



Správne stravovanie

pri rakovine tráviaceho traktu

Program MyFood



Obsah

Vitajte v programe MyFood	1
Strava, výživa a vaša cesta	3
Zmena stravy ako pomocného prostriedku pri rakovine	5
Prispôsobenie stravy pri liečbe	
Chemoterapia/rádioterapia	7
Chirurgický zákrok	9
Stómia	11
Slabý apetít alebo nedostatok energie	13
Ťažkosti s prehĺtaním	15
Nájdenie pôžitku a potešenia z jedla po stanovení diagnózy	17
Skúsenosti pacientov – strava pri rakovine tráviaceho traktu	19
Spýtajte sa odborníka, otázky a odpovede	21
Denník MyFood	23
Slovník pojmov	25
Zdroje	26
Poznámky	27
Referencie	31

Vitajte v programe MyFood

Program MyFood je súčasťou programu „Podporte harmonizované postupy pre lepšie prežívanie pacientov (SHAPE)“ medzinárodnej iniciatívy s viacerými zainteresovanými stranami poskytujúcej podporu v oblasti životného štýlu ľuďom s gastrointestinálnou (GI) rakovinou.

Je táto príručka pre mňa?

Ak máte diagnostikovanú rakovinu GI (známu aj ako rakovina tráviaceho traktu), je veľmi dôležité zdravo a vyvážené sa stravovať a zabezpečiť primeraný príjem živín a kalórií. Pomôžu vám udržať si telesnú silu počas celej liečby a rekonvalescencie. Môže to byť nesmierne náročná výzva najmä pri liečbe rakoviny. **Do skupiny rakoviny tráviaceho traktu patrí kolorektálny karcinóm (CRC), metastatický kolorektálny karcinóm (mCRC), karcinóm pankreasu (PC) a karcinóm žalúdka (GC).**

Príznaky rakoviny alebo vedľajšie účinky liečby môžu ovplyvňovať apetít. Možno už nebudete mať také potešenie z jedla, ako predtým. Meniť sa môže aj hmotnosť a stolica. Tieto javy sú bežné a sú známe spôsoby, ako si s nimi pri správnej podpore poradiť.

Kvalitu života a telesnú pohodu môže zlepšiť popri tom, že zostanete aktívni,

ak správna výživa. Môže ovplyvniť aj reakciu tela na liečbu alebo chirurgický zákrok.¹ Môžete dokonca objaviť aj radosť z jedla na vašej ceste boja s rakovinou.

Brožúra MyFood je koncipovaná tak, aby vám pomohla prispôbiť konzumované pokrmy podľa vašej osobnej situácie a nájsť potešenie z jedla pri diagnóze rakoviny tráviaceho traktu.*

Vypracované so špeciálnymi príspevkami od:

- **Dr. Alexander Stein**, onkológ, Nemecko
- **Claire Taylor**, onkologická zdravotná sestra, Spojené kráľovstvo
- **Lucy Eldridge**, špecialistka na výživu a diabetiku onkologických pacientov, Spojené kráľovstvo
- **Jenni Tamminen-Sirkiä**, obhajkyňa práv pacientov, členka predstavenstva DiCE a výkonná riaditeľka spoločnosti Colores
- **Iga Rawicka**, obhajkyňa práv pacientov, podpredsedníčka a členka predstavenstva DiCE a viceprezidentka EuropaColon Poľsko
- **Maria Troina**, obhajkyňa práv pacientov, vyliečená pacientka žijúca bez žalúdka, Taliansko

* Túto publikáciu s príspevkami zástupcov pacientov, opatrovateľov a odborníkov na zdravotnú starostlivosť skontroloval dietológ pre onkologických pacientov. Slovník pojmov nájdete na konci brožúry.



Čo môžem urobiť na zlepšenie svojej stravy a výživy počas liečby rakoviny

Ovplyvňuje moja strava liečebný proces?

Strava a výživa sú dôležité najmä u ľudí, ktorým bola diagnostikovaná rakovinou tráviaceho traktu. Pri správnom usmernení a podpore môžu zmeny stravy a výživy ovplyvniť:¹

- Ako sa bude vyvíjať vaša rakovina chirurgický zákrok
- Ako budete reagovať na liečbu alebo
- Príznaky, ktorým budete čeliť
- Kvalitu života a telesnú pohodu

Vedeli ste, že až 8 z 10 ľudí s rakovinovým ochorením trpí podvýživou?^{1,2}

U pacientov s rakovinovým ochorením je bežné, že trpia podvýživou spôsobujúcej až malnutríciu (na opis slabosti a chradnutia tela v dôsledku ochorenia, akým je napríklad rakovina, sa niekedy používa termín kachexia). Znamená to, že pacienti nekonzumujú dostatok potrebných živín alebo neprijímajú dostatok kalórií. Štúdie ukázali, že ľudia s rakovinou tráviaceho traktu môžu trpieť podvýživou.^{2,3} Ak sa zamyslíte nad výživou, môžete sa dopracovať ku konzumácii stravy, ktorú vaše telo potrebuje.

Možno zistíte, že po liečbe rakoviny nemôžete jesť tie isté potraviny

Boj s rakovinou prebieha u každého inak, preto ovplyvní to, ktoré potraviny bude môcť alebo chcieť jesť, u každého inak. Možné sú úpravy stravy, ktoré vám pomôžu naďalej sa dobre stravovať počas liečby alebo vyšetrení, alebo ak sa u vás vyskytnú určité príznaky.

Ak vám bola nedávno diagnostikovaná rakovina tráviaceho traktu, porozprávajte sa so zdravotníckym tímom a požiadajte o radu ohľadom stravy. Pravidelne by mal kontrolovať vaše stravovanie, podľa potreby by malo byť vyvážené.

Rady ohľadom stravovania uvedené v tejto brožúre vám pomôžu vo všetkých uvedených scenároch. Pri jej čítaní sa možno zamyslíte nad publikovanými radami a nad tým, ako by vám mohli pomôcť.

