



# **Kaip maitintis onkologiniams pacientams COVID19 pandemijos metu?**



Parengė: gydytoja dietologė Evelina Cikanavičiūtė.



Onkologiniai pacientai visada yra padidintos rizikos ligonių grupė, kuriai, šalia sudėtingo ir ilgai trunkančio gydymo tenka susidurti ir su kitais iššūkiais. Šiuo metu toks iššūkis – COVID19 pandemija ir kitos įprastos sezoninės virusinės infekcijos. Nėgana to, susirgus onkologine liga, pacientams ir jų artimiesiems iškyla daugybė klausimų, kaip „teisingai“ maitintis, kad tai nepakenktų gydymui, nesukeltų ligos progresijos ar atkryčio, o valgomas maistas aprūpintų visomis reikalingomis maistinėmis medžiagomis ir pats valgymas vis dar teiktų malonumą.

Prasidėjus COVID19 pandemijai šalia ankstesnių klausimų apie maitinimąsi, iškilo papildomų, susijusių būtent su šiuo sudėtingu laikotarpiu. Daugeliui norisi „sustiprinti arba pagerinti imunitetą“ ar kuo greičiau po gydymo „atstatyti imunitetą ir kraują“. Tam pasitelkiamos įvairios tariamos priemonės: specifiniai maisto produktai ar net įvairūs maisto papildai. Visgi, šiuo metu nėra jokių moksliniais tyrimais pagrįstų duomenų, kad kokie nors maisto produktai ar papildai gali apsaugoti ar išgydyti nuo COVID19 bei kitų sezoninių infekcijų. Todėl maitinimosi rekomendacijos šiuo laikotarpiu turėtų remtis pagrindinėmis onkologinėmis ligomis sergančių pacientų mitybos rekomendacijomis bei maisto saugos ir higienos taisyklėmis.



**1. Nesivadovaukite jokiais „vėžio dietomis“ ir kitais alternatyviais mitybos principais.** Neretai pacientai ir jų artimieji išgirdę vėžio diagnozę nori išsiaiškinti priežastis, dėl ko galėjo susirgti ir kaip sau gali padėti ligos metu. Apie tai, kaip maitintis susirgus vėžiu rašoma daug ir labai įvairių moksliskai nepakankamai pagrįstų ar visiškai nepagrįstų teorijų. Remiantis moksliniais tyrimais ir tarptautinių organizacijų gairėmis, šiuo metu nėra jokios moksliskai patvirtintos „vėžio dietos“, todėl maitinimasis sužinojus diagnozę turėtų remtis sveikatai palankios, subalansuotos mitybos principais. Onkologiniams pacientams nerekomenduojamos visuomenėje populiarios, bet onkologinės mitybos srityje moksliskai nepagrįstos ir nesubalansuotos dietos: protarpinis badavimas, bado dieta, šarminanti dieta, ketogeninė dieta, įvairios monodietos (pvz.: grikių), sulčių dietos ir pan. Onkologinės ligos metu reikalinga subalansuota dieta, kuri užtikrins energijos, visų reikalingų maistinių medžiagų, ypač baltymų, skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių ir įvairių bioaktyvių medžiagų poreikį. Taip pat, dėl savo sveikatos saugumo, nepasikliaukite įvairių nekvalifikuotų mitybos specialistų, kurie nėra gydytojai dietologai, pateikiamomis mitybos rekomendacijomis.

REMIANTIS MOKSLINIAIS TYRIMAIS IR TARPTAUTINIŲ ORGANIZACIJŲ GAIRĖMIS ŠIUO METU NĖRA JOKIOS MOKSLISKAI PATVIRTINTOS „VĖŽIO DIETOS“.

## **2. Nėra dietos galinčios apsaugoti ar pagydyti nuo COVID19.**

Šiuo metu nėra jokių moksliniais tyrimais paremtų duomenų, kad kokia nors dieta gali apsaugoti ar pagydyti nuo šios ar kitų sezoninių infekcijų. Siekiant sumažinti šių infekcijų riziką, rekomenduojama vadovautis ilgalaikės, sveikatai palankios, subalansuotos mitybos principais. Taip pat pagal esamą sveikatos būklę ir karantino sąlygas, reikėtų būti fiziškai aktyviems, atsisakyti žalingų įpročių (alkoholio, rūkymo) bei mažinti patiriamo lėtinio streso lygį. Anksčiau minėtos tokios dietos, kaip protarpinis badavimas, bado dieta, šarminanti dieta, ketogeninė dieta, įvairios monodietos (pvz.: grikių), sulčių dietos ir panašios, taip pat nerekomenduojamos ir bet kokios infekcijos metu, kadangi tai nėra subalansuotos ir visavertės dietos. Sklandžiai imuninės sistemos veiklai reikalinga subalansuota dieta, kuri užtikrins energijos, visų reikalingų maistinių medžiagų, ypač baltymų, skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių ir įvairių bioaktyvių medžiagų poreikį.

