete<sup>1</sup>, iar unii nutriționiști susțin că până la 500 mg de vitamina C pot fi luate zilnic pentru o perioadă mai mare de timp fără efecte adverse.

Consultați medicul dvs. pentru a vă stabili doza de vitamina C necesară organismului în funcție de vârstă, sex, greutate, particularități, efort fizic sau intelectual, boli asociate, etc.

Cercetătorii de la "Linus Pauling Institute" din Statele Unite ale Americii, recomandă o doză zilnică de cel puțin 400 mg/zi de vitamina C pentru adulții sănătoși.

Iată câteva recomandări de fructe și legume bogate în această miraculoasă vitamina C - cantitatea vitaminei C în plante crude este exprimată în miligrame la 100 grame de fruct sau legumă: Cătină 2500 mg, Măceșe 2000 mg, Kiwi 90 mg, Broccoli 90 mg, Căpșună 60 mg, Portocală 50 mg, Lămâie 40 mg, Pepene galben 40 mg, Conopidă 40 mg, Grapefruit 30 mg, Zmeură 30 mg.

Poate cea mai cunoscută vitamină, vitamina C este cel mai puternic antioxidant, crește rezistența vaselor sanguine, crește asimilarea fierului, prevenind apariția anemiilor, are proprietăți antitoxice și tonifiante și influențează buna funcționare a majorității sistemelor din organismul nostru.





# RECOMANDĂRI PE CARE TREBUIE SĂ LE AVEȚI ÎNTOTDEAUNA ÎN VEDERE ÎN ALIMENTAȚIA POSTOPERATORIE

**Este foarte bine să luați vitamina C în această perioadă**

Vitamina C este foarte importantă, frânează formarea nitrosaminelor în stomac – agenți cancerigeni care se constituie în timpul asimilării aminoacizilor. Revigorează vasele sangvine, prevenind astfel tulburările cardiovasculare și determinând reducerea crizelor de emfizem la fumători. Unii medici prescriu cantități mari de vitamina C pentru scăderea nivelului colesterolului. Vitamina C contribuie și la înlăturarea stării de anxietate, oboseală și stres. Așadar, luați cu încredere vitamina C deoarece este benefică pentru dumneavoastră! Și pentru că vorbim de vitamine și beneficiile lor majore pentru organism, o altă vitamină foarte importantă ce nu poate lipsi din alimentația dvs. este vitamina D. Vitamina D este necesară pentru asimilarea calciului în oase, dar nu numai. Cercetările au descoperit că absența vitaminei D are un rol important în astm, cancer, depresie, boli de inimă, diabet și chiar creșterea în greutate.



În 2010, Consiliul de Alimentație și Nutriție (FNB) de la Institutul de Medicină din SUA a stabilit Doza Zilnică Recomandată (DZR) de vitamina D, pe baza cantității de vitamina D necesară pentru sănătatea oaselor. Necesarul de vitamina D depinde de vârsta fiecăruia și de eventualii factori de risc. Se recomandă 600 UI pentru persoanele între 19-70 de ani și 800 UI pentru cei de peste 70 de ani.

# DIAREEA

## Consumați orez în perioadele diareice

În timpul perioadelor diareice întotdeauna trebuie să suplimentați aportul de fluide pentru a compensa pierderea acestora și pentru a evita deshidratarea organismului (minim 2-3 litri/zi). Anxietatea și stresul emotional pot adesea afecta tranzitul intestinal. Pentru a combate aceste stări, încercați în această perioadă să aveți o dietă bazată pe fibre (orez, teamea maturată, pâine integrală, cereale, paste făinoase, carne).

Evitați băuturile carbogazoase și cele care conțin cafeină – cafea, ceai negru. În unele cazuri, laptele dulce sau anumite produse care conțin lapte (brânză dulce, înghețată, budincă) pot complica diareea și de aceea este recomandat să le evitați în această perioadă. Nu consumați acum suc sau compot de prune, pere, piersici, caise. Limitați de asemenea consumul de alimente bogate în grăsimi: unt, margarină, smântână, carne grasă, deserturi cu conținut mare de grăsimi, ciocolată, snacks-urile sau mâncarea de tip fast-food. Evitați mâncărurile puternic condimentate sau picante.

