

## ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Πόσο μεγάλο ή μικρό ρόλο μπορεί να παίξει η διατροφή;

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc, PhD cand

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

Η διατροφή αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της θεραπείας του καρκίνου. Τρώγοντας σωστά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία, μπορεί ο καρκινοπαθής ασθενής να νιώσει καλύτερα και ο οργανισμός του να παραμείνει δυνατός. Οι διατροφικές συμβουλές σε ασθενείς με καρκίνο μπορούν να διαφέρουν σημαντικά από τις γενικές οδηγίες για ισορροπημένη διατροφή και αυτό γιατί είναι σχεδιασμένες να βοηθήσουν τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις της ασθένειας αλλά και τις παρενέργειες των διαφορετικών τύπων θεραπείας.

Όταν ο ασθενής νιώθει υγιής, αρκεί να τρώει αρκετά, ώστε να καλύπτει τις διατροφικές του ανάγκες. Όταν όμως ξεκινά η θεραπεία του καρκίνου ή όταν δεν νιώθει καλά, τότε έχει ανάγκη από μικρά μυστικά που θα τον βοηθήσουν να τρώει όσον το δυνατόν καλύτερα. Πριν ξεκινήσει η θεραπεία του, καλό θα είναι να έχει θετική στάση σε ό,τι του συμβαίνει, να εκφράζει τα συναισθήματά του και να αντιμετωπίζει τις δύσκολες στιγμές με όσο το δυνατόν λιγότερο άγχος, διότι αυτό θα τον βοηθήσει να κρατά τον έλεγχο της κατάστασης και να διατηρεί την όρεξή του. Ακόμα και αν έχει διατροφικά προβλήματα, το φαγητό εξακολουθεί να αποτελεί απόλαυση!

## Περιεχόμενα

### Άρθρα

Καρκίνος: πόσο μεγάλο ή μικρό ρόλο μπορεί να παίξει η διατροφή;

Χρυσάνθη Π. Βλαχάκη, MSc  
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος  
Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου

[σελ. 1]

Yoga και ποιοτική αναπνοή

Μπέλλα Βόγκα  
Hatha yoga teacher

[σελ. 3]

### Συνταγές του μήνα

Μπάρες δημητριακών  
[σελ. 2]

### Don't forget

[σελ. 3]



Μια ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Αυτό είναι ακόμα πιο σημαντικό για τον ασθενή που πάσχει από καρκίνο και πρόκειται να ξεκινήσει θεραπεία, έτσι ώστε να έχει όλες τις δυνάμεις του και να διατηρεί την άμυνα του οργανισμού του έναντι λοιμώξεων. Ο ασθενής θα πρέπει να ζητά από τον γιατρό του και τον διαιτολόγο του να απαντήσουν σε οποιαδήποτε απορία του σχετικά με το φαγητό και να του δίνουν λύσεις σε προβλήματα που εμποδίζουν τη σωστή διατροφή του. Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες διατροφικές οδηγίες για όλους τους ασθενείς με καρκίνο, αλλά αυτές εξατομικεύονται. Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό να παρακολουθούνται οι ασθενείς από οργανωμένη ομάδα ειδικών, δηλαδή επιστημόνων εξειδικευμένων στην αντιμετώπιση της ασθένειας.

Μερικές συμβουλές που μπορούν να φανούν χρήσιμες στον ασθενή που πάσχει από καρκίνο είναι οι εξής:

