Zasady żywienia w trakcie i po radioterapii

Zalecania dla pacjentów Kliniki Radioterapii ŚCO

- Przed rozpoczęciem leczenia nie stosuj diet odchudzających.
- Przestrzegaj zalecanej diety.
    - Jeżeli napromienianie obejmuje narządy jamy brzusznej lub miednicy stosuj dietę niskoresztkową, bez laktozy, surowych owoców, warzyw i soków - mogą nasilać biegunki. W takim przypadku możesz pić kompoty na bazie gotowanych owoców.
    - Jeżeli napromienianie obejmuje obszar inny niż jama brzuszna zalecane jest spożywanie posiłków łatwostrawnych.
- Jedz posiłki gotowane najlepiej na parze, możesz dusić potrawy i piec ale bez dodatku tłuszczu. Unikaj potraw smażonych, obsmażanych, grillowanych, ciężkostrawnych, pikantnych, wzdymających.
- Spożywaj potrawy przygotowane ze świeżych, naturalnych jak najmniej przetworzonych składników.
- Jedz często a małe porcje: 5-6 posiłków w ciągu dnia, by nie przeciążać i nie wypełniać nadmiernie żołądka i jelit. Przerwy między posiłkami powinny wynosić 2-3 godziny. Unikaj przejedzenia. Nadmiar treści pokarmowych lub mas kałowych utrudnia napromienianie narządów jamy brzusznej.
- W każdym posiłku staraj się uwzględniać źródło pełnowartościowego białka. Odgrywa kluczową rolę w procesach regeneracyjnych i wspomaga gojenie odczynów popromiennych.
- Jedz powoli, dokładnie przeżywaj każdy kęs - około 20 razy. Staraj się aby jeden posiłek trwał 20-30 minut.
- Zwracaj uwagę na temperaturę posiłków – powinny mieć temperaturę pokojową. Zbyt gorące lub zbyt zimne dania mogą podrażniać śluzówkę przewodu pokarmowego.
- Jedz w pozycji siedzącej. Po jedzeniu pozostań w pozycji siedzącej co najmniej pół godziny, możesz też odbyć krótki spacer.
- Między posiłkami pij płyny obojętne: woda mineralna, niegazowana, przegotowana, słaba herbata około 2 litry na dobę.
- Unikaj mocnej herbaty, kawy, nawet zielonej herbaty – odwadniają organizm.
- Posiłki urozmaicaj, doprawiaj ziołami, staraj się, aby na talerzu było kolorowo i apetycznie.
- Ważne jest aby znacząco nie schudnąć ani nie przytyć w trakcie radioterapii gdyż może się to wiązać ze zmianą planowanego leczenia.
- Stosuj proponowane przez lekarza / pielęgniarkę / dietetyka doustne preparaty żywieniowe.
- Unikaj cukru, słodyczy, alkoholu, papierosów i innych używek.
- Unikaj dań gotowych, żywności instant, fast foodów oraz innych produktów wysoko przetworzonych.
- Dbaj o higienę naczyń, przyborów kuchennych oraz miejsca przygotowania posiłków. Regularnie wymieniaj ściereczki i gąbki kuchenne aby unikać zatrucia pokarmowego.
- Zalecenia dietetyczne stosuj w trakcie radioterapii i 3 – 6 tygodni po jej zakończeniu.

Opracowanie:
mgr Dominika Wzorek, dietetyk kliniczny ŚCO
mgr Halina Piotrowicz, pielęgniarka Klinika Radioterapii ŚCO