



Како да се спречи губењето на тежина — Зошто е тоа важно за луѓето кои имаат рак?

Исхрана е храната и течностите што ви се потребни за вашето здравје и благосостојба. Добрата исхрана е важна за луѓето кои имаат рак.

Храната е горивото за вашето тело. Тоа што го јадете и пиете ви дава енергија, протеини, витамини и минерали. Сите овие работи се потребни за да се осигура вашето тело да функционира добро. Ако на вашето тело не му давате доволно гориво (храна и течности), тоа може да биде причина за губење на тежина. Ако се случи тоа, вие сте изложени на ризик од неисхранетост.

Неисхранетоста често се јавува кај луѓето кои имаат рак, но не секогаш е несакана последица од ракот. Неисхранетоста треба да се спречи во сите фази на лекувањето од рак, бидејќи таа може да предизвика проблеми како што се:



Несакани последици од лекувањето, можности за појава на инфекција, подолг престој во болница



Намалување на силата на мускулите, колку добро делува лекувањето, колку добро функционира вашиот имунолошки систем, заздравување на раните



Дали знаете дека **секоје четврто лице** кое има рак страда од неисхранетост?

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



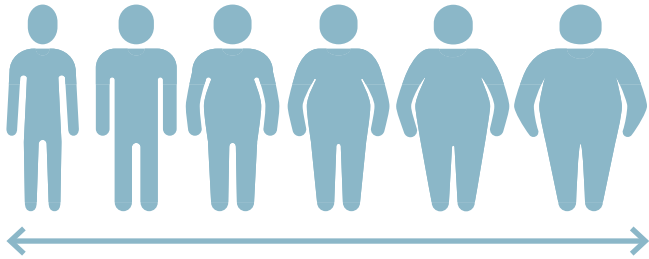
Muscle strength, how well treatment works, how well your immune system works, wound healing



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

Неисхранетоста може да се појави при секоја телесна тежина, форма или големина на телото

Важно е да се разбере дека неисхранетоста може да се јави кај секого. Не е битна големината или формата на вашето тело, ниту дали сте дебели или слаби. Вие сè уште може да ги губите мускулите, што може да се чувствувате физички слаби и неспособни за секојдневните задачи.



Зошто лицата кои имаат рак се изложени на ризик од неисхранетост?

Постојат многу фактори кои можат да го зголемат ризикот од неисхранетост, вклучувајќи ги:

- Ракот и лекувањето од рак може:
 - » Да предизвикаат вашето тело да користи повеќе енергија и протеини (гориво).
 - » Да ви го отежне јадењето.
- Да не се чувствувате добро.
- Да предизвика стрес, загриженост и чувство на измореност.

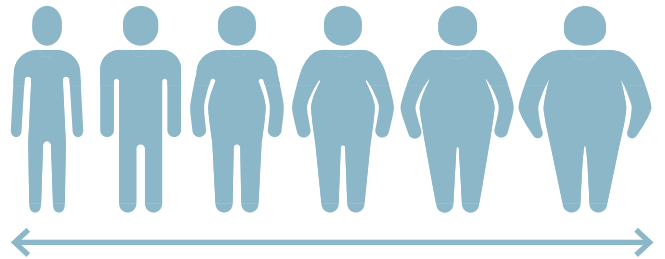
Дали можеби сте неисхранети?

Понекогаш е тешко да се утврди дали сте неисхранети. Некои од знаците вклучуваат:

- Слабеете без да се обидувате да го направите тоа. Треба да го затегнете ременот. Облеката ви станала широка.
- Јадете помалку од вообичаено.

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.

Што можете да направите за да ја спречите или контролирате неисхранетоста?

Храната што содржи протеини е важна за спречување и контролирање на неисхранетоста. Храната што содржи протеини му помага на вашето тело да ги развива и заздравува мускулите во текот на лекувањето и заздравувањето. Од оброкот прво јадете го она што содржи протеини и обидете се меѓу оброците да јадете протеини.

Храната со висока содржина на протеини вклучува:



Месо (говедско, јагнешко, свинско, козјо, од кенгур, телешко)



Живина (пилешко, месо од мисирка и патка)



Риба и морски плодови (риба, ракчиња, краба)



Јајца



Млечни производи
(полномасно млеко, сирење, кисело млеко, сладолед, милкшејк, смуди шејкови и производи од соја)

Белешка: Млекото од ореви, лешници, бадеми, како и млекото од овес или ориз, содржи помалку протеини.



Ореви, лешници, бадеми и семки
(цели ореви, лешници, бадеми/ семки, путер од кикиритки)



Зрнеста храна (леќа, темноцрвен грав, варен грав, леблебија)



Тофу

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

Дали сте ослабеле без да се обидувате да го направите тоа?

Ако сте ослабеле, може да ви е потребно повеќе **енергија** за да го нахраните вашето тело. Во вашите оброци и ужинки додадете **прехранбени продукти кои содржат големо количество на енергија**, како на пример:

- Полномасни млечни производи, вклучувајќи путер и павлака.
- Масти и масла, вклучувајќи зеленчуково масло, маргарин, мајонез, авокадо, путер од кикиритки.

Што друго можете да направите за да ја спречите неисхранетоста или да ја контролирате?

- Јадете мали оброци и ужинки секои неколку часа.
- Јадете повеќе кога сте најгладни.
- Водете евиденција колку јадете и пиете, како и за секоја промена на телесната тежина.
- Продолжете да бидете активни за да им помогнете на мускулите да се развиваат и заздрават.
- Кажете му на докторот или на медицинската сестра ако земате било какви прехранбени, витамински или билни додатоци. Тоа е важно бидејќи тие може да влијаат на тоа како делуваат вашите лекарства и лекување.

Што е диететичар?

Диететичар е специјалист за храна и исхрана. Секое лице има различни потреби од исхрана и диететичарот може да ви помогне да ги задоволите вашите потреби во однос на исхраната, за да се спречи или контролира неисхранетоста.

Ако мислите дека сте неисхранети, треба да посетите диететичар.

Како можете да најдете диететичар?

- **Ако сега се лекувате од рак**, може да побарате од вашиот доктор или медицинска сестра да ве упатат кај диететичар во вашата болница или здравствена установа.
- **Ако во моментов немате третман**, диететичар може да најдете во вашата локална здравствена установа или во вашата заедница. Исто така, може да побарате од вашиот доктор да ви даде упат.

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.

Каде да добиете повеќе информации

- Јавете се во Cancer Council на **13 14 50** за да зборувате со медицинска сестра за рак на македонски јазик. Исто така, можете да пратите имејл на askanurse@cancervic.org.au.
- Посетете ги Интернет страниците на Cancer Council Victoria на www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition за да преземете или порачате бесплатна копија од *Nutrition and Cancer (Исхрана и рак)* (достапна само на англиски јазик).

БЛАГОДАРНОСТ

Овие информации се приспособени од информативниот лист подготвен од Cancer Council Victoria со наслов: *Understanding Malnutrition and Cancer (Како да разберете што е неисхранетост при боледување од рак)*. Ревизијата на ова издание е направено во соработка меѓу Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC) и Cancer Council Victoria, и ја финансираа Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service.

Овие податоци се базираат на скорешни истражувања за неисхранетоста и ракот (во времето кога е објавена оваа публикација) и во нивното подготвување помогнаа низа здравствени професионалци и луѓе кои боледуваат од рак. Намената на овој информативен лист е да даде општ вовед и не е замена за професионални медицински совети.

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.