


Chestionar de Evaluare prin Corespondență – Dr. ALBU

Cancer 2021-2022

**„V-ați gândit vreodată că cele mai multe dintre afecțiunile de care suferiți sau veți suferi precum și răspunsul lor, nu întotdeauna satisfăcător, la tratamentul medical se datorează și unor degradări ale funcției și structurii diverselor organe și țesuturi care de-a lungul timpului nu și-au primit cantitățile corecte din nutrienții cu care au fost „proiectate” de natură să funcționeze?
Meditați la acest lucru și ... acționați!”**

Dr. Albu

Intervenția de Lifestyle își dovedește din plin eficacitatea în tratamentul afecțiunilor în a căror evoluție regimul igienico-dietetic (modificarea stilului de viață, regimului alimentar, aportului de micronutrienți) joacă sau pare a putea juca un rol important. Printre situațiile patologice grave sau fiziologice în care reușim să obținem rezultate bune în susținerea nutrițională a pacienților pe care îi consiliem, se află și boala canceroasă, în diferitele ei stadii de dezvoltare și tratament.



World Congress on
Nutrition and Dietetics

June 18-19, 2018
Paris, France

Horatiu Albu et al, J Clin Nutr Diet 2018 Volume: 4
DOI: 10.4172/2472-1921-C1-003

MULTIMODAL NUTRITIONAL INTERVENTION PROTOCOL FOR CANCER PATIENTS COUNSELLED IN OUR CENTERS

Horatiu Albu¹, Andrea Craciunescu², Elena-Aliona Albu³ and Lorena Crisan⁴

¹Columna Medical Center, Romania

²Neolife Medical Center, Romania

^{3,4}Center for Dietetics, Integrative Nutrition and Complementary Medicine "Dr. Albu" - Bucharest (www.nutritieintegrativa.ro)

Oncology is a medical area where progress can improve the outcomes for patients, but the presence of malnutrition in cancer patients can limit the response to the best and most recent therapies. In Western Europe, just over 30% of patients with cancer who were at risk of malnutrition actually received nutritional support (oral nutritional supplements and/ or parenteral nutrition and/ or enteral nutrition). In Romania, far too little attention is paid to the timely detection and control of malnutrition, cachexia and neoplastic sarcopenia and our centre is trying to cover this gap by promoting and using the European Society for Clinical Nutrition and Metabolism ESPEN recommendations. Our protocol follow a succession of several steps out of which we enumerate: nutritional risk screening for all patients from the beginning, dynamic evolution of the nutritional status parameters and calculation of GPS (Glasgow Prognostic Score), elaboration of individual nutritional intervention. The roles of our staff are to give the patient the reasons and objectives for nutritional recommendations and to inform the patient/ family/ oncologist that the worsening of cachexia with increased inflammation already requires special nutritional adjustments, which cannot be made with regular foods.

Biography

Horatiu Albu is a licensed physician of Cluj-Napoca University of Medicine and Pharmacy. He has completed his specializations (Family Medicine and Infectious Diseases) at the age of 32 from Bucharest University School of Medicine and his post-university studies in Molecular Oncology from Spanish National Cancer Research Centre - CNIO Madrid via Centro de Estudios Biosanitarios. With didactic collaboration in two Romanian universities of medicine and pharmacy, President of the Romanian Society of Orthomolecular Medicine and Scientific Advisor in the Scientific Department of Laboratorios Catalysis SL - Madrid, he is the coordinator of the dietary, nutrition, onconutrition and lifestyle counseling offices of several private medical centers in Bucharest ("Columna", "Dacia" and "Dr. Albu" Medical Centers).

dr.albu@naturomedica.ro

Când facem intervenție de lifestyle la pacientul cu cancer în **Centrul** nostru, aceasta este întotdeauna multimodală și se adresează exact statusului nutrițional personal și etapei de tratament oncologic în care se află. Construcția intervenției pornește invariabil de la Ghidul ESPEN pentru nutriția pacientului cu cancer, la care coroborăm întotdeauna și cunoștințele noastre acumulate în domeniul biologie moleculare a cancerului, oncologiei moleculare, dieteticii, nutriției ortomoleculare și intervenției de lifestyle. Am creat astfel un tot unitar care stă la baza unui protocol bine definit, foarte apreciat în mediile de profil (*Multimodal nutritional intervention protocol for cancer patients counselled in our Centers*. Horatiu Albu et al. J. Clin Nutr Diet 2018).

