

Táplálkozás és a daganat



Hogyan befolyásolja a daganatos megbetegedés és a vele járó fogyás **szervezetünk tápanyagigényét** és mit tehet Ön gyógyulása érdekében.



Tartalom

Bevezetés	4
Daganat hatása a táplálkozásra	6
A fogyás veszélyei	8
Tápanyagigény daganat esetén	10
Felkészülés a kezelésre	12
Daganatellenes kezelések 1,2	14
Mit tegyék?	18
Speciális, orvos által felírt tápszerek	20
Miért nem elég a normál ételek fogyasztása?	24
Szómagyarázat (Gyakran használt orvosi kifejezések)	26
Ki kezeli majd a terápiát követően?	28
Testtömeg-követő táblázat	30

Az egyik legfontosabb dolog, amit tehet annak érdekében, hogy **maximalizálja a daganatellenes kezelésének hatását és elősegítse gyorsabb felépülését**, hogy a lehető legjobb tápláltsági állapotba hozza magát. Megőrzi testsúlyát a kezelés megkezdése előtt, alatt és nem fogy a kezelés után sem.

Ezzel a kis füzettel szeretnénk minél több gyakorlati és hasznos információval ellátni Önt arról, milyen hatással van a daganatos megbetegedés szervezete tápanyagszükségletére, és hogyan hozhatja magát a lehető legjobb formába, tápláltsági állapotba, megfelelő kondícióba a daganatos betegsége során.

Bemutatjuk, hogy maga a daganat és annak kezelése hogyan változtatják meg szervezete tápanyagszükségletét, tanácsokat próbálunk adni megfelelő állapotának fenntartására, és könnyebben értelmezhetővé tenni az orvosok által használt szakkifejezéseket, melyekkel a daganat-ellenes kezelések során találkozhat.

Miközben felkészül az egyes kezelésekre, elviseli, vagy éppen befejezi azt, reméljük, hasznosnak találja az itt található információkat.

További tanácsokat kaphat szakorvosától, háziorvosától, a szakápolóktól, dietetikustól. Forduljon bizalommal táplálkozási szakértőnkhez telefonon (06 40 223 223), illetve felkeresheti honlapunkat (www.amnutrition.hu). Reméljük, minden egyes információ segíti majd Önt ezen a küzdelmes úton.



e-mail: tanacsadas@nutricia.hu
Tanácsadás: 06 40 223 223
www.amnutrition.hu

A daganat befolyásolja szervezete tápanyag szükségletét

Daganatos betegségben gyakran megváltozik szervezetünk tápanyag igénye és a tápanyag felhasználása.

A szervezet anyagcseréje daganatos megbetegedésben megváltozik. Ezen változásokat előidézheti a szervezet tumorra adott válasza, a daganatellenes terápia mellékhatásai, bizonyos kiegészítő gyógyszerek, vagy mindezek kombinációja. A kezelés olyan mellékhatásai, mint a hányinger, hányás és ízérzékelés megváltozása, időszakosan eredményezheti az étvágy csökkenését vagy a megfelelő mennyiségű tápanyag bevitelének nehézségét vagy képtelenségét. Mindezeket a tüneteket maga a daganat is előidézheti.

A daganat felfedezésekor jelentkező félelem a terápia mellékhatásaitól teljesen természetes. Mindenki felteszi magában a kérdést: *Borzasztóan fogom magam érezni? Ki fog hullani a hajam? Leszek valaha még egészséges?* Azonban az aggodalom és stressz is vezethet az étvágy csökkenéséhez. Ezen félelmek megértése és megfelelő kezelése megkönnyíti Ön és szerettei számára, hogy megbirkózzanak az Ön előtt álló feladatokkal.

Fogyás

A fent említett hatások eredményeként, a daganatos betegek egy részének nehézséget okoz, hogy elegendő mennyiségű és minőségű táplálékot vegyen magához, mely előbb vagy utóbb veszélyes mértékű testtömeg-vesztéshez vezet. A daganatos betegség alatti fogyás nagyon gyakori, lehet a daganat és/vagy a daganatellenes kezelés mellékhatásaként kialakult étvágytalanság, esetleg ételundor eredménye.