ŠIUO METU NĖRA JOKIŲ MOKSLINIAIS TYRIMAIS PAREMTŲ DUOMENŲ, KAD KOKIA NORS DIETA GALI APSAUGOTI AR PAGYDYTI NUO COVID19.



### 3. Nėra atskirų maisto produktų, kurie besąlygiškai apsaugo nuo vėžio ar jį gydo.

Tačiau yra žinoma, kad yra maisto produktų, kurių sistemingas, platus ir pakankamas vartojimas gali sumažinti vėžio riziką. Pirmiausia, tai visas augalinės kilmės maistas: grūdai, kruopos, daržovės, vaisiai, uogos, sėklos ir riešutai. Šie produktai pasižymi skaidulinėmis medžiagomis, vitaminais ir mineralinėmis bei įvairiomis bioaktyviomis medžiagomis. Onkologinių ligų prevencijai svarbus raudonos mėsos pakeitimas balta mėsa ir žuvimi, ypač ta, kuri gausi omega-3 riebalų rūgštimis. Taip pat reikėtų atkreipti dėmesį į riebalų pasirinkimą, pirmenybę teikiant augaliniams, nesočiosiomis riebalų rūgštimis, ypač polinesočiosiomis gausiems aliejams. Galima išgirsti žinių, jog konkretūs maisto produktai, tokie kaip kopūstai, brokoliai, pomidorai, įvairios uogos, česnakai, imbieras, ciberžolė ir kitokie prieskoniai, apsaugo nuo vėžio. Tokioms išvadoms yra nedidelio mokslinio pagrindo, bet visgi, vartojami selektyviai šie maisto produktai vargu ar besąlygiškai apsaugos nuo ligos. Nepaisant to, šis maistas yra puiki sveikatai palankios ir subalansuotos dietos dalis, todėl be jokių abejonių, raginama juos įtraukti į savo įprastą valgiaraštį, bet ne gydymo, o įvairovės tikslais.

NĖRA ATSKIRŲ MAISTO PRODUKTŲ, KURIE BESĄLYGIŠKAI APSAUGO NUO VĖŽIO AR JĮ GYDO. BET ŽINOMA, KAD YRA MAISTO PRODUKTAI, KURIŲ SISTEMINGAS, PLATUS IR PAKANKAMAS VARTOJIMAS GALI SUMAŽINTI VĖŽIO RIZIKĄ.

### 4. Nėra maisto produktų, kurie apsaugo nuo COVID19 ar ją gydo.

Viešojoje erdvėje taip pat pasigirsta įvairių patarimų, jog česnakai, krienai, citrina, actas ar įvairūs kitokie maisto produktai ar net alkoholis apsaugo ne tik nuo įvairių sezoninių infekcijų, bet ir nuo COVID19 infekcijos. Deja, šiems patarimams nėra jokio mokslinio pagrindo, todėl minėti produktai gali būti vartojami kaip sveikatai palankios dietos dalis, bet ne kaip apsaugojimo ar gydymo priemonė. Negana to, vartojant šiuos produktus ir ypač didesnius jų kiekius gali kilti virškinamojo trakto negalavimai (pvz.: padidėjęs rūgštingumas, rėmuo, pilvo pūtimas ir skausmas) ar net gleivinės pažeidimai (pvz.: vartojant didelius kiekius acto). O alkoholio vartojimas ne tik neapsaugo nuo COVID19 ir kitų sezoninių infekcijų, bet, sutrikdydamas sklandžią imuninės sistemos veiklą, gali padidinti imlumą šioms infekcijoms.

ŠIUO METU NĖRA JOKIŲ MOKSLINIAIS TYRIMAIS PAREMTŲ DUOMENŲ, KAD MAISTO PRODUKTAI GALI APSAUGOTI AR PAGYDYTI NUO COVID19.



