

ZALECENIA DIETETYCZNE

dla pacjentów leczonych onkologicznie

GDY W NIEDŁUGIM CZASIE CZEKA CIĘ OPERACJA CHIRURGICZNA

Gdy w niedługim czasie czeka Cię operacja chirurgiczna, warto przygotować się do niej i zadbać o prawidłowe odżywianie! Twój organizm powinien być dobrze zabezpieczony żywieniem, ponieważ ochroni Cię w ten sposób przed niedożywieniem oraz powikłaniami pooperacyjnymi.

Przed operacją codzienna dieta powinna opierać się na podstawowych zasadach prawidłowego żywienia:

- Należy jeść mniej a częściej – 4–5 niewielkich objętościowo posiłków, przerwy między nimi nie powinny być dłuższe niż 3–4 godziny.
- Należy pamiętać o prawidłowym nawodnieniu organizmu – minimum 1,5 litra dziennie.
- Każdego dnia należy zjeść co najmniej 400–600 g różnokolorowych warzyw i owoców w takiej formie, w jakiej





Najlepszymi sposobami przyrządzania potraw jest gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, rękawie lub naczyniu żaroodpornym

będzie to możliwe (surowe, gotowane, rozdrabniane, miksowane).

- W większości posiłków powinny znaleźć się produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe) oraz produkty zawierające białko (chude mięso, ryby, jaja, sery twarogowe, jogurty).



- Tłuszcze (oleje, masło, śmietankę) najlepiej dodawać do gotowych potraw, aby zachowały najlepszą jakość, potrawy i napoje należy jeść przestudzone (nie zimne i nie gorące).
- Przeciwwskazane jest spożywanie produktów i potraw: peklowanych, marynowanych, wędzonych, mocno spieczonych, grillowanych w tradycyjny sposób – w dymie, wielokrotnie odgrzewanych oraz mocno solonych.
- Należy wyeliminować produkty wysoko przetworzone (np. konserwy, jedzenie typu fast food, chipsy).
- Codzienne posiłki powinny być urozmaicone, atrakcyjnie podane, przyciągać zapachem – tak aby zachęcały do zjedzenia osoby, które nie mają apetytu.
- Jeśli są produkty lub potrawy, po których występuje złe samopoczucie (np. ból brzucha, wzdęcia), należy je czasowo wykluczyć z diety.
- Jeśli występuje niechęć do spożywania mięsa lub ryby, warto je zmielić i dodać do potraw, np. do sosów, sałatek, zup.
- Nie należy jeść produktów: długo przechowywanych po przygotowaniu lub otworzeniu, nieszczelnie zapakowanych, starych oraz podpsutych.
- Przeciwwskazany jest alkohol oraz palenie tytoniu.

Najlepsze sposoby przyrządzania potraw

- Gotowanie w wodzie i na parze.
- Duszenie bez obsmażania.
- Pieczenie w folii, rękawie lub naczyniu żaroodpornym.

Jeśli w niedługim czasie pojawiła się niezamierzona utrata masy ciała, to nie należy tego lekceważyć. Bagatelizowany spadek masy ciała prowadzi do niedożywienia! Wprowadzenie odpowiedniego postępowania dietetycznego pomoże zahamować ten proces. Codzienną dietę należy wzbogacić o specjalne preparaty odżywcze dla osób zagrożonych niedożywieniem (np. Nutricia). Jeśli wprowadzimy takie preparaty odpowiednio wcześnie, to nie tylko poprawimy samopoczucie chorego, ale również wpłyniemy na dalszy proces leczenia. Preparat może być stosowany pomiędzy posiłkami lub można je dodać do potraw, aby zwiększyć ich wartość odżywczą.

Oto kilka przepisów, jak w prosty sposób możemy wykozystać preparaty odżywcze w potrawach:

1. **Czekoladowa jaglanka z dodatkiem bananów i orzechów** (1 porcja)

Składniki: garść orzechów laskowych, mały banan, 50 g kaszy jaglanej, 200 ml odżywki czekoladowej o zwiększonej ilości białka.

