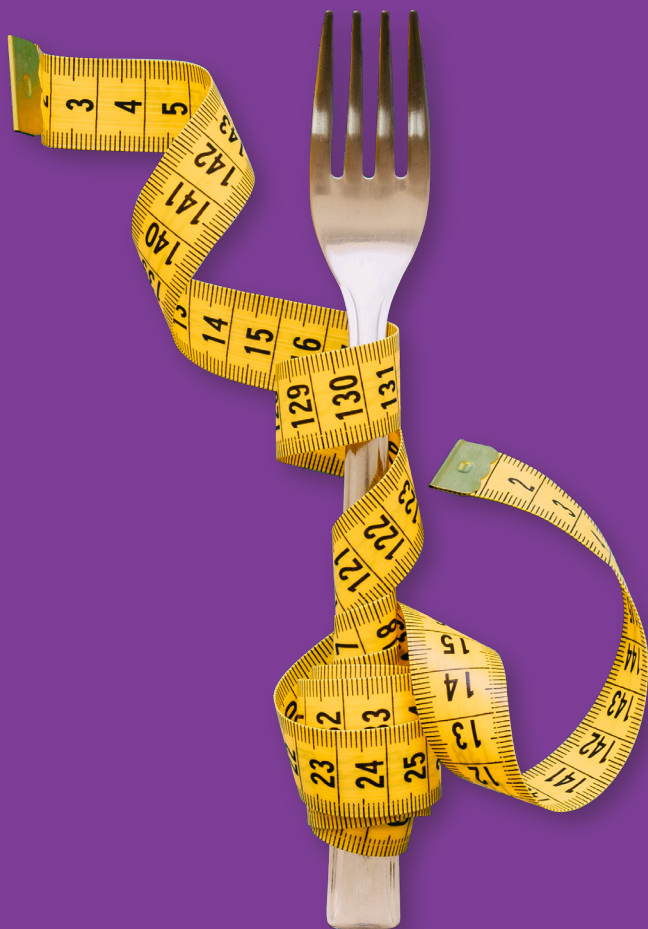




prosure®

SILA V BOJI SO STRATOU HMOTNOSTI PRI RAKOVINE



Literatúra: Tomiška, M. Výživa Onkologických pacientů, Mladá Fronta, 2019, 978-80-204-4064-8.
Holečková, P. Výživa u onkologicky nemocných, Liga proti rakovině: Praha, www.lpr.cz

Informácie sú určené pre laickú verejnosť.

Potravina na osobitné lekárske účely.

Abbott Laboratories Slovakia s.r.o., Abbott Nutrition, Karadžičova 8,

Bratislava – mestská časť Ružinov 821 08

www.nutrition.abbott/sk

SK-PROSURE-2000006

Dôležité upozornenie: ProSure je vhodný ako doplnkový zdroj výživy na použitie pod lekársym dohľadom. Nie je určený pre deti, pokiaľ ho neodporučí lekár alebo zdravotnícky pracovník kvalifikovaný v oblasti klinickej výživy. Nepodávať parenterálne. Nepoužívať pri galaktosémii. Bezgluténový.

Abbott

ONKOLOGICKÉ OCHORENIE MÔŽE ZMENIŤ VÁŠ ŽIVOT. PRED LIEČBOU RAKOVINY, POČAS NEJ A AJ PO NEJ VŠAK MÔŽETE PODNIKNUŤ KROKY, ABY STE ZNOVU ZÍSKALI ENERGIU PRE ČO NAJNORMÁLNEJŠÍ BEŽNÝ ŽIVOT A ZACHOVANIE ČO NAJVYŠŠEJ KVALITY ŽIVOTA.

Váš lekár Vám predpísal / odporučil enterálnu výživu Prosure®. Jedná sa o výživu s vysokým obsahom energie, bielkovín a omega-3 mastných kyselín (EPA*) špeciálne určenú pre pacientov s podvýživou alebo s rizikom vzniku podvýživy a nádorovým alebo iným zápalovým ochorením. Špecifické výživové zložky sú upravené tak, aby vyhovovali potrebám týchto pacientov: zvýšené množstvo horčička, zinku, vitamínu E a vitamínu C. Obohatené o 1g EPA* v 1 fľaštičke. ProSure ako nutričná terapia dopĺňa stanovenú terapiu vášho ochorenia.