## 5. Suvartokite pakankamai energijos.

Pagrindinis indikatorius, kuris sufleruoja, ar suvartojate pakankamai energijos arba kalorijų esamam jūsų poreikiui, tai – svoris. Svoris gali mažėti tiek dėl onkologinės ligos ir jos gydymo, tiek dėl infekcinės ligos. Siekiant nesukelti papildomų ligos ar jos gydymo rizikų ar komplikacijų, tikslas yra išlaikyti svorį stabilų. Svorio mažėjimas rodo, jog su maistu gaunate nepakankamai kalorijų. Tokiu atveju, rekomenduojama didinti maisto produktų ir patiekalų kalorijų tankį (pvz.: vietoje liesų maisto produktų rinktis riebius, patiekalus pagardinti papildomais riebalais: aliejumi, sviestu, riešutų sviestu, grietinėle, riebia grietine, riešutais ir pan.), valgyti dažnesniu režimu ir rinktis tokį maistą, kuris labiausiai mėgstamas ir tuo metu toleruojamas.

PAKANKAMAS SUVARTOJAMOS SU MAISTU ENERGIJOS KIEKIS REIKALINGAS SIEKIANT IŠLAIKYTI STABILŲ SVORĮ IR TAIP NESUKELTI PAPILDOMŲ LIGOS AR JOS GYDYMO RIZIKŲ AR KOMPLIKACIJŲ.

## 6. Valgykite daugiau baltymų.

Onkologinės ligos ir jos gydymo metu bei infekcijų atveju padidėja ne tik energijos, bet ir baltymų poreikis. Baltymai dalyvauja įvairiuose medžiagų apykaitos procesuose, ligos metu vykstančiuose intensyviau nei įprastai, taip pat ir imuninės sistemos veikloje. Siekiant užtikrinti padidėjusį baltymų poreikį, itin svarbus pakankamas jų kiekis dietoje. Rekomenduojama ne mažiau nei 3 kartus per dieną valgyti maisto, kuriame gausu baltymų: tai įvairi mėsa, žuvis, kiaušiniai, pieno produktai, ankštinės daržovės, riešutai.

PAGRINDINIAI BALTYMŲ ŠALTINIAI: ĮVAIRI MĖSA, ŽUVIS, KIAUŠINIAI, PIENO PRODUKTAI, ANKŠTINĖS DARŽOVĖS, RIEŠUTAI.

## 7. Paukštiena, triušiena ir mėsa.

Pirmenybę teikite baltai mėsai: vištienai, kalakutienai, triušienai. Rečiau valgykite raudonąją mėsą: jautieną, veršieną, kiaulieną, avieną, ėrieną, ožkieną.

Atsakingai ribokite arba atsisakykite sveikatai nepalankios ir su onkologinių ligų rizika siejamos perdirbtos mėsos: rūkytos, sūdytos, vytintos, konservuotos, brandintos. Dėl įvairių kitų su sezonu nesusijusių infekcijų rizikos šiuo laikotarpiu visų rūšių mėsą, įskaitant raudoną, gerai termiškai apdorokite.

SIEKDAMI UŽTIKRINTI DĖL LIGOS IR JOS GYDYMO PADIDĖJUSĮ BALTYMŲ POREIKĮ REGULIARIAI VALGYKITE ĮVAIRIĄ MĖSĄ PIRMENYBĘ TEIKDAMI BALTAI MĖSAI: VIŠTIENAI, KALAKUTIENAI, TRIUŠIENAI.

DĒL ĶVAIRIŲ KITŲ SU SEZONU NESUSIJUSIŲ INFEKCIJŲ RIZIKOS ŠIUO LAIKOTARPIU VISŲ RŪŠIŲ MĒSĀ, ĶSKAITANT RAUDONĀ, GERAI TERMIŠKAI APDOROKITE.

## 8. Žuvis.

Siekiant užtikrinti omega-3 riebalų rūgščių pakankamą suvartojimą, bent 2–3 kartus per savaitę valgykite jūrinės žuvies: lašišos, menkės, jūros lydekos, skumbrės, silkės. Jeigu žuvies nemėgstate arba suvalgote nepakankamai, pasitarę su savo gydytoju arba gydytoju dietologu, vartokite žuvų taukus. Omega-3 riebalų rūgštys svarbios sklandžiai imuninės sistemos veiklai, uždegiminių procesų valdymui organizme. Dėl įvairių kitų su sezonu nesusijusių infekcijų rizikos šiuo laikotarpiu nevalgykite nesūdytos termiškai neapdorotos žuvies ir termiškai neapdorotų jūros gėrybių.

