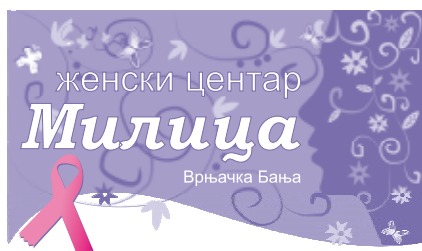


# Ishrana i vežbanje za pacijente sa ginekološkim tumorima



**Asst. Prof. František Novák, M.D.**



## SADRŽAJ

03

UVOD

04

IZVORI  
INFORMACIJA

05

ŠTA JE PLACEBO

06

MEDICINSKI TIM  
I ISHRANA

06

ISHRANA I PREVENCIJA  
NASTANKA KANCERA

08

RECEPTI

09

DA LI JE BOLJE JESTI  
ORGANSKI ILI „BIO“  
ZELENIŠ I DRUGU  
HRANU?

11 DA LI KONZUMIRANJE ŠEĆERA INICIRA  
NASTANAK I RAST TUMORA?

14 STVARI KOJE UTIČU NA ISHRANU

19 VEŠTAČKA ISHRANA

20 ZNAČAJ FIZICKE AKTIVNOSTI

21 REZIME

## UVOD

Pravilna ishrana i dovoljno fizičke aktivnosti su važni činioci prevencije i lečenja ginekoloških tumora. Uopšteno govoreći, možemo da utičemo na ishranu i fizičku aktivnost pacijenta u većoj meri od drugih medicinskih intervencija ili drugih faktora koji zajedno određuju ishod lečenja.

Ova brošura je prvenstveno namenjena pacijentima sa ginekološkim malignitetima i njihovim porodicama. Takođe može da bude od koristi i onima koji se bave proučavanjem naučno zasnovanih informacija o vezi između malignih bolesti i ishrane. Njen cilj je da pruži odgovore na pitanja ishrane i fizičke aktivnosti u toku i posle lečenja kancera. Takođe obezbeđuje preporuke za prevazilaženje poteškoća koje mogu pratiti ovu bolest i njeno lečenje. Delovi ove publikacije su takođe i uputstva kako da ljudi prepoznaju pouzdane izvore informacija, gde ih mogu pronaći i gde da traže profesionalne savete i pomoć. Informacije sadržane u ovoj brošuri zasnovane su na rezultatima naučnih istraživanja ali ne bi trebalo da zamenite medicinsku negu niti stručne savete vašeg nadležnog lekara i drugih članova lekarskog tima.

Borba sa kancerom je zahtevan proces koji se nastavlja čak i posle samog lečenja, značajno utičući na Vaš život posle dijagnoze.

### Ciljevi za pacijente sa ginekološkim malignitetom:

---

1. Naučite da jedete zdravo, kako bi telo imalo na raspolaganju dovoljno visokokvalitetnih nutrijenata da bi moglo da se zaceljuje i oporavlja i da biste uživali u blagodatima unošenja zdrave hrane.
2. Dostignite i očuvajte optimalnu telesnu težinu i najbolji mogući stepen funkcionisanja.
3. Sprečite vraćanje kancera kao i stvaranje novog tumora ili bilo koje hronične bolesti (poput arterioskleroze, dijabetesa ili osteoporoze) aktivnim načinom života i redovnim kontrolama koje vam sleduju.
4. Uključite redovno fizičko vežbanje u toku lečenja i nastavite sa njim i po završenom lečenju; Vežbanje je efikasno sredstvo za povećanje izdržljivosti, mišićne snage i samopouzdanja. Takođe smanjuje umor i depresiju poboljšava rezultate lečenja kao i ukupan kvalitet života.



## IZVORI INFORMACIJA

Prirodno je da posle prevazilaženja prvobitnog šoka usled dijagnoze, pacijenti sa tek dijagnosti- kovanom malignom bolešću pokušavaju da se bore i izleče od bolesti. Deo ovog procesa je i istraživanje o bolesti i lečenju obraćanjem stručnim licima, porodici i prijateljima i pretraživanje interneta. U toku ovog istraživanja treba uvijek nastojati da se pridržavamo određenih pravila, među kojima možemo navesti zdrav razum, zdravo rasuđivanje i primanje novih informacija sa određene distance. Nije uvek lako naći naučno potvrđene savete i odvojiti ih od neistina i mitova.

Treba biti sumnjičav prema svim onim preporukama za proizvode i dijetu koji obećavaju spektakularno poboljšanje rezultata ili čak čuda. Znak upozorenja je kada su dokazi o efikasnosti bazirani isključivo na ličnim svedočenjima ili rezultatima pojedinačnih slučajeva.

Članci o naučnim otkrićima u masmedijima gotovo nikada ne sadrže neophodne detalje i obično se samo pozivaju na naučne izvore. Čak ni pozitivan rezultat jedne jedine studije ne može biti siguran dokaz efikasnosti nekog novog načina lečenja. Naučni pristup saznanju zahteva da prihvatanje novih mišljenja od strane medicinskih stručnjaka bude potvrđeno sličnim rezultatima u više naučnih spisa.

Uvek pokušajte da potvrdite informacije koje dođu do Vas sa članovima svog lekarskog tim. U isto vreme, niko vas neće odvratiti od aktivnog traganja za informacijama i objavama sa ciljem formiranja sopstvenih zaključaka i odluka zasnovanih na svemu tome. Princip pristanka sa prethodnom informisanošću na predloženu dijagnostiku, lečenje i kontrole koje slede zahteva vaše aktivno učešće i interesovanje.

## Kako da znam da li je pronađena medicinska informacija verodostojna?

- Gde je informacija objavljena? Da li je to medicinski časopis (idealno je ako je časopis sa naučnom recenzijom) ili je to časopis o svakodnevnom životu?
- Ko je finansirao proučavanje?
- Koliko pacijenata je učestvovalo u proučavanju?
- Kakvo je podudaranje tih rezultata sa zaključcima prethodnih sličnih proučavanja?

Kada su vam ponuđeni saveti koji zvuče isuviše jednostavno, treba biti obazriv. Molim vas da prikupljate informacije isključivi iz proverenih izvora. Konsultujte se sa svojim lekarom pre nego što započnete bilo kakvo lečenje kancera, uključujući i 100% prirodne proizvode, jer možda mogu negativno uticati na efikasnost onkološkog lečenja.



## ČESTO POSTAVLJANO PITANJE BR. 1

---

### Šta je placebo i u kakvoj je vezi sa alternativnim metodama lečenja?

---

Placebo, takođe poznat i kao placebo efekat, ima pozitivan uticaj na zdravlje i propisuje se zbog svojih psihološki povoljnih dejstava a ne zbog suštinski fizičkog delovanja supstance koja se daje pacijentu kao placebo. Obično su to neškodljive supstance u obliku tableta koje se daju pacijentu, mogu na primer sadržati mlečni šećer. Ovaj efekat se objašnjava autosugestijom – pacijent je ubeđen da mu ovo lečenje donosi boljitak i očekuje da mu se zdravstveno stanje popravi. Ovo očekivanje vodi do potiskivanja negativnih i naglašavanja pozitivnih promena, tako da pacijent veruje da se oseća bolje. Takođe, pacijent postaje ubeđen da je dobio visokokvalitetnu negu.