Mikor veszélyes mértékű a fogyás?

Már 3-4 kg fogyás probléma lehet. Különösen akkor, ha az rövid időn belül következett be. Feltétlen jelezze orvosának, ne várja meg amíg a folyamat már nehezen megállítható, vagy negatívan befolyásolhatja terápiájának kimenetelét.

Tapasztalatok szerint a daganatos betegség felfedezését követően orvosuk tanácsára nagyon sokan áttérnek egy egészségesebb, tudatosabb táplálkozásra, amely sok esetben súlyvesztéshez vezethet. A kezdeti néhány kg eltűnésének pedig a legtöbben, főként, ha a kezelés megkezdésekor túlsúllyal rendelkeztek, még örülnek is, és úgy érzik, hogy ez a gyógyulásuk része, és kontrollálni tudják a folyamatot. A daganatos megbetegedéskor fellépő fogyás sejtszinten indul el, és szinte törvényszerűen bekövetkező folyamat. A daganatos megbetegedések 40-85%-ában tapasztalható, ez derül ki a klinikai kutatásokból.

A fogyás akkor válik veszélyessé, ha meghaladja az eredeti testtömeg 5%-át. Ez kevésnek, szinte jelentéktelennek tűnhet, pedig tudományosan bizonyított, hogy már az ilyen mértékű fogyás negatívan befolyásolja a daganatellenes kezelést. Gondoljon csak bele, egy 60 kg-os egyén esetén az 5%-os fogyás 3 kg. Már ekkora fogyás is veszélyezteti a kezelés eredményességét!

Feltétlen jelezze orvosának, dietetikusának vagy hívja a telefonos tanácsadás vonalat **(06 40 223 223)**, amennyiben fogy. A fogyás következményeként nem csak általános gyengeség alakul ki, hanem a létfontosságú szervek működése is csökken. Romlik a szív- és légző izmok ereje, nehezebb a légzés és csökken az oxigén-ellátás. Mindenképpen negatívan befolyásolják a daganatellenes kezelést.



e-mail: tanacsadas@nutricia.hu
Tanácsadás: 06 40 223 223
www.amnutrition.hu

Tápanyagszükséglet daganatos megbetegedésben

A daganat kezelése során a legjelentősebb táplálkozási célunk, hogy megőrizzük egészséges testsúlyunkat, ne fogyjunk.
A speciálisan erre a célra kifejlesztett tápszerek segíthetnek ebben.

A daganatos kezelések alatti megfelelő tápláltsági állapot elengedhetetlenül fontos, hogy megbirkózzon a daganattal és annak kezelésével. A kiegyensúlyozott táplálkozás (megfelelő arányú fehérje-zsír-szénhidrát valamint vitamin, ásványi anyag és nyomelem dús táplálkozás) a legjobb módja annak, hogy elérje a jó tápláltsági állapotot és kondíciót.

A gondosan összeállított, és a terápia előtt, alatt és után is megbeszélte étrend segítheti abban, hogy jobban érezze magát és tovább megőrizze erejét. A kevés, nem megfelelő, egyoldalú vagy hiányos kalória és tápanyag bevitel (szélsőséges diéták) gyakori táplálkozási probléma a daganatos betegeknél. A megfelelő mennyiségű fehérje és kalória bevitel (energia) fontos a sebgyógyulás, a fertőzések leküzdése és az energia biztosítása szempontjából.

Táplálásterápia

A táplálásterápiában alkalmazott tápszerek olyan speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek, melyeket szakorvosa vagy háziorvosa írhat fel Önnek. Segítik a terápiára való felkészülést, hogy könnyebben elviselje a kezeléseket, illetve kevésbé kelljen megélnie a kezelések mellékhatásait.



Felkészülés a daganatellenes terápiára

Az egészséges táplálkozás betartása és így testsúlyának megtartása nagyon fontos a terápiára való felkészülésben és a terápia ideje alatt. A speciális tápszerekben lévő minőségi tápanyagok támogatják szervezetét és segítik a gyógyulásban.

