ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DOLEGLIWOŚCIACH ZE STRONY PRZEWODU POKARMOWEGO POJAWIAJĄCYCH SIĘ W PRZEBIEGU CHOROBY NOWOTWOROWEJ I JEJ LECZENIA

Dolegliwości	Porada dietetyczna
Brak apetytu i zaburzenia odczuwania smaku, w tym odczucie metalicznego posmaku, uczucie wczesnej sytości	• Podawaj posiłki urozmaicone, kolorowe, estetyczne i smaczne. • Serwuj mniejsze porcje, ale częściej — około 6–8 razy dziennie. • Używaj aromatycznych przypraw nadających potrawom wyrazisty smak i zapach, np. wanilii, cynamonu, kminku, majeranku, cząbru, tymianku, bazylii, mięty, estragonu, koperku, pietruszki. • Jeśli odczuwasz gorzki smak w ustach, dodawaj do napojów plasterki cytryny, pomarańczy lub świeże zioła. • Dobrym wyborem są też zmiksowane z kostkami lodu napoje, np. arbuz lub woda z dodatkami (sok z cytryny, pomarańczy, imbir, truskawki, świeże zioła). • W celu złagodzenia metalicznego lub gorzkiego posmaku w ustach można spróbować żucia gumy miętowej bez cukru lub ssania kawałka cytryny, jeśli nie występują podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej ani nadwrażliwość na kwaśne produkty. • Używaj plastikowych lub drewnianych sztućców zamiast metalowych, aby zmniejszyć metaliczny posmak. • Włącz do diety produkty bogate w cynk, które poprawiają odczuwanie smaku, takie jak mleko, nabiał oraz dobrze tolerowane pełnoziarniste produkty zbożowe i kasze (kuskus, bulgur, jaglana, komosa ryżowa, płatki owsiane, pieczywo graham). • Jeśli mięso powoduje metaliczny smak, zastąp je roślinnymi źródłami białka: soczewicą, ciecierzycą, groszkiem,

Dolegliwości	Porada dietetyczna
	soją (jeśli dobrze tolerowane). • Marynuj mięso w oliwie i suszonych ziołach, dodawaj mus jabłkowy lub sos żurawinowy, aby poprawić smak potraw mięsnych. • Unikaj tłustych potraw, ponieważ tłuszcz wolniej opuszcza żołądek niż białka i węglowodany, co może obniżać apetyt. • Spożywaj posiłki w temperaturze pokojowej — wtedy smak i zapach są najlepiej wyczuwalne. • Przy problemach z jedzeniem wybieraj potrawy częściowo rozdrobnione lub gładkie, np. zupy krem, musy, pasty, galaretki, kisiele, koktajle, puree z warzyw i owoców, miękkie pulpety w sosie. • Pomiędzy posiłkami pij napoje, unikaj picia podczas jedzenia. • Dbaj o higienę jamy ustnej: często myj zęby i język, płucz usta specjalnymi płynami lub roztworem sody oczyszczonej (nie połykać!). • Wzbogacaj posiłki, dodając naturalne produkty o wysokiej gęstości energetycznej, np. oleje roślinne, awokado, orzechy, nasiona i pestki, suszone owoce, jogurt grecki. • Uzupełniaj dietę preparatami żywieniowymi specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP), by pokryć niedobory białkowo-energetyczne.
Biegunka	• Podstawowym celem podczas biegunki jest zapobieganie odwodnieniu. Można przygotować domowy izotonik, mieszając w szklance niegazowanej wody mineralnej szczyptę soli, cukru oraz 1–2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny. • Zaleca się picie od 2 do 2,5 litra płynów dziennie, z czego większość powinna stanowić woda mineralna.

