

## 24. GAIA: GAIKO ONKOLOGIKOEN BEHAR DIETETIKOAK

*Gaia hasi baino lehen ikasleei galdera batzuk planteatzen dizkiegu eta erantzuteko eskatu ere. Klasea bukatu ondoaren galdera berdinak erantzungo ditugu ea lehen emandako erantzunak zuzenak diren jakiteko.*

Galderak hurrengoak dira:

- 1.-Alkoholak minbizi arriskua handitzen du?
- 2.-Antioxidatzaileak minbizi arriskua gutxitzen dute?
- 3.-Eta Obesitateak minbizi arriskua handitzen du?
- 4.-Elikagai transgenikoek minbizi arriskua handitzen dute?
- 5.-Elikagaiak sukaldatzeko moduak eragina izan dezake minbiziaren agerpenarekin?

### 1.- ELIKADURA ETA MINBIZIAREN ARTEKO HARREMANA

Gero eta ikerketa gehiago daude arlo honen inguruan ([EPIC](#), AECC)

#### Zertan eragiten du dietak kartzinogenesisian?

- 1- Kartzinogenoen **ahoratzean**
- 2.-Kartzinogenoen **sorreran** gorputzean
- 3.-Zelulen **promozio fasean** eraginez

Ohitura nutrizionalen aldaketak, neoplasia batzuen intzidentzia gutxitu dezake

Gomendioak hurrengoak izango lirateke:

- 1.- Dieta Orekatua ( Makromantenugaien % egokiak mantenduz)
- 2.- Gantz azido aseak < 8%
- 3.- 10g zuntz / 1000 Kcal
- 4.- Fruta eta barazki asko ( gutxienez 5 ano/egunean)
- 5.- Keztatutako eta brasetan egindako elikagaiak ezabatu
- 6.- Alkohola eta tabakoa ezabatu

## **2.- MINBIZIAREN TRATAMENDU DIETETIKOA**

Nutrizio beharrak egoeraren arabera aldatu daitezke:

- Gaixoaren adina
  - Aldez aurreko nutrizio egoera
  - Minbizi mota (Tokia, estadioa...)
  - Tratamendu eta pronostikoa
  - Tumore-kakexiaren agerpena
- } Banakako tratamendua

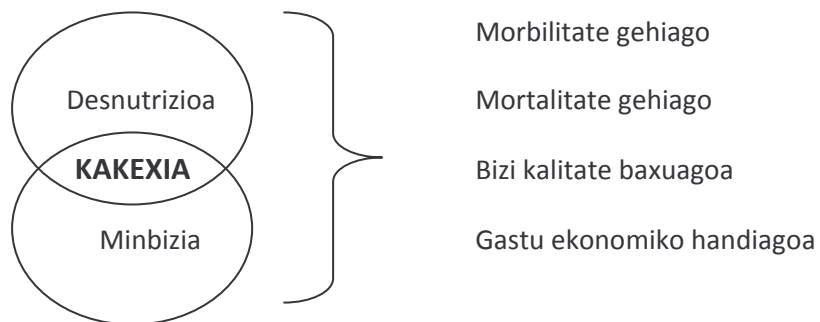
## **3.- TUMORE KAKEXIA**

Definizioa: Gaixotasun eta malnutrizio (protein-energetikoa) egoera orokorra, ahulezia eta argaltzea ezaugarri dituena

- Heriotzaren zergaitia minbizia duten %20-30 artean
- Kasu gehiago gertatzen dira estadio larrietan

- Muskulu masa eta gantz-masaren galera
- Euskarri nutrizionalarekin **EZ** da beti arazoa konpontzen

#### I.- Irudia: Kakexia



Tratamendu dietetikoaren helburuak hurrengoak izango dira:

- 1.- Bizi-iraupena handitu
- 2.- Bizitza-kalitatea hobetu

#### 4.- MANTENUGAI BEREZIAK

- 1.- Muskulu proteolisiaren inhibizioa sahiesteko
  - $\omega$  3 gantz azidoak
- 2.- Muskuluaren sintesi proteikoaren estimulazailerak
  - Aminoazidoak
    - \* Leucina
    - \* Arginina: Jarduera inmunitarioa handituz
    - \* Glutamina: Infekzio arriskua gutxituz

### 3.- Beste batzuk

- E Bitamina : Jarduera inmunitarioa hobetzen du eta antioxidatzailea da

## 5.- AHOLKU DIETETIKOAK

- 5/6 otordu egunean
- Aho-higiene aproposa
- Zapore eta usain sendoak saihestu
- Tenperatura bortitzak saihestu
- Elikagai mingarriak eta gas ekoizleak saihestu
- Testura eta loditasuna moldatu (disfagia)
- Proteina eta kaloriatan aberatsak diren elikagaiak hartu

## 6.- EGOERA DESBERDINAK

### 1.- Dastamen arazoetan

- Tenperatura bortitzak saihestu
- Usain eta zapore sendoak saihestu
- Zinc-etan aberatsak diren elikagaiak (itsaskiak...)

### 2.- Idorrerian

- Zuntz ahoratzea handitu
- Likido kopurua handitu

### 3.- Mukositis kasuetan

- Hurrengo elikagaiak saihestu:
  - Garratzak
  - Frijituak
  - Mingotsak
  - Mingarriak
  - Fruta gordinak eta berdeak
  - Gasdun edariak
- Elikagai bigunak eta txikituak erabili
- Glutaminarekin suplementazioak mukositis hobetu dezake

### 4.- Goragale kasuetan

- Elikagai hotz edo giro-tenperaturan
- Elikagai lehorrak hartu (ogi txigortua, galletak..)
- Otorduetan EZ edan, ura otorduetatik kanpo hartu eta pixkanaka

### 5.- Beharako kasuetan

- Likido ugari hartu
- Esnekiak saihestu
- Koipetsuak diren elikagaiak saihestu
- Otordu asko egin eta bolumen txikikoak
- Gomendatutako elikagaiak: tea, sagarra, ogi txigortua...

## 6.- Xerostomia kasuetan

- Modu urtsuan sukaldatutako elikagaiak
- Listu-jarioaren estimulatzaileak: piña, izotz-koskorrak, goxokiak...

Batzuetan elikadura arruntarekin ez da nahikoa, kasu horietan:

### 1.- Egokitutako elikadura

(lodiagarriak, dieta hiperproteikoak ...)

2.- Anorexiaren tratamendu farmakologikoa (kortikoideak, megestrol azetatoa...)

### 3.- Suplementazioa

4.- Zunda bidezko nutrizioa (enterala edo parenterala)

*Klase bukatzeko, har ditzagun hasierako galderak berriro, ea hasierako erantzunak zuzenak ziren:*

1.-Alkoholak minbizi arriskua handitzen du?

2.-Antioxidatzaileak minbizi arriskua gutxitzen dute?

3.-Eta Obesitateak?

4.-Elikagai transgenikoek minbizi arriskua handitzen dute?

5.-Elikagaiak sukaldatzeko moduak eragina izan dezake minbiziaren agerpenarekin?