Týka sa vás niečo z nasledujúceho?:

- Možno musíte zmeniť stravu v dôsledku **príznakov**, súvisiacich s určitým typom rakoviny, ktorý máte (t. j. rakovina žalúdka, čreva, pankreasu alebo pažeráka) a s tým, v akom štádiu sa rakovina nachádza
- **Liečby** ako chemoterapia alebo rádioterapia môžu zmeniť to, ako vám jedlo chutí, a môžu ovplyvniť váš apetít
- Možno pripravujete svoje telo na **chirurgický zákrok**, čo sa nazýva „prehabilitácia“
- Možno máte v dôsledku **vyšetrení**, ktoré ste podstúpili, prispôsobenú stravu – napr. môžete mať stómiu (otvor umožňujúci odvedenie odpadových látok z tela) alebo zavedenú sondu, ktorá vám pomáha jesť
- V niektorých špecifických prípadoch možno potrebujete **výživové doplnky** pre váš typ rakoviny. Zdravotnícky pracovník vám k nim podá bližšie vysvetlenie.
 - Skôr, ako sa rozhodnete užívať ďalšie vitamíny, doplnky alebo probiotiká, poraďte sa vždy so zdravotníckym tímom, pretože môžu ovplyvniť vašu liečbu.
- Vašu stravu môže ovplyvniť aj váš vek, telesná hmotnosť, úroveň aktivity, nálada a obľúbené a neobľúbené veci.

NAJLEPŠIE
TIPY

Skúste nájsť potraviny, ktoré máte radi a ktoré vám vyhovujú. Budú rôzne, v závislosti od vašej osobnej situácie. Do preferovanej stravy zahrňte potraviny s vysokou výživnou hodnotou.

Môžu mi zmeny v stravovaní pomôcť poraziť rakovinu a zabrániť jej návratu?

Aké zmeny urobiť v strave, aby som zlepšil celkový zdravotný stav?

Dodržiavanie zdravej a vyváženej stravy je dôležité nielen na udržanie celkového zdravia, ale môže vám tiež pomôcť cítiť sa fyzicky a emocionálne dobre.⁴ Hoci samotná zdravá strava nedokáže zabrániť návratu rakoviny, môže vám pomôcť znovu získať silu a zlepšiť svoje pocity po liečbe.⁵

Aké druhy potravín mám jesť ako súčasť zdravej a vyváženej stravy?

Stravu s vysokým obsahom zdravých bielkovín (napr. čerstvé kurča, šošovica alebo ryby), ovocie, zeleninu a celozrnné potraviny (napr. hnedá ryža).⁶ Mali by ste sa predovšetkým snažiť dbať na tieto zásady:

- Jedzte aspoň 5 porcií ovocia a zeleniny každý deň
- Jedzte pokrmy pripravené z potravín s vysokým obsahom škrobov a vlákniny, ako sú zemiaky, chlieb, ryža alebo cestoviny
- Konzumujte mliečne výrobky alebo ich alternatívy (napríklad sójové nápoje)
- Jedzte fazuľu, strukoviny, ryby, vajcia, mäso a iné bielkoviny
- Používajte nenasýtené oleje a nátierky a konzumovať ich v malom množstve
- Pite veľa tekutín (najmenej 6 až 8 pohárov denne)
- Konzumujte stravu s nízkym obsahom spracovaného alebo červeného mäsa, pretože sa preukázalo, že zvyšuje riziko rakoviny
- Vyhýbajte sa alkoholu
- Nekonzumujte príliš veľa smažených a/alebo sladkých jedál.⁶

Ak vám bola diagnostikovaná rakovina tráviaceho traktu, možno budete musieť prispôsobiť konzumáciu potravín individuálnym potrebám v závislosti od príznakov alebo liečby. Dúfame, že v prípade potreby využijete niektoré tipy z tejto publikácie, ktoré vám pomôžu prispôsobiť svoju stravu.



NAŠA RADA

Opatrne prijímajte tvrdenia o niektorých „superpotravinách“ a protirakovinových diétach bez spoľahlivých vedeckých dôkazov.⁷ Vždy sa o akýchkoľvek zmenách v strave porozprávajte so zdravotníckym tímom, pretože popri liečbe pravdepodobne nebudete môcť konzumovať určité potraviny alebo doplnky.



Poznámka o „superpotravinách“⁷

Možno ste počuli, že niektoré potraviny sa nazývajú „superpotraviny“ – napríklad čučoriedky, brokolica alebo zelený čaj.



Často sa uvádza, že majú osobitné zdravotné účinky, či dokonca schopnosť vyliečiť ochorenia, ako je rakovina. Napriek tomu, že celkovo zdravá a vyvážená strava môže u niektorých ľudí napomôcť zníženiu rizika rakoviny, v súčasnosti neexistujú dôkazy naznačujúce, že konkrétne potraviny samy osebe prinesú zmenu.⁷



NAŠA RADA

Vopred sa pripravte na zdravé stravovanie! Chladničku, potravinovú skrinku a mrazničku naplňte zdravými potravinami a zásobte sa potravinami, ktoré vyžadujú len málo času varenia alebo žiadny. Môžete si pripraviť jedlá vopred a zmraziť ich. Výživné jedlá sa dajú pripraviť aj z polotovarov, ako sú mrazené alebo chladené jedlá, alebo ryby a mäso v konzerve, predpripravené šaláty, predpripravená nakrájaná zelenina a sendviče.⁸

Tip na zamyslenie: prispôsobenie stravy liečbe, chirurgickému zákroku alebo dôležitým vyšetreniam

Pred začatím akejkolvek liečby je dôležité konzumovať zdravú stravu

Zdravá a vyvážená strava a snaha udržať si telesnú hmotnosť vám pomôžu udržať si telesnú silu a znížiť riziko infekcie. Pomôže vám tiež lepšie sa vyrovnáť s vedľajšími účinkami liečby. Budete mať väčšiu šancu podstúpiť liečbu bez neplánovaných prestávok a zotaviť sa z nej.⁵

Ako si mám prispôbiť stravu...

Pred chemoterapiou/rádioterapiou?



Pred prvou intravenóznou infúziou (IV) sa pokojne môžete najesť.

- Zjedzte ľahké jedlo 2 – 3 hodiny pred infúziou a vyberte si jedlo s vysokým obsahom vlákniny
- Vyhýbajte sa tukovým, mastným alebo korenistým jedlám
- Ak vám nebude podávaná IV, mali by ste sa pokúsiť jesť výživnú, vyváženú stravu, aby ste si udržali silu.

Po chemoterapii/rádioterapii?



Možno vám budú vyhovovať malé porcie (5 – 6 malých jedál namiesto 3 veľkých jedál) obsahujúce čo najviac výživných látok. Patria k nim rôzne jedlá, ktoré máte radi, najmä:

- Vysokoenergetické potraviny
- Potraviny bohaté na bielkoviny
- Ovocie a zeleninu⁸

Môžem piť alkohol?



- To, či je bezpečné piť alkohol počas liečby, bude čiastočne závisieť od konkrétnych liekov, ktoré užívate.

Vo všeobecnosti sa počas liečby odporúča prestať piť alkohol.