SIEKIANT UŽTIKRINTI OMEGA-3 RIEBALŲ RŪGŠČIŲ, PAKANKAMĄ SUVARTOJIMĄ, BENT 2–3 KARTUS PER SAVAITĘ VALGYKITE JŪRINĖS ŽUVIES.

DĒL ĶVAIRIŲ KITŲ SU SEZONU NESUSIJUSIŲ INFEKCIJŲ RIZIKOS ŠIUO LAIKOTARPIU NEVALGYKITE NESŪDYTOS TERMIŠKAI NEAPDOROTOS ŽUVIES IR TERMIŠKAI NEAPDOROTŲ JŪROS GĖRYBIŲ.

## 9. Pieno produktai ir kiaušiniai.

Neretai iškyla abejonių, ar pieną ir pieno produktus galima vartoti onkologiniams pacientams. Remiantis moksliniais tyrimais ir tarptautinių organizacijų gairėmis, šiuo metu nėra jokių kitokių rekomendacijų tik vartoti šiuos produktus taip pat kaip ir sveikiems asmenims. Rinkitės įvairius natūralius pieno ir rūgusio pieno produktus. Jeigu netoleruojate laktozės, įprastus pieno produktus pakeiskite pieno produktais be laktozės, sojų produktais. Dėl įvairių kitų su sezonu nesusijusių infekcijų rizikos šiuo laikotarpiu nevalgykite nepasterizuotų pieno produktų, žalių arba termiškai nepakankamai apdorotų kiaušinių ir jų pagrindu ruoštų patiekalų bei padažų. Rūgusio pieno produktai reikalingi ne tik dėl didelio kiekio baltymų ir kalcio, bet taip pat ir dėl savo probiotinių savybių. Gerųjų bakterijų pusiausvyra žmogaus organizme svarbi sklandžiai imuninės sistemos veiklai. Deja, nėra žinių, kad probiotikų papildų vartojimas sumažintų ar apsaugotų nuo COVID19. Yra nedidelių mokslinių duomenų, kad probiotikai gali sumažinti kitų sezoninių infekcijų riziką, bet kol atskirų bakterijų veikimo mechanizmai ir įtaka imuninės sistemos veiklai iki galo nėra aiški, rekomenduojama gerąsias bakterijas gauti ne su papildais, o su įprastu maistu.

REMIANTIS MOKSLINIAIS TYRIMAIS IR TARPTAUTINIŲ ORGANIZACIJŲ GAIRĖMIS, ŠIUO METU ONKOLOGINIAMS PACIENTAMS PIENO IR RŪGUSIO PIENO PRODUKTAI REKOMENDUOJAMAI KAIP VIENI PAGRINDINIŲ BALTYMŲ, KALCIO, PROBIOTIKŲ ŠALTINIAI.

DĒL ĪVAIRIŪ KITŪ SU SEZONU NESUSIJUSIŪ INFEKCIJŪ RIZIKOS ŠIUO LAIKOTARPIU NEVALGYKITE NEPASTERIZUOTŪ PIENO PRODUKTŪ, ŽALIŪ ARBA TERMIŠKAI NEPAKANKAMAI APDOROTŪ KIAUŠINIŪ IR JŪ PAGRINDU RUOŠTŪ PATIEKALŪ BEI PADAŽŪ.

#### **10. Grūdiniai produktai, kruopos, sėklos ir riešutai.**

Šie produktai pasižymi gausiu skaidulinių medžiagų kiekiu, kurios ypač svarbios gerųjų bakterijų pusiausvyrai organizme, o tuo pačiu ir sklandžiai imuninės sistemos veiklai. Taip pat vitaminais, mineralinėmis ir įvairiomis bioaktyviosiomis medžiagomis. Reguliariai valgykite įvairias kruopas: grikių, avižų, perlines, miežių, kviečių, rugių, bolivinių balandų, įvairių spalvų ryžius. Patiekalus ruoškite naudojant viso grūdo įvairių kultūrų miltus. Rinkitės viso grūdo duonos gaminius. Racioną praturtinkite sėklomis: linų sėmenimis, kviečių ir avižų sėlenomis, čija sėklomis ir įvairiais riešutais.

ŠIE PRODUKTAI PASIŽYMI GAUSIU SKAIDULINIŪ MEDŽIAGŪ KIEKIU, VITAMINAIŠ, MINERALINĖMIS IR ĮVAIRIOMIS BIOAKTYVIOŠIOMIS MEDŽIAGOMIS, KURIOS SVARBIOS TIEK SERGANT ONKOLOGINE LIGA IR JOS GYDYO METU, TIEK SIEKIANT IŠSAUGOTI SKLANDŽIĄ IMUNINĖŠ SISTEMOS VEIKLĄ.