PRUDUKTY WYKLUCZONE z diety, zarówno przedoperacyjnej, jak i po leczeniu chirurgicznym, w trakcie chemioterapii i radioterapii – to przeziąknięte tłuszczem potrawy, które pozostają długo w żołądku, a także ostre przyprawy



Każda operacja to duże obciążenie dla organizmu pacjenta. Dlatego do operacji chirurgicznej warto się przygotować i zadbać o prawidłowe odżywianie! Organizm powinien być dobrze zabezpieczony żywieniowo, żeby ochronił nas przed niedożywieniem oraz powikłaniami pooperacyjnymi

Sposób przygotowania: kaszę należy uprzyżyć na suchej patelni (do momentu poczucia jej zapachu). Następnie przelewamy ją wrzątkiem na sitku. Kolejnym krokiem jest ugotowanie jej kilkanaście minut w wodzie (jedna objętość kaszy na dwie objętości wody). Do ugotowanej kaszy dodajemy odżywkę. Następnie posypujemy pokruszonymi orzechami oraz dokładamy pokrojony w plasterki banan.

2. **Koktajl z ulubionych owoców** (1 porcja)

Składniki: 125 ml odżywki o neutralnym smaku (lub smaczkowa), 100–150 g ulubionych owoców.

Sposób przygotowania: wszystkie składniki należy umieścić w blenderze i porządnie zmiksować.

3. **Zupa pomidorowa** (4 porcje)

Składniki: pulpa pomidorowa 1 litr, 1 łyżeczka masła, cebula, 2 ząbki czosnku, 1/2 korzenia selera, kawałek świeżego imbiru, 125 ml odżywki o neutralnym lub waniliowym smaku, 200 ml wody, natka pietruszki do smaku, makaron 200 g (50 g na jedną porcję). Jeśli występuje złe samopoczucie po cebuli lub czosnku, można te składniki ominąć.

Sposób przygotowania: rozpuszczamy masło w dużym garnku. Następnie dodajemy posiekaną cebulę i czosnek. Należy warzywa delikatnie zeszklić, po czym dodać starty na tarce świeży imbir i korzeń selera. Całość dusimy ok. 5 minut mieszamy od czasu do czasu, aby się nie przypaliło. Po tym czasie dolewamy pulpę pomidorową i wodę. Następnie całość blendujemy na gładki krem i gotujemy jeszcze przez 15 minut, co jakiś czas mieszając. Na koniec dodajemy odżywkę do ugotowanej zupy i dokładnie mieszamy. Zupę podajemy z ugotowanym makaronem i posypujemy na koniec świeżo posiekaną natką pietruszki.

4. **Białkowe kokosanki** (12 sztuk)

Składniki: 4 białka, 1/4 szklanki cukru, 12 miarek białka aptecznego, 1 szklanka wiórków kokosowych.

Sposób przygotowania: rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Białka należy ubić na sztywną pianę, pod koniec dodajemy cukier, jeszcze chwilę miksujemy. Następnie dodajemy wiórki kokosowe i mieszamy je delikatnie z białkami. Z powstałej masy należy uformować kulki wielkości orzecha włoskiego i umieścić je na blasze. Pieczemy je około 20 minut, aż do zezłocenia.



Zalecanym i lekkostrawnym posiłkiem jest ryż na mleku (budyń ryżowy) z cynamonem i ugotowanym musem jabłkowym

DIETA PO LECZENIU CHIRURGICZNYM

Leczenie chirurgiczne to jedna z najczęściej stosowanych metod leczenia, podczas zabiegu zostaje usunięty guz oraz tkanki w jego obrębie, które mogą zawierać komórki nowotworowe (czasem nawet zdrowe tkanki). Zapobiega to rozprzestrzenianiu nowotworu. Dieta w okresie pooperacyjnym stanowi ważny element wsparcia chorego podczas terapii onkologicznej, ponieważ dostarcza właściwej ilości energii i białka, zmniejszając ryzyko utraty masy ciała i niedożywienia.

Warto pamiętać, że prawidłowo zbilansowana dieta wpływa na lepsze gojenie się ran, wywiera korzystny wpływ na funkcjonowanie układu immunologicznego, zmniejsza ryzyko powikłań i przyspiesza okres rekonwalescencji!