- Váš zdravotnícky tím vám bude vedieť poradiť, či je bezpečné piť alkohol s vašou liečbou.

Chemoterapia/rádioterapia môže spôsobiť príznaky ako nevoľnosť, hnačka a zmeny chuti, ktoré môžu ovplyvniť váš apetít a druhy jedla, ktoré máte radi/môžete jesť.^{4,9,10}

Čo mám robiť, ak sa u mňa vyskytnú vedľajšie účinky súvisiace s chemoterapeutickou liečbou a ovplyvnia moje stravovanie?

- Ak vás bolia ústa, skúste jesť mäkké jedlá.
- Ak sa necítite dobre, úľavu vám môže priniesť mäťový alebo zázvorový čaj. Môžete požiadať aj o predpísanie liekov proti nevoľnosti. Vyhýbajte sa mastným alebo silne aromatickým jedlám – ak je to možné; počas varenia vám môže viac vyhovovať pobyt mimo kuchyne.
- Ak sa vám zmenia chute, skúste experimentovať s potravinami, ktoré majú výraznú chuť – použite korenie, marinády, ocot, kyslé uhorky alebo citrónovú šťavu. Môžete vyskúšať aj teplotné kontrasty, napríklad teplý koláč so zmrzlinou. Namiesto čaju/kávy pite ovocné čaje alebo horúce ovocné šťavy. Dodajte pokrmom textúru, napr. pridaním strúhanky alebo nasekaných orechov
- Orálna kandidóza – plesňová infekcia ústnej dutiny a hrdla – je častým vedľajším účinkom chemoterapie. Jej častými príznakmi sú biele škvrny pokrývajúce ústa, jazyk, dutinu ústnu a zadnú časť hrdla. Môže spôsobovať neprijemnosti pri jedení, je však liečiteľná. Preto by ste sa mali porozprávať s lekárom, ak tieto príznaky spozorujete.
- Nezabúdajte na hydratáciu tela a pite veľa vody

Poznámka: Nezabudnite sa poradiť s lekárom, ak sa u vás vyskytne ktorýkoľvek z opísaných vedľajších účinkov, ak sa vám počas liečby zmení apetít alebo telesná hmotnosť a tiež predtým, než vykonáte zmeny vo vašej strave.

Ako si mám prispôbiť stravu...

Pred operáciou?

Možno bude potrebné pripraviť si telo na operáciu, čo sa nazýva „prehabilitácia“. Znamená to, že možno budete musieť popremýšľať o zlepšení výživy alebo zdraviu prospešnom správaní.¹¹

Medzi potraviny, ktoré vám môžu pomôcť rýchlejšie sa zotaviť, patria:

- Kurčatá, vajcia alebo ryby, pretože majú vysoký obsah bielkovín
- Celozrnné vysokoenergetické potraviny, ako sú celozrnné cestoviny, chlieb a ryža
- Nutričné nápoje (zvyčajne vám ich predpíše lekár).

Pred určitými dôležitými vyšetreniami si možno budete musieť pripraviť aj svoje telo. Napríklad pred kolonoskopiou je potrebné vyprázdniť obsah hrubého čreva. Pred každým takýmto vyšetrením získajte viac informácií od zdravotníckeho tímu.

Po operácii?

Chirurgický zákrok môže spomaliť trávenie (vstrebávanie živín) a ovplyvniť stravovanie. Po operácii si možno uvedomíte, že návrat k obvyklým stravovacím návykom bude chvíľu trvať, čo je úplne normálne.⁵

Zdravotnícky tím vám môže poskytnúť individuálne rady týkajúce sa výživy. Keď začnete opäť jesť, vyskúšajte najprv malé porcie, jedzte pomaly a jedlo dobre požujte. Vždy majte na pamäti hydratáciu tela a nezabúdajte piť veľa vody.

Ustúpia niekedy moje stravovacie problémy?

Po niekoľkých mesiacoch sa vaše stravovanie môže vrátiť do normálu. U niektorých pacientov to môže trvať o niečo dlhšie a stále budú vnímať rozdiel pri jedení.¹² Ak ste podstúpili operáciu na odstránenie časti žalúdka alebo čriev, problémy so stravovaním sa môžu stať súčasťou vášho života už natrvalo, no odborník na zdravotnú starostlivosť by vám mal poradiť, ako sa to dá zvládnuť. Na ďalšej strane nájdete konkrétne informácie, ako si prispôbiť stravu po operatívnom vytvorení stómie.



**NAJLEPŠIE
TIPY**

Chirurgický zákrok zvyšuje potrebu správnej výživy. Ak ste slabý alebo trpíte podváhou, pred operáciou možno budete musieť prejsť na stravu s vysokým obsahom bielkovín a kalórií.

Tip na zamyslenie: prispôsobenie si stravy po chirurgickom vytvorení stómie

Čo je stómia?

Ľudia s rakovinou tráviaceho traktu budú často potrebovať vytvorenie stómie, čo je otvor v oblasti brucha (abdomenu) na vyvedenie odpadových látok z tela. Ak nevyhnutne potrebujete vytvorenie stómie, pomôže vám špecializované výživové poradenstvo.

Existujú rôzne typy stomických operácií. Kolostómia spája hrubé črevo (kolon) so stenou brucha, zatiaľ čo ileostómia spája časť tenkého čreva (ileum) so stenou brucha. Vytvorenie stómie môže byť trvalé alebo dočasné.¹³

Čo a ako mám jesť a piť po operatívnom vytvorení stómie?

Možno budete nútený dodržiavať diétu s nízkym obsahom vlákniny, pretože pre telo môže byť vláknina ťažšie stráviteľná. K bežnej strave by ste sa mali vrátiť približne po 8 týždňoch. Každý je však iný a niektorým ľuďom to môže trvať aj 2 roky a možno sa budete musieť určitým potravinám vyhnúť.^{12,14} Mali by ste sa na to pripravovať postupným zavedením vlákniny do stravy po malých dávkach.

Vývod odpadových látok do stómie môže byť ponajprv menej kompaktný – preto sa snažte jedlo dobre požiť. Keď sa zotavujete, jedzte zdravú, vyváženú stravu s vysokým obsahom čerstvého ovocia a zeleniny,¹⁴ konzumujte malé porcie a pite veľa vody.

Ak chcete do stravy zahrnúť nové potraviny, mali by ste to robiť postupne, s jedným druhom potraviny pri každom jedle. Takto zistíte, ktorá potravina ako ovplyvňuje vašu tráviacu sústavu.¹⁴ Jedlo dobre požujte, aby ste zabránili nadmernej plynatosti.