Mi vár Önre? Mire kell felkészülnie? Mire számíthat?

Az esetek többségében a daganatellenes kezelés, a következő kezeléseket jelenti külön-külön vagy együttesen: műtét, kemoterápia, sugárterápia. A kezelés meghatározása a tumor elhelyezkedésétől és előrehaladottságától, valamint a beteg általános állapotától is függ. Ezek közül mindegyik hatással lehet szervezete energiaháztartására, még ha ez egyéenként eltérő mértékben és tünetekkel jelentkezik is.

Az étvágyának, ízérzékelésének vagy szaglásának átmeneti megváltozása miatt, a daganatellenes kezelés ideje alatt gondot okozhat az eddig kedvelt élelmiszerek és mennyiségek elfogyasztása, ami korábban természetes volt. A daganatellenes kezelés mellékhatásai további változásokat eredményezhetnek étkezési szokásaiban. Némely élelmiszerek kevésbé tűnhetnek étvágygerjesztőnek, mint korábban, ennek eredményeképpen kevesebbet is fogyaszthat belőlük. Az orvosa által felírt speciális tápszerek könnyen fogyasztható formában tartalmazzák a szervezete számára szükséges energiát, fehérjét, vitaminokat, antioxidánsokat, karotinoidokat, speciális omega zsírsavakat, ásványi anyagokat és nyomelemeket.

e-mail: tanacsadas@nutricia.hu
Tanácsadás: 06 40 223 223
www.amnutrition.hu

Daganatellenes kezelések 1

A kezelés ideje alatt szervezete energiaigénye megnő, amit hagyományos táplálkozással nagyon nehéz pótolni.

Sebészeti beavatkozás

- A daganatot sebészeti úton távolítják el.
- Az operációt követően kemoterápia, hormonterápia, un. célzott terápia vagy sugárterápia következhet.
- Az operációt követően a felépülés egy része a kórházban történik, majd otthon folytatódik.

Sugárterápia

- A nagy energiájú röntgensugarak vagy más típusú besugárzás rendszerint elpusztítja a rákos sejteket.

Hogyan befolyásolja a sebészeti beavatkozás (operáció) a tápanyagszükségletet?

A sebészeti beavatkozás átmeneti megemelkedett energiaszükséglethez vezethet, amelynek nagyon fontos szerepe van a felépülés

folyamatában, különösen a sebgyógyulásban és a fertőzések elleni védekezésben.

Hogyan befolyásolja a besugárzási terápia a tápanyagszükségletet?

A besugárzás is befolyásolhatja a tápanyagszükségletet, különösen, ha a tápcsatorna, az emésztőrendszer is a besugárzási területhez tartozik. A sugárzandó területtől függően jelentkezhetnek a következő lehetséges mellékhatások,

mint pl. a száj nyálkahártya-, nyelv-, és torok-irritáció, nyálkahártya fekélyek, szájszárazság, hányinger, hányás, hasmenés és székrekedés. Néhány esetben a mellékhatások étvágytalanságot vagy nyelési nehezítettséget is okozhatnak.

Ha úgy érzi nem képes vagy nehézkes a korábban elfogyasztott adagokat megenni, forduljon orvosához, aki a speciális, kifejezetten az Ön kiegyensúlyozott táplálását elősegítő tápszereket, és szükség esetén étvágyjavító gyógyszereket ír fel ebben az időszakban, hogy szervezete megkapjon mindent, ami a gyógyulásához szükséges.

Daganatellenes kezelések 2

Tápláltsági állapota jelentősen befolyásolja terápiája kimenetelét, ezért nagyon fontos, hogy ebben az időben ne fogyjon, megtartsa eredeti súlyát, még akkor is, ha egyébként fogyni szeretne.
Nem ez a megfelelő időpont a fogyókúrázásra.