Cancerul se află deja în topul principalelor cauze de mortalitate la nivel global, dar totuși se mai așteaptă o creștere importantă a numărului de cazuri în următoarele decenii. Cu trecerea timpului, au avut și vor continua să aibă loc îmbunătățiri ale metodelor de diagnostic, de tratament și de urmărire post-terapeutică astfel încât, tot mai multe cancere să devină vindecabile. Totuși, un număr mare de neoplazii nu pot fi încă vindecate iar strategia urmată în cazul acestora este aceea de a le transforma în boli cronice, utilizând tratamente din ce în ce mai sofisticate.

Însă aceste tratamente, tot mai eficiente în acțiunea lor antitumorală, devin la un moment dat - alarmant de frecvent - ineficiente sau insuficiente din cauza apariției și dezvoltării malnutriției și a deranjamentelor metabolice survenite la pacienții cu cancere nerezecabile și induse de țesutul tumoral și/sau de tratamentul împotriva acestuia.

De cele mai multe ori, aspectul nutrițional este neglijat de către medicul practicant oncolog pe întreaga perioadă de colaborare cu pacientul său, ceea ce are ca și consecință ajungerea mult mai rapidă a bolnavului la malnutriție, sarcopenie și pre-cașexie sau la dramaticele situații de cașexie și cașexie refractară - stări în care utilizarea alimentelor obișnuite nu mai aduce beneficii și evoluează cu un prognostic vital extrem de prost (*ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Jann Arends et al. Clinical Nutrition 2016*).

În **Centrul** nostru asigurăm consilierea necesară bolnavilor și/ sau aparținătorilor precum și monitorizarea statusului nutrițional, pentru ca pacienții oncologici să poată beneficia de cele mai noi descoperiri și "aduceri la zi" în metodele de susținere nutrițională orală / enterală precum și de suplimentare micronutrițională în toate etapele care le vor apărea în viață:

- Etapa de imunonutriție și de diete peri-operatorii.
- Etapele de tratamente tumoricide standard (chimioterapie, radioterapie sau combinație), hipertermie.
- Etapa de urmărire post-terapeutică.
- Etapele de cancer nerezecabile supuse tratamentelor noi, țargetate sau imunoterapiilor.
- Etapa de pacient terminal.
- altele.

Mai mult – și este foarte bine să ții minte aceasta, pentru a ne apela la nevoie,

Pe lângă faptul că noi vă putem fi partenerul perfect – cu activitate integrată și unică în România – pentru implementarea în mod profesionist a Intervenției de Lifestyle și Regimul igienico-dietetic personalizat la situația Dvs actuală, în conformitate cu recomandările Ghidului ESPEN, mai ne puteți apela și ca pe **unicul serviciu de navigație medicală din România** care vă poate pune la dispoziție înalta expertiză a unui Centru de Excelență european în tratamentul cancerului - **Humanitas Cancer Center – Unitate Certificată și Centru de Excelență pentru Pacienții Internaționali** - al cărui partener și Agent Oficial pentru pacienții din România, suntem.

Astfel, de la " A 2a Opinie Oncologică" – emisă de celebrul oncolog Prof. Armando Santoro pe dosarul Dvs. medical trimis de noi la Milano, până la confirmări de imunohistochimii, investigații, follow-up-uri, opțiuni de tratament propuse de un Centru de Excelență, toate vă sunt disponibile prin noi!

De ce acest serviciu?!

Pentru că, întotdeauna trebuie să știți că TIMPUL este resursa Dvs. cea mai importantă! În unele situații clipele devin mult mai de preț, așa că nu le mai risipiți cu căutări în pași de melc și din aproape în aproape! Nu trebuie să redescoperiți Dumneavoastră căile! Ele au fost descoperite de noi și sunt deja rodite. Grija Dumneavoastră trebuie să fie doar aceea de a le fructifica, pentru a vă crea avantaj în LUPTA CU CANCERUL.

**„V-ați gândit vreodată că cele mai multe dintre afecțiunile de care suferiți sau veți suferi precum și răspunsul lor, nu întotdeauna satisfăcător, la tratamentul medical se datorează și unor degradări ale funcției și structurii diverselor organe și țesuturi care de-a lungul timpului nu și-au primit cantitățile corecte din nutrienții cu care au fost „proiectate” de natură să funcționeze?
Meditați la acest lucru și ... acționați!”**

Dr. Albu

E-mail de contact: dr.albu@naturomedica.ro

CHESTIONAR DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ Dr. ALBU

Citiți cu atenție aceste informații!