### **Orezul, pâinea prăjită și bananele sunt foarte indicate în cazurile de diaree.**

Reduceți în această perioadă consumul de fructe uscate (prune), sucuri, compoturi sau fructe crude de genul: prune, pere, acrișe, caise, piersici, kiwi, mango, mere, nucă de cocos, smochine, struguri, zmeură, mure. Leguminoasele precum fasolea, lintea, mazărea, roșiile, varza, țelina, ceapa, spanacul sau salatele pot complica lucrurile.

Evitați să luați medicamente antidiareice fără aprobarea medicului dvs. Dacă crizele de diaree persistă, consultați-vă de urgență medicul!



# CONSTIPAȚIA

## În cazul constipației, consumați sucul sau compotul de prune sau pere

Consumați lichide din belșug - între 2-3 litri/zi, deoarece aportul insuficient de lichide poate fi o cauză a constipației.

Se recomandă alimente bogate în fibre. Fibrele solubile care contribuie la scăderea colesterolului din sânge și la controlarea glicemiei se găsesc în mere, orz, portocale și secară. Fibrele insolubile se găsesc în cereale integrale, fructe și legume cu coajă, paste făinoase, semințe și tărâțe.

Fructele precum prunele, perele, caisele, piersicile, cerealele integrale sunt recomandate din belșug în această perioadă. Alimentele precum bananele, nucile, nucile de cocos, ciupercile, țelina, porumbul dulce, sunt greu digerabile și duc la apariția stărilor de constipație dacă sunt consumate în cantități mari.

Evitați lactatele (spre exemplu: brânză) și introduceți în dietă legume și fructe proaspete, miere (cu excepția persoanelor diabetice).

Sunt indicate în cazul constipației sucul sau compotul de prune sau pere. Reduceți aportul alimentar de zaharuri rafinate - acestea se găsesc în produsele de cofetărie și patiserie, sau în sucuri.

O dietă bogată în zaharuri rafinate, dar săracă în fibre, vitamine, minerale sau alți nutrienți este o cauză a constipației.



**Evitați să luați medicamente împotriva constipației fără aprobarea medicului dvs. Dacă crizele de constipație persistă, consultați-vă de urgență medicul!**

# SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

## Mâncați sănătos și într-un mod echilibrat!

A mânca sănătos nu înseamnă că trebuie să renunțați la felurile dvs. preferate de mâncare sau să le înlocuiți cu altele despre care nu ați auzit până acum și care trebuie gătite după metode complicate. În România se frecventează consumul din abundență de carne prăjită cu sosuri, afumături; în general bucătăria tradițională este bogată în grăsimi, în special în grăsimi animale, stropite cu "tărie", iar toate acestea sunt însoțite de lipsa de mișcare și de educația fizică.

Alcoolul nu este cancerigen prin el însuși, acțiunea sa explicându-se prin faptul că el dizolvă diverse substanțe cancerigene conținute de tutun sau de alte alimente, în același timp amplificându-le acțiunea.

Argumentul celor mai mulți care au acest "stil" alimentar este că "bunicul a mâncat așa toată viața și a murit de bătrânețe". Să se țină cont însă de faptul că aceste persoane longevive au ținut cu strictețe posturile creștinești de câteva ori pe an, timp în care a avut loc detoxifierea organismului, că în perioada verii au consumat din abundență fructe și legume din grădina proprie – netratate cu tot felul de substanțe chimice, să se ia în calcul faptul că cei mai mulți făceau muncă fizică și, foarte important, poluarea, radiațiile și stresul la acele timpuri erau factori aproape inexistenți. Alimentația reprezintă la momentul actual domeniul în care se fac cele mai grave erori. Omul modern se hrănește într-un mod nesănătos: în cele mai multe cazuri nu mănâncă nimic toată ziua, muncește, se stresează, bea cafea și fumează, mănâncă fast-food sau junk-food pentru că este "la modă" și la îndemână, nu face sport pentru că nu mai are timp pentru asta, iar seara mănâncă dintr-o dată foarte mult.



# SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

## Mâncăți sănătos și într-un mod echilibrat!

Așa se face că foarte multe persoane ajung să sufere de exces de greutate (depășirea cu peste 10% a greutății normale). Procentul este îngrijorător de mare în rândul populației active, în special la copii și tineri pentru că, indiferent dacă vrem să recunoaștem sau nu, copiii învață și aplică modul de viață și de alimentație al părinților.

