

Πρόληψη απώλειας βάρους — Γιατί αυτό είναι σημαντικό για τους καρκινοπαθείς;

Διατροφή είναι τα τρόφιμα και τα ροφήματα που χρειάζεστε για την υγεία και ευζωία σας. Η καλή διατροφή είναι σημαντική για τους καρκινοπαθείς.

Τα τρόφιμα είναι το καύσιμο του σώματός σας. Αυτά που τρώτε και πίνετε σας δίνουν ενέργεια, πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά. Όλα αυτά είναι απαραίτητα για να βεβαιωθείτε ότι το σώμα σας λειτουργεί καλά. Αν δεν δώσετε στο σώμα σας αρκετό καύσιμο (τρόφιμα και ροφήματα) αυτό μπορεί να προκαλέσει απώλεια βάρους. Εάν συμβεί αυτό, διατρέχετε κίνδυνο υποσιτισμού.

Ο υποσιτισμός είναι συνήθης σε καρκινοπαθείς, αλλά δεν είναι πάντοτε μια παρενέργεια του καρκίνου. Ο υποσιτισμός πρέπει να προλαμβάνεται σε όλα τα στάδια της πορείας του καρκίνου καθώς μπορεί να προκαλέσει προβλήματα όπως:



Παρενέργειες από τη θεραπεία, πιθανότητα μόλυνσης, χρόνος νοσηλείας σε νοσοκομείο



Μυϊκή δύναμη, πόσο καλά λειτουργεί η θεραπεία, πόσο καλά λειτουργεί το ανοσοποιητικό σας σύστημα, επούλωση πληγών



Γνωρίζετε ότι **1 στους 4** καρκινοπαθείς υποσιτίζεται;



Preventing weight loss — Why is it important for people with cancer?

Nutrition is the food and drink you need for your health and wellbeing. Good nutrition is important for people who have cancer.

Food is your body's fuel. What you eat and drink gives you energy, protein, vitamins and minerals. These are all needed to make sure your body works well. If you do not give your body enough fuel (food and drink) this can cause weight loss. If this happens you are at risk of malnutrition.

Malnutrition is common in people with cancer, but is not always a side effect of cancer. Malnutrition should be prevented at all stages of the cancer journey as it can cause problems such as:



Side effects from treatment, the chance of infection, time spent in hospital



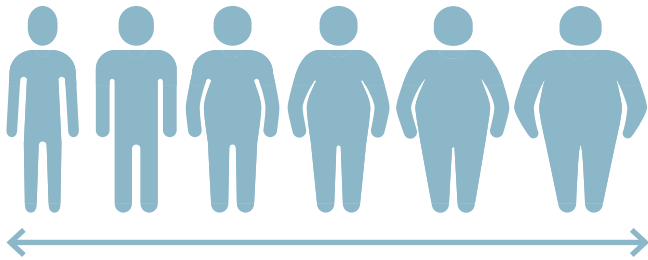
Muscle strength, how well treatment works, how well your immune system works, wound healing



Did you know that **1 out of every 4** people with cancer are malnourished?

Ο υποσιτισμός μπορεί να συμβεί με οποιοδήποτε σωματικό βάρος, σχήμα ή μέγεθος

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι ο υποσιτισμός μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο. Δεν έχει σημασία το μέγεθος ή το σχήμα του σώματός σας ή αν είστε υπέρβαρος ή το βάρος σας είναι κάτω του κανονικού. Μπορείτε ακόμα και να χάσετε όγκο στους μύς, που μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε αδυναμία και να μην μπορείτε να κάνετε τις καθημερινές σας ασχολίες.



Γιατί οι καρκινοπαθείς διατρέχουν κίνδυνο υποσιτισμού;

Πολλοί παράγοντες μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο υποσιτισμού, συμπεριλαμβανομένων:

- Ο καρκίνος και η θεραπεία για τον καρκίνο μπορεί:
 - » Να προκαλέσει στο σώμα σας να χρησιμοποιεί περισσότερη ενέργεια και πρωτεΐνες (καύσιμο).
 - » Να δυσκολεύεστε περισσότερο να τρώτε.
- Αισθάνεστε αδιαθεσία.
- Άγχος, ανησυχία και αδυναμία.

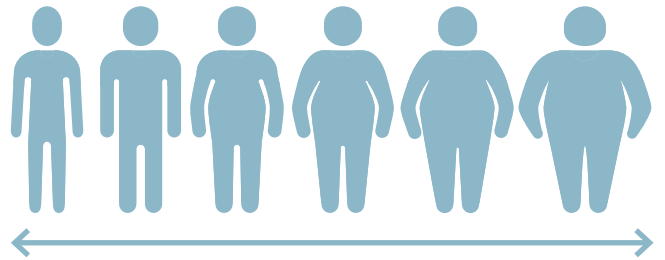
Μήπως έχετε υποσιτισμό;

Μερικές φορές είναι δύσκολο να πει κανείς εάν έχετε υποσιτισμό. Μεταξύ των ενδείξεων είναι:

- Χάνετε βάρος χωρίς να προσπαθείτε. Σφίγγετε περισσότερο τη ζώνη σας. Τα ρούχα σας σάς έρχονται φαρδιά.
- Τρώτε λιγότερο απ' ό τι συνήθως.