1. CONSULTAȚIA PRIN CORESPONDENȚĂ este o metodă de a permite accesul la o parte dintre serviciile **Centrului de Dietetică, Nutriție Oncologică și Medicină Complementară – „Dr. Albu”** a acelor persoanelor care - din diverse motive (lipsă de timp, distanță, condiții meteo, imobilizare, condiții financiare) - nu se pot deplasa la Centrul nostru în vederea unei consultații clasice.
2. Relația dintre Dvs. și mine, va decurge în două etape principale:
 - I. Completarea de către Dvs. a acestui „CHESTIONAR DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ” și trimiterea lui, către mine, fie prin Curier Rapid fie prin e-mail, pentru a fi analizat în vederea stabilirii planului terapeutic.
 - II. Primirea de către Dvs. a „Consilierii pentru Intervenție de Lifestyle și Echilibrare Micronutrițională” corespunzătoare, care cuprinde:
 - indicațiile personalizate cazului Dvs. cu privire la: modificarea stilului de viață, alimentație (alimente obligatorii/ care trebuie crescute/ de completare /interzise – acolo unde este cazul), indicații de suplimentare nutrițională și igieno-cosmetică (unde este cazul).
 - e-mail cu Serviciul F.N.C “Functional Nutrition Concierge” pentru complexe de micronutrienți și/sau alimentele funcționale/ fortificate care vă sunt indicate în echilibrarea dietei și în suplimentarea nutrițională a afecțiunii Dvs. Mai mult, unele dintre consilieri pot conține și un cadou al nostru către Dvs. și anume un exemplu de meniu pentru o zi, construit pentru Dvs. de către dieteicienii Centrului, la indicația mea. Însă nu toate consilierele mele conțin un astfel de bonus, fiind nepotrivit în unele cazuri.
 - o etapă opțională și la alegerea Dvs., este reprezentată de răspunsul meu punctual la un e-mail al Dvs. în care îmi enumerați întrebările și neclaritățile ce privesc materialul primit de la mine.
3. Care sunt pentru Dvs. costurile acestui tip de CONSULTAȚIEI PRIN CORESPONDENȚĂ?

Detalii despre onorariul pentru consultație găsiți în ultima pagină, însă trebuie să știți că:

 - În condițiile primirii documentelor de la noi doar prin e-mail, aveți de achitat doar respectiva suma.
 - **Dacă solicitați însă să le primiți și în format fizic, prin Curier Rapid, vi se vor adăuga și cheltuielile ocazionale de această expediție.**
4. Cum procedați? Respectați următorii pași:
 - A. Completați cu sârguință acest „CHESTIONARUL DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ”!
 - B. Faceți copii după documente medicale pe care le aveți referitoare la afecțiunea/ situația fiziologică pentru care doriți consilierea (analize, bilete de externare din spital, alte investigații). Este de preferat ca printre aceste documente să se regăsească și cele mai recente.
 - C. Trimiteți documentele la mine fie în format electronic prin e-mail, fie introduceți-le într-un plic și trimiteți-le printr-un serviciu de curierat rapid. Astfel, trebuie să trimiteți „CHESTIONARUL DE EVALUARE PRIN CORESPONDENȚĂ”, copiile după documentele medicale și documentul de plată care atestă transferul bancar pentru onorariu.
 - Dacă ați ales varianta de e-mail, trimiteți la adresa: dr.albu@naturomedica.ro
 - Dacă este plic, trimiteți-l prin CURIER RAPID la adresa: **A&A NATUROMEDICA BIO-DIETETIC GROUP srl, Str. Jiului, Nr. 67, Sector 1, București. Tel. 0721.328.509**
5. În maximum 7 zile lucrătoare veți primi prin e-mail (10 zile lucrătoare în cazul Curierului rapid - dacă specificați expres acest mijloc) întreaga consiliere.

Consimțământ informat al Dnă/ Dl. _____
Nr. din registrul de consultație _____ Cod lucrare _____

Înainte de a începe programul terapeutic propus de Centrul nostru trebuie să luați la cunoștință și să înțelegeți următoarele aspecte ale colaborării:

Extrem de important!

