

Dbanie o zdrowie poprzez dietę i aktywność fizyczną

Prawidłowe odżywianie się oraz regularna aktywność fizyczna mogą przynieść wiele korzyści osobom wyleczonym z chorób nowotworowych w dzieciństwie. Do tych korzyści zalicza się:

- Sprzyjanie gojeniu się tkanek i narządów, które zostały uszkodzone przez nowotwór i jego leczenie
- Poprawa siły i wytrzymałości fizycznej
- Zmniejszenie ryzyka wystąpienia niektórych nowotworów specyficznych dla wieku dorosłego, a także innych chorób
- Zmniejszenie stresu oraz zapewnienie dobrego samopoczucia

Wpływ choroby nowotworowej na odżywianie oraz aktywność fizyczną

Wpływ choroby nowotworowej na stan odżywienia oraz zachowanie aktywności fizycznej może różnić się u poszczególnych wyleczonych osób. Choroba nowotworowa wpływa na odżywienie na wiele sposobów. Niektóre wyleczone osoby mogą mieć problem z przybraniem masy ciała, a inne ze zbyt dużą masą ciała. Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym czynnikiem w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Istnieje jednak wiele czynników, które ją ograniczają. Należy pamiętać, że sama choroba nowotworowa oraz proces jej leczenia nie powinny być wykorzystywane jako pretekst do unikania zdrowego sposobu żywienia oraz wykonywania ćwiczeń fizycznych. Wiele osób wyleczonych z nowotworu, tak jak i wiele z tych, które nie chorowały na nowotwór, ma nieprawidłowe nawyki zdrowotne. Czas po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej jest najlepszym momentem na rozpoczęcie dokonywania właściwych wyborów dotyczących diety oraz aktywności fizycznej. Wybory te mogą mieć pozytywny wpływ na Twoje zdrowie w przyszłości.

Opracowanie zdrowego planu odżywiania

Sugestie dotyczące zdrowej diety:

Wybieraj różnorodne produkty ze wszystkich grup żywności. Możesz skorzystać z interaktywnego przewodnika na stronie www.choosemyplate.gov który ułatwi ułożenie zbilansowanej diety oraz opracowanie planu aktywności fizycznej



UWAGA: w Polsce informacje na temat różnych diet można znaleźć m.in. na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia: <https://diety.nfz.gov.pl/diety/plany-zywniowe/> (przyp. tłum. i red.)

- Spożywaj dziennie pięć lub więcej porcji warzyw i owoców, w tym owoce cytrusowe oraz ciemnozielone i ciemnożółte warzywa.
- Pijąc sok, wybierz ten, który zawiera 100% warzyw lub owoców, jednak spożywaj go nie więcej niż 120 ml dziennie.
- Spożywaj dużo produktów bogatych w błonnik, np. pełnoziarniste pieczywo, ryż, makaron, płatki.
- Ogranicz spożycie produktów, które zawierają węglowodany rafinowane, tj. ciasta, słodkie płatki zbożowe, napoje słodzone, cukier.
- Ogranicz tłuszcz w Twoich posiłkach poprzez przygotowanie potraw pieczonych lub gotowanych.
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i zastąp je rybami, drobiem oraz warzywami strączkowymi. Gdy jesz mięso, wybieraj cieńsze i mniejsze porcje.
- Ogranicz smażone i wysokotłuszczowe potrawy, np. frytki, chipsy, cheeseburgery i pizza.
- Wybieraj niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne.
- Unikaj produktów peklowanych solą, grillowanych, wędzonych i marynowanych.
- Dorośli powinni ograniczyć spożywanie napojów alkoholowych do mniej niż dwóch drinków dziennie dla mężczyzn i jednego dla kobiet.

Jeśli chcesz schudnąć, skonsultuj się najpierw ze swoim lekarzem i dietetykiem w celu opracowania planu żywieniowego. Zastosowanie suplementów diety i ziół również należy wcześniej omówić, aby ocenić czy na pewno przyniosą korzyść. Powinieneś zadać sobie kilka pytań, aby upewnić się, że Twój plan żywieniowy będzie skuteczny:

- Czy masz realny i osiągalny plan dotyczący osiągnięcia odpowiedniej masy ciała?
- Czy Twój plan żywieniowy uwzględnia produkty, które będziesz zjadał z przyjemnością nie tylko przez kilka tygodni lub miesięcy?
- Czy Twój plan żywieniowy zawiera różnorodne produkty spożywcze?
- Czy produkty w Twoim planie żywieniowym są łatwo dostępne w Twoim sklepie?
- Czy Twój plan żywieniowy uwzględnia Twój styl życia, harmonogram dnia i budżet?
- Czy Twój plan uwzględnia zmianę stylu życia, która pomoże Ci utrzymać wypracowany efekt?