Ovo saznanje vodi do smanjenja stresa i može voditi do stvarnog poboljšanja njihovog zdravlja zahvaljujući pacijentovom psihološkom odgovoru na placebo. Placebo efekat funkcioniše kod svih pacijenata, ali nivo delovanja varira od osobe do osobe. Takođe, placebo efikasnost razlikuje se kod svakog tipa bolesti ponaosob. Placebo snažno deluje na simptome bolesti, poput bola i depresije, dok na kancer utiče uglavnom minimalno, u smislu verovatnoće lečenja ove bolesti.

Placebo može dobro da posluži kod nekih nuspojava vezanih za kancer ili njegovo lečenje. Placebo efekat je prvenstveno odgovoran za slučajna terapijska dejstva alternativnih medicinskih sredstava, koja inače, nemaju svoju specifičnu efikasnost.

### Ustaljeni mitovi o kanceru vezani za ishranu

---

- Moram biti oprezan sa pripremanjem hrane jer je rak zarazan.
- Moram prestati da koristim veštačke zaslađivače jer su karcinogeni.
- Moram prestati da jedem proste ugljene hidrate (šećer) ubrzavaju rast mog tumora.
- Moram isključiti meso iz svog režima ishrane da bih brže ozdravio.
- Treba da prestanem sa svojim poslom i čuvam snagu za borbu sa kancerom.
- Treba potpuno da prestanem sa unošenjem hrane, da „izgladnjujem“ rak tako što mu ne obezbeđujem ishranu.

## MEDICINSKI TIM I ISHRANA

Dijagnostikovanje i lečenje ginekoloških kancera treba sprovesti što je moguće ranije pod vođstvom specijalista ginekološke onkologije, idealno bi bilo u specijalizovanim centrima. Moderna medicina je multidisciplinarno područje. Medicinski timovi uključuju lekare i medicinske sestre naravno, ali takođe i stručnjake poput psihoterapeuta, kliničkih psihologa, farmaceuta, dijetetičara i ostalih.

Molimo Vas da razgovarate o preporukama za Vašu ishranu sa svojim nutricionističkim terapeutom ili nutricionistom (specijalistom u oblasti kliničke ishrane).

Molimo vas da ne pomešate lekara specijalistu u oblasti ishrane i savetnika za ishranu. Drugo spomenuti su praktičari koji deluju obično izvan bolnica i nemaju zvanično medicinsko obrazovanje. Umesto toga, vaša idealna saradnja bila bi sa dijetetičarima nutricionistima ili lekarima specijalistima ishrane baš u istoj bolnici gde se sprovodi vaše lečenje raka.

Molimo vas da stalno obaveštavate lekarski tim koji vas leči o režimu ishrane ili bilo kojim suplementima ishrane koje koristite. Raznovrsna ishrana sadrži na hiljade različitih pojedinačnih hranljivih sastojaka. Većina uspešnih strategija sastoji se u prilagođavanju ishrane u celini, a ne samo dodavanju ili oduzimanju pojedinačnih hranljivih sastojaka ili suplemenata. U slučajevima kada dijeta ne zadovoljava vaše nutritivne potrebe, može se preporučiti veštačka ishrana (pogledati poglavlje „Veštačka ishrana“ ove brošure).

## ISHRANA I PREVENCIJA NASTANKA KANCERA

Nastanak kancera je multifaktorijalni problem. Pogrešan način ishrane, prekomerna telesna težina i nedostatak fizičke aktivnosti, svi zajedno, predstavljaju važne faktore rizika za neke vrste tumora, uključujući i ginekološke malignitete.

Sposobnost tela da suzbije nastanak kancera može se pojačati zdravom ishranom, redovnom fizičkom aktivnošću i prevencijom ili smanjenjem stepena gojaznosti.

### Karakteristike zdravog načina ishrane

Zdrava ishrana koja smanjuje rizik od nastanka kancera je bogata povrćem, voćem, integralnim hlebom i mahunarkama. Sadrži kontrolisanu količinu crvenog i prerađenog mesa. Suština zdrave ishrane je širok dijapazon hranljivih sastojaka, uključujući vitamine, minerale i oligoelemente. Takođe sadrži dovoljno fitonutrijenata (iz Grčkog fito=biljni), prirodnih supstanci koje su uvek prisutne u vegetarijanskoj ishrani.

Ove supstance nam pomažu da neutrališemo potencijalne karcinogene i toksine. Neke od njih doprinose sposobnosti vašeg tela da ispravi oštećenja na ćelijskom nivou dok druge vrste direktno sprečavaju umnožavanje tumorskih ćelija koje bi se razvile iz ove vrste oštećenja. Sve ovo znači da zdrava ishrana može pomoći u zaustavljanju karcinogenog procesa u različitim fazama njegovog razvoja.

## Ključni saveti za ishranu koja sprečava rak

---

- Pažljivo posmatrajte svoj tanjir. Za ručak ili večeru, polovina tanjira trebalo bi da sadrži povrće, četvrtina integralne žitarice a ostatak su izvori visokokvalitetnih proteina. Izvori visokokvalitetnih proteina su naročito riba, živina i mahunarke.
- Unesite dovoljno vlakana. Potreban je adekvatan unos vlakana u obliku povrća, voća, integralnih žitarica i mahunarki. Ako vam je potrebno da povećate količinu vlakana u svojoj ishrani, činite to postepeno da bi se digestivni sistem navikao.
- Pridržavajte se mera pri serviranju. Dnevni unos voća i/ili povrća trebalo bi da bude barem pet porcija. Jedna porcija je jedna kutlača sirovog ili kuvanog povrća ili jedna jabuka srednje veličine.
- Smanjite unos crvenog mesa i temeljno ograničite konzumiranje mesnih proizvoda (kobasica, sušenog mesa), slatkiša i brze hrane.
- Ograničite unos alkohola i zaslađenih gaziranih napitaka, možete ih zameniti vodom.



Zdrava ishrana ne znači da treba zabraniti neku hranu – čak ne znači ni potpuno ukidanje brze hrane. Pozitivan stav prema ishrani u smislu količina, odnosa i izvora svakog hranljivog sastojka ponaosob treba da bude udružen sa zadovoljstvom obedovanja u lepom okruženju i dobrom društvu.

### KAO PRIMER, PROBAJTE OVA DVA ZDRAVA RECEPТА:

#### Kuskus sa piletinom



- ✓ 150 g pilećih grudi
- ✓ 40 g tanko rezane slanine
- ✓ 10ml maslinovog ulja
- ✓ Začin za giros
- ✓ 80 g kuskusa
- ✓ 160ml vode
- ✓ So
- ✓ 5ml ulja
- ✓ 30 g sušenog paradajza
- ✓ 20 g maslinki bez koštica
- ✓ 50 g čeri paradajza
- ✓ 30 g zelena salate
- ✓ Pesto

**1 porcija**

Zagrejati rernu na 220 °C.