A. În situația în care (fapt descurajat de noi), hotărâți să întrerupeți pe termen limitat sau nelimitat tratamentul convențional efectuat prin instituțiile medicale acreditate de normele în vigoare și să rămâneți doar sub influența dieteticii, nutriției, terapiilor complementare practicate în Centrul nostru sau a tratamentelor alternative sau naturiste, sunteți singurul răspunzător pentru această decizie și pentru ce ar putea decurge din ea.

B. **OPTEZ SA PRIMESC ORIGINALUL ACESTEI LUCRĂRI DESPRE INTERVENTIA DE LIFESTYLE NECESARĂ CAZULUI MEU ÎN URMATORUL FORMAT:**

rezumat

(conține circa un sfert din numărul de pagini al lucrării întregi)

Ce trebuie să fac și cum anume?!

in extenso

**Bazele științifice actuale,
De ce trebuie să o fac?!**

Ce trebuie să fac și cum anume?!

Bibliografie științifică.

1. TERAPIILE utilizate în Centrul nostru **nu înlocuiesc procedurile medicale de diagnostic și tratament** și fac parte din categoria „altor activități legate de sănătatea umană în afara celor medicale”. Aceste TERAPII utilizate de noi nu implică diagnostic și prognostic medical, prescriere de medicamente sau de tratamente pentru diversele afecțiuni.
2. Deși legiferate și în ROMÂNIA prin Legea 118/ 2007 și Legea 256/ 2015, metodele terapeutice dietetice, nutriționale, de medicină complementară și de schimbare a stilului de viață nu sunt întotdeauna acceptate de unii medici care, fie le confundă cu practici naturiste, fie nu sunt familiarizați cu regimurile igienico-dietetice sau nu mai sunt receptivi la noile descoperiri din domeniul medical care indică faptul că alimentația și stilul de viață au mare rol în menținerea sănătății și că ele pot participa activ într-un set-up de acțiuni convergente destinate combaterii anumitor deficiențe și afecțiuni. Chiar și în aceste condiții Centrul nostru **nu exclude în niciun fel colaborarea cu medicul Dvs. curant**. Ba dimpotrivă, chiar o încurajăm deoarece Dietetica, Nutriția, Schimbarea Stilului de Viață și Suplimentarea Nutrițională reprezintă o valoroasă complementare (și nu o alternativă) a terapiei medicale convenționale, reprezentând tocmai acel REGIM IGIENO-DIETETIC PERSONALIZAT CAZULUI DVS. pe care - cel puțin teoretic - toți medicii, indiferent de specialitate, ar trebui să-l încurajeze.
Vă rugăm să discutați cu medicul Dvs. curant planul terapeutic propus de noi! Ba chiar, în anumite limite, îi putem pune la dispoziție unele elemente ce-l pot ajuta mult în deciziile terapeutice pe care va trebui să le mai ia în cazul Dumneavoastră!
3. Trebuie să cunoașteți faptul că toate documentele puse la dispoziția Dvs. cu ocazia acestei consultații cât și cele care ar putea urma în legătură cu ea, sunt concepțiile noastre originale în integralitatea lor și v-au fost personalizate pe parcursul consultației. **Toate drepturile asupra conținutului lor ne sunt rezervate! Este interzisă publicarea sau reproducerea integrală sau parțială, sub oricare formă (electronică, mecanică, fotocopiare, etc.), precum și transmiterea oricăror părți din acestea fără acordul nostru!**

Am luat la cunoștință și sunt de acord! *

Data _____

Semnatura _____

(pentru persoanele minore semnează părinții sau îngrijitorul legal)

A. Descrieți principalele simptome care VĂ DERANJEAZĂ ÎN MOMENTUL DE FAȚĂ !

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Alte observații:.....
.....
.....
.....
.....

B. Vă rugăm să completați CU ATENȚIE răspunsurile la următoarele întrebări:

✓ Date personale:

NUME _____

VÂRSTĂ _____ SEX _____ ÎNĂLȚIME _____ GREUTATE _____.

Familie compusă din (persoane cu care locuiți): _____

Locuiesc în mediul: RURAL / URBAN.

Am pregătire: școală primară / studii medii / studii superioare.

✓ Date despre cancerul pentru care doriți consultația:

Tipul de cancer _____

A fost diagnosticată în urmă cu _____ ani.