Opracowanie planu aktywności fizycznej

Skontaktuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń lub wzięciem udziału w nowych zajęciach sportowych i rekreacyjnych. Twój lekarz poinformuje Cię o aktywnościach, w których możesz bezpiecznie brać udział, i tych których powinieneś unikać.

Wybierając plan ćwiczeń zadaj sobie następujące pytania:

- Czy masz przed sobą rozsądne cele dostosowane do Twojej aktualnej siły i wytrzymałości?
- Czy wykonywane ćwiczenia są dla Ciebie bezpieczne?
- Czy plan jest odpowiedni do Twojego stylu życia i rozkładu dnia?
- Czy zaplanowana aktywność fizyczna wymaga specjalistycznego wyposażenia lub odzieży ochronnej oraz czy Twój budżet pokryje te koszty?
- Czy musisz wprowadzić zmiany w aktywności fizycznej ze względu na Twoje specjalne potrzeby zdrowotne?
- Czy lubisz uprawiać sport i ćwiczyć?

Oto kilka wskazówek dotyczących wdrażania planu aktywności fizycznej:

- Zaczynaj powoli. Nie wykonuj ćwiczeń, które są zbyt forsowne i narażają Cię na przemęczenie mięśni.
- Rozpocznij ćwiczenia od rozgrzewki, a zakończ ćwiczeniami relaksacyjnymi, np. rozciąganiem, powolnymi ruchami.
- Podczas wykonywania ćwiczeń pamiętaj o zachowaniu prawidłowej postawy.
- Ćwicz do momentu aż będziesz zmęczony, ale bez odczuwania bólu.
- Zastanów się, które mięśnie chcesz wzmocnić, a następnie wybierz ćwiczenia, które angażują do pracy właśnie te mięśnie.
- Wykonuj różnorodne ćwiczenia, aby angażować różne mięśnie i części ciała.
- W celu uniknięcia kontuzji używaj odpowiedniego sprzętu i obuwia.
- Unikaj biegania i aerobiku na twardych powierzchniach, tj. asfalt, beton.
- Wydłużaj ćwiczenia, jednak nie więcej niż o 10% tygodniowo.

Amerykańskie Towarzystwo Onkologiczne (American Cancer Society) zaleca prowadzenie aktywnego trybu życia. Osoby dorosłe w ciągu tygodnia powinny przez 150 minut wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej ciężkości (szybki marsz, jazda na rowerze, odkurzanie, ogrodnictwo) lub przez 75 minut intensywne ćwiczenia fizyczne (bieganie, aerobik, ciężka praca na podwórku), lub kombinację tych ćwiczeń. Dzieci i młodzież powinny wykonywać intensywne lub umiarkowane ćwiczenia fizyczne (bieganie, aerobik, praca w ogrodzie) przynajmniej przez 60 minut dziennie

łącznie z intensywną aktywnością fizyczną minimum trzy razy w tygodniu. Poniżej znajduje się kilka praktycznych wskazówek, które pomogą włączyć aktywność fizyczną do codziennego planu dnia:

- Jeśli jedziesz samochodem do pracy, nie zostawiaj pojazdu bezpośrednio przy budynku, gdzie pracujesz, lecz zaparkuj w takim miejscu, z którego znaczny dystans pokonasz pieszo.
- Wygospodaruj 30 minut dziennie na szybki spacer.
- Wybierz schody zamiast windy.
- Jeśli masz siedzącą pracę, co godzinę wstań i rozciągaj mięśnie, a podczas przerwy w pracy udaj się na krótki spacer.
- Jedź rowerem do pracy lub w celu załatwienia różnych spraw.
- Jeśli masz psa, zabierz go codziennie na szybki spacer.
- Zamiast oglądać telewizję lub grać na komputerze - wykonuj prace w ogrodzie, umyj samochód, skoś trawę, pomaluj meble, posprzątaj garaż i nadrobź zaległości w różnych obowiązkach.
- Oglądaj telewizję lub czytaj gazetę podczas jazdy na rowerze stacjonarnym lub bieżni.
- Zaplanuj rodzinną aktywność fizyczną zamiast oglądania filmu.
- Ćwicz z przyjacielem, z którym lubisz spędzać czas.
- Dołącz do drużyny sportowej.