Iseći pileće grudi na komade od oko 50 g; prelići ih uljem i začinima. Umotati svaki komad piletine u slaninu. Slagati umotane komade jedan pored drugog u posudu za pečenje i peći prekriveno u rerni 30 minuta na 200 °C.

Za to vreme, pomešajte kuskus, so i ulje i prelijte vrućom vodom. Pokriti i ostaviti 15 minuta. Razmutiti viljuškom. U velikoj činiji, pomešajte pripremljeni kuskus sa pestom, seckanim sušenim paradajzom, maslinkama i čeri paradajzom. Lagano pomešati sa zelenom salatom, po vrhu poređati piletinu i služiti.

**3672 kJ 873 Kcal**

**64 g proteina 42 g masti 54 g ugljenih hidrata**

#### Pečeni plavi patlidžan sa mocarelom i krompir pire sa celerom



- ✓ 1 patlidžan (oko 150 g)
- ✓ So
- ✓ 15ml ulja
- ✓ 100 g mocarela sira
- ✓ 100 g paradajz pirea
- ✓ 20 g parmezana
- ✓ Sveži bosiljak
- ✓ 200 g krompira
- ✓ 50 g celera
- ✓ 50ml pavlake masnoće 10–12%
- ✓ 3 g usitnjenog suncokretovog semena

**1 porcija**

Zagrejati rernu na 220 °C.

Oprati patlidžan i iseći na listiće. Posoliti i ostaviti da puste sok. Tečnost obrisati papirnim ubrusom i pržiti dok ne porumene. Listiće patlidžana i mocarele ređati naizmenično u pekaču. Prelići paradajz pireom, dodati listiće svežeg bosiljka i rendani parmezan po vrhu.

Peći u rerni 15 minuta na 200 °C.

Obariti krompir zajedno sa komadima celera i solju. Kada krompir omekša, ocediti i izgnječiti. U toku gnječenja postepeno dodavati pavlaku. Posuti usitnjenim suncokretovim semenom po vrhu pre služenja.

**3607 kJ 862 Kcal**

**41 g proteina 50 g masti 73 g ugljenih hidrata**

## ČESTO POSTAVLJANO PITANJE BR. 2

### Da li je bolje jesti organski ili „bio“ namirnice i drugu hranu?

Ljudi više cene organsku hranu iz više razloga.

Sa zdravstvenog aspekta, najveći razlog je manja količina pesticida i drugih hemijskih supstanci nego što se koristi u konvencionalnoj poljoprivredi. Pa ipak, dozvoljene količine ostataka supstanci u proizvodima konvencionalne poljoprivrede su precizno određene, i kada se date vrednosti poštuju, rizik nastajanja raka se ne povećava.

Takođe ne postoje dokazi da organske namirnice sadrže veću količinu visokokvalitetnih nutrijenata važnih za prevenciju kancera nego one koje su gajene na konvencionalan način. Organske namirnice su skuplje i stoga manje dostupne. Da zaključimo: unošenje dovoljnih količina voća, povrća, integralnih žitarica i mahunarki je važno za Vaše zdravlje, bilo da je gajeno prema organskim ili konvencionalnim standardima.

### Upalna reakcija, telesna težina i vaše zdravlje

Upalna reakcija je vrlo važan mehanizam odbrane u ljudskom telu i na taj način predstavlja osnovni preduslov ljudskog preživljavanja. Bez prisustva upalnog odgovora na povredu, infekciju ili čak tumor, ne bismo se oporavili. Sa druge strane, jaka i produžena (hronična) upala može da poveća rizik od narušavanja funkcije važnih organa i drugih bolesti. Konkretno, produžena hronična upala može dovesti do oštećenja genetičke informacije u ćeliji što može biti veoma opasno.

Prekomerna telesna težina i gojaznost vode do umnožavanja ćelija masnog tkiva i na taj način doprinose većem stepenu upalne aktivnosti. Čelije masnog tkiva produkuju medijatore upale, a oni su ćelijski proizvodi koji pokreću tok upalnog procesa. Hronična upala slabog intenziteta je upravo rezultat prekomernog masnog tkiva, uglavnom u situacijama kada nemamo dovoljno fizičke aktivnosti i gubimo mišićnu masu i snagu. Gojaznost dokazano ima uticaja prvenstveno na rak endometrijuma, u odnosu na sve ostale ginekološke malignitete.

### Optimalna telesna težina i raspodela masnog tkiva

Kategoriji telesne težine pristupamo posmatrajući je u odnosu na telesnu visinu. To je Indeks Telesne Mase ili ITM. Formula za računanje ITM je težina u kilogramima podeljena kvadratom telesne visine izraženom u metrima (kg/m<sup>2</sup>).

#### ITM kategorije

- |                            |             |
|----------------------------|-------------|
| • Teška pothranjenost:     | <16.5       |
| • Pothranjenost:           | 16.5 – 18.4 |
| • Idealna (zdrava) težina: | 18.5 – 24.9 |
| • Prekomerna težina:       | 25.0 – 29.9 |
| • Gojaznost:               | 30.0 – 39.9 |
| • Ekstremna gojaznost:     | >40.0       |



Ipak, ITM ne otkriva razmeru mišićnog i masnog tkiva u telu. Rizik je u ovom slučaju visok udeo masnog tkiva. Prema tome, čak i bodi bilder može lako da premaši vrednost ITM 30 iako on nije gojazan. Relativni odnos masnih rezervi, zajedno sa načinom na koji su one raspoređene u telu značajno određuje nastanak bolesti povezanih sa prekomernom težinom, uključujući i tumore. Čelije masti rastu sa povećanjem telesne mase. Najveći rizik nosi nakupljanje masti u abdomenu oko organa. Ove rezerve masti zovu se visceralna mast, i daju telu oblik jabuke. Ljudi koji pate od visceralne gojaznosti imaju povišeni rizik od nastanka bolesti koje su povezane sa njihovom težinom nego oni koji imaju više potkožne masti na kukovima, zadnjici i butinama i čije telo je kruškolikog oblika. Štaviše, visceralna mast uzrokuje veći broj upalnih faktora i povećava nivo hormona insulina i estrogena, koji pak povećavaju rizik od nastanka tumora.

Udeo masti u telu može se meriti zahvaljujući posebnim instrumentima, koji imaju ograničenu preciznost, ali služe kao veoma dobra orijentacija. I sami možete izvesti čak i jednostavniju procenu rizika po sopstveno zdravlje merenjem obima struka iznad vrha kosti kuka kada izdahnemo vazduh. Vrednosti iznad 80 cm smatraju se rizičnim.