Malnutrition can happen at any weight, shape or size

It is important to understand malnutrition can happen to anyone. It does not matter what size or shape you are or if you are overweight or underweight. You can still lose muscle, which can make you feel weak and not able to do your everyday tasks.



Why are people with cancer at risk of malnutrition?

Many factors can increase the risk of malnutrition, including:

- Cancer and treatment for cancer can:
 - » Cause your body to use more energy and protein (fuel).
 - » Make it more difficult to eat.
- Feeling unwell.
- Stress, worry and feeling tired.

Could you have malnutrition?

Sometimes it is hard to tell if you have malnutrition. Some signs include;

- You have lost weight without trying. You need to tighten your belt. Your clothes feel loose.
- You are eating less than usual.

Τι μπορείτε να κάνετε για να προλάβετε ή να διαχειριστείτε τον υποσιτισμό;

Τα τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες είναι σημαντικά για την πρόληψη και τη διαχείριση του υποσιτισμού. Τα τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες βοηθούν το σώμα σας να αυξήσει και να επισκευάσει τους μυς κατά τη διάρκεια της θεραπείας και ανάρρωσης. Στο γεύμα σας να τρώτε πρώτα τα τρόφιμα που περιέχουν πρωτεΐνες και προσπαθήστε να τρώτε κάτι πρόχειρο με πρωτεΐνες μεταξύ των γευμάτων.

Στα τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες περιλαμβάνονται:



Κρέας (βοδινό, αρνίσιο, χοιρινό, κατσίκι, καγκουρό, μοσχάρι)



Πουλερικά (κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια)



Ψάρια και θαλασσινά (ψάρια, γαρίδες, καβούρια)



Αβγά



Γαλακτοκομικά προϊόντα
(πλήρες γάλα, τυρί, γιαούρτι, κρέμα γάλακτος, παγωτό, μιλκσέικ, σμούθις, προϊόντα από σόγια)

Σημείωση: Τα γάλατα από καρπούς, βρόμη και ρύζι γενικά έχουν λιγότερες πρωτεΐνες.



Ξηροί καρποί και σπόροι
(ολόκληροι καρποί/σπόροι, φυστικοβούτυρο)



Όσπρια (φακές, φασόλια, φασόλια κονσέρβας, μπιζέλια)



Τόφου

What can you do to prevent or manage malnutrition?

Protein foods are important to prevent and manage malnutrition. Protein foods help your body to build and repair muscle during treatment and recovery. Eat the protein part of your meal first, and try to snack on protein foods between meals.

High protein foods include:



Meat (beef, lamb, pork, goat, kangaroo, veal)



Poultry (chicken, turkey, duck)



Fish and seafood (fish, prawns, crab)



Eggs



Dairy (full cream milk, cheese, yoghurt, custard, ice cream, milkshakes, smoothies, and soy based products)

Note: Nut, oat and rice milks are generally lower in protein.



Nuts and seeds (whole nuts/ seeds, peanut butter)



Beans (lentils, kidney beans, baked beans, chick peas)



Tofu

Χάσατε βάρος χωρίς να καταβάλλετε προσπάθεια;

Εάν το βάρος σας μειώθηκε ίσως χρειάζεστε περισσότερη **ενέργεια** για να τροφοδοτήσετε το σώμα σας. Προσθέστε **τρόφιμα υψηλής ενέργειας** στα γεύματα και στο κολατσιό σας, όπως:

- Ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα περιλαμβανομένων βουτύρου και κρέμα γάλακτος.
- Λίπη και λάδια περιλαμβανομένων φυτικού ελαίου, μαργαρίνης, μαγιονέζας, αβοκάντο, φυστικοβούτυρου.

Τι άλλο μπορείτε να κάνετε για να προλάβετε ή να διαχειριστείτε τον υποσιτισμό;

- Να τρώτε μικρά γεύματα και κολατσιό κάθε λίγες ώρες.
- Να τρώτε πιο πολύ όταν πεινάτε περισσότερο.
- Δώστε προσοχή στο πόσο τρώτε και πίνετε, καθώς και σε οποιαδήποτε αλλαγή στο βάρος σας.
- Συνεχίστε τη σωματική δραστηριότητα για να βοηθήσετε στην αύξηση και επιδιόρθωση των μυών σας.
- Εάν παίρνετε οποιαδήποτε συμπληρώματα τροφίμων, βιταμίνης ή βοτάνων, ενημερώστε το γιατρό ή το νοσηλεύτη σας. Αυτό είναι σημαντικό επειδή μπορεί να επηρεάσει την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων και των θεραπειών σας.