Jeśli wystąpi u Ciebie

1. **BIEGUNKA:**

- należy pamiętać o prawidłowym nawodnieniu organizmu, ponieważ podczas biegunki może dojść do odwodnienia organizmu – PIJ MINIMUM 1,5 LITRA PŁYNÓW DZIENNIE;
- należy unikać produktów o działaniu rozwalniającym: soki owocowe (szczególnie ciepłe), suszone śliwki, kawa naturalna i ksylitol;
- niewskazane są także ostre przyprawy oraz źródła błonnika pokarmowego, czyli produkty zbożowe z pełnego ziarna, surowe warzywa i owoce, produkty wzdymające (soczewica, soja, groch i inne nasiona strączkowe);
- pamiętaj o uzupełnianiu potasu, ponieważ podczas biegunki może dojść do niedoboru – spożywaj sok pomidorowy oraz morele;

- unikaj potraw tłustych i smażonych;
- spożywaj produkty o działaniu zapierającym, np. marchwianka (ugotowana i zmiksowana marchew), czarne jagody i borówki, czarna herbata, zielone, niedojrzałe banany, ugotowany ryż (wręcz rozgotowany), który możemy zjeść z musem jabłkowym i cynamonem, chrupki kukurydżane, pieczywo pszenne.

2. **ZAPARCIA:**

- należy zwiększyć ilość wypijanych płynów (minimum 1,5 litra wody niegazowanej);
- trzeba stopniowo wprowadzać do diety produkty bogate w błonnik;
- jeśli zwiększamy ilość błonnika w diecie, jednocześnie należy zwiększyć ilość wypijanych płynów;
- unikaj produktów wzdymających (np. nasiona roślin strączkowych, brokuły, kalafior, cebulowate, warzywa kapustne) i zapierających (np. dojrzałe banany, pieczone jabłka, drobne kaszki, biały ryż);
- jeśli dobrze tolerujesz laktozę wprowadź naturalne produkty mleczne fermentowane (jogurt naturalny, kefir, maślanka);
- jedz surowe warzywa i owoce w każdym posiłku (szczególnie warzywa zielone);
- produkty z białej mąki zamień na pełnoziarniste – zamiast pszennego chleba jedz chleb graham lub razowy, wybieraj brązowy ryż, grube kasze;
- do posiłków dodawaj skoncentrowane źródła błonnika pokarmowego, np. dodaj do koktajlu płatki owsiane górskie lub otręby pszenne, robiąc ciasto naleśnikowe potowę mąki pszennej zastąp mąką pełnoziarnistą;
- jeśli czujesz się na siłach i nie ma przeciwwskazań, zadbaj o regularną aktywność fizyczną, np. spacer.

Podczas diety łatwostrawnej zaleca się

- Wykluczenie z diety produktów i potraw trudno strawnych, zawierających stosunkowo dużo błonnika, produktów wzdymających.
- Wykluczenie przesiąkniętych tłuszczem potraw, które pozostają długo w żołądku, a także ostрых przypraw.
- Dobieranie odpowiednich technik kulinarnych pozwalających uzyskać produkty i potrawy łatwiejsze do strawienia.
- Spożywanie posiłków regularnie 4–5 razy dziennie, w regularnych odstępach czasu.
- Zmniejszenie spożycia błonnika pokarmowego.

Błonnik w diecie można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym poprzez

- Dobór młodych delikatnych warzyw i dobrze dojrzałych owoców.
- Usunięcie pestek i skórki z owoców i warzyw.
- Oddzielenie części warzywa zawierającego znaczne ilości włókna strukturalnego, np. ze szparagów, kalarepy itp.
- Gotowanie lub sparzenie, które zmiękcza błonnik.
- Przecieranie przez sito lub ścieranie na tarce.

Najlepsze sposoby przyrządzania potraw

- Gotowanie w wodzie i na parze.
- Duszenie bez tłuszczu.
- Pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym.

