



## Sprječavanje gubitka tjelesne težine — Zašto je to važno za osobe oboljele od raka?

**Prehrana obuhvata hranu i piće koje nam je potrebno za zdravlje i blagostanje. Dobra prehrana je važna za osobe oboljele od raka.**

Hrana je gorivo za organizam. Ono što jedete i pijete vam daje energiju, proteine, vitamine i minerale. Sve je to potrebno kako bi organizam ispravno funkcionirao. Ako u organizam ne unosite dovoljno goriva (hrane i pića), može doći do gubljenja tjelesne težine. Ako se to dogodi, kod vas nastaje rizik od pothranjenosti.

Pothranjenost je uobičajena kod osoba oboljelih od raka, ali nije uvijek nuspojava te bolesti. Kod osoba oboljelih od raka, pothranjenost se treba sprječavati u svim fazama bolesti, jer pothranjenost može utjecati na:



Jače ispoljavanje nuspojava tretmana, mogućnost nastanka infekcije i dulji boravak u bolnici



Smanjenje snage u mišićima, smanjenu učinkovitost tretmana i slabije funkcioniranje imunološkog sustava, kao i sporije zacjeljivanje rana



Jeste li znali da je **1 od svake 4** osobe oboljele od raka pothranjena?

## 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



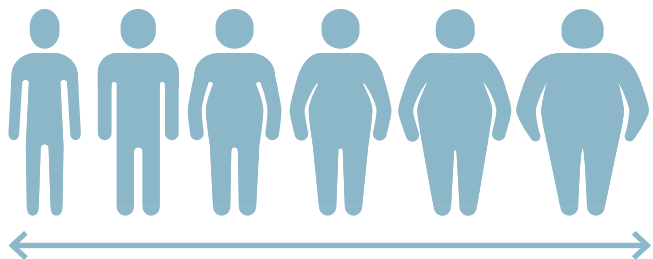
Muscle strength, how well treatment works, how well your immune system works, wound healing



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

## Pothranjenost se može javiti kod svih oboljelih osoba, neovisno o njihovoj težini, obliku ili veličini

Važno je razumijeti da do pothranjenosti može doći kod bilo koga. To nema veze sa vašom veličinom ili oblikom tijela, niti sa time jeste li gojazni ili mršavi. U svakom slučaju može doći do gubitka mišića uslijed čega ćete se osjećati slabo i nećete moći obavljati svakodnevne poslove.



### Zašto kod osoba oboljelih od raka postoji rizik od pothranjenosti?

Na pothranjenost mogu utjecati mnogi faktori, uključujući:

- Rak i tretman za rak mogu:
  - » Uzrokovati da vaš organizam troši više energije i proteina (goriva).
  - » Otežati unos hrane.
- Izazvati da se loše osjećate.
- Izazvati stres, zabrinutost i umor.

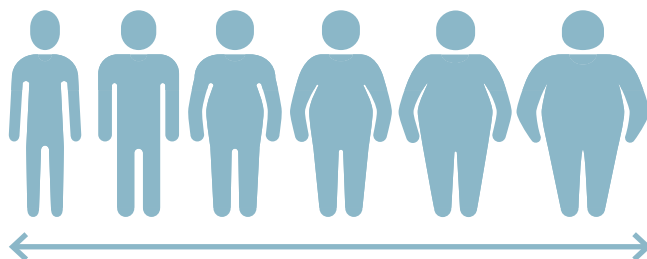
### Bi li kod vas mogla postojati pothranjenost?

Ponekad je teško reći je li kod nekoga u pitanju pothranjenost. Neki znakovi pothranjenosti uključuju:

- Izgubili ste na težini, a da to niste pokušavali. Trebate zategnuti opasač. Odjeća visi na vama.
- Jedete manje nego obično.

## 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.

## Što možete poduzeti kako biste spriječili pothranjenost ili ju stavili pod nadzor?

Hrana koja sadrži proteine je važna za sprječavanje pothranjenosti i njezinog dovodenja pod nadzor. Hrana koja sadrži proteine pomaže organizmu u izgradnji mišića i popravku njihovog stanja tijekom tretmana i oporavka. Najprije pojedite onu hranu iz vašeg obroka koja sadrži proteine i pokušajte jesti hranu koja sadrži proteine i između obroka, kao užinu.

