

ALIMENTAȚIA ÎN CANCER — GHID PENTRU FAMILIE

Pentru cei care gătesc, cumpără și stau la masă alături de pacient

În tratamentul oncologic, obiectivul nu este o dietă specială, ci **să nu se piardă masă musculară**. Slăbirea crește efectele secundare și poate duce la amânarea tratamentului. Regula centrală este simplă: **proteină și energie suficiente, chiar și în zilele proaste** — nu alimente „anticancer”.

Șase reguli care contează

- **Mese mici și dese** — 6–8 pe zi, porții mici pe farfurii mici. „Trei mese mari” nu funcționează când apetitul e scăzut.
- **Proteină la fiecare masă**: ou, brânză de vaci, iaurt gras, carne tocată, pește, leguminoase. Ținta obișnuită este **1,2–1,5 g/kg pe zi** — pentru 70 kg înseamnă circa 85–105 g.
- **Îmbogățiți fără să creșteți volumul**: ulei de măsline sau unt în piure și supe, smântână, lapte praf în lapte, brânză rasă, un ou bătut în mâncarea caldă.
- **Lichidele între mese, nu în timpul lor**. Apa la masă umple stomacul și scade cantitatea mâncată.
- **Folosiți zilele bune**: gătiți mai mult și congelați porții mici pentru zilele proaste.
- **Igienă alimentară** în perioadele cu imunitate scăzută: fără carne, ou sau pește crud, fără lactate nepasteurizate; fructele și legumele bine spălate.

Când mâncarea nu merge — ce ajută

- **Fără poftă**: porții mici, mâncare la vedere, mese împreună. Nu insistați cu volumul — insistența scade aportul, nu îl crește.
- **Greață**: alimente reci sau la temperatura camerei, mirosuri puține, aerisiți bucătăria, biscuiți uscați înainte de a se ridica din pat.
- **Gust metalic sau fad**: tacâmuri de plastic, gusturi acrișoare (lămâie, murături), condimente și ierburi; înlocuiți carnea roșie cu pui, ou, pește sau brânză.
- **Gură uscată sau răni în gură**: alimente moi și umede, sos la orice, paie pentru băut, apă rece cu gheață; evitați citricele, sărat, uscat și picant.
- **Diaree**: lichide cu sare, orez, banană, cartof, morcov fiert; fără cafea, alcool și îndulcitori de tip sorbitol.
- **Constipație**: lichide suficiente, fibre solubile (ovăz, măr copt), plimbări scurte; laxativul numai la indicația medicului.
- **Se satură după două înghițituri**: începeți masa cu alimentul cel mai bogat în proteină, lăsați lichidele la final.

CE NU AJUTĂ — ȘI CE POATE FACE RĂU

- Post negru sau dietă ketogenică în timpul tratamentului
- „Fără zahăr, ca să nu hrănim tumora” — nu funcționează așa, iar restricția duce la slăbire
- Cure de detoxifiere, doze mari de vitamine și antioxidanți fără acordul oncologului
- Sucuri, ceaiuri sau „terapii alternative” în locul tratamentului
- Presiunea la masă: „mai mănâncă un pic”. Creează conflict, nu aport.

SUNAȚI MEDICUL DACĂ

- a slăbit peste 5% din greutate (circa 4 kg la 80 kg) în ultimele luni
- mănâncă sub jumătate din normal de mai mult de 3–5 zile
- vărsăturile sau diareea nu se opresc în 24 de ore
- nu reușește să bea lichide
- are febră peste 38 °C
- rănilor din gură împiedică înghițitul

Cântăriți-l o dată pe săptămână, dimineața, în aceeași zi. Este cel mai simplu semnal de alarmă precoce.

MATERIALE GRATUITE, PE VICTUSMED.RO

Ghid complet de nutriție în cancer
victusmed.ro/nutritie-cancer-ghid

Hrănește zahărul cancerul? Ce spun dovezile
victusmed.ro/zaharul-hraneste-cancerul

Alimentația în chimioterapie și radioterapie, pe simptome
victusmed.ro/alimentatie-chimioterapie-efecte-secundare

Terapii „alternative”: ce spun dovezile
victusmed.ro/terapii-alternative-cancer

Nemes Levente

Dietetician autorizat · membru al Colegiului Dieteticienilor din România · peste 5.000 de pacienți, 9 ani de practică

0740 645 785 · victus@victusmed.ro · victusmed.ro

Bd. 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu Mureș

Consultații în română, maghiară și engleză · în cabinet sau online



Detalii și programare
victusmed.ro/nutritie-oncologica