

Jak utrzymać zdrową dietę, aby wspomóc leczenie nowotworu

Najlepsze wsparcie zapewni Ci zbilansowana dieta

Podczas leczenia - czy to chemioterapii, czy transplantacji - zapewnienie zbilansowanej diety jest kluczowe dla utrzymania prawidłowej wagi. Aby budować tkankę mięśniową konieczne jest spożywanie odpowiedniej ilości białka w ciągu dnia. Białko może pochodzić z mięsa, ryb, produktów mlecznych, jaj i źródeł roślinnych, takich jak groch, fasola, soczewica itp.



Białko może pochodzić zarówno ze źródeł zwierzęcych, jak i z warzyw

Przygotowywanie posiłków

Szczególnie ważne jest zachowanie higieny żywności. Przygotowując jedzenie w domu, należy ograniczać kontakt ze szkodliwymi bakteriami poprzez utrzymywanie powierzchni kuchennych w czystości, częste mycie rąk, dokładne gotowanie potraw, unikanie zanieczyszczenia krzyżowego i unikanie spożywania odgrzanych potraw.

Żywność, której należy unikać

Jeśli liczba białych krwinek jest niska, konieczne może być ograniczenie niektórych pokarmów, aby zapobiec ryzyku infekcji. Dotyczy to żywności niepasteryzowanej i niegotowanej.

Suplementy

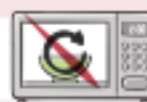
Jeśli odczuwasz słaby apetyt i nie możesz osiągnąć w pełni zbilansowanej diety, przydatne może być przyjmowanie suplementów witaminowych, które pomogą w zapewnieniu odpowiedniej ilości składników odżywczych.

Myj ręce oraz
produkty spożywcze



Odpowiednio długo
gotuj potrawy

Unikaj surowych
produktów odzwierzęcych



Unikaj odgrzewanych
posiłków

Twoja mikroflora jelitowa a odpowiedź immunologiczna

Jakie bakterie jelitowe wpływają na odpowiedź immunologiczną organizmu?

Zróżnicowana mikroflora jelitowa może pomóc w ochronie przed infekcją. Przeprowadzono liczne badania mające na celu identyfikację bakterii o znaczeniu ochronnym u osób z AML. Jednym z przykładów są porphyromonadaceae – wyższy poziom tej rodziny bakterii obecnych w jelitach przed rozpoczęciem chemioterapii wiąże się z lepszą ochroną przed infekcją.¹

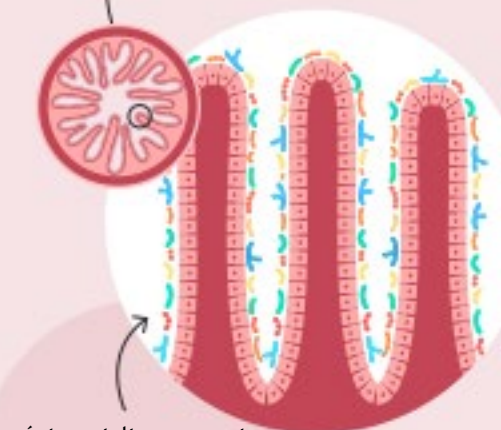
Zbilansowana dieta może urozmaicić
Twoją mikroflorę jelitową



Dlaczego różnorodność bakterii jelitowych jest powiązana z ryzykiem infekcji i ogólnym przeżyciem?

Różne bakterie jelitowe mogą również zmniejszać ryzyko wystąpienia choroby przeszczep przeciwko gospodarzowi (GvHD). GvHD jest częstym powikłaniem przeszczepienia komórek macierzystych, w którym limfocyty T dawcy traktują komórki biorcy jako obce i atakują organizm. Prowadzi to do uszkodzenia różnych tkanek, w tym ścian przewodu pokarmowego, które stanowią barierę ochronną w układzie pokarmowym.

Pożyteczne bakterie mogą pomóc wzmocnić ścianę przewodu pokarmowego. To z kolei zapobiega przenoszeniu przez nią szkodliwych drobnoustrojów i aktywacji niektórych komórek odpornościowych, zwanych komórkami prezentującymi antygen. Komórki te prezentują na swojej powierzchni sygnał białkowy, który jest rozpoznawany przez limfocyty T dawcy i może wyzwać GvHD.



Ściana jelita stanowi
barierę ochronną i jest
wzmacniana przez
mikroflorę jelitową

Jak nasza mikroflora jelitowa zmienia się w odpowiedzi na terapię?

Leczenie AML może wpływać na bakterie w naszych jelitach

Chemioterapia i radioterapia mogą prowadzić do zmniejszenia różnorodności bakterii jelitowych, które chronią przed infekcją. Ponadto u pacjentów z infekcjami spowodowanymi obniżoną liczbą białych krwinek podawane są antybiotyki, które również mogą zmniejszać liczbę ochronnych bakterii jelitowych.

