Rostok, probiotikumok, antioxidánsok, D vitamin

A szendvicsebéd előtt Klima Anita dietetikus adott sok új és hasznos tanácsot. Előadását a különböző betegségek megelőzésére a szűrés fontosságáról, a megelőzés lehetőségeinek bemutatásával kezdte.

Táplálkozási tanácsainál a dietetikus kiemelte, hogy a rákos megbetegedések esetében annak több szerepe is van: a szervezet igényeit felmérve a lehető legjobb minőségű táplálkozás kialakítása, a különféle terápiák mellékhatásainak enyhítése, korrekt, egyénre szabott táplálék és étrend kiegészítők kiválasztása, megfelelő ételkészítési technológiák ajánlása, táplálkozással öszefüggő tévhitek, csalások megbeszélése. Étkezési tanácsaiban hangsúlyozta, hogy az alapanyagok legyenek lehetőleg helyileg (bio)termesztésűek, évszaknak megfelelőek és kevésbé feldolgozottak. Fontos a változatosság, a fűszerezés és a kímélő elkészítés. Az élvezeti szerek, az alkohol és dohányzás elhagyása pedig nagyon ajánlott. A továbbiakban szakmai ajánlásokat kaptunk a rostokról, a probiotikumokról, az antioxidánsokról és a D vitaminról, az előadás után pedig személyes kérdésekre is szívesen adott tanácsot Klima Anita.

Klima Anita előadása

rostok

Zöldségek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű gabonák tartalmazzák.

Durva rostok: a fent felsoroltak héja, magja, vízoldékony rostok: a fent felsoroltak „húsa", héja, magja nélkül.

Jelentőségük: a pektin lebontásnál szabadon maradó rövid láncú zsírsavak védőhatást fejtenek ki, a ballasztanyagok a béltraktusban a karcinogén, azaz rákkeltő anyagokat megkötik és gyorsítják azok kiválasztását, a probiotikumok tápláléka

Bevezetésük az étrendbe: mindig a beteg állapotának megfelelően választva, annak megfelelően elkészítve – ne okozzunk kárt!

antioxidánsok

Feladatuk a szervezetünkben lévő szabad gyökök hatástalanítása, ezáltal az oxidatív stressz kivédése, az ebből eredő károsodások és betegségek megelőzése.

A változatos, friss zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étrenddel kellő mennyiségű antioxidánst juttathatunk szervezetünkbe, amely csökkenti a kemoterápia hatását. Közvetlenül a terápia előtt és/vagy után lehetőleg ne szedjük!

probiotikumok

A FAO/WHO meghatározása szerint olyan, megfelelő számban jelen lévő, élő mikroorganizmusok, amelyek kedvező hatást gyakorolnak a gazdaszervezetre.

Tumorral kapcsolatos bíztató kutatási eredmények: kemoterápia során fellépő hasmenés kiegészítő terápia, gastrointestinális panaszok csökkentése, képesek korlátozni a sejtek genetikai károsodását, ezáltal pedig a kontroll nélküli sejtosztódást, stimulálhatják az immunrendszert a rákos sejtek elleni támadásra.

D vitamin

Hormonszerű előanyag, amely hozzájárul az aktív D-hormon termelődéséhez a szervezetben.

Hiányában nagyobb az esélye az alábbiak kialakulásának: csontritkulás, autoimmun betegségek (pl. sclerosis multiplex), egyes tumorok (pl. emlő- és vastagbél rák), meddőség, cukorbetegség

Klima Anita által javasolt blogok: kodpiszkalo.blog.hu, sugarterapia.blog.hu. A dietetikus, egészségügyi szakértő saját weboldala, elérhetőségei: www.anitadieta.hu