* Kyselina eikozapentaénová

2. Metabolické zmeny dôsledkom onkologického ochorenia

Rast a fungovanie všetkých buniek v našom tele vyžaduje prísun energie a dostatočného množstva tekutín a mikronutrientov. Energia je viazaná predovšetkým v energetických substrátoch: sacharidy (cukry), lipidy (tuky), proteíny (bielkoviny). Za normálneho stavu sú energetické substráty vstrebávané v tráviacom trakte. Dôsledkom onkologického ochorenia alebo jeho liečby sa môže meniť schopnosť organizmu vstrebávať tieto látky alebo môže dochádzať k zmene schopnosti príjmu potravy. Tieto zmeny môžu viesť k zhoršeniu nutričného stavu. Častou známkou zhoršenia nutričného stavu je zmena hmotnosti alebo úbytok svalovej hmoty.

3. Dôležité fakty o nechcenej strate hmotnosti a kachexii

Fyzická slabosť, nežiaduca strata hmotnosti a svalovej hmoty v dôsledku ochorenia sú prejavy tzv. kachexie. Kachexia je dobre známym vedľajším účinkom onkologických ochorení a ich liečby. Procesy kachexie sú extrémne zložité, ide o reakciu organizmu spojenú so zápalom, ktorý je vyvolaný nádorom, ale aj vlastným imunitným systémom. Kachexia môže viesť k mnohým komplikáciám, medzi ne patrí znížená chuť do jedla, znížená tolerancia terapie (rádioterapia, chemoterapia, chirurgický zákrok). Tieto komplikácie majú za následok prerušenie alebo obmedzenie terapie a pacient tak stráca drahocenný čas.

Kachexia je komplexný metabolický syndróm, ktorý vedie k degradácii tkanív a nerovnováhe v príjme a spotrebe všetkých makro a mikronutrientov. Nemožno ju riešiť jednoduchým prejedaním alebo štandardnými doplnkami výživy. V takomto prípade vám lekár môže predpísať nutričnú podporu vo forme tzv. Sippingu čiže enterálnej výživy na popíjanie.

4. Sledovanie nutričného stavu

Najčastejšie pozorovateľnou známkou zmeny nutričného stavu je zmena hmotnosti. K tej dochádza väčšinou následkom iných prejavov ochorenia či nežiaducich účinkov ako napr. problémy s prehĺtaním, vracanie, nevoľnosť, hnačky, sucho v ústach či zmeny chuti. Dôležité je sledovať za akú dobu k zmene hmotnosti došlo. Tieto zmeny a príznaky je dôležité oznámiť svojmu ošetrovateľskému lekárovi.



Mimo vyššie spomínané zmeny a príznaky sa tiež odporúča sledovať príjem potravy. Konzumujete za normálnych okolností väčšie porcie? Ideálne je odhadnúť a zaznamenať si akú časť bežnej stravy konzumujete, 75%, 50%, 25%?

Nutričný stav môžu lekári sledovať pomocou tzv. skríningových dotazníkov, ktoré na základe niekoľkých parametrov vyhodnotia možné riziko podvýživy (malnutrie).

5. Informácie o prípravku ProSure® a ako ho zaradiť do bežnej stravy

Odporúčaná denná dávka ProSure® 2 balenia obsahujú:

2,0 g ω -3 mastných kyselín EPA (kyselina eikozapentaénová)

= 16 konzerv tuniaka v oleji (115g hmotnosť po scedení)

Alebo 2 kg mrazenej tresky

Alebo 285 g surovej makrely



29 g bielkovín

= veľká porcia rôznych druhov zeleniny (vitamíny a minerály) + 4 varené vajcia

Alebo 90 g pečeného hovädzieho mäsa

Alebo 130 g bieleho kuracieho mäsa

Alebo 225 g čerstvého syra



9,0 g vlákniny

= 429 g špargle

Alebo 164 g vareného hrášku



Chutné recepty ako zaradiť ProSure® do bežného jedálneho lístka:

