ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW LECZONYCH Z POWODU NOWOTWORÓW ZLOKALIZOWANYCH W OBRĘBIE UKŁADU MOCZOWEGO

Odpowiednio dobrana dieta i styl życia to ważna część leczenia. Przyspieszają gojenie, pomagają szybciej wrócić do sprawności, a u chorych na nowotwory układu moczowego mogą także zmniejszać ryzyko postępu choroby i poprawiać jakość życia. Nie istnieje „cudowna dieta". Najlepsze efekty daje jadłospis oparty na produktach **sezonowych, lokalnych i ogólnodostępnych**, o niskim stopniu przetworzenia.

Pierwsze tygodnie po zabiegu

- **Wracaj do jedzenia stopniowo.** Początkowo wybieraj lekkostrawne posiłki, najlepiej gotowane, duszone lub pieczone. Jedz regularnie, w małych porcjach, około 5–6 razy dziennie, zgodnie z zaleceniami zespołu medycznego.
- **Ogranicz produkty wzdymające.** W pierwszych dniach unikaj m.in. surowej kapusty, cebuli, nasion roślin strączkowych i napojów gazowanych. Produkty pełnoziarniste oraz surowe warzywa wprowadzaj stopniowo, w zależności od tolerancji.
- **Zapobiegaj zaparciom.** Unikaj silnego parcia na stolec, które może zwiększać ryzyko krwawienia po zabiegach endoskopowych i obciążać gojące się tkanki po operacji. Wybieraj źródła błonnika rozpuszczalnego, takie jak płatki owsiane, gotowana marchew, gotowane jabłka i namoczone suszone śliwki. Pomocne są również codzienne spacery. Leki przeczyszczające stosuj po konsultacji z lekarzem.
- **Zadbaj o odpowiednią ilość białka.** Włączaj jego źródła do każdego posiłku, np. ryby, drób, jaja, chude mięso, jogurt naturalny, kefir lub twaróg. Białko wspiera gojenie tkanek.
- **Dostarczaj witamin i składników mineralnych.** Witamina C i cynk wspierają procesy regeneracyjne. Ich źródłem są m.in. warzywa, owoce, mięso, ryby, nasiona i produkty pełnoziarniste.
- **Pij regularnie w ciągu dnia.** Zwykle zaleca się około 2–2,5 litra płynów na dobę, o ile lekarz nie zaleci inaczej. Wybieraj przede wszystkim wodę i niesłodzone napary. Odpowiednie nawodnienie sprzyja przepłukiwaniu dróg moczowych. Nie ograniczaj nadmiernie picia z obawy przed nietrzymaniem moczu. Aby ograniczyć nocne

wstawanie, większe ilości płynów wypijaj w pierwszej części dnia, a ostatnią większą porcję zaplanuj 2–3 godziny przed snem.

- **Ogranicz produkty drażniące pęcherz.** Jeśli występują częstomocz, parcie na pęcherz lub pieczenie przy oddawaniu moczu, ogranicz mocną kawę i herbatę, napoje gazowane oraz bardzo ostre przyprawy. Po zabiegu unikaj alkoholu do czasu wygojenia i zgodnie z zaleceniami lekarza.

- **Obserwuj oddawanie moczu.** Częstomocz, pieczenie i parcia mogą występować po zabiegu i zwykle stopniowo ustępują. Krwiomocz również może pojawiać się w okresie rekonwalescencji. Jeśli krwawienie się nasila, pojawiają się skrzepy, trudności z oddawaniem moczu, gorączka lub silny ból, skontaktuj się pilnie z lekarzem.

- **Utrzymuj prawidłową masę ciała.** Po prostatektomii nadmiar tkanki tłuszczowej w obrębie brzucha może zwiększać ciśnienie na pęcherz i nasilać nietrzymanie moczu.