Am urmat (făcut) următoarele tratamente convenționale pentru această afecțiune în succesiunea pe care reușiți să v-o amintiți: _____

Regimuri alimentare profesionale urmate pentru această afecțiune și pe care perioadă de timp (Ex. regimuri neutropenice, regimuri peri-operative, cure de dietă ketogenică, de combatere a malnutriției, nutriție enterală, etc.) _____

Terapii alternative urmate pentru această afecțiune (incluzând aici și regimurile naturiste precum de exemplu posturi, regimuri fără carne, etc.) _____

- ✓ Alte afecțiuni și tratamente urmate pentru ele.

A. _____
B. _____
C. _____

Observații:.....
.....
.....

- ✓ Afecțiuni grave la persoanele apropiate din familia Dvs.

TATĂL _____
MAMA _____
FRAȚI / SURORI _____
PARTENERUL DE VIAȚĂ (dacă aveți cel puțin 2 ani de obiceiuri alimentare apropiate) _____
COPIII _____

- ✓ Ați avut variații importante în greutate în **ultimele 12 luni?**

- A. DA! Am pierdut în greutate un număr de _____ Kg într-un interval de _____ luni în urma:
✓ unui regim de slăbire.
✓ fără nici o cauză aparentă.
✓ pentru că nu mai am poftă de mâncare.
B. NU! N-am variat semnificativ în greutate.
C. DA! M-am îngrășat _____ Kg în ultimele _____ luni!

- ✓ Ați pierdut în greutate în **ultimele 6 luni?**

- A. DA! Am pierdut în greutate un număr de _____ Kg, scăzând de la aproximativ _____ Kg la _____ Kg.:
B. NU! N-am variat semnificativ în greutate.
C. DA! M-am îngrășat _____ Kg în ultimele 6 luni!

- ✓ Ați pierdut în greutate în **ultimele 3 luni?**

- A. DA! Am pierdut în greutate un număr de _____ Kg, scăzând de la aproximativ _____ Kg la _____ Kg.
B. NU! N-am variat semnificativ în greutate.
C. DA! M-am îngrășat _____ Kg în ultimele 3 luni!

- ✓ Vă odihniți bine?

DA / NU

Dacă NU, atunci explicați care este cauza (din punctul Dvs. de vedere): _____

- ✓ Cum vă autoevalueați starea fizică?

- a. proastă
b. mediocră
c. bună
d. foarte bună

- ✓ Dar starea psihică?

- a. proastă
b. mediocră
c. bună
d. foarte bună

- ✓ Care vă este activitatea fizică?

- a. **sedentar** (vă îndepliniți activitățile zilnice care nu necesită mare efort fizic).
b. **activitate ușoară** (sedentar + 30 – 60 minute de activitate fizică moderată zilnică – ex. mers cu 5 km/h)
c. **activitate moderată** (sedentar + cel puțin 60 minute de activitate fizică moderată zilnică – ex. mers cu 5 km/h)
d. **activitate crescută** (sedentar + 120 minute de activitate fizică moderată zilnică – ex. mers cu 5 km/h, sau 60 minute de activitate fizică moderată + 60 minute activitate intensă – ex. alergat, aerobic, etc.).

✓ Încercuți toate alimentele de care vă amintiți să le fi consumat **CEL PUȚIN O DATĂ ÎN ULTIMA LUNĂ!**