Aktywność fizyczna dla osób ze specjalnymi potrzebami

Osoby, które przebyły chorobę nowotworową i mają specjalne potrzeby zdrowotne, mogą uczestniczyć w większości aktywności, jednak pomoc fizjoterapeuty lub terapeuty zajęciowego może okazać się niezbędna, aby właściwie dostosować aktywność fizyczną. Pracownik socjalny może także pomóc w pokryciu kosztów specjalnego sprzętu przez ubezpieczenie. Specjalne programy oraz organizacje pomagające osobom ze specjalnymi potrzebami możesz znaleźć w swoim ośrodku zdrowia, społeczności lokalnej oraz na stronie www.ncpad.org w Polsce – www.niepelnosprawni.pl; www.integracja.pl .

Tekst zaadaptowany przez: Sharon A. Frierdich, RN, MS, CPNP, University of Wisconsin Hospital and Clinics, Madison, WI, na podstawie “Staying Physically Healthy, Play Safely, Play Well”, St. Jude Research Hospital, przygotowano po uzyskaniu pozwolenia.

Weryfikacja: Kevin C. Oeffinger, MD; Missy Layfield; Octavio Zavala i Marcia S. Leonard, RN, CPNP.

Zdrowe życie po leczeniu nowotworu w dzieciństwie, wieku nastoletnim i wczesnej młodości

Tłumaczenie: Magdalena Schab (Dietician) Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow, Poland.

Weryfikacja tłumaczenia: Angelina Moryl-Bujakowska M.D., Ph.D., Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow, Poland; Szymon Skoczeń M.D., Ph.D., Department of Oncology and Hematology, University Children's Hospital, Krakow, Poland.

Polish translation is provided by the Department of Pediatric Oncology and Hematology, Jagiellonian University Medical College, Krakow, Poland.

Tłumaczenie na język polski zostało wykonane przez Klinikę Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków, Polska.

Dodatkowe informacje zdrowotne dla osób, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego są dostępne pod adresem www.survivorshipguidelines.org

Uwaga: W odniesieniu do całej serii materiałów *Health Links*, pojęcie „nowotwór dziecięcy/wiek dziecięcego” jest używane do określania nowotworów, które mogą wystąpić w dzieciństwie, w wieku nastoletnim lub we wczesnej młodości. Materiały *Health Links* mają na celu dostarczenie informacji na temat zdrowia osobom, które zostały wyleczone z nowotworu wieku dziecięcego, niezależnie od tego, czy nowotwór wystąpił w dzieciństwie, w wieku dojrzewania lub we wczesnej młodości.

Oświadczenie i zawiadomienie o prawach własności

Wprowadzenie do Late Effects Guidelines i Health Links: *Wytczne dotyczące długoterminowych obserwacji osób, które zostały wyleczone z nowotworu w dzieciństwie, okresie nastoletnim i we wczesnej młodości wraz z Health Links* zostały opracowane przez Children's Oncology Group w ramach wspólnych starań komitetu „The Late Effects Committee” i „Nursing Discipline” oraz są utrzymywane i aktualizowane przez komitet „Long-Term Follow-Up Guidelines Core Committee” w ramach Children's Oncology Group i powiązanych grup zadaniowych.

Do pacjentów chorych na nowotwór (w przypadku dzieci, do ich rodziców lub opiekunów prawnych): W razie jakichkolwiek pytań dotyczących stanu zdrowia należy zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika ochrony zdrowia i nie polegać na treści informacji. Children's Oncology Group jest organizacją badawczą i nie zapewnia zindywidualizowanej opieki medycznej ani leczenia.

Do lekarzy i innych podmiotów świadczących opiekę zdrowotną: Treść informacji nie ma na celu zastąpienia niezależnego osądu klinicznego, porady medycznej ani wykluczenia innych uzasadnionych kryteriów badań przesiewowych, porad zdrowotnych lub interwencji w przypadku określonych powikłań leczenia nowotworów wieku dziecięcego. Treść informacji nie ma również na celu wykluczenia innych uzasadnionych alternatywnych procedur kontrolnych. Treść informacji jest udostępniana na zasadzie uprzejmości, ale nie powinna być traktowana jako jedyne źródło wskazówek w ocenie stanu zdrowia osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego. Children's Oncology Group uznaje, że decyzje dotyczące opieki nad konkretnym pacjentem należą do uprawnień pacjenta, rodziny i świadczeniodawcy.

