Zalecenia żywieniowe dla pacjentów napromienianych na obszar jamy brzusznej i miednicy

Stosuj dietę bez laktozy, niskoresztkową, wysokobiałkową.

Spożywaj 5-6 małych objętościowo posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu najlepiej co 2-3 godz.

Nie spożywaj dań smażonych i grilowanych. Posiłki powinny być gotowane na parze lub wodzie. Mogą być pieczone bez dodatku tłuszczu lub duszone bez uprzedniego obsmażania. Unikaj fast-foodów, żywności wysoko przetworzonej, konserw.

Wypijaj codziennie około 2 litrów płynów obojętnych.

Jeśli w trakcie radioterapii pojawia się dolegliwości jelitowe zgłoś to lekarzowi / pielęgniarce. Może istnieć potrzeba konsultacji z dietetykiem i modyfikacji diety.

	PRODUKTY ZALECANE	**PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE**
PIECZYWO	**jasne**, pszenne, pszenno-żytnie, ryżowe, kukurydziane, andruty, wafle ryżowe, kukurydziane	**ciemne**, typu graham, razowe, owsiane, z dużą ilością ziaren i orzechów, na zakwasie
PŁATKI ŚNIADANIOWE	ziemniaczane, ryżowe, jaglane, kukurydziane,	owsiane, słodkie, smakowe
KASZE	manna, kuskus, kukurydziana, drobna jęczmienna, ryż biały	pęczak, gryczana palona, ryż brązowy
MAKARONY	pszenne, sojowe, ryżowe (ugotowane na miękko)	razowe
ZIEMNIAKI	ziemniaki i bataty gotowane lub pieczone bez tłuszczu	ziemniaki i bataty smażone
MIĘSO	drób (bez skóry i tłuszczu), królik, dziczyzna, chuda wołowina,cielęcina, chuda wieprzowina – okazjonalnie, domowej roboty wędliny, pasty, pasztety domowe, galarety, wątróbka	smażone, grilowane, tłuste gatunki mięsa czerwonego, mięso przetworzone (sklepowe wędliny, pasztety, parówki, kiełbasy), produkty wędzone i konserwowane, mięso surowe (tatar).
RYBY	morskie ryby oraz ryby słodkowodne świeże lub mrożone, gotowane lub pieczone, duszone	ryba maślana, panga, tilapia, flądra, ryby surowe – sushi, wędzone, w majonezowych i śmietanowych sosach
JAJA	kurze, przepiórcze, w formie jajecznicy, omletów, gotowane na miękko	jaja surowe i kremy na surowych jajach
NABIAŁ	**bez laktozy:** mleko, jogurty, twarogi, sery	**zawierające laktozę**: mleko kozie, krowie, owcze i jego przetwory:

Niniejszy dokument stanowi własność Świętokrzyskiego Centrum Onkologii.
Żadna część niniejszego dokumentu nie może być przedrukowywana ani kopiowana jakąkolwiek techniką bez zgody Dyrektora Świętokrzyskiego Centrum Onkologii.

		jogurty, sery białe, kefiry, maślanka, serwatka, mleko zsiadłe, sery żółte, topione, pleśniowe, śmietana. Mleko w proszku, mleko zagęszczone
TŁUSZCZE	Masło roślinne, miękka margaryna, awokado, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany (tylko na zimno)	tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina), masło klarowane, majonez, sosy typu majonezowego
WARZYWA	gotowane, pieczone, podawane bez skór i pestek: marchew, pietruszka, buraki, dynia, bakłażan, cukinia, szpinak, papryka pieczona bez skory, pomidor bez skóry i pestek, kwiat brokuła (bez łodyg, gotowany do miękkości bez przykrycia)	surowe strączkowe, kapustne, cebulowe zarówno surowe jak i gotowane, rzodkiewka, czosnek, kiszonki, sałaty, papryka surowa, seler, por, ogórki
OWOCE	gotowane lub pieczone jabłka, brzoskwinie, nektarynki – podane bez skór i pestek, banany, owoce drobnopestkowe (czarne jagody, truskawki, maliny, porzeczki, borówki) sparzone, przetarte, bez pestek w formie przecieru, galaretki, kisielu	owoce surowe ze skórką i pestkami, szczególnie śliwki, czereśnie, winogrona, ananasy, dojrzałe banany, orzechy, pestki, nasiona
PRZYPRAWY	sól, świeże i suszone zioła: koper, natka pietruszki, bazylia, tymianek, kminek	ocet spirytusowy, mieszanki przypraw typu vegeta, kucharek, maggi, kostki rosołowe, przyprawy ostre i pikantne
PŁYNY	woda niegazowana, gorzka, słaba herbata, napar z czarnych jagód, kakao na wodzie, kleik z siemienia lnianego, niesłodzone kompoty	alkohol w każdej postaci, kawa, ksylitol (działają biegunkotwórczo), kolorowe, gazowane i słodzone napoje, słodziki

Opracowanie:
mgr Dominika Wzorek, dietetyk kliniczny ŚCO
Konsultacja:
dr n. o zdr. Anna Tokarska, dietetyk Dział Żywienia ŚCO

Niniejszy dokument stanowi własność Świętokrzyskiego Centrum Onkologii.
Żadna część niniejszego dokumentu nie może być przedrukowywana ani kopiowana jakąkolwiek techniką bez zgody Dyrektora Świętokrzyskiego Centrum Onkologii.