- ✓ Όταν νιώθει ότι έχει όρεξη για φαγητό, ας δοκιμάσει να καταναλώσει γεύματα πλούσια σε θερμίδες, διότι θα τον βοηθήσουν να διατηρήσει τις δυνάμεις του και να ξαναχτίσει τους ιστούς που βλάπτει ο καρκίνος.
- ✓ Καλό είναι να καταναλώνει μεγαλύτερα γεύματα τις πρωινές ώρες της ημέρας που είναι πιθανό να έχει περισσότερη όρεξη και ελαφρύτερα γεύματα προς τις βραδινές ώρες. Αν δεν νιώθει καλά και μπορεί να καταναλώσει μόνο μία ή δύο τροφές, ας επιμείνει να τρώει μόνο αυτές τις τροφές μέχρι να νιώσει καλύτερα.
- ✓ Επίσης είναι σημαντικό να πίνει αρκετά υγρά, ιδιαίτερα τις ημέρες που δεν νιώθει καλά και δεν έχει όρεξη για φαγητό. Το νερό είναι το πιο σημαντικό από τα υγρά για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και χρειάζονται περίπου 6-8 ποτήρια την ημέρα για να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού. Καλό είναι να έχει πάντα μαζί ένα μπουκαλάκι νερό για να μην το ξεχνά.
- ✓ Να δίνει έμφαση στην υγιεινή των τροφίμων, δηλαδή να πλένει πολύ καλά τα φρούτα και τα λαχανικά. Αν δεν μπορεί, καλύτερα να αποφύγει τα τρόφιμα που δεν είναι καλά καθαρισμένα. Να θυμάται να πλένει τα χέρια του πολύ καλά, καθώς και τα εργαλεία του, π.χ. μαχαίρια, ιδιαίτερα όταν μαγειρεύει ωμό κρέας.
- ✓ Τέλος, να δίνει έμφαση στην ποικιλία των τροφίμων. Κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν αρκεί να καλύψει τις ανάγκες του. Να προτιμά φρούτα και λαχανικά, ωμά ή μαγειρεμένα, καθώς και δημητριακά ολικής αλέσεως, γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών και μικρές ποσότητες άπαχου κρέατος ή κοτόπουλου χωρίς πέτσα.

Μεγάλη προσοχή χρειάζεται πριν αποφασίσει ένας ασθενής να πάρει συμπληρώματα διατροφής. Μεγάλες δόσεις βιταμινών μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την πορεία της θεραπείας του. Επομένως, ας μην προχωρήσει στη λήψη συμπληρωμάτων αν δεν έχει ρωτήσει τον γιατρό του ή τον διαιτολόγο του.

Περισσότερες πληροφορίες ορθής διατροφής και συμβουλές για την απώλεια βάρους μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα <http://www.clinicaldietitian.gr>



## Συνταγή του μήνα

Τάρτα με:

μανιτάρια και ειδικάκι

### Υλικά

- 250γρ φύλλο σφολιάτα
- 250γρ σπανάκι
- 500γρ μανιτάρια
- 2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
- 2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλ. τριμμένη μοτσαρέλα
- 3-4 κ.σ. λάδι
- 1 αυγό
- Αλάτι και πιπέρι

### Εκτέλεση

Ετοιμάζετε τα μανιτάρια. Βάζετε σε μια κασαρόλα 2 κ.σ. λάδι να ζεσταθεί και προσθέτετε τα μανιτάρια και το σκόρδο, ανακατεύετε σιγά σιγά και δυναμώνετε την φωτιά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά τους και να αρχίζουν να ροδίζουν, τότε τα κατεβάζετε από την φωτιά και ρίχνετε μέσα μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι και τα ανακατεύετε.

Στραγγίστε καλά το σπανάκι και το σωτάρετε σε άλλο τηγάνι με το υπόλοιπο λάδι και όταν μαραθεί ρίχνετε λίγο αλάτι και πιπέρι. Βάλτε το φύλλο της σφολιάτας σε ένα πυρέξ αφού πρώτα το έχετε βουτυρώσει και αφήνετε γύρω-γύρω στο πυρέξ περιθώριο από την σφολιάτα περίπου 2 εκ. και τρυπάτε το φύλλο σε πολλά σημεία με ένα πηρούνι για να μην φουσκώσει πολύ, μετά αλοιφέτε με το χτυπημένο αυγό το περιθώριο που αφήσατε γύρω γύρω στο πυρέξ.