Τι είναι ο διατροφολόγος;

Διατροφολόγος είναι ένας ειδικός στα τρόφιμα και τη διατροφή. Κάθε άτομο έχει διαφορετικές διατροφικές ανάγκες και ο διατροφολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να καλύψετε τις δικές σας διατροφικές ανάγκες για να προλάβετε και να διαχειριστείτε τον υποσιτισμό.

Αν νομίζετε ότι ίσως έχετε υποσιτισμό, θα πρέπει να δείτε Διατροφολόγο.

Πώς μπορείτε να βρείτε διατροφολόγο;

- **Αν τώρα κάνετε θεραπεία για τον καρκίνο**, μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό ή το νοσηλεύτη σας να σας παραπέμψει σε διατροφολόγο στο νοσοκομείο σας ή στην υπηρεσία υγείας.
- **Εάν τώρα δεν κάνετε θεραπεία**, μπορείτε να βρείτε διατροφολόγο στο κέντρο υγείας της περιοχής σας ή ιδιωτικά. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από το γιατρό σας να σας παραπέμψει.

Have you lost weight without trying?

If your weight has reduced you might need more **energy** to fuel your body. Add **high energy foods** to your meals and snacks, such as;

- Full cream dairy products including butter and cream.
- Fats and oils including vegetable oil, margarine, mayonnaise, avocado, peanut butter.

What else can you do to prevent or manage malnutrition?

- Eat small meals and snacks every few hours.
- Eat more when you feel most hungry.
- Take note of how much you eat and drink, and of any change to your weight.
- Stay active to help build and repair your muscles.
- If you are taking any nutrition, vitamin or herbal supplements, tell your doctor or nurse. This is important because they can affect how your medications and treatments work.

What is a dietitian?

A dietitian is a specialist in food and nutrition. Every person has different nutrition needs and a dietitian can help you to meet your own nutrition needs to prevent and manage malnutrition.

If you think you might have malnutrition, you should see a Dietitian.

How can you find a dietitian?

- **If you are currently having treatment for cancer**, you can ask your doctor or nurse to refer you to a dietitian in your hospital, or health service.
- **If you are *not* currently having treatment**, you can find a dietitian at your local health service, or in your community. You could also ask your doctor to refer you.

Πού μπορείτε να αποταθείτε για περισσότερες πληροφορίες

- Καλέστε το Cancer Council (Αντικαρκινικό Συμβούλιο) στο **13 14 50** για να μιλήσετε με νοσηλεύτη καρκίνου στη γλώσσα σας. Μπορείτε επίσης να στείλετε email στο askanurse@cancervic.org.au.
- Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Cancer Council Victoria's (Αντικαρκινικό Συμβούλιο Βικτώριας) www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition για να κατεβάσετε ή να παραγγείλετε το δωρεάν αντίτυπο με τίτλο *Nutrition and Cancer* (Διατροφή και Καρκίνος) (διατίθεται μόνο στα αγγλικά).

Ευχαριστίες

Αυτές οι πληροφορίες προσαρμόστηκαν από το ενημερωτικό έντυπο του Cancer Council Victoria με τίτλο *Understanding Malnutrition and Cancer* (Κατανόηση του υποσιτισμού και καρκίνου). Η επανεξέταση αυτής της έκδοσης ήταν μια συνεργασία μεταξύ της Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) (Συνεργασία Υποσιτισμού Καρκινοπαθών Βικτώριας) και της Cancer Council Victoria και χρηματοδοτήθηκε από την Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service (Ενσωματωμένη Υπηρεσία Καρκινοπαθών Δυτικής και Κεντρικής Μελβούρνης).

Αυτές οι πληροφορίες βασίζονται σε πρόσφατες έρευνες για τον υποσιτισμό και τον καρκίνο (κατά το χρόνο της δημοσίευσης) και αναπτύχθηκαν με τη βοήθεια διάφορων επαγγελματιών υγείας και καρκινοπαθών. Σκοπός αυτού του ενημερωτικού έντυπου είναι η γενική εισαγωγή στο θέμα αυτό και δεν υποκαθιστά την επαγγελματική ιατρική συμβουλή.

Where to get more information

- Call Cancer Council **13 14 50** to speak to a cancer nurse in your language. You can also email askanurse@cancervic.org.au.
- Visit Cancer Council Victoria's website www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition to download or order a free copy of *Nutrition and Cancer*.

ACKNOWLEDGEMENTS

This information has been adapted from a Cancer Council Victoria resource titled; *Understanding Malnutrition and Cancer*. The review of this edition was a collaboration between the Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) and Cancer Council Victoria, and funded by Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service.

This information is based on recent research on malnutrition and cancer (at the time of publication) and has been developed with help from a range of health professionals and people affected by cancer. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical advice.