Żadna aprobata jakichkolwiek konkretnych testów, produktów lub procedur nie jest udzielana poprzez treść informacji, jak również przez Children's Oncology Group, podmiot stowarzyszony lub członek Children's Oncology Group.

Brak roszczeń w zakresie dokładności lub kompletności: Chociaż Children's Oncology Group dokłada wszelkich starań, aby treść informacji była dokładna i kompletna w dniu publikacji, nie udziela się żadnych gwarancji ani oświadczeń, wyraźnych ani dorozumianych, co do dokładności, niezawodności, kompletności, przydatności lub aktualności takich treści informacyjnych.

Brak ponoszenia odpowiedzialności ze strony The Children's Oncology Group i powiązanych stron/Umowa o zabezpieczenie i zwolnienie z odpowiedzialności the Children's Oncology Group i powiązanych stron : Children's Oncology Group ani żadna strona stowarzyszona, ani ich członek nie ponoszą odpowiedzialności za szkody wynikające z użycia, przeglądu lub dostępu do treści informacji. Zgadza się Pan/Pani na następujące warunki zabezpieczenia: (i) „Strony zabezpieczone” obejmują autorów i współpracowników zajmujących się treścią informacji, wszystkich członków kierownictwa, dyrektorów, przedstawicieli, pracowników, agentów oraz członków Children's Oncology Group i organizacji stowarzyszonych; (ii) korzystając, przeglądając lub uzyskując dostęp do treści informacji, użytkownik zgadza się na własny koszt zabezpieczyć, bronić i zwolnić z odpowiedzialności strony zabezpieczone przed wszelkimi stratami, zobowiązaniami lub szkodami (w tym opłatami i kosztami obsługi prawnej) wynikającymi

Zdrowe życie po leczeniu nowotworu w dzieciństwie, wieku nastoletnim i wczesnej młodości

z jakichkolwiek i wszelkich roszczeń, stanowiących podstawę powództwa, pozwów, postępowani lub żądań związanych z lub wynikających z użytkowania, przeglądania lub dostępu do treści informacji.

Prawa własności: Treść informacji podlega ochronie na mocy prawa autorskiego i innych przepisów dotyczących własności intelektualnej w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie. Children's Oncology Group zachowuje wyłączne prawa autorskie i inne prawa, tytuły i udziały w odniesieniu do treści informacji oraz dochodzi wszelkich praw własności intelektualnej dostępnych na mocy prawa. Niniejszym zgadza się Pan/Pani pomóc Children's Oncology Group zabezpieczyć wszelkie prawa autorskie i prawa własności intelektualnej na rzecz Children's Oncology Group, podejmując dodatkowe działania w późniejszym terminie, które mogą obejmować podpisanie zgody i dokumentów prawnych oraz ograniczenie rozpowszechniania lub reprodukcji treści informacji.

This text was translated into Polish from the original (American) English language version of this *Health Link* that accompanies the *Children's Oncology Group (COG) Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*, Version 5.0, with permission from the COG. Neither COG, nor its affiliated organizations, researchers, or other persons are responsible for translation errors or misinterpretations contained in any translated versions. Please note that any disclaimer contained in the original version is incorporated by reference into the translated versions referenced above. The original (American English) version of the *COG Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers*, and related *Health Links* can be downloaded at www.survivorshipguidelines.org.

Tekst ten został przetłumaczony na język polski z oryginalnej wersji w języku (amerykańskim) angielskim tego *Health Link*, który jest częścią *Wytocznych Pediatrycznej Grupy Onkologicznej (Children's Oncology Group - COG) dotyczących długoterminowej obserwacji osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego, wieku nastoletniego i wczesnej młodości*, Wersja 5.0, za przyzwoleniem COG. Zarówno COG, jak i jej stowarzyszone organizacje, badacze oraz inne osoby, nie są odpowiedzialne za błędy lub mylne interpretacje w którejkolwiek wersji tłumaczenia. Należy pamiętać, że wszelkie zastrzeżenia zawarte w oryginalnej wersji, są włączone przez odniesienie do wersji przetłumaczonych, o których mowa powyżej. Oryginalna wersja (w języku amerykańskim angielskim) *Wytocznych COG dotyczących długoterminowej obserwacji osób wyleczonych z nowotworu wieku dziecięcego, wieku nastoletniego i wczesnej młodości* i zawartych w niej *Health Links* może być umieszczona na stronie www.survivorshipguidelines.org.