Βάλτε το πυρέξ σε προθερμασμένο φούρνο 200°C για 5 λεπτά περίπου, κατόπιν βγάζετε το πυρέξ από το φούρνο και βάζετε το σπανάκι, το απλώνετε δηλαδή πάνω στη σφολιάτα και από πάνω βάζετε τα μανιτάρια, τα ψήνετε όλα μαζί για 10-15 λεπτά, ώσπου να φουσκώσει το περιθώριο τριγύρω στο πυρέξ και να πάρει ένα καστανό χρώμα. Πασπαλίζετε τότε με την τριμμένη μοτσαρέλα και ψήνετε για άλλα 3 λεπτά ώσπου να λιώσει το τυρί. Την αφήνετε να κρυώσει για 5 λεπτά και την σερβίρετε.

# Yoga και

## ποιοτική αναπνοή



**Μπέλλα Βόγκα**  
Hatha yoga teacher

Η ζωή αρχίζει με την πρώτη εισπνοή και ολοκληρώνεται με την τελευταία εκπνοή. Στο διάστημα που μεσολαβεί, ο τρόπος που αναπνέουμε έχει άμεση σχέση με την ποιότητα της ζωής μας. Ο κύκλος της αναπνοής αποτελείται από την **εισπνοή** κατά την οποία προσλαμβάνουμε το απαραίτητο για τον οργανισμό μας οξυγόνο, και από την **εκπνοή**, κατά την οποία αποβάλλουμε διοξείδιο του άνθρακα. Ο μέσος άνθρωπος κάνει περίπου 12 με 15 αναπνοές ανά λεπτό. **Η αναπνοή επηρεάζει ολόκληρο τον οργανισμό:** όταν εισπνέουμε, ο αέρας φθάνει στους πνευμόνες μας, όπου απορροφάται μέσα στην κυκλοφορία του αίματος και μεταφέρεται έτσι σε όλα τα κύτταρα του σώματός μας. Μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τροφή για εβδομάδες και χωρίς νερό για ημέρες. Χωρίς οξυγόνο, όμως, θα μπορούσαμε να ζήσουμε μόνο για κάποια λεπτά, πριν να αρχίσουν να πεθαίνουν τα κύτταρα μέσα στο σώμα μας.

Οι περισσότεροι από εμάς **αναπνέουμε επιπόλαια με αποτέλεσμα** να μην παίρνουμε επαρκή ποσότητα οξυγόνου (ο μέσος άνθρωπος αξιοποιεί μόνο το ένα έκτο της αναπνευστικής του δυνατότητας). Επομένως, έχουμε λιγότερη ενέργεια διαθέσιμη για το σώμα και το νου μας, γεγονός που μας οδηγεί **σε σωματική κόπωση, σε αδυναμία χαλάρωσης του νου, σε περιορισμένη αυτοσυγκέντρωση και μειωμένη δημιουργικότητα**. Σε αυτό το τόσο καίριο ζήτημα της σωστής αναπνοής, η πρακτική της γιόγκα είναι αδιαμφισβήτητα ο σημαντικότερος σύμμαχός μας.

Η **εξάσκηση στη γιόγκα** περιλαμβάνει αναπνευστικές ασκήσεις (pranayama), σωματικές ασκήσεις (asanas) και τεχνικές χαλάρωσης, συγκέντρωσης του νου και αποτοξίνωσης. **Ιδιαίτερα στις αναπνευστικές ασκήσεις (πραναγυάμα), η γιόγκα δίνει πολύ μεγάλη σημασία.** Στο παραδοσιακό κείμενο Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι, η πραναγυάμα ορίζεται ως το τέταρτο σκαλοπάτι της ράτζα γιόγκα. Ο ασκούμενος στην γιόγκα, μπορεί να εκτελεί **διάφορες αναπνευστικές τεχνικές με την καθοδήγηση του δασκάλου του**. Οι τεχνικές αυτές βοηθούν στον καθαρισμό των πνευμόνων, αλλά και ολόκληρου του σώματος από τις ακαθαρσίες και τις τοξίνες που συσσωρεύονται σε αυτό, **εξασφαλίζοντας** έτσι στον ασκούμενο **καλύτερη ενέργεια και υγεία**. Κάποιες τεχνικές είναι **ιδιαίτερα ωφέλιμες σε περιπτώσεις ορισμένων αναπνευστικών διαταραχών**, όπως συνάχι, ιγμορίτιδα, άσθμα, βρογχίτιδα, σκολίωση ρινικού διαφράγματος κλπ. Διαφορετικοί τρόποι αναπνοής μπορούν και επηρεάζουν το αναπνευστικό σύστημα, σε λειτουργίες που κανονικά είναι ασυνείδητες και αυτόνομες (δηλαδή, μια ακανόνιστη