Kemoterápia

- Az orvosok speciális gyógyszereket használnak a daganatos sejtek elpusztítására.
- Önmagában is alkalmazható, de gyakran kombinálják pl. ún. célzott terápiával.
- Megelőzheti vagy követheti a sebészeti beavatkozást és együttesen adhatják sugárkezeléssel - ezt radiometriának hívják.
- Gyakran jár mellékhatásokkal, de a legtöbb csak átmenetileg jelentkezik és a terápia befejeztével hamarosan elmúlik.

Hogyan befolyásolja a kemoterápia szervezete tápanyagszükségletét?

A kemoterápia mellékhatása sokféle lehet. A gyógyszer típusától, adagolásától függően fordulhat elő hányinger, hányás, hasmenés, fáradtság vagy székrekedés. Néhány készítmény ízérzékelés változást is okoz, mely akár ételundorban is megnyilvánulhat.

A kemoterápia mellékhatása vezethet étvágycsökkenéshez, ami a normál táplálékbevitel csökkenését jelentheti. Ez előbb-utóbb súlycsökkenést vagy más tápanyaghiányt okoz. Mindezek ellenére számos esetben a megfelelő táplálékbevitel normál táplálkozás útján nem megoldható.

Ilyen esetekben szükséges a magas energia tartalmú gyógyulását elősegítő tápszer fogyasztása. Ezzel hozzájárul, hogy szervezete a daganatellenes kezelést megfelelően tudja tolerálja és orvosa befejezhesse az Önnek szükséges kezelést.

Mit tegyék?

Annak érdekében, hogy szervezetének megadja a megfelelő támogatást a daganatellenes kezelések ideje alatt és elősegítse felépülését, a legfontosabb, hogy szervezetét a lehető legjobb tápláltsági állapotba hozza.

Testsúlyának megőrzése és szervezete napi energia igényének biztosítása nagyon fontos szerepet játszik abban, hogy szervezete hogyan képes átvészelni a daganatellenes kezelés időszakát. Néhány ötletet szeretnénk adni arra vonatkozóan, hogyan birkózhat meg a táplálkozási nehézségekkel.

Mit tegyen az étvágytalanság ellen?

- Egyen kisebb adagokat, gyakrabban.
- Csökkentse az étkezés alatti folyadékfogyasztást, inkább étkezések között igyon.
- Egyen többet, amikor csak kedve van hozzá – van akinek jobb az étvágya a reggeli órákban.
- Mindig legyen kéznél valami nassolni való, ha hirtelen megjönne az étvágya.
- Próbálja a hígabb ételeket, folyadékokat, mint pl. leves vagy gyümölcslé a száraz ételek helyett.
- Válasszon magas energiatartalmú ételeket, mint pl. tejszínhabos gesztenyekrém, mogorókrém.
- Ha nem változik az állapot, kérje orvosa tanácsát, felír majd Önnek tápszert és étvágyjavító gyógyszert.

Mit tegyen a megváltozott ízérzékelés és szaglás ellen?

- Válasszon olyan ételeket, melyeknek az Ön számára kellemes illatuk és kinézetük van.
- Ha a korábban kedvelt ételnek most furcsa vagy más íze van, hagyja ki az étkezéséből és válasszon helyette olyat, aminek az íze megfelelő.
- Használjon, de mértékkel szószokat, önteteket, hogy fokozza az ételek ízét.
- Csökkentse az ételszagot azáltal, hogy lefedi az ételeket főzés alatt, bekapcsolja az elszívót vagy ablakot nyit és tálalja az ételeket szobahőmérsékleten.

Orvos által felírt **speciális tápszerek**

A tápszerek használata - más néven táplálásterápia -, hozzájárul a dagantellenes terápia hatékonyságához, segíti felépülését és hozzájárul ahhoz, hogy életminősége javuljon.

A speciális orvos által felírt tápszerek segítenek kivédeni a korábbi súlyvesztést, amit maga a daganat és/vagy annak kezelése okozhat.

A tápszerek a daganatos állapot bármely fázisában elősegíthetik a daganatellenes kezelés eredményességét

Diagnóziskor

- Magas energiatartalmuk révén biztosítják a szükséges energiat.
- Megfelelő tápanyagellátást jelentenek a daganatellenes kezelésre való felkészüléshez.