Cărnuri	Pești	Melci, Raci și Fructe de mare
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vită, Vițel, Bivol, Organe. ✓ Oaie, Miel, Organe. ✓ Porc, Costiță, Slănină, Organe. ✓ Pui, Găină, alte păsări, Organe. ✓ Vânat, Organe. ✓ Mezeluri. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pește marin slab. ✓ Pește marin gras. ✓ Sturioni. ✓ Pește de apă dulce slab. ✓ Pește de apă dulce gras. ✓ Pești de acvacultură. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Raci, Homari, Languste, Creveți. ✓ Midii, Stridii, Scoici, alte moluște. ✓ Melci, Broaște. ✓ Calamar, Caracatiță, Sepie. ✓ Icre / Iapți, Icre Negre, Icre Roșii. ✓ Alge marine.
Lactate	Lapte vegetal	Ouă
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Brânzeturi proaspete. ✓ Brânzeturi fermentate. ✓ Brânzeturi maturate. ✓ Urdă, Ricotta. ✓ Lapte. ✓ Lapte bătut, lourt, Kefir. ✓ Smântână, Unt. ✓ Brânzeturi topite sau tartinabile. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lapte de migdale. ✓ Lapte de soia. ✓ Alte tipuri de lapte vegetal. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ouă de găină. ✓ Ouă de prepeliță. ✓ Alte ouă.
Uleiuri & Grăsimi	Semințe & Fructe Oleaginoase	Superalimente
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ulei de măsline. ✓ Ulei de Floarea Soarelui. ✓ Ulei nerafinat de in. ✓ Alte uleiuri vegetale. ✓ Unturi vegetale. ✓ Untură, unt, seu. ✓ Margarine obișnuite. ✓ Unturi vegetale și margarine nehidrogenate. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Semințe de dovleac. ✓ Semințe de Floarea Soarelui. ✓ Nuci. ✓ Alte oleaginoase autohtone. ✓ Migdale. ✓ Nuci Cajou. ✓ Pecan și alte oleaginoase exotice. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spiulina și Chlorella bio. ✓ Macca, Guarana, Mate bio. ✓ Lecitine. ✓ Pulberi de iarbă de grâu, de orz, alfalfa bio. ✓ Pulberi de shiitake sau alte ciuperci bio. ✓ Boabe de cacao nefermentate și neprăjite. ✓ Extract de broccoli.
Legume & Zrazavaturi	Verdeturi	Leguminoase
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hrean, Muștar, Usturoi, Arpagic, Sparanghel, Andive, Praz, Ceapă verde. ✓ Broccoli, Conopidă, Varză. ✓ Sfeclă, Gulie, Napi, Păstârnac, Ridichii, Morcov, Țelină. ✓ Cartof, Cartofi dulci (batate), Dovleac, Porumb. ✓ Ardei gras, Dovlecel, Castravete, Roșii, Vinete. ✓ Ciuperci de orice fel. ✓ Măsline, Avocado, Ghimbir. ✓ Muguri, Mlădițe, Răsaduri. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anghinare, cicoare, lucernă, păpădie, rucola, salata verde/ lăptucă, spanac, stevie, lobodă, frunze de sfeclă, etc. ✓ Pătrunjel, Mărar, Leuștean etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fasole verde. ✓ Fasole de orice fel. ✓ Soia. ✓ Fasole mungo. ✓ Mazăre. ✓ Linte. ✓ Năut.
Produce cerealiere cu gluten	Produce cerealiere fără gluten	Fructe roșii și de padure
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Germeni de grâu, Grâu încolțit. ✓ Secară, Grâu, Tărâțe, Cereale integrale cu gluten, Făinuri/ paste/ pâine/ patiserie/ cofetărie cu gluten. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hrișcă, Mei, Orez de orice fel, Orez sălbatic, Fulgi de porumb, Cereale integrale fara gluten, Făinuri/ paste/ pâine/ patiserie/ cofetarie fără gluten. ✓ Orez brun și basmati integrale ✓ Făină/ Paste/ Pâine necoaptă cu Teff și combinații. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Afine, Rodii, Aronia, Goji, Coacăze, Coacăze negre, Cătină. ✓ Agrașe, Zmeură, Mure, Căpșuni. ✓ Merișor, Cranberry (afine americane).

✓ Încercuți toate alimentele care le-ați consumat **CEL PUTIN ODATA IN ULTIMA LUNA!**