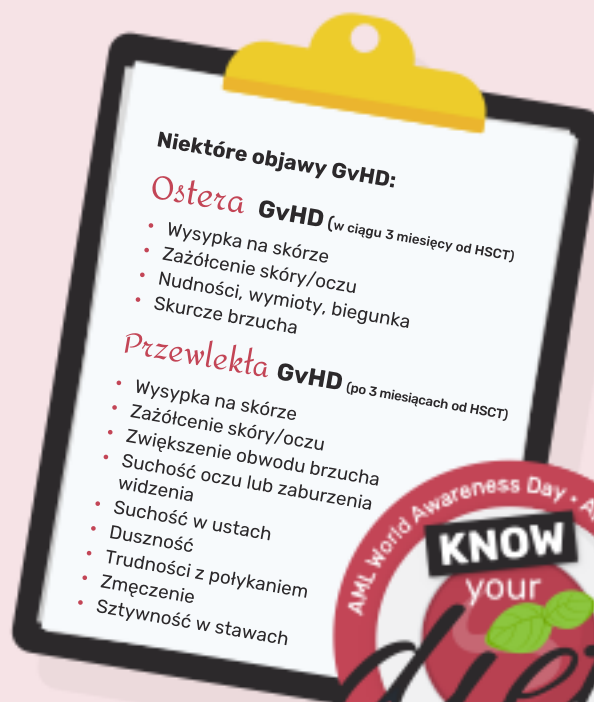
Wykazano, że antybiotyki z grupy karbapenemów podawane pacjentom z AML zwiększają ryzyko infekcji.¹



Jak zmiany mikrobiomu jelitowego mogą wpływać na osobę z AML

Pacjenci z AML są narażeni na ryzyko rozwoju GvHD. Zaburzenia różnorodności bakterii jelitowych w poważnych przypadkach mogą prowadzić do wystąpienia infekcji lub aktywacji układu odpornościowego i rozwinięcia GvHD.

Pacjenci z GvHD mogą odczuwać szereg objawów, od łagodnych do zagrażających życiu. Najczęściej GvHD obejmuje skórę, jelita i wątrobę, ale może wpływać na cały organizm.



Niektóre objawy GvHD:

- Ostra GvHD** (w ciągu 3 miesięcy od HSCT)
- Wysypka na skórze
 - Zażółcenie skóry/oczu
 - Nudności, wymioty, biegunka
 - Skurcze brzucha

- Przewlekła GvHD** (po 3 miesiącach od HSCT)
- Wysypka na skórze
 - Zażółcenie skóry/oczu
 - Zwiększenie obwodu brzucha
 - Suchość oczu lub zaburzenia widzenia
 - Suchość w ustach
 - Dusznosc
 - Trudności z połykaniem
 - Zmęczenie
 - Sztywność w stawach



Dowiedz się więcej o utrzymaniu zdrowej diety w celu wsparcia leczenia nowotworu

Obejrzyj nasze wywiady z ekspertami



Katie Walker

Główny dietetyk kliniczny
w King's College Hospital
NHS Foundation Trust,
Londyn, Wielka Brytania



odwiedź know-aml.com/resources



Erik T. Orberg

pracownik naukowy
Uniwersytetu Technicznego
Monachium, Niemcy

Słowniczek pojęć stosowanych w tym przewodniku i materiałach wideo

Komórka prezentująca antygen

Rodzaj komórki odpornościowej, która prezentuje na swojej powierzchni białko (antygen), działające jako sygnał rozpoznawany przez limfocyty T

Metabolity pochodzenia bakteryjnego

Małe cząsteczki wytwarzane w reakcjach biochemicznych wewnątrz komórek bakteryjnych

Przeszczep mikroflory jelitowej

(fecal microbiota transplant, FMT)

Metoda przeszczepienia próbki kału od dawcy do biorcy w celu zwiększenia różnorodności bakterii jelitowych

Gorączka neutropeniczna

Gorączka spowodowana infekcją przy obniżonej liczbie białych krwinek

Bariera nabłonkowa przewodu pokarmowego

Ochronna wyściółka komórek stanowiąca część ścian przewodu pokarmowego

Choroba przeszczep przeciwko gospodarzowi

(graft versus host disease, GvHD)

Stan po przeszczepieniu komórek macierzystych, w którym limfocyty T dawcy traktują własne komórki biorcy jako obce, co powoduje odpowiedź immunologiczną

Mikrobiom

Wszystkie mikroorganizmy w ciele lub części ciała (np. mikrobiom jelitowy)

Mucositis

Zapalenie błon śluzowych jelit i jamy ustnej powodujące objawy bólowe

Oporna na steroidy GvHD

GvHD odporny na steroidoterapię

Leczenie systemowe

Terapia działająca na cały organizm

Niepasteryzowany

Produkt, który nie został poddany działaniu wysokiej temperatury w celu zabicia szkodliwych bakterii

KNOW AML

know-aml.com