## Značaj pojedinih hranljivih sastojaka

Unošenje samog šećera, ili preciznije ugljenih hidrata, ne povećava rizik od nastanka kancera ili njegovog napredovanja. Slatki obroci sa velikom količinom monosaharida povećavaju tendenciju osobe da dobija na težini i postane gojazna. Štaviše, ovi obroci su često relativno siromašni drugim hranljivim sastojcima, uglavnom proteinima, vitaminima, oligoelementima i biološki aktivnim supstancama, koje su važne za rast mišića i brz oporavak, a takođe i prevenciju kancera.

Treba davati prednost voću nad voćnim sokovima i smutijima – ono je veoma dragocen izvor vlakana i drugih fitonutrijenata koji postoje u kori voća. Vlakna pomažu u borbi protiv gojaznosti i dobijanja u težini smanjujući apetit za jelom.

Životinjske i biljne masti su još jedan bitan deo ishrane.

Pored energije, one obezbeđuju telu esencijalne masne kiseline koje naš metabolizam ne može da proizvede. Isto kao i kod ugljenih hidrata, povećana količina masti može dovesti do povećanja težine; pa ipak, od velikog je značaja sastav masnoća koje konzumiramo. Zasićene masti, takođe i masti sa zasićenim masnim kiselinama predstavljaju rizik po zdravlje zbog svojih efekata da podstiču upalni proces. Sa druge strane, nezasićene masne kiseline, poput onih koje se nalaze u maslinovom ulju i ribi, imaju pozitivan efekat na zdravlje.

Pored toga, dovoljan unos proteina je važan deo zdravog načina ishrane. Izvori visokokvalitetnih proteina su mesa, uglavnom riba i živina, jaja, mlečni proizvodi, orašasti plodovi, semenke i mahunarke. Značaj proteina se povećava u toku lečenja maligne bolesti u svim fazama, naročito u fazi oporavka.

Opširnije o sadržaju i kvalitetu izvora proteina biće rečeno u nastavku.



## ČESTO POSTAVLJANO PITANJE BR. 3

---

### Da li konzumiranje šećera inicira nastanak i rast tumora?

---

Postoji široko rasprostranjena glasina da monosaharidi, posebno beli šećer „hrane tumor“. Ugljeni hidrati su važan deo naše ishrane i prost šećer (glukoza) predstavlja osnovni energestki supstrat našeg metabolizma. Dobijamo ih naročito iz voća, povrća i mlečnih proizvoda. Ako unos ugljenih hidrata ne zadovoljava sve telesne potrebe, Vaše telo će ih proizvesti od određenih amino kiselina, na primer iz proteina. Zato nikada ne postoji toliki nedostatak ugljenih hidrata da biste mogli da izgledujete tumor. Pored toga, unos ugljenih hidrata može indirektno dovesti do povećanog rizika za razvoj tumora, zbog prekomernog snabdevanja energijom koje zauzvrat dovodi do gojaznosti.

### Ishrana za vreme lečenja kancera

---

Ishrana za vreme lečenja kancera zahteva različite pristupe zavisno od vrste i razvojnog toka bolesti. Fizička kondicija je od presudnog značaja, kao i psihička izdržljivost i volja pacijenta da dobro podnese lečenje. Nekada je dovoljan jedan način lečenja, ali obično je to kombinacija operacije sa hemoterapijom ili zračnom terapijom. Lečenje kancera predstavlja fizički i psihički napor za pacijenta. Sa stanovišta ishrane, glavni cilj je održanje dovoljnog unosa hranljivih sastojaka i tečnosti da bi pacijent mogao da održi svoju telesnu težinu u optimalnim ili barem razumnim granicama, da bi telo imalo dovoljno nutrijenata za oporavak i izlečenje.

### Priprema za operaciju

---

Operacija je hiruška procedura tokom koje se tumor uklanja iz tela. Pacijent treba da se izbori sa posledicama ovog uklanjanja. Period operacije može se podeliti u tri etape: pre, neposredno posle duži interval posle. Molimo Vas da zapamtite da instrukcije koje dobijete od svog hirurga ili članova lekarskog tima imaju prednost nad informacijama koje sada čitate u ovoj brošuri.

### Pre operacije

---

Priprema za operaciju zahteva upoznavanje sa planiranom operacijom, informacije o prijemu u bolnicu i periodu posle operacije. Deo ovog plana može biti i nutritivna priprema, koja zavisi od pregleda rizika ishrane. Faktori rizika su na primer: nizak ITM, neželjeni gubitak telesne težine, smanjeni unos hrane ili kombinacija pomenutih faktora. Računa se ukupan zbir ovih faktora rizika. Ako zbir rizika ishrane premašuje određenu vrednost, rizik je značajan i biće potrebno da prođete 10 do 14-todnevnu pripremu. Cilj ovoga je da se poveća unos hranljivih sastojaka ishranom ili kroz program veštačke ishrane (objašnjeno u ovoj brošuri pod u poglavlju „Veštačka ishrana“) da bi telo moglo da se pripremi za operaciju i kako bi se smanjio rizik od komplikacija. Ako je stanje vaše uhranjenosti dobro, počecete sa preoperativnom pripremom. Priprema se razlikuje zavisno od toga da li Vam je potrebno potpuno pražnjenje crevnog sadržaja putem tečne dijeta i laksativa ili ne.

Priprema creva traje čitav dan pre operacije. Pacijent od ponoći prestaje sa unosom čvrste hrane. To znači da ako je operacija zakazana za sredu, počecete u ponedeljak u 11.59 noću. Od jutra pred operaciju možete samo piti tečnost. Unošenje dovoljne količine tečnosti je veoma važno da bi se podneli laksativi koji

će se primeniti tog popodneva. Cilj ove pripreme je da se creva potpuno očiste od stolice i njenih ostataka. Do kraja ovog tretmana na dan operacije, u crevima bi trebalo da bude samo bistra tečnost. Ako tečnost nije bistra ili se ne može prazni iz creva, treba odmah obavestiti doktora.

## Uputstva za pripremu creva

---

- Ne unosite hranu posle ponoći.
- Laksativi će izazvati dijareju, čime se čiste creva, oni počinju sa dejstvom od 30 minuta do 3 sata posle primene.
- Pošto su laksativi primenjeni, ostanite blizu svog toaleta i kupatila. Pacijenti često osećaju mučninu, ali ako povraćate, obavestite o tome lekara.
- Pokušajte da pijete dovoljno tečnosti, posebno veče posle primene laksativa, da bi se sprečila dehidracija.
- Ako priprema creva nije neophodna, čvrsta hrana Vam neće biti dozvoljena počev od ponoći pre operacije. Možete piti bistre tečnosti najkasnije do dva sata pred operaciju. Ne zaboravite da ponesete listu lekova, uključujući i dodatke ishrani i biljne preparate koje ste koristili. Pripremite i listu alergija (na flastere, lekove, dezinfekciona sredstva, hranu i dr.).
- Ako je moguće, održite posle operacije nivo fizičkih aktivnosti na koje ste navikli.

