Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. spalio 16 d.

**Mitybos svarba onkologiniam pacientui: nuo fizinės stiprybės iki psichologinės pusiausvyros**

**Sergantieji onkologinėmis ligomis dažnai susiduria su iš pažiūros paprastu, bet kasdienybę stipriai trikdančiu sunkumu – apetito praradimu. Pykinimas, skonio pokyčiai, skausmas ar gydymo šalutiniai poveikiai tampa kliūtimi ne tik valgyti, bet ir išlaikyti organizmą pasiruošusį kovai su liga. Dėl nepakankamos mitybos atsiranda silpnumas, ima trūkti energijos, pradeda kristi svoris. Specialistai pabrėžia, kad net ir nedidelis mitybos nepakankamumas gali tapti rimtu iššūkiu, gydant onkologinę ligą.**

„Mityba onkologiniam pacientui – tai ne tik kalorijos ar baltymai, bet ir svarbi jo fizinės būklės, gyvenimo kokybės bei psichologinės gerovės dalis. Liga ir gydymas dažnai apsunkina valgymą, silpnina jėgas bei motyvaciją, todėl apie mitybą būtina kalbėti ne tik medicininiu, bet ir emociniu požiūriu, siekiant paremti pacientą visapusiškai“, – sako gydytoja dietologė, psichoterapeutė, doc. dr. Rūta Petereit.

Tyrimai rodo, kad nuo 40 iki 80 proc. onkologinių pacientų tam tikru ligos metu patiria mitybos nepakankamumą. Ši būklė yra susijusi su ilgėjančiu hospitalizacijos laiku, sulėtėjusiu žaizdų gijimu, sumažėjusia raumenų funkcija ir gyvenimo kokybės praradimu. Negana to, mitybos nepakankamumas didina gydymo komplikacijų, šalutinių reiškinių riziką, o kartais net gali priversti apskritai nutraukti gydymą. Iš kitos pusės – ir pats gydymas, o ypač chemoterapija ar radioterapija – gali ženkliai pabloginti paciento mitybą.

**Ankstyvosios ligos stadijos – langas veikti**

Moksliniai tyrimai rodo, kad mitybos nepakankamumas gali prasidėti dar gerokai prieš tai, kai išsivysto kacheksija – būklė, lemianti raumenų masės praradimą, dažnai kartu su kūno riebalų netekimu.

„Labai svarbu atpažinti pirmuosius ženklus – kai pacientas pradeda suvartoti per mažai maisto, mažėja kūno svoris ir jėgos. Būtent šiame etape, dar prieš išsivystant kacheksijai, galime daug ką pakeisti nesudėtingomis, bet efektyviomis priemonėmis: individualiai sudarytomis mitybos ir maitinimosi rekomendacijomis bei emocinę būklę stiprinančia psichologine pagalba. Ankstyva intervencija padeda ne tik išsaugoti raumenų masę ir energiją, bet ir pagerina gydymo toleravimą bei paciento gyvenimo kokybę“, – pabrėžia doc. dr. R. Petereit.

Šiemet žurnale „Clinical Nutrition“ buvo publikuota sisteminė apžvalga, atskleidusi, kad įvairios mitybos intervencijos – nuo dietinių konsultacijų iki specialios medicininės paskirties maisto produktų ir mišinių – gali pagerinti pacientų gyvenimo kokybę, padėti išsaugoti svorį ir netgi sumažinti onkologinėms ligoms būdingų komplikacijų riziką. Vis dėlto tyrėjai pabrėžia, jog nėra vieno universalaus sprendimo – veiksmingiausia yra ankstyva, nuolatinė ir individuali pagalba.

**Kai valgymas tampa emociniu iššūkiu**

Dažnas įsivaizduoja, kad apetito praradimą lemia vien tik fizinės priežastys – pykinimas, valgyti trukdančios žaizdos burnoje ar skonio pokyčiai. Tačiau psichologiniai veiksniai yra ne mažiau svarbūs.