Terápia során

- Különböző ízek biztosítják, hogy mindenki megtalálhatja a számára megfelelőt.
- A tápszerek a megfelelő tápanyagellátás révén segítenek a súlycsökkenés megelőzésében.

Utókezelés alatt

- Széles ízválasztékban hozzáférhetőek, ezért hosszútávon is fogyaszthatók anélkül, hogy unalmassá válnának.
- A tápszer kiválóan beilleszthető a mindennapi életbe és étrendbe, hagyományos ételekkel is kombinálható.

e-mail: tanacsadas@nutricia.hu
Tanácsadás: 06 40 223 223
www.amnutrition.hu

Orvos által felírt **speciális tápszerek előnyei**

Klinikai kutatások bizonyítják, hogy a táplálásterápia javíthatja kezelése eredményességét. Azonban csak a megfelelő ideig folytatott kúrával érheti el a kívánt eredményt.

Daganatos betegek körében végzett kutatások bizonyítják, hogy a tápszerek fogyasztása

- Javítja az általános erőnlétet
- Növeli a tápanyagbevitelt anélkül, hogy csökkentené a normál ételek fogyasztását
- Megállítja a fogyást
- Elviselhetőbbé teszi a kezeléseket és elősegíti a terápia befejezését
- Csökkenti a műtét utáni komplikációkat
- Hozzájárul a daganatellenes kezelés sikeréhez és elősegíti a gyógyulást

javítja a kezelés hatékonyságát és az Ön életminőségét!

Gondolta volna, hogy..

..mindössze 1 kg testsúly visszanyeréséhez 7000kcal plusz bevitelre van szükség a normál adagja felett. Ez annyit jelent, mintha a normál étkezések felett, miután mindent megevett, naponta még 2 hamburgert is meg kellene ennie minden nap, legalább egy héten keresztül.

Ekkor tudna 1 kg-ot visszanyerni.

Feltétlenül folytassa a táplálásterápiát addig, amíg Önnek orvosa előírta.



e-mail: tanacsadas@nutricia.hu
Tanácsadás: 06 40 223 223
www.amnutrition.hu

 **NUTRICIA**
Advanced Medical Nutrition

Miért nem elég a normál ételek fogyasztása?

A tápszerek komplex összetételét nagyon nehéz
normál táplálkozás útján fedezni.

A speciális, orvos által felírt tápszer (pl: **Nutridrink**) olyan készítmény, mely emelt energia-, vitamin-, ásványianyag- és nyomelem tartalma révén biztosít minden a napi szükségleteket kielégítő tápanyagot. Gondosan összeállított összetevői között szerepelnek a **fehérjék, szénhidrátok, antioxidánsok, karotinoidok, omega zsírsavak és közel 30 különböző vitamin és ásványi anyag**, melyek mind a **kiegyensúlyozott táplálkozást biztosítják**.

Ahhoz, hogy a napi ajánlott 2 doboz Nutridrinkben lévő tápanyagokat hagyományos táplálkozással szervezetébe juttassa, Önnek a **normál napi adagján felül** az alábbiakat kellene elfogyasztania:



Ugye, ez nem is lenne egyszerű!

Gyakran használt orvosi kifejezések

Megérteni az orvosunk által használt orvos-szakmai szakzsargont, valódi kihívást jelenthet. Összegyűjtöttük a leggyakrabban használt kifejezéseket és jelentésüket, hogy segítsük az eligazodást az orvosi nyelvezetben a vizitek és a terápia során.

