

## Dr sci. med. Danijela Ristić Medić

Specijalista interne medicine, doktor nauka iz oblasti ishrane, viši naučni saradnik u Centru izuzetnih vrednosti u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma, Instituta za medicinska istraživanja, Univerziteta u Beogradu



### Šta jesti nakon operacije raka pluća?

*Imam 48 godina i pre osam meseci su mi na Institutu u Sremskoj Kamenici operisali rak pluća. Rekli su da je tumor izvađen ceo i da imam sreće što se nije proširio na limfne čvorove. Rezultati su mi trenutno dobri, ali me brine mogućnost da se tumor vrati. Želeo bih da učinim sve da to sprečim, pa me zanima šta i kako sad treba da jedem. Da napomenem, ostavio sam cigarete i potpuno prestao da pijem alkohol.*

**D. K. iz Bačke Palanke**

**ODGOVOR:** Onog momenta kada se završe svi terapijski protokoli i kada pacijent uđe u remisiju bolesti, na njemu je izbor da li će se hraniti balansiranom mediteranskom ishranom (koju zvanična medicina preporučuje) i unositi sve namirnice ili će početi sa nekim drugim režimom ishrane kao što je makrobiotika ili vegetarijanski način ishrane. Najviše greše oni onkološki pacijenti koji se vrate na stare navike u ishrani - na prženu, pohovanu hranu i velike količine mesa i mlečnih proizvoda sa visokim procentom zasićenih masti. Preporučuje se dobro izbalansirana, umerena ishrana, u kojoj dominiraju povrće, voće i integralne žitarice, kao i konzumiranje ribe i živinskog mesa uz smanjen unos masti, pre svega one životinjskog porekla, uz umeren unos ugljenih hidrata, posebno prostih šećera (slatkiša, kolača, osvežavajućih napitaka). Tako se, na primer, preporučuje dnevni unos crvenog mesa manje od 80 g. Poželjna su mlada i "mršava" mesa sa što manje masnih delova (piletina, ćuretina), a od mlečnih proizvoda kozji mladi sir, surutka i kiselo mleko. Od belančevina životinjskog porekla najbolje je konzumirati ribu, i to kuvanu ili spremljenu na pari, pre svega bogatu vitaminima rastvorljivim u masti i omega-3 masnim kiselinama (skuša, losos, haringa, sardela). Dokazano je da u krvi obolelih od malignih bolesti postoji

**Dokazano je da u krvi obolelih od malignih bolesti postoji snižen nivo omega-3 masnih kiselina i zato je od posebnog značaja održavati optimalni unos masnih kiselina, naročito posle onkološkog lečenja**

snižen nivo omega-3 masnih kiselina i zato je od posebnog značaja održavati optimalni unos masnih kiselina, naročito posle onkološkog lečenja. Od masnoća se preporučuje upotreba hladno ceđenih ulja, pre svega maslinovog ulja i ulja od bundeve. Ceđeni sok od svežeg povrća, šargarepe, cvekla, celera i kupusa može se piti pre obroka (dovoljno je 125-250 ml dnevno), polako, gutljaj po gutljaj, jer se na taj način

obezbeđuje pravilna iskoristljivost vitamina i minerala. Preporučuju se zeleni čaj i čaj od žalfije po Brojsu (mešavina kantariona, nane i matičnjaka). Stručnjaci iz oblasti ishrane ističu da ishrana namirnicama koje su bogate vitaminom C, karotenom, folnom kiselinom i biljnim vlaknima ima važnu ulogu u prevenciji nastanka maligniteta. Zato jedite kupus, brokoli, kelj, prokelj, rukolu, spanać, karfiol, papriku, paradajz, grašak, pasulj (šareni i tamni), bundevu i šargarepu. Od voća su posebno korisne jagode, maline, borovnice, trešnje, dinje, kajsije, breskve, šljive, jabuke (naročito sorta "greni smit"), kao i kivi, pomorandža i grejpfrut. Voće i povrće treba unositi od 400 do 800 g dnevno (više od 5 porcija) tokom cele godine, a žitarice, mahunarke, korenasto i krtolasto povrće 600-800 g dnevno (više od 7 porcija). Postoji lista od deset namirnica koje se preporučuju u prevenciji nastanka malignih bolesti, a to su: brokoli, paradajz, spanać, beli luk, šargarepa, sojino mleko i sir, paprika, zeleni čaj, pomorandža i jabuka. ■

## TOP 10 NAMIRNICA za prevenciju malignih bolesti

- brokoli
- paradajz
- spanać
- beli luk
- šargarepa
- paprika
- sojino mleko i sir
- zeleni čaj
- pomorandža
- jabuka