Fructe	Îndulcitori	Sare și Condimente
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Smochine, Curmale, Stafide sau alte fructe uscate. ✓ Mere, Caise, Pere, Prune, Cirese, Struguri, Piersici, Nectarine sau alte fructe autohtone. ✓ Grapefruit, Lămâie, Mandarine, Portocale sau alte citrice. ✓ Kiwi, Mango, Banane, Cocos. ✓ Pepene roșu și galben. ✓ Papaya, Ananas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zahăr, Miere, Melasă, Glucoză, Fructoză. ✓ Gemuri, Jeleuri, Dulcețuri, Bomboane cu zahăr, etc. ✓ Ciocolată. ✓ Îndulcitori necalorici, dulciuri pentru diabetici cu îndulcitori necalorici (zaharină, aspartam, acesulfam, ciclamat, etc.). ✓ Sirop și zahăr de Agave, de Cocos. ✓ Zahăr de mestecan, Xilitol, Eritritriol. ✓ Steviol. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ierburi aromatice. ✓ Condimente. ✓ Sare de ocnă iodată sau Sare de mare recristalizată și iodată. ✓ Sare light, Înlocuitor de sare. ✓ Sare de Himalaya. ✓ Sare de mare recoltată. ✓ Sare Danga (atoli polinezieni), de Mlaștină Mediteraneană, Flori de Sare Egeene. ✓ Oțeturi. ✓ Condimente amestec ce conțin glutamați. ✓ Sosuri comerciale de supermarket.
Apă & Sucuri	Ceaiuri și Infuzii	Alte băuturi
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apă plată, carbogazoasă, sifon. ✓ Sucuri de fructe reconstruite din concentrat (Ex. Santal, Cappi, Phanner, etc.). ✓ Sucuri de fructe Bio presate la rece. ✓ Băuturi răcoritoare preparate industrial cu zahăr. ✓ Băuturi răcoritoare preparate industrial cu îndulcitori. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ceai verde, Ceai verde Matcha, Ceai Alb. ✓ Ceai negru sau roșu. <p>Enumerați plantele ale căror infuzii le-ați mai utilizat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Cafea. 6. Băuturi energizante. 7. Vinuri seci și Spumante brute. 8. Vinuri și Spumante mai dulci 9. Bere. 10. Tării de orice fel.

✓ Cu ce frecvență consumați următoarele grupe de alimente? **BIFAȚI ÎN SPAȚIUL CORESPUNZĂTOR!**

Grupa de alimente	Fiecare masă	Zilnic	La 3-5 zile	Săptămânal	Ocazional	Niciodată
Cărnuri						
Pește						
Fructe de mare						
Lactate						
Lapte vegetal						
Ouă						
Uleiuri & Grăsimi						
Semințe & Fructe oleaginoase						
Superalimente						
Legume & Zarzavaturi						
Verdețuri						
Leguminoase						
Fructe						
Fructe roșii și de pădure						
Cereale, Paste, Panificație cu Gluten						
Cereale, Paste, Panificație fără Gluten						
Îndulcitori						
Sare și Condimente						
Sucuri cu zahăr, inclusiv răcoritoare						
Sucuri Bio presate la rece						
Ceaiuri și Infuzii						
Cafea						
Vin și Bere						
Tării						
Apă						

- ✓ Câte mese principale aveți zilnic (de regulă)?
 - a. Trei mese principale.
 - b. Mai puțin de trei mese principale.
 - c. Nicio masă principală.
- ✓ Mai „gustați” ceva (alimente sau băuturi cu conținut caloric) între mesele principale?
 - a. Este o regulă între mese.
 - b. Rar.
 - c. Niciodată.
- ✓ Ultima masă a unei zile (chiar și gustare sau ingestie de băuturi dulci) o am în jurul orelor_____.
- ✓ Vă mai treziți noaptea să mâncați sau să beți lichide calorice (băuturi alcoolice, răcoritoare cu zahăr)?
 - a. Regulat.
 - b. Uneori.
 - c. Niciodată.
- ✓ Ați efectuat vreodată Teste pentru Intoleranțe Alimentare? Ex. Cytotoxic Test, Leucotrace, York, ImuPro, ALCAT, etc.
Dacă DA, vă rog să ne atașați rezultatele sau să ne relațiți toate alimentele la care aveți intoleranță și denumirea testului!

-
- ✓ Ați efectuat un Test Nutrigenetic? Dacă da, și aveți și rezultatele lui în limba română, vă rugăm să ne atașați rezultatele!

- ✓ **INTREBARE OPȚIONALĂ!**

Este o întrebare care ne va ajuta să alegem calitatea alimentelor funcționale și eventual a suplimentelor nutriționale și a dermatocosmeticelelor, dacă acestea vă sunt necesare!

DACĂ NU DORIȚI, NU RĂSPUNDEȚI! (Dacă considerați nepotrivit, vă rugăm să omiteți acest punct.)

Care credeți că este suma aproximativă lunară pe care o puteți adăuga la cea utilizată acum în scopul de a vă procura în mod obișnuit alimentele și celelalte produse destinate menținerii sănătății personale?