Kifejezés	Jelentés / Magyarázat
Rák	A rákbetegségek közös jellemzője a szervezet kontrollja alól kiszabadult sejtosztódás, az erekbe való bejutás, majd a keringésből kilépve és egyes szervekben (pl. tüdő, máj stb.) való megtelepedés után az áttétek kialakulása
Tumor / Daganat	A tumor kifejezés szó szerint „duzzanatot” jelent, a szervezet megváltozott sejtjeinek burjánzásából származó szövetszaporulat. Lehet jóindulatú (benignus), vagy rosszindulatú (malignus).
Malignus tumor	Jelentése rosszindulatú daganat. Egy daganat rosszindulatúsága abban nyilvánul meg, hogy beszűri a környező egészséges szöveteket, szerveket, és a nyirok- és véráram útján a szervezet távoli részeibe áttéteket (metasztázis) ad, és kiújulásra hajlamos.
Metasztázis	Jelentése áttét. A szervezet különböző helyein fellépő olyan rákos daganat, amely az eredeti, elsődleges daganatból származik, és onnan a nyirok- és vérpályákon keresztül szóródik szét a szervezet különböző szerveibe. Kialakulhat a daganatos szerv körüli nyirokcsomókban (ezek az ún. regionális áttétek) vagy távoli szervekben, mint pl. tüdőben, májban, csontokban, agyban, ahova az erek által jutnak el.
Onkológia	Az orvostudománynak daganatokkal foglalkozó ága.
Kemoterápia	A rákos daganatok sejtpusztító vagy sejtiszaporodást gátló gyógyszerekkel történő kezelése.
Célzott terápia	A molekuláris patológia egyre több olyan jelátviteli utat ismer meg, melyek szerepet játszanak a daganat növekedésében vagy az áttétek kialakulásában. A célzott terápia a jelátviteli rendszer gátlásával képes a daganat további növekedését meggátolni.
Sugárterápia	Lényege: nagy energiájú sugárzás irányítása és leadása adott testrészeire. A sugárzás elpusztítja a rákos sejteket és/vagy akadályozza azok további szaporodását.
Malnutrició	Jelentése alultápláltság. Olyan kóros állapot, ami az energia és/vagy egy illetve több lényeges tápanyag hiányát jelenti. Előfordulása a daganatos betegek körében nagyon gyakori (20-80%). Az alultápláltság ránézésre nem állapítható meg, nem csak soványként lehet valaki alultáplált! (Pl. vas-, kalcium-, fehérjehiány)

Ki kezel majd a terápiát követően?

Kezelése során számos különböző szakemberrel találkozik majd. A következő oldalon összegyűjtöttük azon szakembereket, orvosokat, akikkel nagy valószínűséggel kapcsolatba fog kerülni, és hogy mi a szerepük a táplálásterápiában.

Onkológus: speciális szakorvos, aki kivizsgálja, meghatározza az állapotának megfelelő daganatellenes kezelést; felírhatja Önnek a speciális tápszert, megállapítja annak megfelelő adagolását és a táplálásterápia szükséges hosszát.

Sugárterápiás szakorvos: speciális szakorvos, aki sugárterápiás kezelését végzi, tápszert ő is rendel az Ön részére, ha szükséges.

Dietetikus: a táplálkozás területének szakértője, segíthet olyan gyakorlati kérdésekben, hogy hogyan állítsa össze megfelelő étrendjét, és hogyan illessze bele a tápszert. Kérdezheti dietetikusunkat a 06 40 223 223 telefonszámon.

Sebész: speciális szakorvos, aki elvégzi a műtéti beavatkozást. Szintén rendelhet speciális tápszert az Ön részére.

Nővér / Szakápoló: képzett egészségügyi szakember, aki segíti útját a terápia során. Kérje segítségét a tápszerek fogyasztásával kapcsolatban (pl. ízválasztás).

Háziorvos: általános orvos, aki a szakorvos javaslatára további 6 hónapig felírhatja Önnek a tápszert. Ezzel megkönnyíti Ön számára, hogy hozzájusson a szükséges tápszerhez, nem kell minden egyes alkalommal visszamennie szakorvosához, elegendő a hatodik hónap végén, amikor lejár a szakorvosi javaslat.