Na nasledujúcej strane nájdete odporúčané potraviny, ktoré možno jesť pri diéte s nízkym obsahom vlákniny – môžu byť pre vás užitočné, aj keď nemáte stómiu.

Zoznam potravín s nízkym obsahom vlákniny

Máte na výber:



všetky druhy mäsa, ryby, sójové náhrady s vysokým obsahom bielkovín a tofu; vyhýbajte sa však rozvarenému a masťnému mäsu



výrobky z bielej múky – chlieb, sušienky, ryžové chlebičky



koláče a sušienky bez obsahu sušeného ovocia a orechov



uhľohydráty s nízkym obsahom vlákniny – ryža, cestoviny, rezance, krupica/kuskus, raňajkové cereálie s nízkym obsahom vlákniny



ošúpané alebo varené ovocie a zelenina – vyhýbajte sa semienkam a bielym vnútorným šupkám citrusových plodov



Tieto potraviny sú ľahšie stráviteľné a môžu pomôcť znížiť nepríjemné pocity spôsobené nadúvaním alebo plynatosťou.

**NAJLEPŠIE
TIPY**

Možno by bolo vhodné viesť si potravinový denník a podeliť sa oň s lekárom. Vypracovali sme pre vás aj jeden vzor, ktorý nájdete na konci tejto brožúry.

Tip na zamyslenie: prispôsobovanie stravy pri slabom apetíte alebo nízkej úrovni energie

Naozaj nemám veľký apetít, ako sa uistiť, že mám stále dostatočný príjem kalórií?

- Snažte sa jesť vtedy, keď máte energiu – a majte vždy po ruke vysokoenergetické výživné snacky
- Možno vám bude vyhovovať pravidelná konzumácia malých porcií jednoduchých pokrmov s vysokou výživnou hodnotou – napríklad potraviny pomaly uvoľňujúce energiu, napr. celozrnné potraviny. Do stravy môžete pridať aj viac potravín s obsahom železa, napríklad zelenú listovú zeleninu, mäso, šošovicu a fazuľu
- Môžete tiež skúsiť piť vysokokalorický výživný nápoj, ktorý slúži ako náhrada jedla, alebo pripraviť si proteínový koktail
- Snažte sa nájsť potraviny, ktoré radi konzumujete. Jedlo na tanieri sa vám tak možno bude zdať príťažlivejšie.
- Jedlo zapíjajte malými dúškami vody, aby ste sa necítili príliš skoro plní (pokiaľ nemáte veľmi sucho v ústach)

Chýba mi aktívny pohyb a dostatočný spánok

Hoci sa to môže zdať ťažké, snažte sa byť čo najaktívnejší, pretože vám to môže pomôcť zvýšiť chuť do jedla.⁵ Chodte na prechádzku, choďte po schodoch namiesto výťahom, vystúpte z autobusu o zastávku skôr a prejdite zvyšnú časť cesty pešo. Ak ste často doma, stále existujú spôsoby, ako môžete zostať aktívni.

Pozrite si brožúru MyMove, kde nájdete cvičenia prispôsobené na doma.

Postarajte sa o dostatok kvalitného spánku, čo je obzvlášť dôležité, aby ste sa fyzicky a emocionálne zotavili. Ďalšie návrhy nájdete v brožúre MyMood: https://servier.com/wp-content/uploads/2020/12/21LN1063BA_MyMood-Patients.pdf.



**NAJLEPŠIE
TIPY**

Namiesto troch veľkých jedál denne (raňajky, obed a večera) vám možno viac vyhovuje päť alebo šesť menších jedál, pričom trikrát denne si dajte snack (doobeda, popoludní a večer). Snažte sa zjesť rovnaké množstvo jedla ako bežne jedávate, ale rozložte si ho na celý deň.

Počas liečby cítim únavu/mám málo energie

- Rady, ktoré uvádzame vyššie, vám pomôžu aj pri zvyšovaní úrovne energie
- Ak žijete sami a zistíte, že varenie alebo pravidelná príprava jedál začína byť pre vás únavná, vždy si môžete zmraziť porcie jedál na neskoršie použitie
- Ak s niekým žijete, mohol by vám tiež pomôcť s prípravou jedla. Možno by ste mohli požiadať o pomoc priateľov a rodinu pri príprave jedál.
- Čo najskôr sa porozprávajte so svojim lekárom, aby vám mohol poradiť a pomôcť

NAJLEPŠIE TIPY

Hľadajte spôsoby, ako si zachovať pôžitok z jedla – uprednostňujte jednoduché jedlá z potravín, ktoré radi konzumujete. Budete mať viac pôžitku z vecí, ktoré chcete zjesť! Keď máte chuť do jedla, jedzte veľa.

Vyskúšajte tento recept:

**Tyčinky z banánov
a arašidového masla**

Svetový fond pre výskum rakoviny
<https://www.wcrf-uk.org/uk/recipes/banana-and-peanut-butter-flapjacks>

Zoznam potravín s vysokou energetickou hodnotou/vysokou hladinou bielkovín

pridaním niekoľkých jednoduchých prísad zvýšte energetický obsah/obsah bielkovín svojich obľúbených jedál:



Olivový olej do zeleniny, šalátov alebo polievok



Plnú lyžicu bieleho jogurtu, mascarpone, kyslej smotany, orechového masla do omáčok, polievok alebo do mäsových pokrmov



Orechy, semienka, smotana, grécky alebo prírodný jogurt, zahustená smotana alebo kondenzované mlieko do dezertov a koláčov



Mäso (najmä biele mäso, napríklad kuracie) a ryby



Syr a vajcia; konzumované samostatne alebo pridávané do iných jedál



Tip na zamyslenie: prispôsobenie si stravy, ak sa mi ťažko prehĺta

Čo mám robiť, ak mám ťažkosti s prehĺtaním?

Vyskúšajte „mokré“, mäkké potraviny, ako je praženica, zemiaková kaša s mäsom a zeleninou pripravené pomalým varením. Všetko veľmi dobre požujte. Jedlá môžete zmäkčiť aj omáčkami. Namiesto 3 veľkých jedál jedzte len malé porcie 5 až 6-krát denne.⁵

Ak sa vám ťažko prehĺta, môže pomôcť mixovanie potravín alebo ich rozmixovanie na polievky alebo smoothie.

Zaviedli mi sondu na podávanie výživy¹⁵

Čo je to sonda na podávanie výživy?

Niektorý ľuďom s rakovinou tráviaceho traktu sa zavádza sonda (nazogastrická sonda) na podávanie dodatočnej výživy. Zavádza sa cez nos do žalúdka.