Această alimentație neechilibrată și nesănătoasă are efect nefast asupra creierului și organelor interne, sângelui și bineînțeles, foarte important, asupra oaselor și mușchilor, asupra aparatului locomotor și în timp asupra întregului organism. Cu cât excesul de greutate este mai mare, cu atât crește și procentul persoanelor care suferă de boli cardiovasculare (angină pectorală, cardiopatie ischemică, infarct miocardic, ateroscleroză, accidente vasculare cerebrale) sau de afecțiuni cancerigene (cancer de colon, de stomac, de ficat, de vezică urinară, etc).



**De aceea, primul pas important pe care trebuie să-l facem cu toții este să avem grijă să ne menținem sistemul digestiv sănătos pentru buna funcționare a întregului organism și a stării generale de sănătate. Al doilea pas important este să mergem periodic la medic.**

Doar educându-ne pe noi înșine, vom reuși să transmitem aceeași educație copiilor noștri. Să mergem la medic constant pentru controale periodice, nu doar atunci când suntem deja bolnavi. Această educație ne va lua timp și va presupune atenție continuă, însă doar când ne va reuși acest lucru în mod constant și va deveni o normalitate, abia atunci vom putea înțelege cu adevărat importanța vorbelor "mai bine previi decât să tratezi".

# SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

**Cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru dvs este să mergeți la un control medical!**

Abia atunci vom înțelege că descoperite din timp prin controale regulate, afecțiunile pot fi tratate. Atunci când mergem târziu la medic, nici experiența medicilor, nici tratamentele și nici știința nu ne mai pot ajuta. Este fundamental să reținem că cel mai important lucru este PROFILAXIA: prevenirea apariției bolilor printr-un stil de viață sănătos și echilibrat și un consult medical anual.

Știm că nu este o plăcere să mergem la medic, însă este o necesitate. Este o realitate faptul există o rețineră în a merge la medic și se amână momentul din diverse motive: din lipsa de timp, din cauza unor prejudecăți, de teama ca vom afla ceva ce nu suntem pregătiți să aflăm, din cauza unei anumite timidități sau poate chiar din cauza unei educații sanitare insuficiente care să creeze un comportament iresponsabil. De aceea, condiția este SĂ MERGEM LA MEDIC! Medicul este singurul care ne poate spune ce tip de tratament ne este adecvat și ne va răspunde corect la toate întrebările.

Diagnosticate la timp, afecțiunile pot fi tratate mai ușor și vor avea consecințe mult mai reduse. Persoanele care au un risc crescut de a dezvolta cancer de colon, pot începe să facă screening pentru cancerul de colon, începând cu un consult la un medic specialist. Cei care au un risc crescut sunt cei în al căror istoric familial este prezent cancerul de colon. Există multiple opțiuni de screening, fiecare cu propriile avantaje și dezavantaje. Discutați cu medicul specialist despre opțiunile dvs. și decideți împreună ce investigații vă sunt potrivite.



# SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

**Cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru dvs este să mergeți la un control medical!**

Recomandați-le celor din jur și mai ales familiei să participe la controale medicale cel puțin o dată pe an. Respectul față de noi înșine și dorința de a avea o viață normală și civilizată ar trebui să reprezinte crezul de bază al fiecăruia dintre noi.

Iată câteva recomandări pentru a diminua riscul declanșării cancerului de colon:

- mențineți-vă o greutate sănătoasă;
- faceți cât mai multe exerciții fizice, recomandat fiind cel puțin 30 de minute în fiecare zi;
- mâncați fructe, legume și cereale integrale, nu doar carne;
- renunțați total la fumat;
- beți alcool cu moderație.

Proporția dintre alimentele consumate este foarte importantă. Excesul sau absența unora dintre componente poate strica echilibrul, favorizând apariția bolilor. Dacă aveți boli asociate (diabet zaharat, cardiopatie ischemică, hipertensiune arterială, afecțiuni biliare, hepatice sau renale) trebuie doar să țineți cont și să respectați regimul alimentar și tratamentele impuse de către medicul dvs. terapeut. Nu gătiți mâncarea fără gust! Gătiți mâncarea cu gust, folosind condimentele în stare "brută și macro" – ca pe vremea bunicii când nu existau atâtea substituenți alimentari, atâtea mixuri de condimente măcinate pline de sare și înlocuitori: patrunjel, mărar, leuștean, piper boabe, foi de dafin, cimbru, chimen, cuișoare, tarhon, etc. Toate acestea dau același gust mâncării dvs. și dacă le folosiți ca atare.





# SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

**Micul dejun este esențial pentru organismul nostru. Oferă energia de dimineață și ne dă tonul zilei.**

De asemenea este important să alegeți o alimentație bogată în fibre – cereale de ovăz, grâu, secară, orez, grîș, paste, macaroane, fulgi de porumb. Fibrele vegetale din cereale, morcovi, țelină, sfeclă roșie, varză (100-200g/zi) au efect protector în cancerul gastric și în cel de colon. Acest lucru a fost evidențiat de un studiu realizat în Belgia de Albert J. Tuyns<sup>9</sup>. Un alt studiu efectuat în SUA a arătat de asemenea că un minimum de 40g fibre pe zi, în condițiile eliminării consumului de grăsimi, previne instalarea cancerului mamar și al celui genital la femei. Fibrele vegetale absorb toxinele hidrosolubile și contribuie la eliminarea lor din organism<sup>9</sup>.



Cerealele, în special grâul și hrișca, acționează similar medicamentelor antioxidante, antitumorale, iar pe de altă parte ele reprezintă și o bază nutritivă excelentă, fără toxine, ele fiind și ușor de digerat de către organism. Cerealele se pot consuma ca fulgi (musli), terci, sub formă fiartă sau crudă (hrișca înmuiată în apă 2 ore înainte de a fi consumată), simple sau în asociere cu iaurturi, sana, sucuri de legume sau fructe. Când vorbim despre pâine, este bine să o consumăm pe cât posibil sub formă prăjită, cea mai indicată fiind pâinea graham, integrală, neagră sau de secară. Dacă mâncați frecvent produse de panificație prăjite, încercați să le înlocuiți cu pișcoturi, tarte sau pandișpanuri cu fructe, checuri, etc. Studii de ultimă oră arată că zahărul consumat în exces afectează sinteza unor hormoni direct implicați în coordonarea activității sistemului imunitar. Astfel, prin consumul excesiv de zahăr, organismul este predispus la infecții, răceli și gripe, la sclerozarea și fragilizarea vaselor de sânge, la gastrite și colite, la tulburări de ciclu menstrual la femei și foarte important, la dereglarea metabolismului glucidelor.

# SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

**Micul dejun este esențial pentru organismul nostru. Oferă energia de dimineață și ne dă tonul zilei.**

O mare problemă creată de consumul de zahăr în exces este și dereglarea metabolismului calciului, la tulburări de asimilare a calciului în oase, ceea ce predispune la osteoporoză. Deasemenea, zahărul în exces predispune la cancer, în special cel de colon. S-a constatat că incidența cancerului de colon este de până la 5 ori mai ridicată la marii consumatori de dulciuri decât la cei care consumă dulciuri moderat sau foarte puțin. Nu în cele din urmă, ceea ce se știe foarte bine, zahărul și dulciurile consumate în exces sunt foarte periculoase pentru dinți, generând și grăbind apariția cariilor dentare.



Mierea este un înlocuitor foarte sănătos pentru zahăr. Polenul, un alt preparat apicol foarte "apreciat" de către organismul nostru, poate fi administrat sub formă de pulbere în proporție de 30-40g/zi în asociere cu fructe de cătină. Prin bogăția sa remarcabilă în substanțe vitale, polenul este cel mai eficient fortifiant și regenerador al organismului, iar prin unele substanțe ca rutina, contribuie activ la resorbția tumorală. Fructele, atât de sănătoase și pline de vitamine, este recomandat să fie mâncate la ceva distanță de celelalte mese, sau să constituie o masă separată. Motivul principal este reprezentat de faptul că ele fermentează intens în stomac. De aceea, dacă ați mâncat ceva care durează până când va fi digerat, de exemplu carne, va fi un timp mai mare până când ea va fi digerată, timp în care fructele vor aștepta în stomac și vor fermenta în continuare; implicit aceasta va duce la balonare și la disconfort.