Gyógyszerész: képzett szakember, aki segíthet Önnek a tápszerek közül a megfelelő ízek kiválasztásában. Mindenképpen kérje az Ön által kedvelt ízekből összeállított választékot.



e-mail: tanacsadas@nutricia.hu
Tanácsadás: 06 40 223 223
www.amnutrition.hu

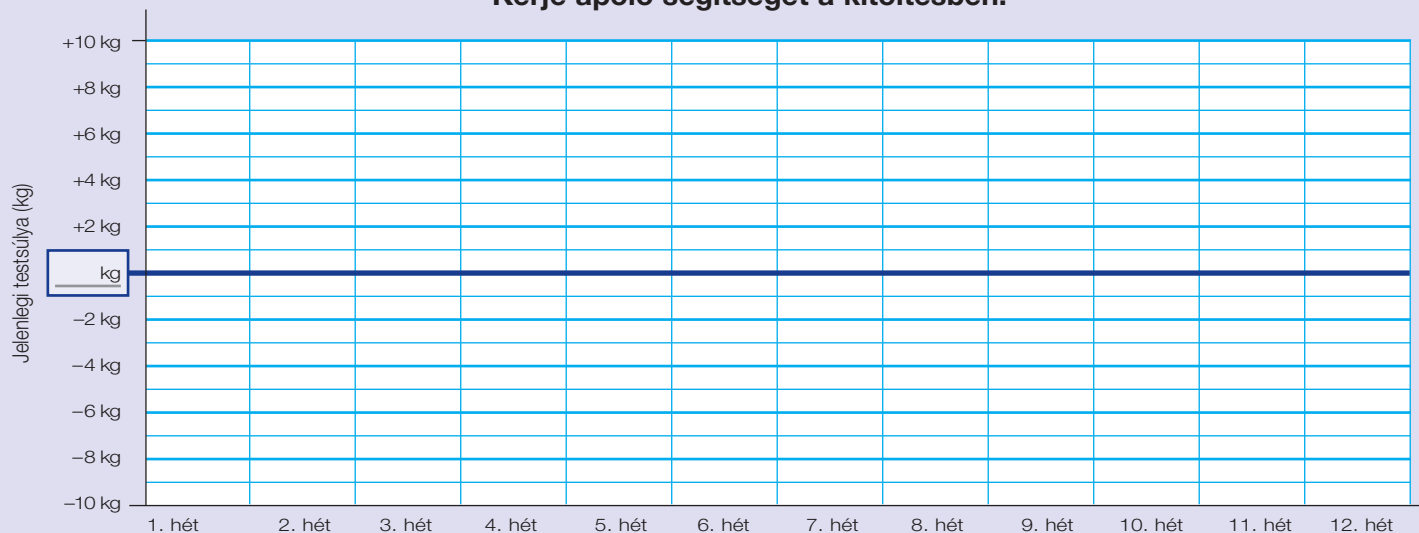
 **NUTRICIA**
Advanced Medical Nutrition

Testtömeg-követő

táblázat

Használja ezt a táblázatot testsúlyában tapasztalt változás látható nyomon követése érdekében.

Kérje ápoló segítségét a kitöltésben!



Dátum: _____

Mérje súlyát hetente, és jelölje a táblázatban a tapasztalt testtömeg változást (fogyás, hízás), majd kösse össze az egyes hetekben mért pontokat és ezzel megkapja testsúlyának alakulását könnyen értelmezhető vizuális módon. Szakértő kollégával beszélje meg esetleges kérdéseit.

e-mail: tanacsadas@nutricia.hu
Tanácsadás: 06 40 223 223
www.amnutrition.hu

Lektorálta:

Dr. Dank Magdolna PhD, Dr. Bittner Nóra, Dr. Iványi Emőke, Dr. Kertész Enikő, Dr. Nikolényi Alfz, Dr. Uhercsák Gabriella

Ha kérdése van, szeretné megosztani velünk tapasztalatait, vagy saját receptötletét, vagy szeretné megkapni az ingyenes Nutrdrink receptfüzet sorozat részeit, írjon nekünk. Telefonon is jelentkezhet, hívja dietetikus kollégánkat munkanapokon 9-16 óráig.

Levélcím: 1555 Budapest, Pf 40.
e-mail: tanacsadas@nutricia.hu
Tanácsadás: 06 40 223 223
www.amnutrition.hu