„Onkologine liga sergantis pacientas patiria milžinišką emocinį krūvį. Depresija, nerimas ar kontrolės praradimo jausmas gali taip pat stipriai paveikti valgymo įpročius, kaip ir fiziniai simptomai. Ne vienam pacientui maistas tampa ne tik energijos šaltiniu, bet ir priminimu apie ligą bei gydymą, todėl jo imama vengti. Kartais kyla nepagrįsta baimė, kad tam tikri produktai gali pakenkti, o ne padėti, o tai dar labiau apsunkina visavertės mitybos palaikymą“, – pasakoja R. Petereit.

Moksliniai duomenys patvirtina, kad psichologinis stresas tiesiogiai siejasi su prastu apetitu ir mažesniu suvartojamo maisto kiekiu. Todėl sprendžiant mitybos klausimus būtina integruoti ir psichologinę pagalbą – nuo psichoterapijos iki paprastų kasdienės aplinkos pokyčių.

**Maži žingsniai – dideli pokyčiai**

Praktikoje tinkamos mitybos palaikymas ar jos atkūrimas dažniausiai prasideda nuo mažų, bet nuoseklių veiksmų. Rekomenduojama rinktis mažas, bet daug energijos suteikiančias maisto porcijas, papildyti kasdienį racioną kaloringais priedais – sviestu, sūriu, riešutų kremu ar grietinėle. Svarbi pagalba yra ir specialios medicininės paskirties maisto produktai – pavyzdžiui, gėrimas „Supportan“, kuriame yra organizmui reikalingų kalorijų, baltymų bei riebalų ir kurį galima vartoti net tada, kai valgyti sunku fiziškai.

„Kartais pacientas sugeba suvalgyti vos kelis kąsnius maisto. Tačiau jei tie kąsniai yra kaloringi, praturtinti baltymais, jie jau yra naudingi organizmui. Tokiais atvejais specialios medicininės paskirties mišiniai gali tapti tikru išsigelbėjimu – jie kompensuoja trūkstamą energiją, baltymus ir maistines medžiagas, padeda išgyventi patį sunkiausią ligos etapą ir palaikyti gyvybines funkcijas“, – teigia doc. dr. R. Petereit.

**Psichologinis palaikymas – ne mažiau svarbus nei mityba**

Tyrimai rodo, kad daug žmonių specialios medicininės paskirties maisto produktų nevartoja ne dėl veiksmingumo stokos, o dėl to, kad apie tokius produktus jie apskritai nėra girdėję arba nežino, kaip tinkamai juos įtraukti į kasdienį savo racioną.

Gydytojai rekomenduoja šiuos produktus paversti kasdienės ligonio rutinos dalimi: vartoti visada tuo pačiu metu, pavyzdžiui, kaip užkandį tarp pagrindinių valgymų, rinktis labiausiai patinkančius skonius ir prieš vartojant atšaldyti.

„Taip pat verta paaiškinti pacientui, kad tai yra ne maisto papildas, o visavertės mitybos dalis, kuri tiesiog kita forma suteikia organizmui būtinas kalorijas, baltymus ir maistines medžiagas. Tinkamas pristatymas ir paaiškinimas dažnai nulemia, ar pacientas priims šį produktą kaip realią pagalbą, ar jį ignoruos“, – savo patirtimi dalijasi doc. dr. R. Petereit.

**Kasdienė rutina – gyvybiškai svarbi**

Ekspertai sutaria: kuo anksčiau pradedama rūpintis mityba, tuo geresnių rezultatų galima tikėtis. Tai patvirtina ir naujausi tyrimai – ankstyva intervencija veikia tarsi investicija į paciento sveikatą ir taip ne tik pagerina jo būklę, bet ir padeda užtikrinti sklandesnę gydymo eigą, mažina komplikacijų riziką, suteikia daugiau jėgų kasdienybėje.

„Onkologine liga sergantiems pacientams ir jais besirūpinantiems artimiesiems svarbiausia nepamiršti, kad net ir maži pokyčiai yra svarbūs. Baltymų gausus lengvas užkandis, pokalbis su artimuoju prie stalo, trumpa dietologo konsultacija ar psichologinė pagalba gali tapti tuo akmenėliu, kuris išjudins visą sveikimo procesą“, – apibendrina doc. dr. R. Petereit.

**Daugiau informacijos:**

Edgaras Batušan

+37060260474

[edgaras@ideaprima.lt](mailto:edgaras@ideaprima.lt)