Aký druh výživy sa cez ňu podáva?

Do tela sa dostáva strava v tekutej forme obsahujúca základné živiny, ktoré telo potrebuje. Cez sondu vám môže byť podávaná strava v noci, cez deň, alebo počas celého dňa. V závislosti od vašej situácie (t. j. či dokážete prehĺtať) budete môcť jesť a piť aj naďalej.

**NAJLEPŠIE
TIPY**

Niekedy vám nebude chutiť jesť – takže ak už pocítite riadny hlad, využite ho naplno!

Navrhované mäkké jedlá



Na raňajky môžete skúsiť:

- Ovsená kaša alebo cereálie v horúcom mlieku
- Grécky jogurt alebo plnotučný jogurt alebo tvaroh/čerstvý syr
- Mäkké ovocie, ako banány, melóny alebo dusené ovocie; alebo ovocné smoothie pripravené s jogurtom alebo zmrzlinou
- Palacinky s maslom, medom alebo sirupom

Ako hlavné jedlo alebo slané občerstvenie môžete skúsiť:

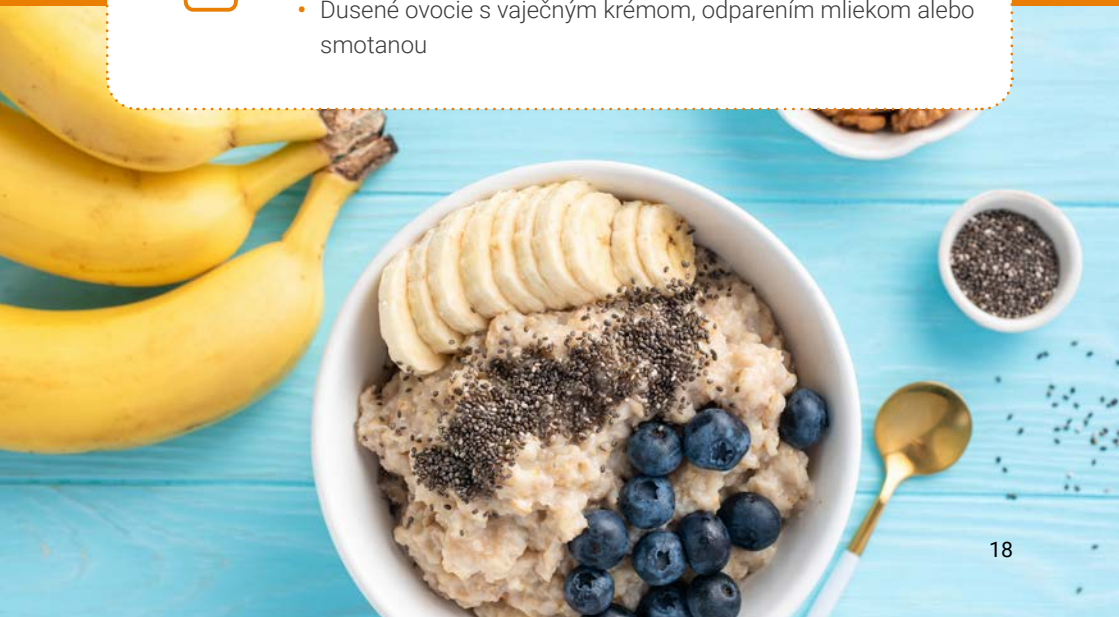


- Dusené mäso vo vlastnej šťave, dusené mäso so zeleninou alebo karí
- Koláče z ryby, pošírované ryby s omáčkou (petržlenovou, syrovou alebo holandskou); rybie nátieryky alebo peny
- Cestoviny/rezance uvarené do mäkka s omáčkou, rizoto, polenta
- Majonéza, praženica alebo suflé

Ako dezert môžete skúsiť:



- Mliečne pudinky: pudingový krém, jogurt, mliečna ryža, tapioka, pena, šodó, crème caramel alebo zmrzlina
- Dusené ovocie s vaječným krémom, odparením mliekom alebo smotanou



Stravovanie a pôžitok z jedla: môžem si stále vychutnávať jedlo sám alebo s priateľmi, ak mám diagnózu tráviaceho ústrojenstva?

Ako nájsť pôžitok a potešenie z jedla po stanovení diagnózy

Diagnóza rakoviny môže byť v mnohých smeroch udalosťou meniacou život. Niekedy sa môže stať, že nebudete chcieť jesť, pretože už nemáte apetít ako predtým, alebo sa možno nebudete chcieť stretávať s priateľmi alebo rodinou, ako ste zvykli, najmä ak je potrebné na spoločenskom podujatí konzumovať jedlo. Existuje však množstvo spôsobov, ako si prispôbiť možnosti stravovania tak, aby vám jedlo znova prinášalo pôžitok, bez ohľadu na to, či jete doma alebo vonku.

Ak sa vám po liečbe rakoviny zmenila chuť alebo čuch:⁵

- Vyberte si potraviny, ktoré vyzerajú a dobre voňajú; vyhýbajte sa potravinám, ktoré sa vám nezdajú príťažlivé
- Marinujte potraviny, zvýraznite tým chuť mäsa a rýb
- Jedlo si osladzte, ak má slanú, horkú alebo kyslú chuť
- Dochucujte bylinkami, cibuľou alebo pripravujte k mäsu omáčky
- Vyhýbajte sa jedlám a nápojom, ktorých aróma vám vadí.

Varte len keď sa cítite dobre, aby ste si udržali radosť z varenia. Ak sa stravujete osamote, naplno využite dobré dni a doprajte si obľúbené jedlá bez pocitu viny. Vychutnajte si ich!

**NAJLEPŠIE
TIPY**

Ak si myslíte, že zdravá strava je príliš nákladná, prečo nekupovať mrazené ovocie a zeleninu? Zmrazovanie je bezpečný spôsob predĺženia trvanlivosti výživných potravín. Vždy máte istotu, že obľúbené ovocie a zeleninu si môžete dopriať aj mimo sezóny.

5 najlepších tipov: pre stravovanie v reštauráciách alebo jedenie s priateľmi:



Bezpečnosť potravín je pri rakovine ešte dôležitejšia, takže možno by nebolo od vecí navštíviť uznávané reštaurácie, ktoré vám boli odporúčané, alebo navštíviť miesta, ktoré už dobre poznáte. Takto máte istotu, že reštaurácia dodržiava všetky príslušné hygienické štandardy potravín.