- Sub 250 lei (50 Euro)
- 250 - 500 lei (50 - 100 Euro)
- 500 – 1000 lei (100 – 200 Euro)
- Peste 1000 lei (peste 200 Euro)

Trebuie să țineți cont de faptul că – în situația în care sunteți pacient oncologic cu malnutriție sau cu risc la malnutriție - consiliere pe care o să o primiți, conține și un modul opțional de MONITORIZARE ONLINE pentru o perioadă de 31 zile. Pentru a beneficia de această MONITORIZARE ONLINE trebuie să aveți disponibil un cântar electronic cu baterii noi, pentru monitorizarea zilnică a masei/ "greutății" corporale precum și aplicația WhatsApp, instalată pe telefonul mobil.

Vă mulțumim!

Dr. Horatiu Albu – Consilier Științific – Oncologie Moleculară

Asesor Científico en Departamento Científico – Laboratorios Catálisis s.l, Madrid;

Consilier în România pentru pacienții *Humanitas Cancer Center Milano - Unitate Certificată ca Centru de Excelență pentru Pacienții Internaționali.*

Președinte Fondator al SRMO – Societatea Română de Medicină Ortomoleculară. Vicepreședinte APCMC – Asociația Pentru Combaterea Malnutriției în Cancer.

ESPEN member – Societatea Europeană de Nutriție Clinică și Metabolism, ISIN member/ ASCO member/ ELMO și ROSPEN member. Membru al Ordinului Practicienilor de Medicină Complementară / Alternativă din România. Specialități Medicină Integrativă și Complementară - Clasificare O.M.S.(Legea 118/2007): Diete, Nutriție, Life Style (cod 31-012 OPMCA), Agenți Antioxidanți (cod 11-011 OPMCA), Terapii pt. creșterea imunității (cod 13-012 OPMCA), Megavitamine (cod 35-014 OPMCA), Suplimente Nutriționale (cod 38-014 OPMCA).

Activitate didactică: Lector ref. – Seminarii de Medicină Integrativă – UMF Carol Davila București (2015-2018); Lector invit. – disciplina "Nutriția personalizată – intervenții ortomoleculare, nutrigenetice și nutrigenomice" - UMF Iuliu Hațieganu Cluj-Napoca (2016-2017); Coordonatorul stagiilor de practică pentru grupa București în cadrul studiilor universitare la nivel masteral, NUTRIȚIA și CALITATEA VIEȚII - UMF Iuliu Hațieganu Cluj-Napoca (2017- . Prof. Coresp.– Vitaminoțerapie și Suplimentare Nutrițională - UNAM (2019 –2021).

Consilieri: Centrul de Dietetică, Nutriție Oncologică și Medicină Complementară "Dr. ALBU" – București: dr.albu@naturomedica.ro

Pentru:

PACIENTUL CU DOMICILIUL ÎN ROMÂNIA – cu răspunsul nostru în limba română:

- Costul consultației este **500 RON**. Suma trebuie transferată în contul: **DIETETICĂ ȘI MEDICINĂ INTEGRATIVĂ – DR. ALBU**, Cont IBAN: **RO50 INGB 0000 9999 0732 6130**, Banca: ING BANK BUCUREȘTI CENTRALĂ.
- Plicul/ e-mail-ul primit de la Dumneavoastră trebuie să conțină în mod obligatoriu:
 - ✓ „Chestionarul de evaluare prin corespondență Dr. ALBU – Management Greutate 2021 - 2022” completat.
 - ✓ Documentele medicale din ultimii doi ani – dacă există (numai în limba română).
 - ✓ Documentul bancar care atestă plata.

PACIENTUL CU DOMICILIUL ÎN ALTE ȚĂRI – cu răspunsul nostru în limba română:

- Costul care trebuie achitat este **120 EURO**. Suma trebuie transferată în contul: **DIETETICĂ ȘI MEDICINĂ INTEGRATIVĂ – DR. ALBU**, Cont IBAN: **RO82 BTRL EURC RT05 7896 7001**, Banca: BANCA TRANSILVANIA.
- Plicul/ e-mail-ul primit de la Dumneavoastră trebuie să conțină în mod obligatoriu:
 - ✓ „Chestionarul de evaluare prin corespondență Dr. ALBU – Management Greutate 2021 - 2022” completat.
 - ✓ Documentele medicale din ultimii doi ani – dacă există (numai în limbile română, engleză, franceză, spaniolă, italiană).
 - ✓ Documentul bancar care atestă plata.