### Hrana koja sadrži dosta proteina uključuje:



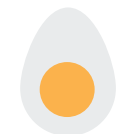
**Meso** (juneće, jagnjeće, svinjsko, kozje, od kengura i teletinu)



**Perad** (pileće, pureće, pačije meso)



**Ribu i plodove mora** (ribu, škampe, rakove)



**Jaja**



**Mliječne proizvode** (punomasno mlijeko, sir, jogurt, puding, sladoled, milkshake, smoothie i proizvode na bazi soje)

**Pažnja:** Mlijeko od orašastih plodova, zobi i riže obično sadrži manje proteina.



**Orašasti plodovi i sjemenke** (cijeli orašasti plodovi/ sjemenke, kikiriki maslac)



**Mahunarke** (leće, crveni grah, kuhani grah, slanutak)



**Tofu**

## 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:



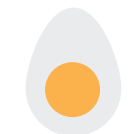
**Meat** (beef, lamb, pork, goat, kangaroo, veal)



**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**

## Jeste li izgubili na težini, a da to niste pokušavali?

Ako se vaša tjelesna težina smanjila, možda trebate više **energije** za funkcioniranje organizma. Dodajte **visokoenergetsku hranu** obrocima i užinama, na primjer:

- Punomasne mliječne proizvode, uključujući maslac i vrhnje.
- Masnoće i ulja uključujući ulje od povrća, margarin, majonezu, avokado, kikiriki maslac.

## Što još možete učiniti kako biste spriječili pothranjenost ili ju stavili pod nadzor?

- Jedite male obroke i uživajte svakih nekoliko sati.
- Jedite više kada ste najgladniji.
- Obratite pozornost na to koliko jedete i pijete i na promjene tjelesne težine.
- Ostanite aktivni kako biste ojačali mišiće i popravili njihovo stanje.
- Ako uzimate bilo kakve prehrambene, vitaminske ili biljne preparate (suplemente), recite to vašem liječniku ili medicinskoj sestri. To je važno, jer ti preparati mogu utjecati na učinkovitost vaših lijekova i tretmana.

## Čime se bavi dijetetičar?

Dijetetičar je specijalist za hranu i prehranu. Svaka osoba ima različite prehrambene potrebe i dijetetičar vam može pomoći ispuniti vaše prehrambene potrebe u cilju sprječavanja pothranjenosti i stavljanja pothranjenosti pod nadzor.

Ako smatrate da biste mogli biti pothranjeni, trebali biste razgovarati s dijetetičarem.

## Kako možete pronaći dijetetičara?

- **Ako trenutačno primete tretman za rak**, možete zamoliti vašeg liječnika ili medicinsku sestru da vas uputi dijetetičaru u vašoj bolnici ili zdravstvenoj službi.
- **Ako trenutačno ne primete tretman**, dijetetičara ćete naći u mjesnoj zdravstvenoj službi ili u društvenoj zajednici. I vašeg liječnika možete zamoliti da vam da uputnicu.

## 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.

## Gdje možete naći daljnje obavijesti

- Pozovite Cancer Council (Savjet za rak) na **13 14 50** kako biste na vašem jeziku razgovarali s medicinskom sestrom specijaliziranom za osobe oboljele od raka. Također možete poslati i elektroničko pismo na [askanurse@cancervic.org.au](mailto:askanurse@cancervic.org.au)
- Posjetite internetske stranice organizacije Cancer Council Victoria [www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition](http://www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition) kako biste preuzeli ili naručili besplatni primjerak brošure *Nutrition and Cancer* (Prehrana i rak) (koja postoji samo na engleskom).

## 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](mailto:askanurse@cancervic.org.au).
- Visit Cancer Council Victoria's website [www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition](http://www.cancervic.org.au/living-with-cancer/nutrition) to download or order a free copy of Nutrition and Cancer.

### PRIZNANJA

Ove informacije su preuzete i prilagođene iz materijala Cancer Council Victoria (Savjet za rak) pod naslovom; *Understanding Malnutrition and Cancer* (Razumijevanje pothranjenosti i raka). Revizija ovog izdanja je zajednički poduhvat Victorian Cancer Malnutrition Collaborative (VCMC - Viktorijska kolaborativa za sprječavanje pothranjenosti kod osoba oboljelih od raka) i Cancer Council Victoria (Savjet za rak), a financirao/la ju je Western and Central Melbourne Integrated Cancer Service (Integrirana služba za liječenje raka Zapadnog i Centralnog Melbournea).

Ove informacije se temelje na skorašnjim istraživanjima pothranjenosti i raka (u vrijeme publikacije) i predstavljene su uz suradnju različitih zdravstvenih djelatnika i osoba oboljelih od raka. Ovaj informacijski list predstavlja uopćeni uvod i ne treba se smatrati zamjenom za stručni medicinski savjet.

### 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.