Mnohé reštaurácie majú menu dostupné online. Možno si ho budete chcieť pozrieť, aby ste sa ešte pred príchodom do reštaurácie rozhodli, čo si objednáte. Ak dokážete zjesť len malé jedlo, môžete si namiesto hlavného chodu objednať predjedlo alebo prílohu. Ak si vopred zistíte, čo reštaurácia ponúka, budete pociťovať menšiu úzkosti spôsobovanej stravovaním v reštaurácii, a budete sa cítiť pohodlnejšie.



Reštaurácie sú dnes konfrontované s mnohými rôznymi požiadavkami na stravu a mnohé z nich sú zvyknuté na prispôsobenie svojho menu.

Nebojte sa požiadať reštauráciu, aby vám pripravila špeciálne jedlo alebo aby upravila niečo z ponuky, ak si myslíte, že by vám to pomohlo.



Keď prídete do reštaurácie, možno by vám vyhovovalo miesto bližšie k toalete na prípad, že by ste počas návštevy potrebovali mať k nej rýchly prístup.



Ak budete jesť u známych, možno nezaškodí, ak vám to nie je nepríjemné, vopred sa s nimi **porozprávať o tom, aké potraviny môžete jesť.** Alebo by ste si mohli pripraviť a zobrať si so sebou jedlo, ak pre rakovinu dodržiavate veľmi špecifickú diétu.

Skúsenosti pacientov so stravovaním pri rakovine tráviaceho traktu

“ V roku 2006 mi diagnostikovali metastatický kolorektálny karcinóm. Moja liečba zahŕňala niekoľko kombinácií chemoterapie, biologickej liečby a tiež rádioterapie. Bola som vážne chorá a liečba ovplyvňovala moju duševnú pohodu a chuť do jedla. Po chemoterapii som v ústach cítila kovovú chuť a sucho a jej pach som cítila po celom tele. Pamätám si únavu, ktorá sa nedá s ničím porovnať. Pamätám si aj to najlepšie z každého dňa: úsmevy a láska víťazili nad obavami.

Každý sa mi snažil pomôcť. Ako spoločenské tvory kladieme jedlo vysoko na zoznam priorít a pamätám si, ako mi moja drahá mama pripravovala špeciálne jedlá. Jedla som ich, aby som ju potešila, no nebol to dobrý nápad a ochorela som. Ideálne riešenie pre mňa bolo menej koreniť a častejšie jesť malé porcie. Bola som poučená, aby som sa neriadila neoverenými radami z internetu, ako napríklad konzumácia jogurtu s ľanovým olejom, pretože tu sú možné interakcie s chemoterapiou.

Rakovinu som vnímala skôr ako súčasť môjho tela, nie ako strašiaka. Dokázala som si pomôcť tak, že som spolupracovala, prijala som rady týkajúce sa výživy, oddychu a cvičenia. Som veľmi rada, že vám dnes po 14 rokoch môžem povedať, že sa cítim veľmi dobre, hoci na začiatku som mala prognózu len 3 mesiace života. ”

Barbara Moss, vylicená pacientka s mCRC a obhajkyňa práv pacientov, DiCE



“ Po stanovení diagnózy dedičnej mutácie spojenej s rakovinou žalúdka mi preventívne odstránili žalúdok. Nemusela som podstúpiť chemoterapiu.

Histológia odhalila, že žalúdok už bol napadnutý rakovinou. Zachránila som si život! Moje rozhodovanie bolo náročné, ale ukázalo sa, že som sa rozhodla správne. Po operácii som 12 dní neprijímała potravu. Stále mám v pamäti svoje prvé jedlo po operácii, plátok kurčťa a niekoľko zemiakov. Nevedela som sa dočkať, kedy ho ochutnám, ale keď som ho prehltila, mala som pocit, že sa zadusím.

V tej chvíli som pochopila význam slov, ktoré som počula od iných gastro-resekovaných pacientov: po operácii už nič nebude také, ako bývalo. Stará Mária prestala existovať a od toho dňa som bojovala sama so sebou a snažila som sa prijať to, čím som sa stala. Prvý rok bol pre mňa obdobím zmeny a adaptácie. Chute neboli tie isté, musela som úplne rozžúť jedlo až do zmeny jeho konzistencie, a cítila som sa pri tom, akoby som jedla zvratky! V noci som snívala o jedle, cez deň som bojovala s tým, aby som niečo zjedla, aby som prežila. Päť mesiacov po operácii som vážila 42 kg, schudla som 15 kg. Nepoznávala som samú seba, moja pokožka bola zvráskavená, vlasy mi ostávali na rukách a líca som mala prepadnuté.

Všetci mi stále hovorili, že musím jesť, ale tým mi len všetko zhoršovali. Predtým som zbožňovala mäso, ale teraz som ho nemohla ani cítiť, nesmierne mi smrdelo, akoby operácia zosilnila vnímanie pachov a chutí.

Po jedle som často mávala hnačku. Lekári mi vraveli: „Musíte jesť, jesť malé porcie a často.“ Chcela som jesť a znovu objavovať chute, ktoré som tak veľmi milovala. Nebolo to o tom, že by som nechcela, ale o tom, že som nemohla jesť.

Pomaly sa veci začali zlepšovať, hnačka sa zmiernila, no jedlo stále zostávalo ústrednou témou mojich snov, málokedy dokážem jesť s nadšením. Zmenil sa spôsob, ako sa s tým vyrovnávam, prijímam zmenu, prijímam, že to nie je na mne, a že existujú dobré a zlé dni.

Operáciu neľutujem, urobila by som to isté rozhodnutie znova, pretože život je krásny a chcem žiť. Som vďačná za možnosť vybrať si a zachrániť si život. Som hrdá na to, že som sa rozhodla, ako som sa rozhodla, pretože som šťastná. Vidím, ako mi rastú deti, a ak by mali tiež pozitívny test na mutáciu, ich matka bude pre nich príkladom, že žiť sa dá aj bez žalúdka. ”

Maria Troina, žijúca bez žalúdka a obhajkyňa práv pacienta

Spýtajte sa odborníka: Otázky a odpovede dietológa

Som pacient



Kedy musím navštíviť dietológa alebo lekára?

- Ak sa obávate, že vašu výživu ovplyvňuje diagnózou rakoviny, čo najskôr sa obráťte na odborníka v oblasti zdravotnej starostlivosti.
- Ak ste napríklad zaznamenali veľkú zmenu telesnej hmotnosti (t. j. ak sa telesná hmotnosť pred diagnostikovaním ochorenia zníži o viac ako 5 % v priebehu 6 – 12 mesiacov), alebo ak je vaša stolica veľmi odlišná od tej, ktorú ste mávali predtým.