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRODUKTY NIEWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo jasne czerstwe, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, ryż i drobne makarony	pieczywo typu graham, groszek ptysiowy, płatki owsiane błyskawiczne	pieczywo żytnie bardzo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, ryż brązowy i dziki, płatki owsiane, pumpernikiel
MLEKO I JEGO PRZETWORY	mleko 2%, jogurt, kefir, maślanka, koktajle owocowo-mleczne, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, pasty serowe z różnymi dodatkami,	Mleko 3,2%, sery żółte, tłusty twaróg	przetwory mleczne, przekwaszone, sery pleśniowe, sery topione
JAJA	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaja sadzone, omlety	gotowane na twardo	smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku itp.)
MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY	mięso chude: królik, indyk, cielęcina, kurczaki ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, mintaj chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, wołowa	mięso: dziczyzna ryby: makrela, śledzie, sardynka wędliny: parówki z szynki lub cielęce, pasztet domowy	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki ryby tłuste: węgorz, halibut, łosoś wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy
TŁUSZCZE	masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne, oliwa z oliwek	masło roślinne	smalec, słonina, boczek, tój wołowy i barani, margaryny twarde
ZIEMNIAKI	gotowane, pieczone, w postaci puree		ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, chipsy
WARZYWA	marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczki, szparagi, warzywa z wody oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła na surowo: zielona sałata, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki	ogórki kiszone bez skórki, młody zielony groszek, szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony na surowo: drobno utarta marchewka z jabłkiem, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki, cykoria	warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, papryka, czosnek, rzodkiewki, warzywa w postaci grubo startych surówek
OWOCE	dojrzałe bez skórki i pestek: morele, brzoskwinie, banany, jagodowe, winogrono, pomarańcze, jabłka pieczone/gotowane	truskawki, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku, śliwki, kiwi, melon	owoce niedojrzałe, owoce suszone, owoce marynowane, daktyle, czereśnie, gruszki, orzechy
SUCHE STRĄCZKOWE	są produktami wzdymającymi, dlatego należy je wykluczyć z diety, aby uniknąć złego samopoczucia		groch, fasola, bób, soczewica
NASIONA I PESTKI	siemię lniane (mielone)	zmiksowane pestki dodane do posiłku są łatwiej strawne, dlatego jeśli nie pojawiają się żadne dolegliwości i są tolerowane przez chorego możemy włączyć do diety	sezam, mak, pestki dyni, pestki słonecznika
ZIOŁA I PRZYPRAWY	łagodne: sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylia, natka pietruszki, rozmaryn	majonez, chrzan, papryka słodka, pieprz ziołowy, sól, tymianek, estragon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, chili, cebula, czosnek, przyprawa typu „vegeta”

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRODUKTY NIEWSKAZANE
ZUPY	zupy mleczne, krupniki, owocowe, czyste, jarzynowe, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i kostnych, zagęszczane mąką z mlekiem lub śmietaną	ogórkowa, ogórki bez skórki	kapuśniak, grochowa, zupy podprawiane zasmażkami, zupy w proszku
POTRAWY MIĘSNE I RYBNE	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie		smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób
POTRAWY Z MĄKI I KASZ	kasze gotowane na sypko, rozklejane, budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców, lane kluski, pierogi leniwe	zacierki i kluski kładzione	smażone, kluski francuskie, kotlety z kaszy, zacierki
SOSY	o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy		ostre na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych
DESERY	kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, biszkopty, budynie, ciasta drożdżowe, musy	piaskowe, kruche, serniki, lody	faworki, torty, pączki, ciastka z kremem, czekolada, batony
NAPOJE	woda niegazowana, słaba herbata, słaba kawa, napoje warzywne i owocowe, soki	kakao słabe, mocna herbata	napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao, woda mineralna gazowana

Po przebytych zabiegach chirurgicznych konieczne jest, aby pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu, uśredniając ilość wypitych płynów do około 1,5–2 l na dobę. Przyjmowanie płynów powinno odbywać się powoli, małymi łykami. Wskazane jest wybieranie wody niegazowanej, naparu herbaty zielonej/czarnej, rumianku, hibiskusa, w ograniczonych ilościach kawy oraz mięty. W okresie chemioterapii należy wyeliminować napar z dziurawca ze względu na możliwość interakcji tego zioła z podawanym cytostatykiem





DIETA W TRAKCIE CHEMIOTERAPII

Chemioterapia jest metodą leczenia, która polega na podaniu cytostatyku, czyli leku antynowotworowego, czego efektem jest niszczenie komórek szybko dzielących się – nowotworowych, jak i zdrowych. Terapia ta różni się od radioterapii czy leczenia operacyjnego, tym że oddziałuje na cały organizm człowieka, czego efektem jest szerokie spektrum różnych skutków ubocznych, np.:

- wypadanie włosów,
- zaburzenia smaku oraz apetytu,

- dolegliwości ze strony układu pokarmowego,
- wzrost poziomu enzymów wątrobowych,
- pojawienie się ryzyka utraty masy ciała i rozwoju niedożywienia.

Gwarancją otrzymania kolejnego cyklu chemioterapii oraz nieodraczania wlewu z tygodnia na tydzień są dobre wyniki badań, dlatego warto zadbać o prawidłowe odżywianie!



starty korzeń imbiru do wszystkich napojów, można ssać plasterki świeżego imbiru lub spożywać cukierki imbirowe.

