DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA U PACJENTA ONKOLOGICZNEGO

Dieta śródziemnomorska zmodyfikowana w kierunku diety bogatobiałkowej, dostarczająca również odpowiednią ilość energii w trakcie leczenia onkologicznego ma na celu:

- wsparcie leczenia przeciwnowotworowego,
- zapobieganie niedożywieniu i utracie masy mięśniowej,
- działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne,
- poprawę tolerancji leczenia oraz jakości życia pacjenta.

Dieta ta powinna być dostosowana do aktualnego stanu klinicznego pacjenta.

Zalecenia żywieniowe:

1. Spożywaj posiłki regularnie, co 3–4 godziny. Nie pomijaj posiłków. W przypadku obniżonego apetytu spożywaj mniejsze porcje, ale częściej (4–6 posiłków dziennie).
2. Produkty będące źródłem pełnowartościowego białka powinny znajdować się w każdym posiłku i zajmować około 1/2 objętości talerza (zjadanej porcji). Nie ograniczaj białka bez wyraźnych wskazań medycznych. Do źródeł pełnowartościowego białka należą:

- ryby (szczególnie tłuste ryby morskie),
- drób (kurczak, indyk),
- jaja,
- chude mięsa (królik, cielęcina),
- mleko i fermentowane produkty mleczne,
- nasiona roślin strączkowych (jeśli są dobrze tolerowane).

3. Produkty będące źródłem węglowodanów (produkty zbożowe, ziemniaki, kasze, ryż, makarony) powinny uzupełniać posiłek, w ilości dostosowanej do zapotrzebowania energetycznego i tolerancji przewodu pokarmowego. Jeżeli są dobrze tolerowane wybieraj przede wszystkim produkty pełnoziarniste.
4. Warzywa i owoce powinny stanowić stały element diety, jednak ich ilość i forma powinny być dostosowane do tolerancji. Różnorodne owoce i warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej

twardości). W okresach gorszej tolerancji pokarmowej preferuj warzywa gotowane, duszone lub pieczone.

5. W każdym posiłku uwzględniaj produkty będące źródłem tłuszczów roślinnych o działaniu przeciwzapalnym. W diecie śródziemnomorskiej zalecana jest przede wszystkim oliwa z oliwek, a także olej rzepakowy, lniany, orzechy, pestki, nasiona, awokado. Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. W okresach gorszej tolerancji pokarmowej, obniżonego apetytu, konieczności stosowania diety łatwostrawnej spożywaj tłuszcze roślinne (orzechy można zamienić na masło orzechowe) i łatwostrawne tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: masło, słodką śmietankę.
6. Spożywaj ryby regularnie, najlepiej 2–3 razy w tygodniu, w tym tłuste ryby morskie jako źródło kwasów tłuszczowych omega-3.
7. Codziennie spożywaj fermentowane produkty mleczne jako źródło białka i wapnia, o ile są dobrze tolerowane. Wybieraj produkty naturalne, bez dodatku cukru. W przypadku złej tolerancji laktozy wybieraj produkty mleczne bez laktozy.
8. Jeśli używasz soli, nie przekraczaj 5 g dziennie. Do poprawy smaku potraw stosuj świeże i suszone zioła oraz przyprawy.
9. Wypijaj co najmniej 1,5–2 l płynów dziennie, o ile nie ma przeciwwskazań medycznych. Wybieraj wodę, herbaty i napary niesłodzone. Pij małymi porcjami przez cały dzień.
10. Wyeliminuj alkohol z diety. Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.
11. Unikaj w swojej diecie:

- produktów wysoko przetworzonych,
- słodzonych napojów,
- słodyczy i słodkich wypieków,
- wędlin, kiełbas, pasztetów, kabanosów, parówek
- tłustych mięs i tłuszczów zwierzęcych (w przypadku braku apetytu, spadku masy ciała i przy dobrej tolerancji pokarmowej nie należy ograniczać tych produktów).
- nadmiernych ilości soli.

12. Dbaj o regularną aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości organizmu.

W razie trudności z pokryciem zapotrzebowania na białko i energię należy rozważyć dodatkowe wsparcie żywieniowe zgodnie z zaleceniami zespołu terapeutycznego.

Opracowanie dietetycy ŚCO: mgr Karolina Michalska, mgr Dominika Wzorek

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