Mâncați 3-4 porții de fructe zilnic: pere, mere, banane, portocale, mandarine, grapefruit, căpșuni, zmeură, afine, mure, pepene galben și verde, struguri. Simple sau asociate cu cereale și iaurturi, pot constitui un mic dejun sănătos și plin de energie.

# SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

## Mâncăți 3-4 porții de fructe zilnic, simple sau asociate cu cereale

Pepenele verde, roșiile și grapefruitul sunt bogate în lycopen. Acesta este un nutrient care are o acțiune puternică asupra sistemului imunitar prin producerea activității antioxidantilor în organism. Strugurii – conțin un agent anti-fungal care poate ajuta la prevenirea apariției cancerului. Resveratrolul din struguri este o moleculă care ajută culturile de viță-de-vie să se apere împotriva ciupercilor. Cercetătorii au realizat teste de laborator pe tumori pentru a descoperi cum poate acționa resveratrolul asupra celulelor canceroase, având o mare influență în stoparea multiplicării celulelor canceroase, contribuind și la refacerea celulelor sănătoase. Fiind un foarte bun antioxidant natural, resveratrolul distruge radicalii liberi care afectează proteinele celulare. Această substanță poate să oprească multiplicarea celulelor canceroase în diferite stadii ale bolii, acest lucru fiind dovedit de un experiment în care s-a administrat resveratrol unor șoareci pentru o perioadă de 18 săptămâni. Tumorile de piele ale acestor creaturi au fost reduse în proporție de 98 %, fiind un experiment cu adevărat reușit.



În lupta cu cancerul, resveratrolul este de un mare ajutor, îmbunătățind eficiența tratamentului administrat și sprijinind pacienții să suporte cu mai multă ușurință simptomele bolii. Prin administrarea resveratrolului, s-au obținut rezultate bune pentru cancerul renal, de sân și de pancreas. Resveratrolul se găsește în strugurii negri, corcodușele negre, murele, coacăzele negre sau prunele de culoare închisă.

Retinoizii și betacianinele din 200ml suc de morcovi, 100ml suc de țelină, 400ml suc de sfeclă roșie, 50g fructe de pădure (afine, cătină, coacăze negre), dar și din alte legume și fructe, au dat rezultate foarte bune în cancerul de piele, pulmonar, intestinal, în cel al vezicii urinare și chiar în cazurile de metastază osoasă.

# SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

## Consumați legume crucifere de cel puțin 3 ori pe săptămână

După cercetări de ultimă oră, retinoizii s-au dovedit a fi substanțe citostatice foarte puternice care reduc capacitatea de diviziune a celulelor tumorale și ajută să-și reia funcția de origine.

O altă recomandare este aceea de a consuma zilnic legume care nu conțin amidon: broccoli, conopidă, mazăre, fasole verde, salată verde, roșii, țelină, sparanghel, gulii, morcovi, ardei. Broccoli – specialiștii spun că o porție de broccoli consumată zilnic poate preveni apariția cancerului cu până la 50%. Broccoli, conopida, salata verde și varza –bineînțeleș și alte legume din familia cruciferelor, ajută la reducerea valorilor colesterolului din sânge, îmbunătățesc rezistența oaselor, ajută la detoxifierea organismului. Consumați legume crucifere de cel puțin 3 ori pe săptămână. În medie, porțiile ar trebui să fie de aproximativ o cană. Usturoiul stimulează creșterea nivelului de antioxidanți din organism, ajută la scăderea valorilor glucozei serice și la echilibrarea tensiunii arteriale. Studiile au arătat că anumite substanțe din compoziția usturoiului, cum ar fi dialil disulfidul, au efecte veritabile în distrugerea celulelor canceroase și ajută la dezvoltarea unui sistem imunitar puternic. Usturoiul este cunoscut pentru reducerea dezvoltării tumorilor papilare.<sup>12</sup> Indicația terapeutică este ca persoanele interesate să consume 10-15g usturoi/zi (echivalentul a 2-3 căței de mărime mijlocie).

Când vorbim despre carne, peștele este indicat de cel puțin 2 ori pe săptămână – orice tip de pește sau crustacee: biban, cod, calcan, șalău, păstrăv, ton, știucă, lin, raci, etc. Peștele (cum ar fi macroul, sardinele, păstrăvul și somonul) recunoscut pentru scăderea razei de acțiune a cancerului de sân.



