

PROTOCOL DE NUTRIȚIE ONCOLOGICĂ ȘI SUPORT METABOLIC

Conform standardelor internaționale adaptate de Asociația „Viață Continuă”

1. STRATEGIA „FARFURIEI ANTICANCER” (Modelul AICR)

- **2/3 din farfurie:** Legume, fructe, cereale integrale și leguminoase. Acestea conțin fitonutrienți care ajută la repararea ADN-ului celular.
- **1/3 din farfurie (sau mai puțin):** Proteine animale (pește, pasăre, ouă).
- **De ce?** Această proporție reduce încărcătura glicemică și oferă maximum de antioxidanți.

2. RECOMANDĂRI PRIVIND CARNEA ȘI PROCESATELE

- **Limitarea strictă:** Carnea roșie (vită, porc, miel) — nu mai mult de 350-500g pe săptămână.
- **Excluderea totală:** Mezelurile, crenvurștii și afumăturile. Nitriții folosiți pentru conservare sunt clasificați de OMS ca fiind direct cancerigeni.

3. SUPORTUL PROTEIC (Standardul ESPEN)

- Pacientul oncologic are nevoie de **1.2 – 1.5 grame de proteină** pe kilogram de corp zilnic.
- Dacă mâncarea obișnuită nu acoperă necesarul, nutriționiștii recomandă introducerea **suplimentelor hipercalorice și hiperproteice** (de tip Sipping – băuturi gata concentrate), dar numai la indicația specialistului.

4. HIDRATARE ȘI DETOXIFIERE METABOLICĂ

- Este necesară o hidratare de **30 ml per kg/corp**.
- Apa este esențială pentru rinichi, care în timpul chimioterapiei lucrează la capacitate maximă pentru a filtra produșii de degradare celulară.

5. PREVENIREA INFECȚIILOR (Siguranța Alimentară)

- Sistemul imunitar fiind slăbit, se recomandă evitarea brânzeturilor cu mușci, a ouălor crude (sau moi) și a peștelui crud (sushi). Toate alimentele trebuie să fie bine gătite termic.

SURSE DE REFERINȚĂ:

- Ghidurile ESPEN (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism).
- Recomandările WCRF/AICR pentru prevenția și supraviețuirea în cancer.

- Contact Asociația „Viață Continuă”:
- site <https://viatacontinua.md>
- poșta viatacontinua.onco@gmail.com
- sau telefonul asociației [079 623 000](tel:079623000)