#### **11. Daržovės, vaisiai ir uogos bei prieskoninės žolelės.**

Šie produktai, kaip ir kitas augalinės kilmės maistas, pasižymi dideliu jau minėtų skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių ir įvairių bioaktyvių medžiagų kiekiu. O ankštinės daržovės – dideliu kiekiu baltymų, aliejingi vaisiai ir uogos (avokadai, alyvuogės) – nesočiaisiais riebalais. Visos minėtos maistinės medžiagos būtinos ne tik dėl ligos ir jos gydymo atsiradusių įvairių procesų (pvz.: uždegiminio atsako), bet ir sklandžiai imuninės sistemos veiklai. Siekiant užtikrinti visų jų poreikį ir kuo platesnį bioaktyvių medžiagų spektrą, rinkitės kuo įvairesnes ir įvairiai paruoštas sezonines daržoves, vaisius ir uogas. Patiekalus gausiai gardinkite mėgstamomis prieskoninėmis žolelėmis. Į racioną įtraukite raugintas daržoves, taip pat šaldytas ir konservuotas daržoves, vaisius bei uogas. Daržoves, vaisius ir uogas bei prieskonines žoleles atsakingai nuplaukite, nevalgykite tų, kurie pažeisti puvinio ar pelėsio.

RINKITĖŠ KUO ĮVAIRESNES IR ĮVAIRIAI PARUOŠTAS SEZONINES DARŽOVES, VAISIUS IR UOGAS BEI PRIŠKONINES ŽOLELES.

DĒL ĪVAIRIŪ KITŪ SU SEZONU NESUSIJUSIŪ INFEKCIJŪ RIZIKOS ŠIUO LAIKOTARPIU DARŽOVES, VAISIUS IR UOGAS BEI PRIŠKONINES ŽOLELES ATSAKINGAI NUPLAUKITE, NEVALGYKITE TŪ, KURIE PAŽEISTI PUVINIO AR PELĖŠIO.

### 12. Nevalgykite greipfrutų ir negerkite jų sulčių.

Gydymo metu arba vartojant bet kokius vaistus, nepasitarus su gydytoju, nerekomenduojama valgyti greipfrutų, Pomelo vaisių, žaliųjų Laimo citrinų ir Sevilijos apelsinų bei gerti jų sulčių. Jie gali sutrikdyti vaistų apykaitą organizme, todėl vartojami vaistai gali tapti mažiau efektyvūs ir labiau toksiški.

GYDYMO METU ARBA VARTOJANT BET KOKIUS VAISTUS, NEPASITARUS SU GYDYTOJU, NEREKOMENDUOJAMA VALGYTI GREIPFRUTŲ, POMELO VAISIŲ, ŽALIŲJŲ LAIMO CITRINŲ IR SEVILIJOS APELSINŲ BEI GERTI JŲ SULČIŲ.

### 13. Riebalai.

Pirmenybę teikite augaliniams riebalams – aliejams: augalinės kilmės omega-3 riebalų rūgštimis gausiems linų sėmenų ir rapsų aliejui, taip pat bioaktyviosiomis medžiagomis, polifenoliais, gausiam alyvuogių aliejui. Saikingai vartokite sviestą, lydytą sviestą, įvairius riebius padažus: majonezą, grietinę, grietinėlę. Atsisakykite margarino, kokosų ir palmių riebalų, įvairių riebalų mišinių.

PIRMENYBĘ TEIKITE AUGALINIAMS RIEBALAMS – ALIEJAMS: AUGALINĖS KILMĖS OMEGA-3 RIEBALŲ RŪGŠTIMIS GAUSIEMS LINŲ SĖMENŲ IR RAPSŲ ALIEJUI, TAIP PAT BIOAKTYVIOSIOMIS MEDŽIAGOMIS, POLIFENOLIAIS, GAUSIAM ALYVUOGIŲ ALIEJUI.

### 14. Prieskoniai.

Gausiai vartokite įvairius mėgstamus prieskonius ir prieskonines žoleles. Atsakingai ribokite druskos ir jos gausių produktų vartojimą: rūkytų, sūdytų, vytinų, konservuoto maisto, įvairaus pramoninio maisto.