PROSURE®

VANILKOVÁ PRÍCHUŤ

TEKVICOVÁ POLIEVKA

Suroviny:

120 g tekvice
5 g cibule, štipka cesnaku
2 lyžice olivového oleja
štipka soli
štipka muškátového orieška
7 polievkových lyžíc výživy ProSure® s príchuťou vanilky (1/3 fľaštičky)

231 kcal
0,3 g EPA*
5 g bielkovín
16 g sacharidov
16 g tuku



PROSURE®

VANILKOVÁ PRÍCHUŤ

KURACIE FILÉ S HUBOVOU OMÁČKOU

Suroviny:

120 g kuracieho mäsa
200 g húb
50 ml mlieka
10 g masla
10 g prostriedku na zahusťenie,
štipka soli, korenie podľa chuti,
troška citrónu
80 g ProSure®
s príchuťou vanilky (1/3 fľaštičky)

338 kcal
0,4 g EPA*
34 g bielkovín
29 g sacharidov
17 g tuku



PROSURE®

KÁVOVÁ PRÍCHUŤ

ĽADOVÁ KÁVA

Suroviny:

100 ml výživy ProSure®
s príchuťou kávy
200 ml kávy
2 lyžičky medu
50 ml vyšľahanej sladkej smotany
ľad podľa želania

Zmiešame a podávame
v pohári ozdobenom
vyšľahanou
sladkou
smotanou.



* Kyselina eikozapentaénová

MÔJ PROSURE® KALENDÁR

POČIATOČNÁ HMOTNOSŤ: _____



FYZICKÁ KONDÍCIA / VITALITA / SILA:



Týždeň 1	Prosure® Fláštíčka 1	Prosure® Fláštíčka 2
Pondelok	☐	☐
Utorok	☐	☐
Streda	☐	☐
Štvrtok	☐	☐
Piatok	☐	☐
Sobota	☐	☐
Nedeľa	☐	☐

Týždeň 2	Prosure® Flaštička 1	Prosure® Flaštička 2
Pondelok	☐	☐
Utorok	☐	☐
Streda	☐	☐
Štvrtok	☐	☐
Piatok	☐	☐
Sobota	☐	☐
Nedeľa	☐	☐

Týždeň 3	Prosure® Fláštička 1	Prosure® Fláštička 2
Pondelok	☐	☐
Utorok	☐	☐
Streda	☐	☐
Štvrtok	☐	☐
Piatok	☐	☐
Sobota	☐	☐
Nedeľa	☐	☐

Týždeň 4	Prosure® Flaštička 1	Prosure® Flaštička 2
Pondelok	☐	☐
Utorok	☐	☐
Streda	☐	☐
Štvrtok	☐	☐
Piatok	☐	☐
Sobota	☐	☐
Nedeľa	☐	☐

HMOTNOST PO 4 TÝŽDŇOCÍCH _____



FYZICKÁ KONDÍCIA / VITALITA / SILA:



Týždeň 5	Prosure® Flaštička 1	Prosure® Flaštička 2
Pondelok	☐	☐
Utorok	☐	☐
Streda	☐	☐
Štvrtok	☐	☐
Piatok	☐	☐
Sobota	☐	☐
Nedel'a	☐	☐

Týždeň 6	Prosure® Flaštička 1	Prosure® Flaštička 2
Pondelok	☐	☐
Utorok	☐	☐
Streda	☐	☐
Štvrtok	☐	☐
Piatok	☐	☐
Sobota	☐	☐
Nedeľa	☐	☐

Týždeň 7	Prosure® Flaštička 1	Prosure® Flaštička 2
Pondelok	☐	☐
Utorok	☐	☐
Streda	☐	☐
Štvrtok	☐	☐
Piatok	☐	☐
Sobota	☐	☐
Nedel'a	☐	☐

Týždeň 8	Prosure® Flaštička 1	Prosure® Flaštička 2
Pondelok	☐	☐
Utorok	☐	☐
Streda	☐	☐
Štvrtok	☐	☐
Piatok	☐	☐
Sobota	☐	☐
Nedeľa	☐	☐

HMOTNOST PO 8 TÝŽDŇOCÍCH _____



FYZICKÁ KONDÍCIA / VITALITA / SILA:

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]