Dolegliwości	Porada dietetyczna
	• Polecane są także świeżo wyciskane, rozcieńczone soki warzywne (np. z marchwi) i owocowe, lekko ostudzone i osolone napary czarnej herbaty oraz mocniejszy napar herbaty, kakao i kawa zbożowa na wodzie, napary z czarnych jagód (świeżych lub suszonych), hibiskusa, bulion warzywny, woda mineralizowana ubogomagnezowa oraz kisiel z siemienia lnianego. • Zaleca się także stosowanie doustnych płynów nawadniających (ORS). • Dieta zalecana przy biegunce to dieta BRAT: banany (im bardziej zielone, tym lepiej), biały dobrze rozgotowany ryż, jabłka pieczone lub w formie musu (bez skórki, pestek i gniazd nasiennych) oraz pszenne tosty, biszkopty i sucharki. • Inne produkty o działaniu zapierającym to borówki, marchwianka (gotowana i zmiksowana marchewka), kisiel z ugotowanych jabłek lub jagód, pieczone jabłka, galaretki, chude gotowane mięso, ugotowane i rozgniecione ziemniaki, jajka na twardo, chrupki kukurydziane, wafle pszenne, drobne kasze ugotowane na wodzie (manna, kukurydziana, ryżowa), pszenne pieczywo (chleb, bułki, kajzerki, rogale, chałki), płatki owsiane błyskawiczne, dania z mąki pszennej (kopytka, naleśniki, kluski, pierogi), makarony pszenne, komosa ryżowa, dynia, mąka ziemniaczana. • Spożycie mleka może być indywidualne; czasowo warto je wyeliminować z powodu laktozy, która może nasilać biegunkę. W tym czasie można sięgać po roślinne napoje migdałowy, owsiany, kokosowy, najlepiej fortyfikowane wapniem. W miarę tolerancji można wrócić do fermentowanych produktów mlecznych, takich jak kefir, maślanka czy jogurt naturalny. • Należy unikać produktów o działaniu rozwalniającym, takich jak suszone śliwki, kompoty z suszu, gęste i ciepłe soki, zielona herbata, mocna kawa naturalna, napar z kopru włoskiego, produkty zawierające sorbitol i ksylitol (np.

Dolegliwości	Porada dietetyczna
	gumy do żucia, cukierki musujące), fruktoza, syrop z agawy, stewia, surowe owoce i warzywa, owoce ze skórką, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja, bób), warzywa wzdymające (kalafior, brokuł, kapusta, cebula, czosnek, por, grzyby), słodzone napoje gazowane, napoje z kofeiną oraz ostre przyprawy. Dieta powinna być łatwostrawna. • Unikaj miodu i słodzenia cukrem białym lub brązowym; zamiast tego stosuj stewię. • Produkty schłodzone mogą nasilać biegunkę, dlatego podczas dolegliwości jedz ciepłe dania.
Zaparcia	• Podstawą leczenia zaparć jest zwiększenie ilości płynów w codziennej diecie, szczególnie niegazowanej wody mineralnej. Zaleca się picie ciepłej wody mineralnej bogatej w magnez, ciepłych soków owocowych, kompotu z suszonych śliwek i gruszek, naparów z kopru włoskiego i rumianku, kawy naturalnej, a także spożywanie kleiku z siemienia lnianego oraz namoczonych i rozdrobnionych śliwek. Do napojów można dodać odrobinę ksylitolu jako słodzik. • W codziennej diecie warto uwzględnić produkty bogate w błonnik pokarmowy, takie jak pieczywo z mąki pełnoziarnistej, makarony razowe, ciemny ryż, kasze jęczmienna i gryczana, płatki owsiane oraz warzywa i owoce, najlepiej spożywane na surowo. • Jeżeli pacjent dobrze toleruje, warto wprowadzić do diety fermentowany nabiał, na przykład jogurt naturalny, kefir lub maślankę. • Należy unikać pokarmów powodujących wzdęcia, takich jak groch, fasola czy bób oraz produktów zapierających, które są wymienione przy biegunce. • W miarę możliwości zdrowotnych zaleca się zwiększenie aktywności fizycznej, która przyspiesza pasaż jelitowy i