GAUSIAI VARTOKITE ĮVAIRIUS MĖGSTAMUS PRIESKONIUS IR PRIESKONINES ŽOLELES.

### 15. Cukrus ir saldumynai.

Neretai pacientai iš savo dietos visiškai eliminuoja ne tik cukrų ir saldumynus, bet net ir kitus produktus, vertinamus kaip „cukraus šaltiniai“: vaisius ir uogas, krakmolingas ir saldžias daržoves: bulves, burokėlius, morkas, moliūgus, taip pat ir miltus bei miltinius gaminius ar net kruopas. Nėra įrodymų, kad pastarosios daržovės, vaisiai ir uogos, grūdiniai produktai, tarp jų ir miltai, gali sukelti vėžį. Priešingai – pakankamas jų kiekis dietoje susijęs su mažesne tikimybe sirgti onkologinėmis ligomis. Remiantis moksliniais tyrimais, maisto racionas gausus paprastųjų angliavandenių, tai yra cukrų, gali būti susijęs su didesne vėžio rizika. Vis tik, nagrinėjant šį ryšį dėmesys skiriamas ir tam, jog tokia dieta yra skurdi aukštos maistinės vertės produktų: grūdų, kruopų, daržovių, vaisių, uogų, riešutų, sėklų, kurie pasižymi vėžio riziką mažinančiomis savybėmis.





Tad sergant onkologine liga, cukrus ir saldumynai nėra draudžiami ir įprastomis sąlygomis saikingai, kelis kartus per savaitę, gali būti valgomi, pirmenybę teikiant namuose gamintiems mėgiams desertams, saldiems patiekalams. Taip pat reikia paminėti, kad itin griežtas cukraus ir saldumynų ribojimas taip pat gali sukelti sergančiajam papildomą stresą ir įtampą. Cukrus ir saldumynai turėtų būti griežtai ribojami arba eliminuojami iš dietos sutrikus gliukozės apykaitai dėl ligos ar jos gydymo arba sergant cukriniu diabetu. O mažėjant svoriui ar diagnozavus mitybos nepakankamumą, priešingai – net raginama saldumynus valgyti.

SERGANT ONKOLOGINE LIGA, CUKRUS IR SALDUMYNAI NĖRA DRAUDŽIAMAI IR ĮPRASTOMIS SĄLYGOMIS SAIKINGAI, KELIS KARTUS PER SAVAITĘ, GALI BŪTI VALGOMI, PIRMENYBĘ TEIKIANT NAMUOSE GAMINTIEMS MĖGIAMIEMS DESERTAMS, SALDIEMS PATIEKALAMS.

#### 16. Rinkitės kuo įvairesnį maistą.

Tam, kad užtikrintumėte reikalingą pagrindinių maistinių medžiagų, skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių ir įvairių bioaktyvių medžiagų poreikį, valgykite kuo įvairesnį ir įvairiai paruoštą maistą.

SIEKIANT UŽTIKRINTI VISŲ MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ POREIKĮ VALGYKITE KUO ĮVAIRESNĮ IR ĮVAIRIAI PARUOŠTĄ MAISTĄ.

#### 17. Maisto paruošimo būdai.

Rinkitės įvairius maisto gaminimo būdus: virimą, troškinimą, ruošimą garuose, kepimą orkaitėje, rečiau kepimą keptuvėje, grilyje. Siekiant saugaus terminio apdorojimo gaminant paukštienos, žuvies, mėsos patiekalus naudokite maistui skirtą termometrą.

RINKITĖS ĮVAIRIUS MAISTO GAMINIMO BŪDUS.

#### 18. Maisto ruošimo sauga ir higiena.

Šiuo metu nėra duomenų, kad COVID19 gali būti perduodamas per maistą. Vis tik, rekomenduojama atsakingai vadovautis maisto saugos ir higienos taisyklėmis. Be to, išlieka kitų per maistą perduodamų, su sezonu nesusijusių infekcijų rizika, dėl kurių tektų kreiptis į gydytojus, keliauti į gydymo įstaigas, o tai padidintų užsikrėtimo COVID19 riziką. Todėl rekomenduojama atsakingai vadovautis maisto saugos ir higienos taisyklėmis, kurios, visais atvejais taip pat labai svarbios ir dėl pačios onkologinės ligos.

ŠIUO METU NĖRA DUOMENŲ, KAD COVID19 GALI BŪTI PERDUODAMAS PER MAISTĄ, BET NEPAISANT TO, REKOMENDUOJAMA ATSAKINGAI VADOVAUTIS MAISTO SAUGOS IR HIGIENOS TAISYKLĖMIS.