*Don't forget...*

09-12/05/12

**19th European Congress on  
Obesity (ECO2012)**

Lyon, France

<http://www.eco2012.org/>

19/05/12

**1ο Συμπόσιο Διαχείρισης  
Βάρους**

King George Palace, Σύνταγμα

<http://www.hda.gr>

αναπνοή σχετίζεται με κρίσεις πανικού ή σύνδρομο φυγής, ενώ μια ήρεμη, ρυθμική και συνειδητή αναπνοή φέρνει ψυχική και συναισθηματική ηρεμία).

**Όλες οι τεχνικές αναπνοής της γιόγκα γίνονται συνειδητά, με φυσικότητα και ηρεμία, χωρίς προσπάθεια και πίεση των πνευμόνων.** Ας δούμε τα σημαντικότερα **οφέλη** τους:

- ✓ Αυξάνουν την ζωτική χωρητικότητα των πνευμόνων και μάλιστα με λιγότερες αναπνοές.
- ✓ Ξεκουράζουν και δίνουν ενέργεια.
- ✓ Διευκολύνουν την κυκλοφορία του αίματος και της ενέργειας.
- ✓ Βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού.
- ✓ Εναρμονίζουν την δραστηριότητα των ημισφαιρίων του εγκεφάλου.
- ✓ Αυξάνουν την λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος και επιδρούν στο μυϊκό, νευρικό, κυκλοφορικό και λεμφικό σύστημα.
- ✓ Προάγουν την συγκέντρωση στο παρόν.
- ✓ Χαλαρώνουν και γαληνεύουν το νου (με μια άρρυθμη αναπνοή τα νευρικά μηνύματα φθάνουν στον εγκέφαλο με άρρυθμο τρόπο και δημιουργούνται ενοχλητικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Με την ρυθμική αναπνοή αυτό διορθώνεται).
- ✓ Όταν συνδυάζονται με τις σωματικές ασκήσεις της γιόγκα τονώνουν την λειτουργικότητα των μυών και των σπλάχνων, ενώ παράλληλα ελαττώνουν τον πόνο κατά την διάρκεια των διατάσεων.

Η αναπνοή είναι η ζωτικότερη λειτουργία του ανθρωπίνου σώματος. Είναι τροφή για κάθε κύτταρο, για το νου και για το πνεύμα. **Όσο μεγαλύτερη οξυγόνωση των κυττάρων επιτυγχάνεται, τόσο περισσότερη υγεία θα υπάρχει στα κύτταρα, στους ιστούς και στα όργανά μας.** Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, να δίνουμε μεγαλύτερη σημασία στον τρόπο που αναπνέουμε, ώστε να αυξήσουμε την ζωτική μας ικανότητα. Η γιόγκα, με τις διάφορες τεχνικές αναπνοής που προσφέρει, θα μας βοηθήσει μέγιστα στην βελτίωση της αναπνοής, άρα και της υγείας μας.

*E-mail: bellavog@gmail.com*



Το Διαπολογικό γραφείο λειτουργεί καθημερινά, στην οδό Κέας 69 & Γαρυττού 71Α, 1<sup>ος</sup> όροφος, στο Χαλάνδρι.

Για ραντεβού μπορείτε να τηλεφωνείτε στα τηλέφωνα:

210 63 98 905 και 693 80 95 550



Κέας 69 & Γαρυττού 71Α, Χαλάνδρι 15234  
Web: [www.clinicaldietitian.gr](http://www.clinicaldietitian.gr)

• Τηλ: 210 63 98 905 – Κιν: 693 80 95 550  
• E-mail: [info@clinicaldietitian.gr](mailto:info@clinicaldietitian.gr)