## Dani posle operacije

---

Neće vam biti dozvoljeno da jedete ili pijete odmah posle operacije. Kako oporavak teče, ova zabrana se brzo ukida i biće vam dozvoljeno da se vratite svojoj ishrani. Veoma je važno da što ranije započeti sa redovnim vežbanjem, a sastavni deo ovoga su vežbe disanja. Preporučljivo je da se ove vežbe započnu čak pre operacije. Osnovne fizičke aktivnosti poput sedenja, ustajanja i hodanja dozvoljene su čim možete da ih izvedete. To zavisi od složenosti zahvata, ali u većini postoperativnih tokova trebalo bi da možete ustati iz kreveta bez ičije pomoći već 12 sati posle operacije. Polako povećavajte intenzitet vaših aktivnosti onoliko koliko vam granica bola dozvoljava. Bilo kakve teškoće pri ustajanju, stajanju ili hodanju treba prijaviti lekarskom timu. Ako bol predstavlja prepreku u procesu rehabilitacije, aktivnosti treba planirati u skladu sa primenom terapije bola.

## Mere predostrožnosti vezane za fizičku aktivnost, ishranu i dr. posle operacije

---

- Ne podižite teške stvari (maksimalno 5 kg).
- Šetnja je dozvoljena i možete se peti stepenicama.
- Druge vrste fizičke aktivnosti preporučuju se po obavljenoj konsultaciji sa vašim hirurgom ili fizioterapeutom.
- Držite dijetu sa ograničenom količinom vlakana (dinstana i kuvana mesa se preporučuju više nego pečena i pržena); konsultujte svog lekara ili dijetetičara pre vraćanja starom režimu ishrane.
- Nije dozvoljeno kupanje u kadi ili plivanje.



## STVARI KOJE UTIČU NA ISHRANU

### GUBITAK APETITA I NEŽELJENI GUBITAK TEŽINE

Gubitak apetita i neželjeni gubitak težine je nepovoljna ali na žalost učestala pojava tokom lečenja od kancera. Ako se ne preduzmu odgovarajuće mere na vreme, može preći u neuhranjenost. Neodgovarajuća ishrana nepovoljno utiče na imuni sistem i proces ozdravljenja. Ozbiljna neuhranjenost može dovesti do narušene funkcije pojedinih organa, uključujući srce, jetru i čitav imuni sistem.

#### Predlog mera za poboljšanje apetita i održavanje energije

- Jedite češće, najmanje pet puta dnevno.
- Birajte obroke bogate proteinima.
- Jedite najveću porciju kada najviše osećate glad.
- Uživajte u omiljenim visokokaloričnim užitima i imajte ih pri ruci.
- Ne zapostavljajte redovnu fizičku aktivnost, to će povećati Vaš apetit.
- Zamolite svoje najbliže da Vam pomognu u pripremanju hrane ili koristite usluge službe za pomoć u kući.
- Kontaktirajte nutricionistu da Vam sastavi individualni plan ishrane.
- Konsultujte svog lekara ukoliko su Vam potrebni lekovi za povećanje apetita.

- Ne prisiljavajte sebe da morate pojesti sve iz tanjira. Sami znate koliko možete pojesti.
- Izbegavajte stroge dijetete i ne pravite "crnu listu" hrane.

### PROMENE UKUSA

Promene u osecaju mirisa i ukusa su nažalost česti u toku lečenja kancera. U nekim slučajevima, mogu imati veliki uticaj na unos hrane.

#### Kako biste ublažiti promene mirisa i ukusa?

- Izaberite ukusne obroke. Možda ćete jesti hranu koju ranije niste hteli. Često se prirodno slatka hrana dobro podnosi.
- Probajte da jedete hladnu hranu ili toplu hranu koja nije pregrejana. Primetićete da imaju manje intenzivan miris i ukus.
- Ukuse koje ne podnosite dobro možete maskirati nečim što je naglašenog ukusa. Probajte sa biljkama i začinima, čak i onim jačim.
- Hrana sa visokim sadržajem proteina koji je veoma bitan za vreme lečenja, kao što je crveno meso, može Vam biti manje primamljiva. To možete zameniti jajima, mahunarkama, ribom i živinskim mesom.
- Možete primetiti gorči ili slaniji ukus kod hrane koja inače nema takav ukus. Kada se to desi, pokušajte da je zasladite malo.
- Redovno perite zube, čistite jezik i ispirajte usta posle svakog obroka. Povremeno koristite razblaženu tečnost za ispiranje usta koja ne sadrži alkohol. To naročito pomaže pre jela.
- Grgoljite grlo rastvorom soli i sode bikarbone (dodajte jednu kašičicu soli i jednu sode bikarbone u litar vode i pustite da se rastvori). Ako dobro podnosite ovaj rastvor i ako vam pomaže, redovno ispirajte grlo nekoliko puta dnevno.



## MUČNINA I POVRAĆANJE

---

Osećaj mučnine i povraćanje su uglavnom uzrokovani hemioterapijom ali i radioterapijom abdomena ili glave (mozga). Glavni rizik ovih neželjenih posledica su dehidracija i neuhranjenost zbog ograničenog unosa hrane i vode.

### KAKO BISTE IZBEGLI ILI UBLAŽILI MUČNINU I POVRAĆANJE

- Jedite manje porcije hrane češće.
- Uzimajte hranu i vodu sobne temperature, možda je bolje podnosite.
- Izbegavajte masnu, začinjenu i preslatku hranu.
- Ne uzimajte hranu jakih ukusa.
- Uzimajte tečnost između obroka.
- Sedite dok jedete i držite glavu uspravno najmanje sat vremena posle obroka.
- Nakon povraćanja, ne uzimajte hranu i tečnost sve dok se ne budete osećali bolje, a onda polako pokušajte da popijete male količine bistre tečnosti, nezaslađeni čaj ili čorbu (supu).
- Antiemetici su lekovi koji deluju protiv povraćanja i mučnine. Koristite ih samo ako su Vam propisani od strane lekara. Ako propisani lekovi ne deluju onako kako bi trebalo, odmah obavestite svog lekara.
- Potrudite se da pravite razliku između gorušice i mučnine zato što za ove simptome postoje različita rešenja.

## UMOR

---

Umor je najčešći simptom kod pacijenata obolelih od karcinoma. Može biti povezan sa dijagnozom ili sa anti - kancer terapijom. Redovno uzimanje hrane, fizička aktivnost i odmor mogu pomoći u borbi protiv umora a takođe mogu popraviti i vaše raspoloženje.

### Kako ublažiti osećaj umora

- Privremeno olakšajte sebi život kupovinom gotovih jela, polu- gotovih jela ili dostavljenom hranom.
- Pripremite hranu kada se najbolje osećate a ostatak držite u frižideru u porcijama dovoljnim za jedan obrok.
- Trudite se da pijete dovoljno tečnosti zato što dehidracija samo pogoršava umor. Pijte najmanje 8 čaša tečnosti dnevno, osim ako iz nekog razloga nemate ograničen unos tečnosti. Odgovarajuće tečnosti za hidrataciju su voćni sokovi, sportska pića, čorba ili blagi čaj.

