



# ASPECTE FÍSIC

## RECOMANACIONS DIETÈTIQUES DURANT ELS TRACTAMENTS ONCOLÒGICS

### De què parlem?

Una dieta saludable és la que ens aporta tots els nutrients necessaris i en les quantitats adequades perquè l'organisme funcioni correctament.

Durant els tractaments oncològics, una alimentació adequada és fins i tot més important per les següents raons:

- Permet una millor tolerància als efectes secundaris derivats dels tractaments oncològics (quimioteràpia, radioteràpia o tractament immunològic).
- Quan l'alimentació és insuficient o inadequada, l'organisme utilitza els nutrients emmagatzemats per obtenir energia, cosa que provoca una pèrdua de pes i desnutrició. Això indueix a fer que les defenses naturals de l'organisme s'afebleixin i sigui més difícil lluitar contra les infeccions.
- Una dieta sana contribueix a prevenir lesions en els teixits o a facilitar la regeneració dels que s'han lesionat durant el tractament (pell, cabell...).
- **Hidratació:** és important beure abundant líquid (aproximadament 2 litres d'aigua al dia, infusions, succs...).
- La dieta ha de ser: SUFICIENT, VARIADA, EQUILIBRADA I AGRADABLE.
- Per tot això, és aconsellable ingerir diàriament aliments de tots els grups:

LACTIS: llet, iogurt, formatge.

CARNS, PEIX I OUS.

CEREALS: pa, arròs, pasta italiana.

LLEGUMS I PATATES.

FRUITES I VERDURES.

GREIXOS: olis i mantega.

DOLÇOS: sucre, mel, mermelada.

Si ve de gust, podem incloure a la dieta altres aliments, com fruita seca, embotits, olives, xocolata, gelats...

## Efectes secundaris dels tractaments oncològics. Repercussió nutricional

Els tractaments oncològics que s'apliquen (quimioteràpia, radioteràpia i immunoteràpia), poden donar lloc a símptomes o efectes secundaris, sovint passatgers, variables en funció del tractament utilitzat i de la sensibilitat individual de cada persona.

Poden aparèixer:

ANORÈXIA (pèrdua de la gana).....	vegeu FITXA TEMA 7 A
MUCOSITIS ORAL (petites llagues a la boca).....	vegeu FITXA TEMA 7 B
NÀUSEES I VÒMITS.....	vegeu FITXA TEMA 7 C
DIARREA.....	vegeu FITXA TEMA 7 D
RESTRENYIMENT.....	vegeu FITXA TEMA 7 E
AUGMENT DE PES.....	vegeu FITXA TEMA 7 F
RETENCIÓ DE LÍQUIDS.....	vegeu FITXA TEMA 7 G

### **MOLT IMPORTANT:**

No necessàriament apareixeran tots aquests símptomes ni es presentaran de forma simultània.

El vostre metge us orientarà respecte a les molèsties que presenteu, en funció del tractament que rebeu.