ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW PO OPERACJI PIERSI

1. Jadłospis powinien być komponowany zgodnie z zasadami zdrowego i różnorodnego żywienia, z uwzględnieniem indywidualnego stanu zdrowia, samopoczucia, tolerancji pokarmów oraz chorób współistniejących. Nie istnieje dieta, która leczy nowotwór, jednak odpowiednio dobrane żywienie jest ważnym elementem wspierającym organizm w trakcie leczenia onkologicznego oraz w okresie po jego zakończeniu.
2. Posiłki powinny być dostosowane do indywidualnego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze oraz do apetytu i tolerancji pokarmów. Warto spożywać posiłki regularnie, wybierając przede wszystkim świeże lub mało przetworzone produkty o wysokiej wartości odżywczej. W przypadku zmniejszonego apetytu lub trudności z przyjmowaniem większych porcji korzystne może być spożywanie mniejszych, częstszych posiłków.
3. Posiłki powinny być komponowane tak, aby każdy posiłek zawierał źródła białka, węglowodanów i tłuszczy, a także warzywa i/lub owoce.

- **Białko -** W trakcie choroby nowotworowej zapotrzebowanie na białko znacznie wzrasta. To dlatego, że białko jest głównym budulcem organizmu, niezbędnym do odbudowy narządów zniszczonych przez nowotwór, a także regeneracji tkanek po leczeniu. Źródło białka w diecie może być zarówno pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego. Najlepiej przyswajalne jest białko pochodzące z produktów zwierzęcych: ryb, mięsa, jaj oraz mleka i jego przetworów (np. jogurty typu skyr, jogurt naturalny, jogurt grecki, kefir, maślanka, serek wiejski, twaróg itp.). W przypadku nietolerancji laktozy (objawiającej się między innymi bólami brzucha, biegunkami, nudnościami, wzdęciami i nadmiernym wydzielaniem gazów po spożyciu mleka lub produktów mlecznych) mleko można zastąpić fermentowanymi produktami mlecznymi (kefiry, maślanki), które naturalnie zawierają dużo mniej laktozy niż mleko, lub mlekiem i produktami mlecznymi bez laktozy. Źródło białka w diecie mogą stanowić również wysokobiałkowe produkty roślinne jakimi są nasiona roślin strączkowych, a także orzechy, nasiona i zboża. Osoby będące na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej powinny łączyć produkty białkowe, aby zwiększyć jego przyswajanie. Warto ograniczać spożycie mięsa czerwonego, szczególnie przetworzonego. Należy ograniczać produkty takie jak parówki, kiełbasy, konserwy i inne przetwory mięsne. Warto częściej wybierać ryby, nasiona roślin strączkowych oraz inne roślinne źródła białka.
- **Węglowodany** powinny pochodzić przede wszystkim z produktów zbożowych z pełnego przemiału i charakteryzować się niskim indeksem glikemicznym. Spośród zalecanych wyróżnia się przede wszystkim pieczywo pełnoziarniste, kasze (gryczana, jęczmienna), pełnoziarniste makarony, brązowy i dziki ryż, amarantus czy quinoa.

Z kolei ograniczeniu powinny ulegać produkty stanowiące źródło łatwo przyswajalnych cukrów występujących w słodyczach, dżemach, syropach owocowych, pieczywie i makaronach otrzymywanych z mąki pszennej.

