



Co Polacy wiedzą
na temat żywienia
**w chorobach
onkologicznych?**

Wprowadzenie do raportu

Choroba nowotworowa ma bardzo duży wpływ na odżywianie się pacjentów. Terapia często powoduje osłabienie apetytu, nudności oraz wymioty. Jeśli nowotwór rozwinął się np. w gardle, chory ma również problemy z przełykaniem. Wszystko to prowadzi do niedożywienia, utraty masy ciała i braku energii, co dodatkowo negatywnie odbija się na leczeniu i szybkości, z jaką chory powraca do zdrowia.

Czy Polacy zdają sobie sprawę z istoty prawidłowego żywienia w chorobach onkologicznych? Gdzie szukają informacji na ten temat i dlaczego według nich pacjenci z nowotworem odmawiają przyjmowania posiłków? Na te i inne pytania odpowiadali użytkownicy serwisu abcZdrowie.pl w ankiecie badania świadomości na temat żywienia onkologicznego. Na podstawie ich odpowiedzi przygotowaliśmy niniejszy raport specjalny a także infografikę dostępną na stronie serwisu.

Zapraszamy do zapoznania się z raportem „Co Polacy wiedzą o żywieniu w chorobach onkologicznych?”.

Profil ankietowanych



Ile masz lat?

- a. poniżej 18 lat - 6%
- b. 18-30 lat - 33%
- c. 31-50 lat - 32%
- d. powyżej 50 lat - 29%

Największa część ankietowanych (33%) to osoby w wieku 18-30 lat. Użytkownicy w wieku ponad 50 lat stanowią 29% wszystkich respondentów, z kolei w wieku 31-50 lat – 32%. Najmniejszą grupą są osoby poniżej 18. roku życia (6%). Widzimy więc, że na pytania o żywienie w chorobach onkologicznych z reguły odpowiadały osoby pełnoletnie.

Gdzie mieszkasz?

- a. Wieś - 8%
- b. Miasto do 20 tys. mieszkańców - 8%
- c. Miasto 20-100 tys. mieszkańców - 18%
- d. Miasto 100-500 tys. mieszkańców - 35%
- e. Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców - 31%

Ankietowani w większości pochodzą z dużych miast (100-500 tys. mieszkańców – 35%, powyżej 500 tys. mieszkańców – 31%). Zaledwie 8% to mieszkańcy wsi, podobnie jak mieszkańcy miast do 20 tys. ludności. W miastach między 20 a 100 tys. mieszkańców żyje 18% respondentów.

Okazuje się więc, że użytkownik, który wypełnił ankietę na temat żywienia w chorobach onkologicznych to najczęściej osoba pełnoletnia zamieszkująca duże miasta.

Kontakt ankietowanych z **osobą chorą onkologicznie**

Czy jesteś opiekunem osoby chorej onkologicznie?

- a. Tak - 26%
- b. Nie - 74%
- c. Nie pamiętam - 0%

Ponad 1/4 ankietowanych (26%) to opiekunowie osób z nowotworem, którzy praktycznie codziennie mają z chorym kontakt, widzą zmiany, jakie w nim zachodzą oraz dostrzegają problemy żywieniowe, z jakimi się on boryka.

Na kolejne 2 pytania odpowiadali tylko użytkownicy, którzy opiekują się bliskim lub znajomym z chorobą nowotworową.

Jak oceniałeś/ocenisz apetyt znajomej osoby z chorobą nowotworową?

- a. Ma dobry apetyt. Je nawet więcej niż zwykle. - 5%
- b. Ma dobry apetyt. Je tyle co zwykle. - 12%
- c. Je trochę mniej niż zwykle. - 22%
- d. Je dużo mniej niż zwykle. - 37%
- e. Nie może w ogóle jeść. - 19%

Prawie 1/5 opiekunów osób z chorobą onkologiczną zauważyło, że ich podopieczni w ogóle nie mogą jeść, 37% z nich uznało, że jedzą oni dużo mniej niż zwykle. Trochę mniej niż zwykle je 22% podopiecznych. 12% nie zauważyło różnicy w ilości spożywanych posiłków przez osoby chore, a tylko 5% dostrzegło, że jedzą one nawet więcej niż zwykle i cieszą się dobrym apetytem.

Kontakt ankietowanych z **osobą chorą onkologicznie**

Czy zauważyłeś u znajomego chorego na nowotwór spadek wagi w ostatnim czasie?

