

## 15. VELJAČE – MEĐUNARODNI DAN DJECE OBOLJELE OD MALIGNIH BOLESTI (DAN ZLATNE VRPCE)

Međunarodni dan djece oboljele od malignih bolesti počeo se obilježavati na inicijativu organizacije roditelja djece oboljele od karcinoma (eng. *Childhood Cancer International, CCI*) s ciljem skretanja pažnje na sve veći broj djece koju pogađa ovakva dijagnoza kao i na važnost ranog otkrivanja bolesti te pružanja podrške oboljelima i njihovim obiteljima. U proteklih 10 godina u Hrvatskoj u prosjeku godišnje od malignih bolesti obolijeva 150 – 180 djece i mladih (< 19 god.), dok je općenito u svijetu riječ o više od 400 000 djece. Najčešće dijagnoze malignih bolesti u ovoj populaciji su: leukemija, zatim maligni tumori mozga i leđne moždine te limfomi. Međunarodni simbol djece oboljele od malignih bolesti je zlatna vrpca koja ukazuje na neprocjenjivu vrijednost i dragocjenost dječjeg života.

### Smanjen energijski unos zbog:

- boravka u bolnici
- depresije
- različitih nuspojava (promjene okusa/mirisa, mučnina, probavne smetnje, otežana konzumacija hrane)



### Pravilna prehrana:

- bolje podnošenje terapije uz manje nuspojava
- brži oporavak
- podrška normalnom rastu i razvoju
- poboljšana kvaliteta života

- Svako dijete ima specifične nutritivne potrebe, a prehranu je potrebno individualno prilagoditi trenutnom stanju organizma – ovisno o tome je li riječ o pretilom ili pothranjenom djetetu, budući da i jedno i drugo negativno utječe na ishode liječenja. Svima je zajednička potreba za nutritivno kvalitetnom, uravnoteženom i raznolikom prehranom.
- Kod djece koja trebaju reducirati prekomjernu tjelesnu masu:
  - Uvesti redovne obroke (3 glavna i 2 međuobroka) te ne nuditi hranu izvan tog rasporeda.
  - Izbjegavati industrijski prerađene mesne proizvode, grickalice, slatkiše, pekarske proizvode i zaslađene napitke.
  - Ograničiti vrijeme provedeno ispred različitih ekrana – TV, mobitel, kompjuter i sl. (eng. *screen time*), ne konzumirati hranu u to vrijeme te pokušati uvesti redovnu tjelesnu aktivnost, u skladu s mogućnostima.
  - U prehranu djeteta svakodnevno uključiti raznoliko voće i povrće (5 serviranja dnevno).
  - Umjesto rafiniranih uvesti cjelovite žitarice (npr. zob, ječam, proso, heljda) i proizvode od njih budući da su bogatije vlaknima, vitaminima i mineralima.
  - Kao izvor proteina preporučuje se konzumacija ribe 1 – 2x tjedno, mesa peradi (piletina i puretina), sira, jaja i mahunarki.
  - Smanjiti količinu masnoće prilikom pripreme hrane; prednost dati maslinovom i drugim kvalitetnim biljnim masnoćama, orašastim plodovima i sjemenkama.

- ❑ Za djecu kod kojih je potrebno ostvariti porast na tjelesnoj masi:
  - Djetetu nuditi češće, a manje obroke koji su i vizualno privlačni te dodatno obogaćeni kvalitetnim masnoćama (npr. maslinovim uljem, sjemenkama, maslacem, avokadom i sl.).
  - Pokušati s hranom promijenjene konzistencije (npr. miksano, smoothie) ili hranom neutralnog mirisa (npr. škrobna hrana, cjelovite žitarice) ili hranom različitih temperatura; ovisno o trenutnom stanju djeteta i njegovim preferencijama.
  - Tekućinu ne unositi prilikom obroka, kako to ne bi utjecalo na količinu konzumirane hrane.
- ❑ Kod djece oboljele od malignih bolesti, iznimno je važno na vrijeme uočiti nedostatan energijski unos putem hrane ili rizik za pothranjenost te uvesti odgovarajuću nutritivnu potporu (enteralna/parenteralna prehrana, ovisno o funkciji probavnog sustava).
- ❑ Ovisno o stupnju neutropenije, potrebno je posvetiti pozornost mikrobiološkoj ispravnosti hrane, kako bi se izbjegle kontaminacije, infekcije i potencijalne komplikacije osnovne bolesti. Voditi računa o higijeni posuđa i prostora u kojem se priprema /ili skladišti hrana te ju dobro termički obraditi.
- ❑ Ne preporučuje se više puta podgrijavati istu hranu, niti smrzavati već odmrznutu hranu.
- ❑ Preporuka je, ako nema utvrđenih nedostataka, sve hranjive tvari unositi putem hrane. Ne koristiti dodatke prehrani, bez prethodnih konzultacija s liječnikom, budući da mogu utjecati na djelovanje lijekova.