- Gdy wymioty stają się intensywne może dojść do utraty wody i elektrolitów, aby temu zapobiec: dosalaj potrawy, wypijaj minimum 1,5 l wody wysokozmineralizowanej, dosól i oślodź napoje oraz poproś lekarza lub farmaceutę o elektrolity do rozpuszczania.

Spożywanie posiłków powinno odbywać się w pozycji siedzącej.

Po spożyciu posiłku należy pozostać w pozycji półsiedzącej, siedzącej lub pospacerować przez co najmniej 10 minut.

Pozwoli to zapobiec cofaniu się treści pokarmowej z żołądka do przełyku.

Posiłki należy jeść powoli, małymi kęsami, pamiętając o bardzo dokładnym przeżuwaniu każdego z nich (ok. 20 razy każdy kęs).

Na każdy z posiłków powinno się przeznaczyć około 20 do 30 minut.

Nie rozmawiajmy podczas posiłków, gdyż połykanie powietrza może przyczynić się do nadmiernego powstawania gazów

Jeśli dręczą Cię nudności lub wymioty, pamiętaj

- Jedz mało, a często (6–8 objętościowo małych posiłków).
- Pij przez cały dzień małymi łykami wodę lub herbatę, aby nie przepełniać żołądka, należy zachować minimum półgodzinny odstęp pomiędzy jedzeniem a piciem.
- Unikaj tłustych i smażonych potraw, ponieważ będą one długo zalegać w przewodzie pokarmowym powodując nasilenie wydzielania kwasu żołądkowego, a w efekcie nudności.
- Zrezygnuj z jedzenia bardzo aromatycznych i gorących potraw.
- Jedz dania o temperaturze pokojowej lub zimne.
- Imbir jest naturalnym produktem spożywczym, który działa przeciwwymiotnie i pomaga w przypadku nawracających nudności i wymiotów, dlatego warto dodawać



GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
NAPOJE	słaba herbata, słaba kawa naturalna, słabe kakao, woda mineralna niegazowana, soki owocowe (Bobofrut) małe butelki	mocne herbaty i kawy naturalne, mocne kakao, napoje gazowane, alkohol
PIECZYWO I CIASTA	pieczywo pszenne, tostowe, graham, bułki mleczne, rogałe, suchary, biszkopty, herbatniki, ciasto drożdżowe	pieczywo ciemne, żytnie, razowe, ciasta francuskie, torty, faworki, pączki
PRODUKTY ZBOŻOWE	kasza manna, ryż, płatki owsiane, jęczmienne i kukurydziane, kasza jęczmienna drobna, jaglana, kuskus, makaron, mąka pszenna i kukurydziana, kasza kukurydziana	grube kasze, pęczak, otręby pszenne
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko świeże UHT, najlepiej 2% tłuszczu, słodka śmietanka UHT do 18% tłuszczu, serki homogenizowane, sery białe twarogowe chude lub półtłuste, w ograniczonej ilości serki topione i żółte o niższej zawartości tłuszczu	sery o wysokiej zawartości tłuszczu, sery pleśniowe, wędzone, tłusta śmietana
TŁUSZCZE	masło naturalne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy	smalec, słonina, majonez, boczek, margaryna, tłuste sosy
JAJA	gotowane na miękko, przyrządzane na parze	smażone na smalcu, słoninie, boczku, surowe
MIĘSO I WĘDLINY	mięso chude (wołowina, cielęcina), kurczak, indyk, królik, chuda wieprzowina, chude wędliny (szynka, polędwica), parówki drobiowe, cielęce, galaretki drobiowe, pasty z chudego mięsa	mięsa tłuste, baranina, tłusta wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wątroba, flaki, tłuste wędliny (boczek, bekon), konserwy typu mielonka, tłuste pasztety, wędliny i mięsa surowe
RYBY	ryby chude (dorsz, morszczuk, szczupak, pstrąg, mintaj), ryby średnio tłuste (karp, ostrobok, karmazyn)	ryby tłuste (łosoś, halibut, węgorz), ryby marynowane, wędzone oraz konserwy rybne, owoce morza
WARZYWA I OWOCE	ziemniaki, marchew, buraki, pietruszka, seler, kalafior, brokuły, szpinak, pomidory bez skórki, jabłka pieczone, banany, brzoskwinie w kompocie, pomarańcze	warzywa kapustne, strączkowe (groch, fasola, soczewica, groszek zielony), cebula, czosnek, grzyby, grejpfruty, gruszki, śliwki, winogrona, maliny, truskawki, orzechy, rodzynki
CUKIER I SŁODYCZE	cukier biały i brązowy, miód, dżem, marmolada, kisiele, budynie, galaretki owocowe	czekolady słodkie, nadziewane, chałwa, lody, tłuste kremy (bita śmietana, kremy na bazie surowych jaj), wysoko słodzone syropy owocowe
PRZYPRAWY	sól, pieprz, bazylia, koperek, kminek, majeranek, cynamon, wanilia, przecier pomidorowy	pieprz naturalny (na surowo), papryka, musztarda, chrzan, ocet, ziele angielskie
ZUPY	zupy na chudych wywarach mięsnych i warzywnych, chudy rosół, zupa pomidorowa, słaby żurek, barszcz czerwony, słaba ogórkowa, krupnik, kartoflanka	zupy na mocnych tłustych wywarach mięsnych, kapuśniak, zupy grochowe, grzybowe, zupy z zasmażką i tłustą śmietaną
POTRAWY MIĘSNE	gotowane, duszone, pulpety, potrawki, budynie, pieczone w folii	smażone, panierowane kotlety