## POTEŠKOĆE SA STOLICOM

---

Dijareja ili konstipacija mogu biti uzrokovani prisustvom tumora ili vrstom hemioterapije, lekovima ili radioterapijom abdomena ili karličnog dela. Konstipacija je stanje kada je stolica čvrsta, suva i teško prolazi. Dijareja je prisustvo retke, vodene stolice.

### KAKO BISTE UBLAŽILI SIMPTOME DIJAREJE

- Unosite dovoljno tečnosti kao što su bistri sokovi bez pulpe, bezalkoholna pića, čorbe ili slabiji čajevi.
- Jedite češće tokom dana ali uzimajte manje porcije.
- Uključite u ishranu hranu koja sadrži rastvorljiva vlakna (banane, beli pirinač, sok od jabuke i beli hleb).
- Smanjite unos hrane koja sadrži nerastvorljiva vlakna ( orasi, semenke, sirovo povrće i voće, hleb od celog zrna pšenice).
- Koristite propisane lekove protiv dijareje. Ako njihovo dejstvo nije zadovoljavajuće, obavestite svog lekara o tome.

Konstipacija je duži interval između stolica ili otežano pražnjenje creva. To može biti i simptom prisustva tumora ili može biti uzrokovano lekovima protiv bolova.

## KAKO BISTE UBLAŽILI KONSTIPACIJU

- Uzimajte tečnosti kao što su voda ili voćni sokovi koji umanjuju konstipaciju.
- Povećajte unos vlakana u svoju ishranu (hleb od celog zrna pšenice, sirovo i kuvano povrće, sveže ili suvo voće, semenke, orahe).
- Konsultujte se sa svojim timom lekara i pronađite optimalno individualno rešenje za sebe. To može značiti i uključivanje laksativa ili uzimanje supstanci koje omekšavaju stolicu.
- Ako je moguće povećajte svoju fizičku aktivnost, šetajte i vežbajte svakog dana. Pitajte tim lekara koje su to vežbe koje vama najviše odgovaraju.

## NEŽELJENO POVEĆANJE TEŽINE

Neželjeno povećanje telesne težine može biti uzrokovano tumorima osetljivim na hormone. Međutim, neke vrste lekova takođe utiču na povećanje telesne težine. Često i nedovoljna fizička aktivnost može biti glavni razlog.

## KAKO BISTE REDUKOVALI POVEĆANJE TEŽINE

- Ograničiti unos slatkiša sa visokim energetske sadržajem. Čuvajte ih samo za posebne prilike/
- Usredsredite se samo na vrstu hrane sa nižim energetske sadržajem koja je bogata vlaknima i daje vam osećaj sitosti, kao što je na primer: voće, proizvodi od celog zrna žita i mahunarke.
- Pazite na veličinu porcija
- Jedite samo kada ste zaista gladni.
- Vežbajte. Redovna fizička aktivnost smanjuje i umor i tendenciju za dobijanje viška kilograma i daje Vam osećaj optimizma.

## BOLNE RANE U USTIMA I GRU

Zapaljenja mekog tkiva (mukoza) u ustima i grlu su nažalost česte posledice hemioterapije i uzrokuju bol pri gutanju. Stručnjaci to zovu mukozitis.

### Kada se pojavi bol u grlu i afteu ustima

- Jedite mekanu, sočnu hranu, bez preliva ili veštackih ukusa.
- Ne jedite suhu hranu koja se mrvi ili hranu oštih ivica.
- Izbegavajte alkohol, citrusne, kafu, sirće i uopšte kiselu hranu.
- Isprobajte hranu različite temperature da biste otkrili da li bolje podnosite topliju hranu ili Vam više prija hladnija ili smrznuta hrana, poput sladoleda.
- Pijte više tečnosti i tako konstantno vlažite sluzokožu (mukoza usta). Dajte prednost mlečnim proizvodima bez dodatka kiseline (možete da ih razblažite) a takođe i blago gaziranim pićima, supama i čorbama.
- Ispirajte grlo rastvorom soli i sode bikarbone (u litar vode dodati po jednu kašičicu sode i soli). Ako dobro podnosite, ponovite ispiranje nekoliko puta dnevno. Molim Vas da ne gutate rastvor, ispljunite ga.
- Konsultujte se sa svojim timom lekara specijalista. Oni mogu da preporučite i prepisu lekove koji mogu da Vam olakšaju bol i smire upaljenju sluzokožu usta.

## **NIZAK NIVO BELIH KRVNIH ZRNACA, KRVNA SLIKA, IMUNITET I ISHRANA**

Neke hemioterapije izazivaju pad nivoa belih krvnih zrnaca. To se zove neutropenija. Kada neko boluje od neutropenije a takođe i zbog same bolesti, imuni sistem slabi i povećava se rizik od infekcija. Komplikacije sa infekcijama zahtevaju blagovremeno uspostavljanje dijagnoze i tretman iste.

Ako se čvrsto držimo preventivnih mera, smanjuje se mogućnost za razvoj infekcije. Biti svestan mogućih simptoma znači i povećanje šansi za pronalaženje odgovarajuće medicinske pomoći i započinjanje tretmana na vreme. Ako mislite da imate infekciju, odmah potražite medicinsku pomoć.

### **Mogući simptomi infekcije**

- Temperatura tela iznad 38 °C
- Groznica
- Drhtavica
- Oticanje i crvenilo pojedinih delova tela

### **Preventivne mere u ishrani za pacijente sa neutropenijom**

- Jedite dobro kuvane životinjske proizvode kao što su meso, riba, divljač i jaja.
- Uvek temeljno operite voće i povrće.
- Ne jedite salate sa majonezom, delikatesnim proizvodima ili drugu unapred spremljenu hladnu hranu.
- Ne pijte vodu sa neispitanih mesta (česmi)
- Ako filtrirate vodu, redovno menjajte filter.

## **KLINIČKA ISHRANA I PREHRAMBENA-NUTRITIVNA TERAPIJA**

Klinička ishrana i nutritivna terapija iziskuju medicinsku proceduru osmišljenu za situacije kada regularna ishrana ne podmiruje prehrambene potrebe bolesnog pacijenta. Ove procedure često uključuju procenjivanje pacijentovog nutritivnog statusa, stvarajući individualni plan ishrane, dajući savete o načinu ishrane i preporučujući specijalizovanu terapijsku ishranu kao i metode veštačke ishrane.