- a. Nie, nawet przytył/a. - 6%
- b. Nie, waży raczej tyle samo, co przed diagnozą. - 13%
- c. Nieznacznie. Ostatnio mogło mu/jej trochę ubyć na wadze. - 44%
- d. Tak, zupełnie nie może zapanować nad swoim chudnięciem. - 37%

Okazuje się, że tylko 13% ankietowanych zaznaczyło, że ich znajomi chorzy na nowotwór ważą tyle co przed diagnozą lub nawet więcej (6%). Aż 44% straciło nieznacznie na wadze, a 37% zupełnie nie może zapanować nad utratą masy ciała.

Dieta pacjentów onkologicznych



Prawidłowe żywienie, odpowiednio zbilansowana dieta oraz pomoc w postaci specjalistycznych środków żywienia medycznego zdecydowanie ułatwiają dostarczenie organizmowi osoby chorej odpowiedniej dawki witamin i składników mineralnych. Jeśli pacjent szybko odczuwa zaspokojenie głodu, powinien jeść mniejsze porcje, ale za to częściej. Potrawy powinny być lekkostrawne, nie za mocno doprawione, ale świeże i naturalne. W opiece nad osobami chorymi szczególnie ważne jest więc dbanie o to, by pacjent odpowiednio się odżywał. Pamiętajmy, że urozmaicenie posiłków również pomoże w takich przypadkach.

Czy dobre odżywianie osób chorych onkologicznie jest istotne?

- a. Tak, organizm chorego musi mieć siłę, by przejść przez cały proces terapeutyczny. - 49%
- b. Tak, organizm chorego potrzebuje więcej energii i składników odżywczych niż osoby zdrowej. - 37%
- c. Tak, nieodpowiednia dieta może prowadzić do osłabienia i pogorszenia samopoczucia. - 12%
- d. Nie, osoby chore wcale nie muszą odżywiać się inaczej niż zdrowe. - 1%
- e. Nie, dbanie o odżywianie może przyczynić się do zaostrzenia choroby. - 1%

Zdecydowana większość ankietowanych zdaje sobie sprawę z tego, że dobre odżywianie jest ważne dla osób z chorobą onkologiczną. Odpowiadając na powyższe pytanie, użytkownicy mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź. Głosy więc podzieliły się, ale tylko 1% uznało, że dieta jest nieistotna w przypadku pacjentów onkologicznych. W 49% ankietowani uznali, że prawidłowe żywienie potrzebne jest do tego, by organizm chorego miał siłę do przejścia przez cały proces terapeutyczny. W 37% zauważyli, że chory potrzebuje więcej energii i składników odżywczych niż osoba zdrowa. Z kolei 12% uważa, że nieodpowiednia dieta może nawet doprowadzić do osłabienia oraz pogorszenia samopoczucia pacjenta.

Dieta pacjentów onkologicznych



Co szczególnie powinno znajdować się w diecie osoby chorej onkologicznie?

- a. białko - 38%
- b. węglowodany - 12%
- c. tłuszcze - 3%
- d. warzywa - 8%
- e. owoce - 3%
- f. wszystkie wymienione - 36%
- g. inne - 0%

Według użytkowników serwisu abcZdrowie.pl w diecie osoby chorej onkologicznie bardzo ważne jest białko (38%), węglowodany (12%), warzywa (8%), owoce i tłuszcze (po 3%). Z kolei 36% użytkowników stwierdziło, że wszystkie z wymienionych składników powinny znajdować się w diecie osób z nowotworem.

Szczególnie ważnym elementem diety jest właśnie białko. Dlaczego? Białka biorą udział w procesach komórkowych – ich regeneracji oraz budowy, a także zajmują się transportowaniem – również leków przeciwnowotworowych. Właśnie z tego powodu poziom białka w organizmie osoby chorej jest tak istotny. Nieodpowiednia dieta grozi niedoborem białka, a co za tym idzie – niepełnym procesem leczenia, brakiem prawidłowej reakcji na terapię, zwiększenie skutków ubocznych np. po radioterapii.

Dieta pacjentów onkologicznych



Jaka jest według Ciebie najczęstsza przyczyna odmawiania przyjmowania posiłków przez osoby chore onkologicznie?

- a. nie mają apetytu - 42%
- b. mają kłopoty z połykaniem, np. odczuwają ból podczas przełykania - 9%
- c. nic im nie smakuje - 17%
- d. jedzenie przestało sprawiać im radość - 14%
- e. mają nudności - 16%
- f. potrawy mają dla nich zbyt intensywny smak - 2%
- g. inna - 0%

Dlaczego osoby z chorobą onkologiczną często odmawiają przyjmowania posiłków? Ankietowani uznali, że najczęstszą przyczyną jest brak apetytu – 42%, 17% stwierdziło, że chorym nic nie smakuje, więc nie mają ochoty na jedzenie. Według 16% użytkowników pacjenci onkologiczni mają nudności, co skutecznie osłabia ich chęć jedzenia, a 14% uznało, że nie czują oni satysfakcji z jedzenia. 9% stwierdziło, że kłopoty z przełykaniem (w tym odczuwanie bólu w czasie przełykania) mogą być powodem odmawiania posiłków przez chorych. Tylko 2% respondentów uważa, że potrawy mają zbyt intensywny smak dla osób z nowotworem.