# SUGESTII PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

## Peștele este indicat de cel puțin 2 ori pe săptămână

Cercetările au arătat faptul că eschimoșii care mănâncă foarte mult pește, sunt mai puțin expuși apariției cancerului. Acest lucru se datorează conținutului de grăsimi omega-3. Oricum, părerile experților sunt împărțite în ceea ce privește rata de apariție a cancerului la eschimoși. Ultimele cercetări au arătat faptul că aceste grăsimi omega-3 pot preveni sau pot încetini dezvoltarea tumorilor canceroase și de asemenea, poate contribui la întărirea sistemului nostru imunitar. Grăsimile omega-3 sunt diferite de grăsimile omega-6 – cele care se găsesc în uleiurile pentru gătit, deoarece omega-3 are capacitatea de a stopa mecanismul de creștere al celulelor și previne divizarea lor.



Consumați pește, pui, găină, curcan și carne de vițel.

Ficatul, rinichiul, limba, creierul – trebuie consumate cu moderație în perioada de chimio sau radioterapie, deoarece specialiștii susțin că în această perioadă carnea roșie ar trebui evitată. Pe cât posibil evitați consumul excesiv de afumături, mezeluri, sau alte produse care conțin în cantitate mare aditivi, conservanți și alte reziduuri și încercați să mâncați zilnic supe sau ciorbe.

## Este important să aveți o alimentație diversificată și echilibrată

Liga Română de Cancer ne recomandă tuturor sfaturi actuale pentru scăderea riscului de cancer. Vi le prezentăm și în acest Ghid de Dietă Recomandată, pentru că sunt importante și demne de luat în considerare:



# RECOMANDĂRI

---

## Recomandarea 1

Alegeți predominant dietele vegetariene, bogate în fructe și legume. Reduceți la minim alimentele preparate prin prăjire.

## Recomandarea 2

Evitați subponderabilitatea sau supraponderabilitatea și nu depășiți cu mai mult de 5% greutatea ideală.

## Recomandarea 3

Dacă activitatea profesională nu impune efort fizic este preferabil să faceți o plimbare scurtă de o oră, exerciții fizice zilnice.

## Recomandarea 4

Mâncăți 600-800g, ori 5 sau mai multe mese alcătuite dintr-o varietate de cereale (grâne), legume, rădăcinoase, tuberoase (ceapă, praz, usturoi). Alegeți mâncarea cât mai puțin preparată termic! Limitați consumul de zahăr și dulciuri concentrate și rafinate.

## Recomandarea 5

Nu se recomandă consumul de alcool. Dacă se consumă, limitați numărul băuturilor alcoolice la două pahare pe zi pentru bărbați și unul pentru femei.

## Recomandarea 6

Dacă totuși consumați carne, limitați aportul de carne roșie la mai puțin de 80 de grame. Este preferabil să alegeți peștele, carnea de pui și carnea slabă, albă în locul cărnii roșii.

## Recomandarea 7

Limitați consumul alimentelor grase, în special al celor de origine animală. Folosiți cantități reduse de uleiuri vegetale.

# RECOMANDĂRI

---

## Recomandarea 8

Limitați consumul alimentelor sărate și utilizarea sării la gătit și la masă. Folosiți plante și condimente pentru a da gust alimentelor.

## Recomandarea 9

Nu consumați alimente care au fost depozitate prelungit la temperatura mediului ambiant. Acestea sunt pasibile de contaminare cu micotoxine. Micotoxinele pot duce la apariția cancerului.

## Recomandarea 10

Folosiți refrigerarea sau alte metode adecvate de conservare a alimentelor perisabile. Nu consumați alimente alterate. Alimentele perisabile se păstrează în frigidere atât în spațiile comerciale cât și la domiciliu.

## Recomandarea 11

Când nivelul aditivilor, conservanților și al altor reziduuri sunt controlate adecvat, prezența lor în alimente și băuturi nu este considerată periculoasă. Consumul în exces al aditivilor reprezintă indubitabil un risc de cancer.

## Recomandarea 12

Nu consumați alimentele arse / prăjite. Consumați numai ocazional: carnea sau peștele preparate direct pe flacără și preparatele din carne afumate.