Dolegliwości	Porada dietetyczna
	tym samym zmniejsza ryzyko wystąpienia zaparć.
Nudności i wymioty	• Dieta powinna opierać się na produktach łatwostrawnych, podawanych w małych porcjach do 250 ml, często, nawet 6–8 razy dziennie. • Konsystencję posiłków można stopniowo modyfikować, od przetartej do płynnej. • Naturalnym sposobem na zmniejszenie nudności i wymiotów jest imbir — plasterki świeżego korzenia (lub starty imbir) można dodawać do herbaty, owocowych deserów, budyniów, koktajli, a także ssać pomiędzy posiłkami. • W ciągu dnia należy popijać wodę (może być lekko gazowana) lub herbatę czarną, zieloną albo ziołową — jednak unikać herbaty miętowej, która może nasilać wymioty i zgagę. • Spożywanie posiłków w temperaturze pokojowej lub lekko schłodzonych przynosi ulgę, ponieważ gorące potrawy o intensywnym zapachu mogą nasilać nudności i wymioty. • Na złagodzenie nudności pomaga też napar z czarnej herbaty bez cukru oraz schłodzone soki, np. pomidorowy, pomarańczowy, wiśniowy czy porzeczkowy, a także miąższ arbuza (bez pestek) zmiksowany z lodem. • Po przebudzeniu warto zjeść kromkę pieczywa chrupkiego, czerstwej bułki pszennej, sucharka, wafla ryżowego lub biszkopt, o ile nie podrażniają one jamy ustnej. • Należy unikać produktów pełnoziarnistych i bogatych w błonnik, takich jak pieczywo żytnie, razowe, grube kasze (pęczak, gryczana), ryż dziki i brązowy czy płatki owsiane górskie, które mogą drażnić przewód pokarmowy i nasilać objawy dyspeptyczne. • Zaleca się spożywanie pieczywa pszennego (chleb, bułki, bagietki, tosty), płatków owsianych błyskawicznych i kukurydzianych, drobnych kasz (manna, kuskus, jaglana), białego ryżu, tapioki, makaronów pszenno-ryżowych,

Dolegliwości	Porada dietetyczna
	wafli ryżowych, chrupek kukurydzianych oraz gotowanych ziemniaków (nie smażonych). • Produkty mączne z mąki pszennej, takie jak kopytka, pierogi, kluski leniwe, naleśniki czy domowej roboty makarony są dobrze tolerowane. • Należy zachować minimum godzinny odstęp między jedzeniem a piciem. • Warto ograniczyć lub wyeliminować ostre, kwaśne i intensywnie pachnące przyprawy, takie jak curry, chili, pieprz ziołowy, ocet spożywczy i jabłkowy oraz soki cytrynowe. Lepiej wybierać łagodne przyprawy o delikatnym smaku i zapachu, np. wanilię, cynamon, natkę pietruszki, bazylię, oregano, tymianek czy estragon. • Należy wykluczyć tłuste i smażone potrawy, które opóźniają opróżnianie żołądka i nasilają nudności. • Posiłki najlepiej spożywać w pozycji siedzącej, a po jedzeniu pozostać w pozycji pionowej przez możliwie długi czas, unikając kładzenia się (o ile nie ma przeciwwskazań zdrowotnych). • Poza żywieniem, ważne jest również regularne wietrzenie pomieszczeń w ciągu dnia.
Dysfagia	• Konsystencję diety należy modyfikować tak, aby zapewnić bezpieczne połykanie, dostosowując ją do stopnia nasilenia trudności z połykaniem (dysfagii). Można zacząć od diety podstawowej, następnie przejść do diet miękkich, mielonych i wilgotnych, potem przecieranych, zmiksowanych, aż po płynne (zarówno gęste, jak i klarowne). • Należy unikać potraw zwiększających ryzyko zakrztuszenia, takich jak produkty o mieszanej konsystencji (np. zupa z grzankami), włókniste (ananas), łykowate (fasolka szparagowa), suche (krakersy), o kształcie okrągłym lub podłużnym (winogrona) oraz wiotkie, np. plasterki ogórka. • W przypadku trudności z połykaniem płynów lub cofania się ich do nosa zaleca się stosowanie specjalnych