- Należy również pamiętać o uzupełnianiu diety w produkty będące źródłem **błonnika pokarmowego**. Dobrym źródłem błonnika są między innymi pełnoziarniste produkty zbożowe, kasze, strączki, siemię lniane, orzechy, pestki, nasiona, warzywa (zielona sałata, cukinia, pomidor, dynia, papryka, marchew, pietruszka, seler) i owoce, głównie jagodowe, jak: poziomki, truskawki, jagody, porzeczki, a także jabłka i cytrusy. Błonnik pokarmowy wpływa pozytywnie na pracę przewodu pokarmowego i aktywność bakterii mikroflory jelitowej, a także na obniżenie wchłaniania tłuszczów, w tym cholesterolu. Jego obecność w posiłku ma również wpływ na dłuższe odczuwanie sytości.
- **Tłuszcze -** W diecie warto wybierać przede wszystkim źródła tłuszczów nienasyconych, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, orzechy, nasiona, awokado oraz ryby, w szczególności tłuste ryby morskie będące źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Do smarowania pieczywa należy używać masła lub miękkich margaryn roślinnych, a do przyrządzania potraw olejów roślinnych np. oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Należy ograniczać produkty zawierające duże ilości tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans, m.in. żywność typu fast food, chipsy, wyroby cukiernicze i wysoko przetworzone produkty spożywcze.
- **Warzywa i owoce -** Za minimalne dzienne spożycie warzyw i owoców uznaje się 5 porcji (czyli około 400 – 500 g), z czego większość powinny stanowić warzywa. Ważna jest różnorodność spożywanych produktów – im większa, tym więcej witamin i składników mineralnych dostarczamy do naszego organizmu, dlatego warto wybierać owoce i warzywa z różnych grup kolorystycznych. Warzywa i owoce mogą być spożywane zarówno na surowo, jak i po odpowiedniej obróbce termicznej, zależnie od indywidualnej tolerancji.
    - 1 porcja warzyw = 1 pomidor, 1 cebula, 1 marchew; 1 szklanka szpinaku, sałaty, kalafiora; ½ szklanki groszku, dyni, selera,
    - 1 porcja owoców = 1 gruszka, 1 banan, 1 jabłko; 2 mandarynki, śliwki, morele; ½ szklanki jagód, truskawek, winogron

4. Dieta powinna być bogata w produkty będące źródłem witaminy C, A i E, kwasu foliowego, cynku, selenu, miedzi, a także antyoksydantów (zwłaszcza karotenoidów – w tym likopenu i betakarotenu i flawonoidów).

- **Witamina C** - rokitnik, dzika róża, cytrusy, owoce jagodowe (czarna porzeczka), warzywa kapustne (kapusta, brukselka, kalafior, brokuły), papryka, natka pietruszki, szczypiorek, pomidory, ziemniaki
- **Witamina A -** tłuste mleko i jego przetwory (szczególnie masło i sery), tłuszcze i oleje rybne, jaja, wątroba, podroby zwierzęce
- **Witamina E** - oliwa z oliwek, migdały, olej słonecznikowy, orzechy laskowe, kiełki oraz zarodki nasion zbóż, pomidory, brokuły, brukselka, szpinak, brzoskwinia, czarna porzeczka, łosoś, mintaj, śledź, jaja, mleko i produkty mleczne, kasza, ciemne pieczywo i makarony pełnoziarniste
- **Kwas foliowy** - ciecierzyca, fasola biała, korzeń i natka pietruszki, kurze jaja, brukselka, jarmuż, brokuły, szpinak, sałata, słonecznik, sezam, produkty pełnoziarniste
- **Cynk** – pomidory, natka pietruszki, warzywa kapustne, warzywa strączkowe, otręby pszenne, komosa ryżowa, pestki dyni, sezam
- **Selen** – mięso, ryby i owoce morza, jaja, produkty mleczne, orzechy brazylijskie, produkty pełnoziarniste, amarantus, płatki owsiane, mąka owsiana
- **Miedź** - suche nasiona roślin strączkowych, nasiona słonecznika, pestki dyni, migdały, orzechy wątroba, kakao, płatki owsiane, pełnoziarniste pieczywo, ryby i skorupiaki
- **Beta-karoten** - marchew, szpinak, papryka czerwona, dynia. cykoria, sałata, brokuły, por, kapusta pekińska, pomidory i szparagi, brukselka, groszek zielony i fasolka szparagowa, soki warzywne: marchwiowy, pomidorowy, wielowarzywny, mango, morele, papaja, melony
- **Likopen** - pomidory, arbuz, różowy grejpfrut, papaja, gujawa, owoce dzikiej róży, morele oraz ich przetwory
- **Flawonoidy** - cebula, pomidory, papryka, brokuły, owoce cytrusowe, jabłka, jagody, czarne porzeczki winogrona, zboża, nasionach roślin (szczególnie strączkowych), herbata (zwłaszcza zielona, kawa i kakao.