Ktoré potraviny zvyšujú úroveň energie?

- Vyskúšajte jedlá, ktoré energiu uvoľňujú pomaly, ako sú celozrnné raňajkové cereálie, nové zemiaky alebo celozrnný chlieb.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú dobrými zdrojmi bielkovín, ako sú chudé mäso a ryby, orechy, semenka a strukoviny. Pite veľa tekutín, aby ste udržali hydratáciu tela.

Mám nejak obmedzovať, čo konzumujem?

- Vaším hlavným cieľom musí byť čo najvyváženejšie stravovanie. Tím odborníkov zdravotnej starostlivosti vás bude informovať, ak bude u vás potrebné obmedziť akékoľvek potraviny alebo nápoje alebo váš príjem kalórií, ale mali by ste k tomu pristupovať opatrne – najmä počas liečby – a mali by ste byť pod dohľadom lekára.

Potrebujem užívať vitamíny, potravinové doplnky alebo probiotiká?

- Ak máte problémy s vyváženým stravovaním, možno budete potrebovať vitamíny alebo minerály. Tieto rady by mali vždy pochádzať od tímu odborníkov na zdravotnú starostlivosť.
- Niektoré doplnky interagujú s liečbou, preto vždy postupujte podľa odporúčaní svojho lekára alebo dietetika. Podobne je to aj s novými dôkazmi, že zdravý mikrobióm čriev môže mať ochrannú úlohu pri rakovine, no je to komplexná oblasť.
- Probiotiká by ste preto mali užívať len na radu lekára, a nie počas liečby.

Môžem niekedy držať diétu?

- Každý druh diéty by ste mali prediskutovať s lekárom. Ak máte zdravý apetít, snažte sa konzumovať zdravú, vyváženú stravu – jedzte celozrnné potraviny, bielkoviny ako mäso, ryby, strukoviny, ovocie a zeleninu.
- Dávajte pozor, čo a ako jete, a pokúste sa podľa možností začleniť do svojho života pohyb alebo cvičenie (pozrite si brožúru MyMove).



Spýtajte sa odborníka: Otázky a odpovede dietológa

Som opatrovateľ

Ako sa mám starať o seba, ak sa starám o niekoho s rakovinou?

- Je dôležité, aby opatrovatelia mali čas popremýšľať o svojej vlastnej výžive.
- Podľa potreby si zacvičte, vyjdite na čerstvý vzduch a oddychujte. Možno by ste mohli vyhľadať podporu a podeliť sa o svoje skúsenosti s inými ľuďmi, ktorí prechádzajú niečím podobným. Podporné pacientske skupiny často ponúkajú podporu tohto druhu.

Ako pripraviť jedlo pre človeka s rakovinou, keď mu nechutí jesť?

- Je oveľa pravdepodobnejšie, že pacient jedlo zje, ak je menšie, takže na malom tanieri mu servírujte malé porcie.
- Ak je to možné, skúste jedlo atraktívne „naaranžovať“ a experimentujte s príchuťami. Možno bude lepšie, keď budete variť čo najďalej od pacienta (za predpokladu, že nechce pomôcť!), ale snažte sa jesť spolu.
- Nezabúdajte, že bojujete zo dňa na deň a nenechajte sa odradiť, ak sa chuť do jedla alebo apetít pacienta zmení zo dňa na deň.

Stravovací denník

	RAŇAJKY	OBED	VEČERA
PONDELOK			
UTOROK			
STREDA			
ŠTVRTOK			
PIATOK			
SOBOTA			
NEDEĽA			
POZNÁMKY			



OBČERSTVENIE/SNACKY

NÁPOJE

**AKO SA DNES
CÍTITE?**

Slovník pojmov

Strava:	druhy potravín, ktoré človek konzumuje
Dietológ:	odborník na stravu a správnu výživu
Kachexia:	extrémny úbytok hmotnosti a svalovej hmoty v dôsledku závažného ochorenia, akým je napríklad rakovina
Chemoterapia:	metóda liečby používaná na liečbu rakoviny, pri ktorej liek zabíja rakovinové bunky, resp. zabraňuje ich rastu a množeniu
Príprava kolonu:	vyprázdnenie obsahu čriev pred kolonoskopiou, t. j. vyšetrením, používaným na preskúmanie výstelky hrubého čreva.
Kolostómia:	operatívne pripojenie čreva k stene brucha na odvedenie odpadových látok z tela
Rakovina gastrointestinálneho traktu:	typy rakoviny tráviaceho ústrojenstva vrátane rakoviny pažeráka, žalúdka, pankreasu, tenkého čreva a hrubého čreva
Ileostómia:	zákrok, ktorým sa časť tenkého čreva (ileum) pripojí k stene brucha na odvedenie odpadových látok z tela
Malnutrícia:	zastrešujúci výraz pre nesprávnu výživu, vrátane nedostatočnej konzumácie alebo absorpcie živín (podvýživa) a nadmernej konzumácie živín (nadvýživa)
Nazogastrická sonda:	sonda zasunutá do žalúdka na krátkodobé podávanie potrebnej výživy
Živiny:	látky v potravinách, ktoré sú nevyhnutné pre udržanie zdravia
Prehabilitácia:	predoperačná príprava tela pomocou vhodnej stravy
Rádioterapia:	liečba rakoviny, ktorá využíva RTG ožarovanie alebo podobné typy žiarenia
Stómia:	otvor v abdomene (bruchu), umožňujúci vyvedenie odpadových látok z tela (pozri: ileostómia a kolostómia)
Podvýživa:	nedostatočná strava alebo iné látky potrebné pre dobré zdravie a zdravotný stav

Zdroje

**NAJLEPŠIE
TIPY**

Podporné skupiny pacientov sú skvelým zdrojom podpory a poradenstva pre pacientov s rôznymi typmi rakoviny. Často poskytujú na svojich webových sídlach rady na stravovanie alebo organizujú kurzy varenia.

Spríevodca správnym stravovaním:

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide>

Tanier zdravého jedla:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Zoznam užitočných informácií pre ľudí s rakovinou tráviaceho traktu a ich blízkych, priateľov, opatrovateľov.



NIE RAKOVINE

(uverejnené so súhlasom Aliancie Nie rakovine, 2022)

www.nierakovine.sk

Sme patientska aliancia NIE RAKOVINE, ktorá obhajuje práva onkologických pacientov. Spájame všetkých, ktorí chcú zlepšiť onkológiu na Slovensku, podporujeme primárnu prevenciu a včasnú diagnostiku. Pomáhame onkologickým pacientom a ich príbuzným zvládnuť náročné situácie - poskytujeme psychickú podporu, sociálne poradenstvo a praktické rady ako zvládať liečbu.

