

## La nutrició i l'alimentació durant el càncer

Després d'un diagnòstic de càncer solen ser freqüents els dubtes en relació a l'alimentació, sobre els aliments que s'han de menjar, els que s'han d'evitar, si s'han de prendre suplementos nutricionals,... L'abast d'informació relacionada amb el que hauria de menjar durant i després de patir càncer en pàgines web, blogs, llibres, consells de familiars o amics que hagin patit aquesta malaltia és immensa però sovint no sempre és correcta ni està contrastada científicament. Cal tenir clar que no existeixen dietes que curin el càncer, però la nutrició i l'alimentació és de gran importància abans, durant i després del tractament, ja que pot ajudar a obtenir els nutrients necessaris pel bon funcionament de tot l'organisme, mantenir un pes saludable i una bona hidratació, i tolerar millor el tractament i els seus efectes secundaris.



Per molts pacients els efectes del càncer i els seus tractaments (quimioteràpia, radioteràpia, cirurgia, immunoteràpia,...) fan que sigui difícil alimentar-se bé, ja que poden afectar al gust, l'olfacte, la gana, i la capacitat per menjar aliments suficients i absorbir tots els nutrients. Com a conseqüència es pot produir malnutrició, que pot ocasionar pèrdua de pes i massa muscular provocant debilitat, cansament i incapacitat per lluitar contra una infecció o acabar el tractament.

L'alimentació que caldria seguir en termes generals (sinó es pateix cap efecte secundari o malnutrició) és una alimentació sana i equilibrada, que contingui aliments de tots els grups en la quantitat i la freqüència adequades. És important assegurar la ingesta de 3 racions de fruita i 2 racions de verdura al dia, ja que són la font principal de vitamines, minerals, fibra i antioxidants. Els aliments rics en proteïnes, com el peix, els ous, la carn, els fruits secs, els llegums i els làctis, es necessiten consumir generalment en més quantitat, ja que d'elles en depenen la reparació i la regeneració adequades dels teixits i el bon manteniment del sistema immunitari. Els aliments rics en hidrats de carboni haurien d'estar presents en la majoria d'àpats (pa, llegum, arròs, pasta, patata,...) prioritzant sempre que sigui possible les versions integrals. No s'ha d'oblidar beure un mínim de 8 gots d'aigua al dia, que ajudaran a mantenir les cèl·lules hidratades perquè suportin millor els tractaments.

En casos de malnutrició pot ser necessari suplementar la dieta amb batuts especials que s'adaptaran a la situació de cada persona en concret (amb alt contingut de proteïnes i de calories). És important abans d'iniciar qualsevol dieta, excloure alguns aliments o incloure algun producte o suplement alimentari, es consulti sempre un equip de referència en el que hi sigui present un dietista-nutricionista, per què valori les necessitats nutricionals i detecti possibles estats de malnutrició. D'aquesta forma assessorarà sobre com modificar la dieta durant el tractament del càncer (tipus i quantitat d'aliment, quants àpats realitzar, consistència i temperatura dels aliments,..), donarà recomanacions per fer front als possibles efectes secundaris del tractament i pugui realitzar un seguiment continuat.