## Recomandarea 13

Pentru cei care urmează aceste recomandări, suplimentele alimentare nu sunt necesare, folosirea lor în exces pot crește riscul de cancer.



# RECOMANDĂRI

Peste tot în lume, cancerul reprezintă o problemă majoră pentru sănătatea publică. În România, aceasta este a doua cauză de deces după bolile cardiovasculare. Spre deosebire de țările dezvoltate unde diagnosticul de cancer se face în fazele incipiente, în România se face în stadii avansate și de aceea este una dintre primele țări europene privind decesul prin cancer. Frecvența cazurilor de cancer a crescut atât la copii, cât și la celelalte categorii de vârstă.

**Conform Legii Române de Cancer, factorii de risc pentru cancer sunt:**

Alimentație nesănătoasă 33%, Tutun 30%, Infecții 10%, Factori legați de sănătatea reproducerii 7%, Factori necunoscuți 6%, Profesie 4%, Lumina solară și radiațiile ionizante 3%, Alcool 2%, Poluare 2%, Produși industriali 1%, Medicamente și proceduri medicale 1%, Aditivi alimentari 1%.

În consecință, alimentația nesănătoasă reprezintă 33% din factorii de risc în apariția cancerelor. Acesta totuși este unul dintre elementele pe care noi le putem controla.

Haideți să procedăm în consecință și în cunoștință de cauză!

**Să avem grijă de noi înșine! Să mâncăm sănătos și într-un mod echilibrat. Și să mergem periodic la medic!**

Este timpul să învățăm că trebuie să ne schimbăm modul în care gândim și trăim. Trebuie să învățăm că prevenția este cea mai bună variantă pentru fiecare dintre noi.

**Tot ce trebuie să facem este să alegem sănătatea.**



# SURSE UTILIZATE:

---

1 Sursa: [https://ro.wikipedia.org/wiki/Vitamina\\_C](https://ro.wikipedia.org/wiki/Vitamina_C)

2 Sursa: <http://dieta.romedic.ro/vitamina-c-acid-ascorbic>

3 Sursa: <http://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-C/pauling-recommendation>

5 Sursa: [http://www.doctor.info.ro/vitamina\\_c,\\_un\\_remediu\\_miraculos.html](http://www.doctor.info.ro/vitamina_c,_un_remediu_miraculos.html)

6 Sursa: [http://www.sfatulmedicului.ro/Vitamine-si-minerale/efectul-uimitor-al-vitaminei-d\\_7954](http://www.sfatulmedicului.ro/Vitamine-si-minerale/efectul-uimitor-al-vitaminei-d_7954)

7 Sursa: <http://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-D>

8 Sursa: <http://vindecare-cancer.afacereamea.ro/stiri/dieta-budwig-2/>

9 Sursa: <http://www.formula-as.ro/2000/432/medicina-naturista-25/medicina-naturista-1733>

10 Sursa: [http://www.rezveratrol.ro/categorii/resveratrolul\\_previne\\_cancerul\\_-99.html](http://www.rezveratrol.ro/categorii/resveratrolul_previne_cancerul_-99.html)

11 Sursa: [http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/broccoli-ofera-multe-beneficii-pentru-sanatate\\_11558](http://www.sfatulmedicului.ro/Alimentatia-sanatoasa/broccoli-ofera-multe-beneficii-pentru-sanatate_11558)

12 Sursa: [http://www.sfatulmedicului.ro/Remedii-naturiste/beneficiile-pentru-sanatate-ale-consumului-de-usturoi\\_10164](http://www.sfatulmedicului.ro/Remedii-naturiste/beneficiile-pentru-sanatate-ale-consumului-de-usturoi_10164)

13 Sursa: [http://romaniancancerleague.org/romana/?page\\_id=11](http://romaniancancerleague.org/romana/?page_id=11)

14 Sursa: [http://romaniancancerleague.org/romana/?page\\_id=213](http://romaniancancerleague.org/romana/?page_id=213)

15 Sursa: [http://romaniancancerleague.org/romana/?page\\_id=21](http://romaniancancerleague.org/romana/?page_id=21)

Această broșură nu este concepută ca un substitut pentru îngrijirea dvs. medicală profesională. Numai medicul dvs. specialist vă poate diagnostica și trata în mod corespunzător simptomele. Asigurați-vă că la cel mai mic semn de dereglare a tranzitului intestinal fiziologic veți vorbi cu medicul dumneavoastră despre variantele de tratament și alegerea opțiunii care este cea mai potrivită pentru dumneavoastră.