- **Stopniowo wracaj do aktywności.** Krótkie spacery są zazwyczaj wskazane już we wczesnym okresie po zabiegu. Dźwiganie i intensywny wysiłek ograniczaj przez czas określony przez operatora.

Docelowa dieta i styl życia:

Przeglądy badań wskazują, że diety oparte na produktach roślinnych, w tym dieta śródziemnomorska, wiążą się z korzystniejszym przebiegiem choroby i lepszym zdrowiem ogólnym (serce, masa ciała, cukrzyca). Mniej korzystne są przetworzone mięso, tłuste produkty zwierzęce oraz duże ilości cukrów prostych i rafinowanych produktów zbożowych.

Wysoka wartość zdrowotna	**Niska wartość zdrowotna**
Warzywa i owoce (szczególnie pomidory i ich przetwory, warzywa krzyżowe, owoce jagodowe)	**Przetworzone mięso** (parówki, kiełbasy, boczek, wędliny peklowane, konserwy)
Nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzyca, fasola, tofu)	**Czerwone mięso** w dużych ilościach (wołowina, wieprzowina, baranina)

Wysoka wartość zdrowotna	Niska wartość zdrowotna
Produkty pełnoziarniste (grube kasze, brązowy ryż, płatki owsiane, chleb razowy)	**Cukry proste i słodycze** (napoje słodzone, wyroby cukiernicze, białe pieczywo w nadmiarze)
Tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany)	**Tłuszcze zwierzęce** (smalec, masło w nadmiarze, tłuste mięso)
Ryby, zwłaszcza tłuste (łosoś, makrela, śledź)	**Pełnotłusty nabiał** w dużych ilościach (tłuste sery, sery topione)
Orzechy i nasiona (orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni)	**Żywność wysoko przetworzona** (dania instant, chipsy, fast food)

Wybrane składniki, które warto włączyć do codziennej diety:

- **Likopen** – antyoksydant z pomidorów. Lepiej wchłania się z produktów po obróbce (przecier, sos, passata) i z dodatkiem oliwy.
- **Sulforafan** – związek z warzyw krzyżowych (brokuły, kalafior, brukselka, jarmuż, kapusta). Gotuj krótko, najlepiej na parze.
- **Polifenole** – zielona herbata, owoce jagodowe, granat, kurkuma, produkty sojowe. Są bezpiecznym elementem diety, ale nie zastępują leczenia.
- **Błonnik** – z warzyw, owoców, kasz i pełnych ziaren. Wspiera jelita i pomaga utrzymać masę ciała.

Suplementy: nie stosuj wysokich dawek witaminy E, selenu, beta-karotenu ani wapnia „na własną rękę" – nie ma dowodów na korzyść, a nadmiar może szkodzić. Witaminę D suplementuj według wyniku badania krwi. Badania pokazują, że mężczyźni po leczeniu raka prostaty często spożywają za mało błonnika, witaminy D, wapnia, magnezu i potasu – zadbaj o nie przede wszystkim w diecie.

Aktywność fizyczna i masa ciała: celuj w ok. 150 minut tygodniowo ruchu aerobowego o umiarkowanej intensywności (szybki marsz, rower, pływanie) oraz ćwiczenia oporowe 2 razy w tygodniu. Jeśli masz nadwagę, chudnij powoli (ok. 0,5 kg tygodniowo), bez restrykcyjnych diet. Nie pal tytoniu.