### **PRAVILA ZA HIGIJENSKO RUKOVANJE HRANOM TOKOM I POSLE HEMIOTERAPIJE**

- Perite ruke toplom vodom i sapunom najmanje 20 sekundi.
- Koristite dezinfekcioni rastvor ako sapun i voda nisu dostupni.
- Održavajte pribor za jelo, daske za sečenje, radne površine čistim.
- Često menjajte kuhinjske krpe i sunđere za pranje sudova.
- Čuvajte sirovo meso, jaja i ribu odvojeno od ostale hrane.
- Dovoljno dugo kuvajte obroke na prilično visokim temperaturama (unutrašnja temperatura bi trebalo da dostigne barem 65-75) °C.
- Čuvajte rashlađene ili smrznute obroke pokrivene da bi se sprečio razvoj bakterija.
- Podesite temperaturu frižidera na 2-4 °C a zamrzivača -16 °C.

## POMOĆ NUTRITIVNOG TERAPEUTA I LEKARA NUTRICIONISTE

---

Dijetetičar Vam može pomoći da odaberete pravilan režim ishrane kada ste pacijent na kućnom ili bolničkom lečenju. On ili ona Vam mogu pomoći da razumete svoj nutritivni status i da se pobrinite za svoje nutritivne potrebe.

U nastojanju da reši problem Vaših konkretnih potreba, dijetetičar sarađuje sa ostalim članovima medicinskog tima, naročito sa Vašim lekarom a takođe I lekarom specijalistom ishrane, koji je lekar specijalista za kliničku ishranu i problem metabolizma.

### Konsultujte nutritivnog terapeuta kada :

- Ne možete odabrati odgovarajuću ishranu ili Vam trenutni način ishrane ne odgovara.
- Niste sigurni šta i koliko trebate da jedete.
- Ste zabrinuti za svoj nutritivni status.
- Primećujete neželjeni gubitak težine ili višak kilograma.
- Gubite apetit ili imate averziju prema hrani.
- Imate problema sa samim činom uzimanja hrane ili sa gutanjem.
- Imate problem sa crevima koji se javlja prilikom unošenja određene hrane.
- Nemate dovoljno informacija o pravom načinu pripremanja i uzimanja hrane .



## ČESTO POSTAVLJANO PITANJE BR. 4

---

### Da li je tačno da neko voće i povrće nije pogodno za konzumiranje tokom hemioterapije, na primer: grejpfрут, brokoli ili soja? Ako je tačno, gde mogu pronaći listu tog voća i povrća?

---

U suštini, ako Vam Vaš lekar ili farmaceut ne ukažu na teoretski problem, nema potrebe da ograničavate sebe u konzumiranju voća i povrća dok patite od netropenije koja može biti povezana sa hemioterapijom. Ipak, grejpfрут i još neke vrste citrusa, mogu da utiču loše na metabolizam određenih lekova u jetri, uključujući i neke vrste hemioterapije, ako se jedu u vecim količinama. Ali ova situacija se retko dešava i uvek zavisi od specifičnog slučaja i količine citrusa koja je uneta. Savetuje se da postavljate pitanja lekaru vezana konkretno za vaš slučaj.

## VEŠTAČKA ISHRANA

---

Veštačka ishrana se primenjuje kada redovna ishrana ili poseban režim ishrane ne mogu da zadovolje Vaše nutritivne potrebe. Može se primeniti oralno (kao piće, ponekad se zove uzimanje u malim gutljajima, pijuckanje) ili u vidu tečnih ili kremastih suplemenata. Kada hrana ne može da se uzima oralno a digestivni trakt funkcioniše dobro, veštačko hranjenje se vrši preko cevi (tube, sonde) direktno u želudac ili tanko crevo (crevno hranjenje). Za one kojima digestivni trakt ne funkcioniše dobro i za koje je uzimanje hrane tehnički nemoguće, nudimo specijalno intravenozno (vancrevno ili parenteralno) hranjenje direktno u krvotok.

Veštačka ishrana se primenjuje samo u situacijama kada njene prednosti nadvladavaju rizik od komplikacija zbog uzimanja hrane a to je povezano sa neodgovarajućom ili nedovoljnom ishranom. Često je moguće kombinovati redovnu ishranu sa veštačkom. Uvek dajemo prioritet održavanju prirodnog načina uzimanja hrane i obrade iste kroz digestivni trakt. Vaš tim lekara je obučan da Vam pomogne uključivanjem veštačke ishrane ako je to potrebno.

### Česti razlozi za primenu veštačke ishrane

- Gubitak težine ili dehidracija.
- Problemi sa gutanjem.
- Gubitak apetita ili averzija prema hrani.
- Nedovoljan rad creva (povraćanje, dijareja, povećan volumen otvora).

## ZNAČAJ FIZICKE AKTIVNOSTI

---

Kao što smo već rekli, fizička aktivnost je veoma bitna za Vaše zdravlje i predstavlja prevenciju kod mnogih oboljenja, uključujući i rak. Redovna fizička aktivnost ne samo da ima pozitivan uticaj na Vaše zdravlje, već može biti i izvor radostii deo Vašeg društvenog života. Tokom ozbiljnih bolesti redovno vezbanje je čak od većeg značaja nego kad ste zdravi. Ono postaje bitna komponenta Vašeg ozdravljenja. Održavanje ili započinjanje redovne fizičke aktivnosti nije nimalo lako zato što umor i drugi simptomi čine vežbanje napornim. Ipak, vredno je svakog napora. Jednom kada počnete, osećaćete se jačim i dobićete novu energiju potrebnu da izdržite proces lečenja i ozdravljenja. Dugoročna dobrobit redovne fizičke aktivnosti može se videti u gotovo svim sistemima organa, počev od veće mišićne snage i koštane čvrstine, boljesnabdevenosti krvlju, kao i kod centralnog nervnog sistema (bolje raspoloženje). Fizičko kretanje utiče na hormonske i zapaljenske procese u vašem telu i poboljšava iskorišćavanje hranljivih materija za obnavljanje tkiva i zarastanje rana. .

### Prednosti redovnog vežbanja

- Manja je verovatnoća da se dobije višak kilograma.
- Bolji kvalitet života.
- Mogućnost da uživate u vežbanju sa svojim prijateljima.
- Bolje raspoloženje.