Źródła wiedzy na temat żywienia w chorobach onkologicznych

Czy szukałeś/aś informacji na temat właściwego odżywiania w chorobie onkologicznej?

- a. Tak - 36%
- b. Nie - 50%
- c. Nie przypominam sobie - 14%

Okazuje się, że 35% ankietowanych szukała informacji na temat właściwego odżywiania w chorobach onkologicznych. Połowa (50%) nie miała takiej potrzeby, z kolei 14% nie przypomina sobie takiej sytuacji. Widzimy więc, że praktycznie co 2 osoba nie wyklucza, że mogła poszukiwać tego typu informacji.

Gdzie według Ciebie można znaleźć informacje o diecie w chorobie onkologicznej?

- a. U lekarza - 30%
- b. U dietetyka - 24%
- c. U pielęgniarki - 6%
- d. U innych chorych - 11%
- e. Wśród bliskich i znajomych - 6%
- f. W poradnikach, prasie - 9%
- g. W internecie - 14%

Najlepszym źródłem wiedzy na temat diety pacjentów z chorobą nowotworową jest według ankietowanych lekarz (30%). 24% uznało, że dobrze jest w takiej sytuacji skonsultować się z dietetykiem. Z kolei 14% respondentów uważa, że to internet jest bardzo dobrym źródłem wiedzy. Okazało się, że 9% użytkowników szukałoby informacji na temat diety osób z chorobą onkologiczną w prasie i w poradnikach, 6% poradziłaby szukać pomocy u pielęgniarki, a 11% u innych chorych. Tylko 6% zaufałoby w tej kwestii swoim bliskim i znajomym.



Specjalistyczne środki spożywcze specjalnego przeznaczenia medycznego

W przypadku osób chorych onkologicznie, jak już dobrze wiemy, bardzo ważna jest odpowiednia dieta. Zdajemy sobie jednak sprawę, że niektórzy chorzy nie chcą lub nie mogą przyjmować posiłków w takich ilościach, jak przed diagnozą i leczeniem, co grozi niedożywieniem i osłabieniem. Jak im wtedy pomóc? Warto wspomagać organizm chorego preparatami odżywczymi specjalnego przeznaczenia medycznego, które w niewielkiej objętości zawierają wszystkie niezbędne makro- i mikroelementy, tym samym zaspokajając dzienne zapotrzebowanie pacjenta na składniki odżywcze. Dzięki nim organizm chorego ma więcej siły i może skuteczniej walczyć z chorobą oraz szybciej wracać do zdrowia.

Czy kiedykolwiek Ty lub ktoś z Twoich bliskich/znajomych stosował specjalistyczne preparaty odżywcze typu – Nutridrink*?

- a. Tak - 33%
- b. Nie - 50%
- c. Nie pamiętam - 17%

Prawie 1/3 ankietowanych posiada znajomych lub bliskich, którzy stosowali preparaty odżywcze Nutridrink, z kolei 50% z nich negatywnie odpowiedziało na to pytanie. Prawie 1/5 użytkowników nie przypomina sobie, czy zna kogoś, kto korzystał z tego typu środków.

*- Nutridrink to dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą. Stosować pod nadzorem lekarza.

Podsumowanie

Serwis abcZdrowie.pl przeprowadził wśród swoich użytkowników ankietę na temat żywienia w chorobach onkologicznych. Na podstawie odpowiedzi udzielonych przez 365 respondentów powstał niniejszy raport.

Okazało się, że nieco ponad 1/4 ankietowanych to opiekunowie osób z chorobą nowotworową. W 80% zauważyli oni spadek apetytu u swoich podopiecznych oraz utratę wagi w większym lub mniejszym stopniu. Prawie wszyscy użytkownicy wiedzą, że odpowiednia dieta jest bardzo ważna w przypadku choroby onkologicznej, ale niecałe 40% zdaje sobie sprawę z tego, że szczególnie istotne jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości białka, które między innymi ma funkcję transportującą wykorzystywaną w terapii przeciwnowotworowej.

Prawidłowa dieta zdecydowanie poprawia jakość leczenia, przyspiesza powrót do zdrowia i pomaga przetrwać trudny czas terapii i rekonwalescencji.

Dziękujemy za zapoznanie się z raportem specjalnym „Co Polacy wiedzą o żywieniu w chorobach onkologicznych?”.