5. Różnorodna dieta bogata w błonnik, warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste oraz nasiona roślin strączkowych sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu mikrobioty jelitowej. W zależności od tolerancji warto również uwzględniać produkty fermentowane, takie jak kefir, jogurt naturalny, maślanka oraz fermentowane warzywa. W przypadku występowania dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego sposób żywienia należy dostosować indywidualnie.
6. W przypadku gdy ze względu na chorobę i towarzyszące jej dolegliwości nie ma możliwości pokrycia zapotrzebowania na energię, białko i inne składniki odżywcze poprzez zwyczajową dietę wówczas warto wzbogacić swoją dietę w wysokobiałkowe preparaty odżywcze (tzw. żywność specjalnego przeznaczenia medycznego – FSMP). Stanowią one skoncentrowane

źródło energii i składników odżywczych zwłaszcza białka w małej objętości. Obecnie dostępne na rynku preparaty różnią się między sobą smakiem, postacią (forma płynu, jak i proszku/granulatu do rozpuszczania w wodzie), składem a także przeznaczeniem. Preparaty, które mają postać napojów należy pić powoli, by nie zwiększać ryzyka nieprzyjemnych dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Na bazie preparatów można też przygotowywać posiłki, wzbogacając w ten sposób ich wartość odżywczą.

7. Należy ograniczać spożycie produktów wysoko przetworzonych, produktów mięsnych poddawanych wędzeniu oraz produktów często i intensywnie grillowanych lub smażonych. Nie należy spożywać produktów z widocznymi oznakami pleśni. Zaleca się całkowitą rezygnację ze spożywania alkoholu.
8. Przed rozpoczęciem stosowania suplementów diety, preparatów ziołowych lub innych produktów o działaniu biologicznym należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. Niektóre z nich mogą wpływać na działanie leków stosowanych w leczeniu nowotworu. Suplementacja powinna być indywidualnie dostosowana do stanu zdrowia, wyników badań, sposobu żywienia oraz stosowanego leczenia.
9. Zaleca się regularne monitorowanie masy ciała w trakcie leczenia oraz po jego zakończeniu. W okresie terapii szczególną uwagę należy zwrócić na niezamierzoną utratę masy ciała, niedożywienie oraz utratę masy i siły mięśniowej. Po zakończeniu leczenia należy dążyć do utrzymania prawidłowej masy ciała i unikania jej nadmiernego przyrostu. W przypadku nadmiernej masy ciała możliwość jej stopniowej redukcji należy omówić z lekarzem lub dietetykiem, z uwzględnieniem stanu zdrowia i przebytego leczenia. Prawidłowa masa ciała i zdrowy styl życia stanowią ważne elementy profilaktyki po zakończeniu leczenia.
10. Regularna, odpowiednio dobrana aktywność fizyczna jest ważna zarówno w trakcie leczenia, jak i po jego zakończeniu. Pomaga ograniczać utratę masy i siły mięśniowej, utrzymywać sprawność oraz wspierać prawidłowy stan odżywienia. Szczególnie korzystne są ćwiczenia oporowe, które pomagają zachować lub odbudować masę i siłę mięśniową. Po zakończeniu leczenia regularna aktywność fizyczna wspiera powrót do sprawności, utrzymanie prawidłowej masy ciała i zdrowy styl życia. Aktywność należy dostosować do stanu zdrowia, możliwości i etapu leczenia.

Opracowanie dietetycy ŚCO: mgr Karolina Michalska, mgr Dominika Wzorek

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