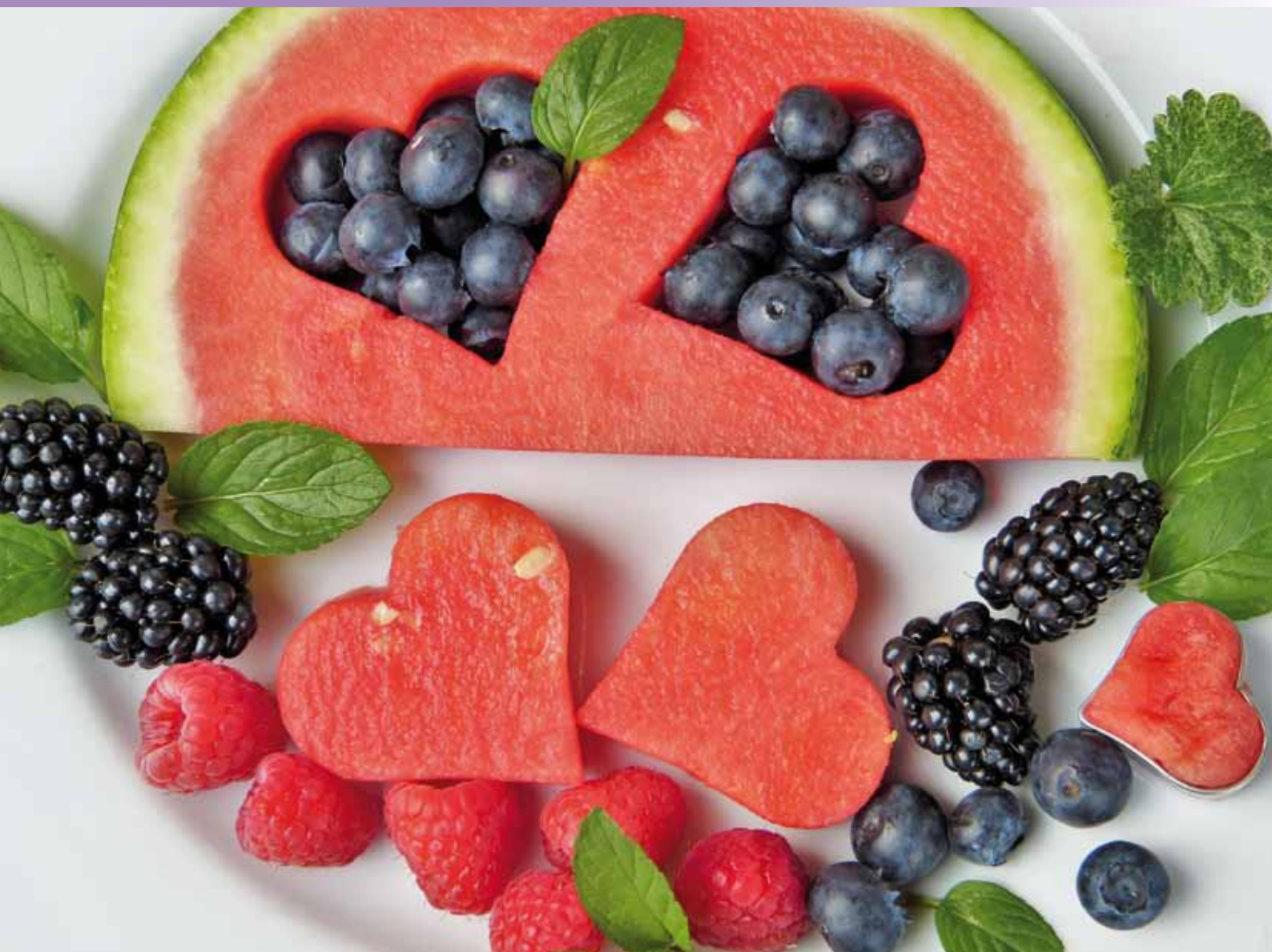
### Započeti fizičku aktivnost tokom onkološkog tretmana

- Pitajte svog lekara, fizioterapeuta ili nekog drugog člana medicinskog tima za informacije o vrsti fizičke aktivnosti koja Vam najviše odgovara.
- Krenite polako. Povećavajte postepeno dužinu i intenzitet vežbi.
- Započnite sa redovnim uobičajnim dnevnim aktivnostima. Prihvatite ponuđenu pomoć samo ako Vam je potrebna u određenoj meri i određenom vremenskom okviru.
- Fokusirajte se na jednostavne vežbe. Naučićete ih od svog fizioterapeuta na početku Vašeg tretmana a moći ćete da ih ponavljate sami nekoliko puta dnevno. Česte, kratke i efektne vežbe su bolje zato što se ne umorite mnogo.
- U početku idite u kraće šetnje ili vozite bicikl na sigurnom terenu. To je idealno za vas!
- Ne budite stidljivi. Sastavite rehabilitacioni plan sa fizioterapeutom.
  - Izaberite aktivnost koja vas raduje.
  - Sastavite realan plan.
  - Nagradite sebe kada postignete svoj cilj.
  - Beležite rezultate.
  - Nađite prijatelja koji će Vam se pridružiti.
  - Ne stresirajte se ako ne uspete iz prvog pokušaja.
  - Proslavite svoje rezultate i podelite ih sa svojim prijateljima i porodicom.

## REZIME

Verujemo da će Vam ova brošura pomoći da pratite naše preporuke koje se tiču ishrane, adekvatne fizičke aktivnosti i pouzdane komunikacije sa svojim stručnim timom lekara koj su neophodni za Vaše lečenje. Zapamtite da je Vaše psihičko stanje podjednako važno kao i Vaše fizičko zdravlje. Imajte na umu da u današnje vreme, zahvaljujuci razvoju medicinskih tretmana, većina pacijenata biva izlečena, ili im je stanje stabilizovano na duži period, sa veoma dobrim kvalitetom života. U isto vreme, važno je prihvatiti bolest sa izvesnom poniznošću i boriti se za izlečenje.

Stvari koje Vam mogu pomoći u održavanju pozitivnog stanja uma mogu biti briga o izgledu (čak i kada osećate da je bolest ostavila traga na vaš izgled), održavanje veza sa ljudima i prihvatanje interesovanja i truda Vaših najbližih. Iako ste možda stidljivi, ne zatvarajte se u kuću, razgovor sa prijateljima pomaže. Ako je moguće, odlazite na kulturne i razne društvene događaje. Ako niste sigurni koje su Vam aktivnosti dozvoljene s medicinskog stanovišta, pitajte svog lekara. Nema potrebe da krijete svoju bolest od sveta - budite primer i inspirišite druge svojim stavom.



Ova brošura je prvobitno kreirana u okviru projekta Pобоljšanje zaštite u Češkoj Republici. Ovaj projekat je finansijski podržan od strane obrazovnih grantova Clovis Inc. i AstraZeneca. Farmaceutske kompanije nisu radile niti uticale na sadržaj brošure. Recenziju za ovu brošuru je uradio Bruno Raynard, M.D. sa instituta Gustave Rossy, Paris, specijalista onkološke ishrane.

ENGAGE želi zahvaliti članovima Izvršne grupe na njihovoj stalnoj dostupnosti i radu na nadgradnji ove brošure.

ENGAGE želi izraziti iskrenu zahvalnost Ženskom centru Milica za prevođenje ove informativne brošure na srpski jezik.

**Prevod na srpski jezik:** Nataša Savić i Negica Dejković Ženski centar Milica

**Odgovorno lice:** Vesna Bondžić Ženski centar Milica

### **Kontakt informacije ENGAGE**

**Webpage:** <https://engage.esgo.org/>

**Email:** [engage@esgo.org](mailto:engage@esgo.org)

**Facebook:** <https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about/>

### **Kontakt informacije Ženskog centra Milica**

**Webpage:** <https://ww.milica.org.rs/>

**Email:** [zcmilica@gmail.com](mailto:zcmilica@gmail.com)

**Facebook:** <https://www.facebook.com/zenskicentar.milica/>