# LOCAȚIILE NOASTRE DIN ȚARĂ

## SEDIUL CENTRAL BUCUREȘTI

---

Bulevardul Mihail Kogalniceanu nr 35, parter,  
Sector 5, București

**Tel: 031 433 6111 sau 031 433 6133**

**Fax: 021 410 55 83**

**Mobil: 0726 334 225**

E-mail: [office@medicalexpress.ro](mailto:office@medicalexpress.ro)

Relații clienți: [clienti@medicalexpress.ro](mailto:clienti@medicalexpress.ro)

Program: L-V: 9.00-17.30

## SEDIUL REGIONAL CLUJ NAPOCA

---

Str. Constanța, Nr. 12, Corp B, Et. 1, Ap. 6

**Tel/Fax: 0364 146 015**

**Mobil: 0733 107 515**

Program: L-V: 9.00-17.30

## SEDIUL REGIONAL TIMIȘOARA

---

Str. Gheorghe Lazar, nr. 4, Timișoara.

**Tel./Fax: 031 433 61 03**

Program: L-V: 9.00 - 17.00

## SEDIUL REGIONAL PRAHOVA

---

Bld. Libertății, nr. 181, bloc 9 D2, parter,  
Ploiești, Prahova

**Tel.: 031 433 61 01**

**Fax: 031 433 61 60**

Program: L-V: 9.00-17.00

## SEDIUL REGIONAL BACĂU

---

Str. Pictor Aman, Bl. 9, Sc. E, Ap. 1

**Tel.: 0735 001 209**

Program: L-V: 9.00-17.00

## SEDIUL REGIONAL BIHOR

---

Bld. Dacia, nr.108, bl. AM6, parter, Oradea

**Tel. mobil: 0735 001 210**

Program: L-V: 9.00 - 17.00

# LOCAȚIILE NOASTRE ÎN ȚARĂ

## SEDIUL REGIONAL IAȘI

Str. Bld. Independenței nr. 11-13, Iași

**Tel./Fax: 0332 417 778**

**Mobil: 0773759159**

Program: L-V: 9.00-17.00

## SEDIUL REGIONAL DOLJ

Bld. Carol 1, nr. 111 B, parter, Craiova

**Tel.: 031 433 6100**

**Fax: 021 410 55 83**

Program: L-V: 9.00-17.00

## SEDIUL REGIONAL GALAȚI

Str. Domneasca nr.27, parter, 800008, Galați

**Tel./Fax: 0336 401 156**

Program: L-V: 9.00 - 17.00

## SEDIUL REGIONAL MUREȘ

Str. Revoluției, nr.36, ap. 1, Târgu Mureș

**Mobil: 0773 375 162**

Program: L-V: 9.00-17.00

## SEDIUL REGIONAL BRAȘOV

Str. Zizinului nr.55, bl. S23, sc. B, ap. 1, parter,  
500403, Brașov

**Tel.: 0368 00 62 50**

Program: L-V: 9.00-17.00

## SEDIUL REGIONAL CONSTANȚA

Bld. Tomis, nr. 149, TS3, parter,  
spațiu comercial 280, Constanța

**Tel.: 031 433 61 02**

Program: L-V: 9.00 - 17.00

# GAME DE PRODUSE MEDICAL EXPRESS:



**Protezare stomii**



**Retenție urinară**



**Incontinență urinară**



**Plase chirurgicale**



**Staplere**



**Dispozitive de îngrijire  
la domiciliu**



**Proteze externe  
de sân**



**Orteze**



**Fotolii rulante  
și dispozitive de mers**

## **SEDIUL CENTRAL BUCUREȘTI**

Bulevardul Mihail Kogalniceanu nr 35, parter, Sector 5, București

**Tel: 031 433 6111 sau 031 433 6133**

**Fax: 021 410 55 83**

**Mobil: 0726 334 225**

E-mail: [office@medicalexpress.ro](mailto:office@medicalexpress.ro)

Relații clienți: [clienti@medicalexpress.ro](mailto:clienti@medicalexpress.ro)

**Program: L-V: 9.00-17.30**