


Mnohopočetný myelóm a výživové opatrenia

MUDr. Alexandra Frolkovičová

Ambulancia klinickej výživy, Bratislava



Význam zdravej výživy v liečbe mnohopočetného myelómu (MM)

- mobilizuje prirodzené obranné a hojivé mechanizmy organizmu
- zlepšuje zvládanie infekcií
- podporuje liečbu chudokrvnosti
- znižuje riziko zlomenín
- zvyšuje odpoveď na konvenčnú liečbu
- zmierňuje nežiadúce účinky konvenčnej liečby

zlepšuje kvalitu života
predlžuje remisiu ochorenia aj celkové prežívanie

Ochranný účinok potravín





Potraviny: čo určite NIE

- všetky údeniny a mäsové výrobky
- červené druhy mäsa
- mastné a vyprážené potraviny
- trans tuky: napolitanky, plnené keksíky, zákusky
- všetky aromatizované, prifarbované a chemicky konzervované potraviny



Potraviny: čo je zbytočné a bez hodnoty

- biely cukor a sladkosti
- všetky výrobky z bielej múky
(chlieb, pečivo, cestoviny, koláče a pod.)



Potraviny: čo s mierou

- biele mäso
- vajcia
- mliečne výrobky
- mastné ryby



Potraviny: denne konzumujte

- celozrnné obilniny
- strukoviny
- zelenina
- ovocie
- orechy a olejnaté semená
- kvalitné rastlinné oleje



Viete, že...

príbuzní pacientov s MM majú asi **2,5–krát vyššie riziko** vzniku MM v porovnaní s ostatnou populáciou

a že **vegetariáni** majú **o 45 % nižšie** riziko hematologických malignít vrátane MM ?

... dajte priestor **najmä rastlinným potravinám** vo svojom jedálnom lístku...

www.akv.sk



Za Vašu pozornosť ďakuje

MUDr. Alexandra Frolkovičová

Ambulancia klinickej výživy

www.akv.sk