Zalecenia ogólne:

- Dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości energii, aby utrzymać prawidłową masę ciała i zapobiegać niedożywieniu. Jeśli występuje nadmierna masa ciała, redukcję prowadź stopniowo, pod kontrolą specjalisty, unikając restrykcyjnych diet.
- Spożywaj posiłki regularnie, co 3–4 godziny. W razie zmniejszonego apetytu, nudności lub szybkiego uczucia sytości wybieraj mniejsze, ale częstsze posiłki (4–6 dziennie). Urozmaicaj dietę pod względem smaków, kolorów i konsystencji.
- Podaż białka dostosuj do masy ciała, aktywności fizycznej i wieku. Wybieraj przede wszystkim źródła białka o wysokiej wartości biologicznej:
    - ryby,
    - chude mięso (drób, królik, cielęcina),
    - jaja,
    - mleko i fermentowane produkty mleczne (jeśli są dobrze tolerowane).
- Warzywa i owoce powinny być stałym elementem diety, w każdym posiłku (z przewagą warzyw). Przy gorszej tolerancji przewodu pokarmowego wybieraj warzywa gotowane lub duszone.
- Produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż, makarony, ziemniaki) są źródłem energii. Jeśli nie masz dolegliwości (biegunka, zgaga, wzdęcia), wybieraj pełnoziarniste. Gdy występują, sięgaj po pieczywo pszenne.
- Źródłem tłuszczu powinny być głównie tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy. Regularnie włączaj orzechy, pestki i nasiona.
- Spożywaj ryby 1–2 razy w tygodniu, wybierając gatunki o niższej zawartości rtęci. Są cennym źródłem kwasów omega-3.
- Ogranicz sól i unikaj dosalania potraw. Do poprawy smaku używaj ziół i przypraw bez soli.
- Pij regularnie, małymi łykami, ok. 2–2,5 l płynów dziennie, najlepiej wodę. Unikaj napojów słodzonych (soki, napoje gazowane, syropy). Jeśli masz chorobę serca lub nerek, ilość płynów ustal z lekarzem.
- Zrezygnuj z alkoholu – nie ma jego bezpiecznej dawki.
- Ogranicz produkty niekorzystnie wpływające na zdrowie:
    - żywność wysoko przetworzoną (wędliny, konserwy, dania gotowe, fast food),
    - produkty o wysokiej zawartości soli,

- słodzone napoje,
- słodycze i wyroby cukiernicze w dużych ilościach.

- Podejmuj regularną aktywność fizyczną dostosowaną do stanu zdrowia i zaleceń lekarza. Nawet umiarkowany ruch pomaga utrzymać sprawność, masę mięśniową i dobre samopoczucie.

Zalecenia mają charakter ogólny.

Piśmiennictwo:

1. Lin, P.-H., Burwell, A., Giovannucci, E., Loeb, S., Chan, J. M., Tuttle, B., De Nunzio, C., Bjartell, A., Aronson, W., & Freedland, S. J. (2025). Dietary patterns in prostate cancer prevention and management: a systematic review of prospective cohort studies and randomized clinical trials. *European Urology*. https://doi.org/10.1016/j.eururo.2025.07.017
2. Allen, R., Liu, V. N., Chan, J. M., Graff, R., Stampfer, M., Aronson, W., & Kenfield, S. (2025). Effect of postdiagnosis diet and lifestyle on clinical outcomes in prostate cancer survivors: a systematic review. *The Journal of Urology, 215*, 376–395. https://doi.org/10.1097/ju.0000000000004855
3. Wang, K., Xiao, J., Wang, Y., Fan, B., Dai, Z.-H., Chang, C., Wen, L.-J., Zhang, Y., Bao, J., Wang, L., & Liu, Z.-Y. (2024). Effects of preoperative and postoperative carbohydrate loading on gastrointestinal function and stress-induced inflammation after radical prostatectomy. *International Journal of Surgery: Global Health, 7*. https://doi.org/10.1097/gh9.0000000000000443
4. Storz, M., Schmidt, C., & Ronco, A. L. (2024). Nutrient intakes in prostate cancer survivors in the United States: a nationally representative study. *Nutrition and Cancer, 77*, 188–199. https://doi.org/10.1080/01635581.2024.2408766

Opracowanie: mgr Karolina Kozłowska, dietetyk

Zatwierdził: Kierownik Kliniki Urologii dr n. med. Jarosław Jaskulski, FEBU