O terapiji

Ako ste u menopauzi i lečite se od hormonski zavisnog karcinoma dojke, moguće je da vam je lekar propisao lekove iz grupe inhibitora aromataze, kao što su anastrozol, letrozol ili eksemestan.

Šta se može promeniti

Tokom terapije se mogu se javiti bolovi i ukočenost zglobova i mišića, valunzi, pojačano znojenje, umor, promene raspoloženja i poteškoće sa spavanjem. Terapija može uticati na zdravlje kostiju, povećanje telesne mase i nivoa masnoća u krvi.

Svakodnevne navike koje čuvaju Vaše zdravlje

Uravnotežena ishrana, redovna fizička aktivnost, održavanje telesne mase i briga o zdravlju kostiju, uz redovne zdravstvene kontrole, važni su za očuvanje vašeg zdravlja tokom lečenja.



Ključna poruka

Tokom terapije inhibitorima aromataze, vaš cilj nije samo održavanje normalne telesne mase, već i očuvanje mišića, jačanje kostiju, smanjenje upala i povećanje životne energije. Mala, svakodnevna unapređenja ishrane važan su put u postizanju tog cilja.

Šta smo uočili tokom studije AID

Smanjenje telesne mase kod gojaznih ispitanica za 10% tokom četiri meseca kontrolisane ishrane sa smanjenim kalorijskim unosom.

Unapređenje kvaliteta života, poboljšanje fizičkog, mentalnog i emocionalnog funkcionisanja, smanjenje umora, bola i poremećaja sna, kao i veće zadovoljstvo izgledom tela.

Smanjenja LDL holesterola i pojedinih pokazatelja zapaljenja u krvi.

Izražen porast omega-3 masnih kiselina i smanjenje oksidativnog stresa kod ispitanica koje su koristile suplemente ribljeg ulja i ulja noćurka.

Individualne genetske karakteristike određuju odgovor na suplementaciju.

Poboljšanje zdravstvenih pokazatelja u placebo grupi koje ukazuje na značaj stručnog savetovanja i podrške u brizi o zdravlju.

Studija AID ukazala je na značaj individualno prilagođene ishrane i suplementacije u očuvanju zdravlja i unapređenju kvaliteta života žena na terapiji inhibitorima aromataze.

AID

Smernice za ishranu

tokom terapije inhibitorima aromataze



Antiinflamatorna dijetarna intervencija kod pacijentkinja sa karcinomom dojke na terapiji inhibitorima aromataze

INSTITUT ZA MEDICINSKA ISTRAŽIVANJA

Kvalitetna ishrana.
Telo u ravnoteži.

01 Kvalitetna i antiinflamatorna ishrana

Jedite povrće, voće, mahunarke, integralne žitarice, orašaste plodove, semenke, ribu i kvalitetne izvore nezasićenih masti.

Birajte namirnice bogate antioksidansima, vlaknima i mikronutrijentima biljnog porekla.

Ograničite unos crvenog, a naročito prerađenog mesa (kobasice, salame i sl).

Smanjite unos soli, posebno iz industrijski prerađene hrane, grickalica i gotovih jela.

02 Telesna masa i telesni sastav

Težite postepenom smanjenju gojaznosti posebno u predelu stomaka, uz očuvanje mišićne mase.

Izbegavajte restriktivne dijete koje mogu dovesti do gubitka mišica.

Pratite telesni sastav (procenat masti, mišićnu masu), a ne samo telesnu masu.

Dobijanje više od 5% početne telesne mase tokom ili nakon tretmana može povećati rizik od recidiva.



Mišići i kosti.
Očuvajte snagu.

03 Proteini, mišićna masa i fizička aktivnost

Obezbedite dovoljan unos energije i proteina radi očuvanja mišićne mase, a konzumiranje proteina rasporedite ravnomerno tokom dana, u kombinaciji sa vežbama snage.

Uključite individualno prilagođenu fizičku aktivnost koja podržava očuvanje mišićne mase, fizičke funkcionalnosti i opšteg zdravlja.



04 Zaštitite svoje kosti i metabolizam

Za očuvanje zdravlja kostiju, posebnu pažnju posvetite unosu kalcijuma, folata, cinka i gvožđa.

Kontrolišite nivo vitamina D i E u krvi. Suplementaciju uzimajte u dogovoru sa lekarom.

05 Metaboličko i kardiovaskularno zdravlje

Izbegavajte napitke i hranu sa dodatim šećerom i povećajte unos hrane bogate kalijumom (povrće, voće, mahunarke).

Pažljiv izbor.
Praćenje.



06 Šta još izbegavati?

Strogo ograničite ili potpuno izbegavajte alkohol!

Izbegavajte suplemente fitoestrogena, dok sojinu hranu, poput tofu sira i sojinog mleka, možete konzumirati u umerenim količinama.

Budite oprezni sa kantarionom, grejpfrutom, lanenim semenom i preparatima crvene deteline i crnog kohoša, jer nema dovoljno dokaza o njihovoj bezbednosti tokom terapije inhibitorima aromataze.

07 Laboratorijsko praćenje

Ako ste na dijetnom režimu ili koristite suplemente, u dogovoru sa lekarom redovno proveravajte: krvnu sliku, metabolicke markere (holesterol, glukozu), parametre zapljenja (CRP), proteine i albumin.

Pratite telesnu kompoziciju i parametre poput faznog ugla za procenu zdravlja ćelija i mišićne mase.

Svaka žena je jedinstvena!

Ne postoji univerzalna dijeta. Promene u ishrani i suplementi moraju se prilagoditi vašim laboratorijskim nalazima, terapiji i načinu života.