- Prieš ruošiant, ruošimo metu ir pabaigus ruošti maistą bei prieš valgant plaukite rankas po tekančiu vandeniu ne mažiau nei 20 sekundžių naudodami muilą ir šepetėlį.
- Reguliariai valykite maisto ruošimo paviršius specialiomis dezinfekcinėmis priemonėmis. Nepaisant to, kad actas turi dezinfekcinių savybių, šiuo laikotarpiu pirmenybę teikite sertifikuotoms priemonėms, nes acto dezinfekcinės savybės gali būti nepakankamos.
- Prieš gaminant nuplaukite po tekančiu vandeniu to reikalaujančius produktus: daržoves, vaisius ir uogas, prieskonines žoleles, riešutus ir sėklas, paukštieną, žuvį ir jūros gėrybes, mėsą, kiaušinius.
- Tinkamai termiškai apdorokite visų rūšių mėsos, žuvies ir jūros gėrybių patiekalus. Nevalgykite žalių ar pilnai termiškai neapdorotų kiaušinių ir patiekalų bei padažų jų pagrindu. Rinkitės tik pasterizuoto pieno produktus.
- Naudokite atskiras pjaustymo lenteles skirtingų grupių šviežiams maisto produktams ir jau pagamintiems produktams bei patiekalams.
- Jei jums pažįstami maisto produktai ar patiekalai atrodo nejprastos išvaizdos, konsistencijos, skleidžia nejprastą kvapą – nevalgykite ir net neragaukite.
- Nevalgykite maisto produktų, kurių galiojimo laikas yra pasibaigęs. Taip pat nepirkite maisto, kurio galiojimo laikas baigiasi tą pačią dieną.
- Maistą pirkite atsakingai, planuodami reikalingą jo kiekį, kad suspėtumėte suvalgyti. Taip pat stenkitės ruošti maisto tiek, kiek reikia vienam, daugiausiai dviem jūsų ar jūsų šeimos valgytams.
- Prieš atidarant maisto produktus uždarytus įvairiose tarose (pvz.: stiklainiuose, skardinėse), pirmiausia jas gerai nuplaukite. Taip pat nevalgykite ir negerkite tiesiai iš taros – perdėkite ar perpilkite į atskirą indą iš kurio valgysite ar gersite.
- Šaldytus maisto produktus atlaidinkite tik šaldytuve. Taip pat nedėkite į šaldytuvą karšto maisto – palikite jį atvėsti kambario temperatūroje. Šaldytuve palaikykite 0-5 C, o šaldiklyje ne mažesnę nei -18 C temperatūrą.
- Reguliariai keiskite virtuvėje naudojamą šluostes, plaušines ir skalbkite rankšluosčius. Nenaudokite tų pačių rankšluosčių ir kitų priemonių maisto ruošos ir asmeninės bei namų (pvz.: vonios kambario) higienos tikslais.
- Šiuo laikotarpiu perkanti pagamintą maistą parduotuvėse, užkandinėse, užsisakant maistą į namus, rinkitės tuos produktus ir patiekalus, kurie tikėtina galėjo turėti mažiausią kontaktų kiekį su kitais asmenimis.
- Bet kokios infekcijos požymius jaučiantis ar sergantis žmogus neturėtų ruošti maisto kitiems asmenims.



### 19. Gerkite pakankamai skysčių.

Rekomenduojama išgerti 1,5–2 l skysčių per dieną. Rekomenduojamas skysčių kiekis gali keistis atsižvelgiant į jūsų būklę. Jeigu jūsų skysčių poreikis mažesnis arba didesnis nei čia nurodytas, jums apie tai pasakys gydantis gydytojas. Mažėjant svoriui pirmenybę reikėtų teikti kaloringiems skysčiams: sultims, kefyrai, pasukoms, jogurtams, pienui, kokteiliams ir pan.

MAŽĖJANT SVORIUI PIRMENYBĘ REIKĖTŲ TEIKTI KALORINGIEMS SKYSČIAMS: SULTIMS, KEFYRUI, PASUKOMS, JOGURTAMS, PIENUI, KOKTEILIAMS IR PAN.