☎ bezplatná patientska infolinka:
0800 800 183

📘 facebook.com/nierakovine

📷 instagram: instagram.com/nie_rakovine
patientska poradňa online:

www.nierakovine.sk

Nie ste
v tom sami



pre viac informácií stiahnite TENTO QR kód

PACIENTSKE PORADNE

... kde bývalí pacienti radia súčasným

Národný onkologický ústav

Klenová 1, Bratislava

Konzultácie: pondelok, utorok a streda
9.00 - 12.00 / hlavná budova, 2. poschodie

Východoslovenský onkologický ústav

Rastislavova 43, Košice

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na -1. poschodí

Fakultná nemocnica Nitra - Onkologický pavilón

Špitálska 6, Nitra

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
Poradenská miestnosť na 2. poschodí
oproti výťahom

Fakultná nemocnica Trnava - Onkologická klinika

A. Žarnova 11, Trnava

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
ambulancie klinickej onkológie,
miestnosť č. 15

Fakultná nemocnica Prešov

Jána Hollého 14, Prešov

Konzultácie: streda 9.00 - 12.00
odd. klinickej onkológie, miestnosť č. 112

Máte zaujem si prečítať aj ostatné materiály z programu SHAPE GI?

Pre prístup k dostupným materiálom SHAPE GI programu, naskenujte prosím QR kód



Referencie

1. Ravasco P. Výživa u pacientov s rakovinou. *J Clin Med* 2019;8(8):1211.
2. Muscaritoli M a kol.; PreMiO Study Group. Prevalencia podvýživy u pacientov pri prvej návšteve onkologického lekára: štúdia PreMiO. *Oncotarget*. 2017;8(45):79884-79896
3. Kamperidis N a kol. Prevalencia podvýživy u ambulantných pacientov z lekárskej a chirurgickej gastrointestinálnej ambulancie. *Clin Nutr ESPEN*. 2020 Feb;35:188-193
4. Bowel Cancer UK. 2018. Správne stravovanie: sprievodca stravou pri rakovine hrubého čreva. Dostupné na stránke: https://bowelcancerorguk.s3.amazonaws.com/Publications/EatingWell_BowelCancerUK.pdf (posledná návšteva: október 2020)
5. Národný onkologický inštitút. Rady týkajúce sa stravy: pred, počas a po liečbe rakoviny. 2018. Dostupné na stránke: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints> (posledná návšteva: december 2020)
6. Cancer Research UK. 2019. Znižuje zdravé stravovanie riziko rakoviny? Dostupné na stránke: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-having-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer> (posledná návšteva: december 2020)
7. Cancer Research UK. 2016. Kontroverzie v strave: superpotraviny. Dostupné na stránke: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/food-controversies> (posledná návšteva: december 2020)
8. Diétne poradenstvo Guysa a St. Thomasa počas chemoterapie. Dostupné na stránke: https://www.guysandstthomas.nhs.uk/our-services/cancer/treatment-care/patient-leaflets.aspx?GenericList_List_GoToPage=3 (posledná návšteva: december 2020)
9. Grundherr J, a kol. Vplyv tréningu chuti a čuchu na poruchy chuti pri chemoterapii - skúšanie TASTE. *Cancer Manag. Res* 2019;11:4493-4504
10. Chemocare. 2020. Čo môže ovplyvniť výživu pri chemoterapii a ako by ste mali upraviť svoju stravu? Dostupné na stránke: <http://chemocare.com/chemotherapy/health-wellness/what-might-affect-nutrition-during-chemotherapy.aspx#:~:text=Chemotherapy%20may%20cause%20side%20effects,diarrhea%2C%20and%20for%20constipation> (posledná návšteva: október 2020)
11. Centrum podpory onkologických pacientov Macmillan. 2020. Zásady a usmernenia pre prehabilitáciu. Dostupné na stránke: <https://www.macmillan.org.uk/about-us/health-professionals/resources/practical-tools-for-professionals/prehabilitation.html> (posledná návšteva: október 2020)
12. Cancer Research UK. 2019. Rakovina pažeráka: strava. 2019. Dostupné na stránke: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/oesophageal-cancer/living-with/eating> (posledná návšteva: október 2020)
13. Cancer Research UK. 2019. Kolostómia alebo ileostómia. Dostupné na stránke: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/bowel-problems/types/having-colostomy-or-ileostomy> (posledná návšteva: október 2020)
14. NHS. Život s ileostómiou. Dostupné na stránke: <https://www.nhs.uk/conditions/ileostomy/living-with/> (posledná návšteva: december 2020)
15. NHS. Zavedenie nazogastrickej sondy na podávanie výživy. Dostupné na stránke: http://www.swbh.nhs.uk/wp-content/uploads/2012/07/Nasogastric-tube-feeding-ML_4763.pdf (posledná návšteva: október 2020)



Riadiaci výbor iniciatívy SHAPE:

- **Predseda:** Profesor Alberto Sobrero, San Martino Hospital, Taliansko (onkológ)
- Dr. Alexander Stein, Univerzitné lekárske centrum pre rakovinu, Nemecko (onkológ)
- Claire Taylor, Nemocnica sv. Marka, UK (onkologická zdravotná sestra)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Nemecko (lekárnik špecializovanej onkologickej nemocnice)
- Zorana Maravic, poverená generálna riaditeľka, Digestive Cancers Europe (líderka advokácie pacientov)

Ďakujeme nášmu partnerovi Digestive Cancers Europe (DiCE) a jeho členom za spoluprácu a zdieľanie pohľadov a perspektív pacientov.

Program MyFood je súčasťou iniciatívy „Podpora harmonizovaných postupov pre lepšie prežívanie pacientov (SHAPE)“, ktorá je financovaná z edukačného grantu spoločnosti Servier.

Regíster brožúr SHAPE:

1. MyMove – viac pohybu pri metastatickej rakovine tráviaceho traktu (mCRC/ mGC/ mPAC)
2. MyMood – starostlivosť o emocionálne zdravie pri metastatickej rakovine tráviaceho traktu (mCRC/ mGC/ mPAC)
3. MyDialogue – vyťažte viac z rozhovorov s odborníkmi na zdravotnú starostlivosť
4. **MyFood – kontrola výživy pri rakovine tráviaceho traktu**
5. MyJourney – sprievodca cestou, ktorou si pacient prechádza pri rakovine tráviaceho traktu (plánované)

Piktogramy: iStock/Getty Images Plus & Getty Images DigitalVision Vectors