Dolegliwości	Porada dietetyczna
	preparatów do zagęszczania napojów i płynnych potraw, co poprawia bezpieczeństwo ich spożywania.
Kserostomia (suchość w jamie ustnej) i ból w jamie ustnej	• Zaleca się zwiększenie ilości wypijanych płynów do około 8 szklanek dziennie, pijąc je małymi łykami, ale częściej w ciągu dnia. • Do wody można dodać plasterek świeżej cytryny, pomarańczy lub kilka listków świeżych ziół dla lepszego smaku. • Między posiłkami warto ssać bezcukrowe cukierki (np. ze stewią) lub gumę do żucia bez cukru. • Poleca się spożywanie potraw o większej zawartości wody, takich jak zupy warzywne (również kremowe i przecierane), a także dodawanie do nich olejów roślinnych, które ułatwiają połykanie. • Zmiana konsystencji potraw na miękkie lub płynne, na przykład zupy, koktajle, produkty mleczne, puree z warzyw, a także dodatki takie jak oliwa czy sosy, może ułatwić jedzenie. • Aby złagodzić suchość w jamie ustnej, dobrze jest spożywać produkty chłodne lub mrożone, np. lody, sorbety owocowe, a także owocowe musy, galaretki, kisiele, budynie oraz koktajle na bazie mleka, jeśli są dobrze tolerowane. Można również sięgać po mleczne produkty fermentowane i bezcukrowe napoje roślinne (owsiane, kokosowe, migdałowe). • Dania obiadowe warto spożywać z dodatkiem sosów lub odrobiny śmietany, co ułatwia przełykanie. • Ssanie kostek lodu lub plasterków ananasa może przynieść ulgę. • Produkty takie jak lizaki, landrynki, gumy do żucia czy lemoniada mogą zwiększać produkcję śliny i zmniejszać suchość jamy ustnej, jednak zawierają dużo cukrów prostych, co sprzyja namnażaniu bakterii. Dlatego bardzo ważna jest wtedy dokładna higiena jamy ustnej. • Przy podrażnieniach w jamie ustnej należy unikać ostrych, kwaśnych potraw i przypraw (np. chili, curry, ocet, ostra

Dolegliwości	Porada dietetyczna
	musztarda, pieprz). Picie przez słomkę może dodatkowo chronić błonę śluzową. • Należy unikać twardych produktów, które mogą podrażniać błonę śluzową, takich jak pieczywo chrupkie, sucharki, wafle ryżowe, grzanki oraz słone przekąski (paluszki, krakersy, chipsy, precelki). Zamiast tego można jeść miękkie pieczywo (chałki, rogale), biszkopty, herbatniki czy chrupki kukurydziane maczane np. w jogurcie naturalnym lub musie owocowym. Po takich posiłkach warto pamiętać o oczyszczeniu jamy ustnej. • W tym okresie nie zaleca się picia mocnej herbaty, kawy, słodkich napojów, w tym gazowanych i napojów energetycznych, ponieważ zmniejszają produkcję śliny. • Spożywane posiłki powinny mieć temperaturę pokojową. • Usta można nawilżać wazeliną lub pomadką ochronną. Dostępne są również suplementy śliny w postaci tabletek do żucia lub płynów.

Opracowanie dietetycy ŚCO: mgr Karolina Michalska, mgr Dominika Wzorek

Zatwierdził: Kierownik Kliniki Chirurgii Onkologicznej dr n. med. Jarosław Matykiewicz