### 20. Būkite fiziškai aktyvūs ir išsimiegokite.

Pakankamas, individualiai pasirinktas fizinis aktyvumas pagerins jūsų savijautą ir nuotaiką, padės išsaugoti raumeninę masę, ir taip padidins gydymo sėkmę. Tai gali būti pagal sveikatos būklę ir karantino sąlygas individualiai pasirinkta reguliari mankšta namuose, vaikščiojimas gamtoje. Pakankamas miego laikas, kaip ir fizinis aktyvumas bei lėtinio streso valdymas, reikalingas ne tik dėl onkologinės ligos, bet ir sklandžiai imuninės sistemos veiklai.

ATSIŽVELGIANT Į SVEIKATOS BŪKLĘ IR KARANTINO SĄLYGAS INDIVIDUALIAI PASIRINKITE JUMS PATINKANČIĄ FIZINĘ VEIKLĄ IR PAKANKAMI LAIKO SKIRKITE MIEGUI BEI TAIKYKITE LĒTINIO STRESO VALDYMO PRIEMONES.

### 21. Matuokite savo svorį.

Tik reguliariai matuojant svorį galima objektyviai įvertinti jo pokyčius, o svorio įvertinimas svarbus mitybos būklės įvertinimui. Rekomenduojama pasisverti bent kartą per savaitę, o gydymo metu arba bet kuriuo ligos etapu mažėjant svoriui, atsiradus kitiems ligos ar jos gydymo pašaliniam reiškiniams (pvz.: burnos išopėjimui, pykinimui, vėmimui, viduriavimui) pasisverkite kasdien tomis pačiomis sąlygomis (ryte, nevalgius, pasituštinus) ir rezultatai registruokite.

REKOMENDUOJAMA PASISVERTI BENT KARTĄ PER SAVAITĘ, O GYDYMO METU ARBA BET KURIUO LIGOS ETAPU MAŽĖJANT SVORIUI, ATSIRADUS KITIEMS PAŠALINIAMS LIGOS AR JOS GYDYMO REIŠKINIAMS, PASISVERKITE KASDIEN IR REZULTATĄ REGISTRUOKITE.



## 22. Papildomo maitinimo papildai ir kiti maisto papildai.

Jei su maistu dėl blogesnės savijautos nesuvartojate pakankamai kalorijų arba baltymų, dėl ko mažėja svoris ar susiaurėjo maisto racionas, pasitarę su savo gydytoju ar gydytoju dietologu, vartokite jums tinkamai parinktus papildomo maitinimo papildus. Tokius papildus galima įsigyti vaistinėse gėrimo arba miltelių pavidalu. Sportininkams skirti maisto papildai nerekomenduojami. Pasitarkite su gydančiu gydytoju ar gydytoju dietologu dėl D vitamino, žuvų taukų, kitų vitaminų ir mineralinių medžiagų papildų galimo poreikio. Nevartokite jokių papildų prieš tai nepasitarę su gydytoju. Šiuo metu nėra rekomenduojami jokie maisto papildai ir ar kitokie preparatai, kurie galėtų apsaugoti ar pagydyti nuo COVID19 ar kitų sezoninių infekcijų. Išskyrus – kaip ir sveikiems žmonėms, taip ir sergantiems onkologinėmis ligomis, tikslinga papildų pagalba koreguoti itin dažnai mūsų populiacijoje pasitaikantį D vitamino trūkumą. Pakankamas D vitamino kiekis svarbus onkologinės ligos eigai ir jos gydymui be imuninės sistemos veiklai.

PASITARKITE SU GYDANČIU GYDYTOJU AR GYDYTOJU DIETOLOGU DĖL PAPILDOMO MAITINIMO PAPILDŲ, D VITAMINO, ŽUVŲ TAUKŲ, KITŲ VITAMINŲ IR MINERALINIŲ MEDŽIAGŲ PAPILDŲ GALIMO POREIKIO. NEVARTOKITE JOKIŲ PAPILDŲ PRIEŠ TAI NEPASITARĘ SU GYDYTOJU.

### GYDYTOJO DIETOLOGO KONSULTACIJOS.

Jeigu jus vargina ligos ar jos gydymo pašaliniai reiškiniai, kurie trukdo adekvačiai maitintis, jūs netekote svorio arba tiesiog jums ar jūsų artimiesiems iškilo klausimų susijusių su maitinimusi sergant onkologine liga, apie tai pasisakykite jus gydančiam gydytojui, kuris nukreips jus gydytojo dietologo konsultacijai. Ambulatorinei gydytojo dietologo konsultacijai poliklinikoje reikalingas šeimos gydytojo arba gydytojo hematologo/ onkologo arba kito gydytojo specialisto siuntimas.