Podczas chemioterapii zaleca się

- Posiłki małe objętościowo, a częściej spożywane – 4–6 razy dziennie (a nawet 7 posiłków dziennie). Małe posiłki nie obciążają przewodu pokarmowego.
- Ograniczenie spożycia słodyczy (czekolada, cukier biały).
- Wykluczenie z diety produktów i potraw wzdymających, długo zalegających w przewodzie pokarmowym, ostro przyprawionych, przy spadku odporności zabrania się spożywania produktów i potraw surowych (owoce, warzywa, jogurty).
- Zwiększenie ilości spożywanych płynów minimum 1,5–2 l dziennie.
- Ograniczenie ilości spożywanych tłuszczów – tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, boczek), zastępowanie ich tłuszczami roślinnymi (oliwa z oliwek, olej rzepakowy), w razie tolerancji podajemy świeże masło.
- Posiłki lekkostrawne i zawierające jak najwięcej pełnowartościowego białka (chude mięso, chude ryby, mleko i jego przetwory – jeśli jest tolerowane, fermentowane produkty mleczne, jaja).



Imbir jest naturalnym produktem spożywczym, który działa przeciwwymiotnie i pomaga w przypadku nawracających nudności i wymiotów, dlatego warto dodawać starty korzeń imbiru do wszystkich napojów, można ssać plasterki świeżego imbiru lub spożywać cukierki imbirowe. Natomiast metaliczny i gorzki smak w ustach zniweluje żuty plasterek cytryny. Kiedy dokucza nam brak smaku, łatwym sposobem na jego stymulację jest orzeźwiający napój (np. woda z miętą/cytryną/imbirem, woda z natką pietruszki i sokiem z cytryny)

- Zwiększenie ilości spożywanych warzyw gotowanych, owoców gotowanych lub pieczonych (oprócz owoców cytrusowych i pestkowych).
- W momencie pojawienia się niechęci do spożywania mięsa i ryb zaleca się przygotować je w formie pulpetów lub zapiekane z dodatkiem warzyw jako dodatek do sałatek.

Najlepsze sposoby przyrządzania potraw podczas chemioterapii

- Gotowanie w wodzie.
- Gotowanie na parze.
- Duszenie.
- Pieczenie w pergaminie.

Akcelerator, na którym są napromieniani pacjenci. Sposób odżywiania pacjentów leczonych z wykorzystaniem radioterapii uzależniony jest od tego, jaka część ciała jest napromieniana oraz jakie skutki uboczne mogą wystąpić podczas terapii



DIETA W TRAKCIE RADIOTERAPII

Radioterapia jest to metoda terapii onkologicznej, która wykorzystuje promieniowanie jonizujące. Stosuje się ją zarówno w samym procesie leczenia, jak i w łagodzeniu dolegliwości bólowych. Odróżnia się od chemioterapii tym, że jest to metoda leczenia miejscowego. Należy pamiętać, że skutki uboczne radioterapii mogą być różne u każdego pacjenta. Niektórzy nie doświadczą żadnych skutków ubocznych lub bardzo łagodnych, a inni wręcz przeciwnie. Efekty uboczne leczenia uzależnione są od:

- leczonej okolicy ciała,
- dawki promieniowania,
- ogólnego stanu zdrowia.

W trakcie radioterapii u chorych mogą pojawić się następujące skutki uboczne

- Zaburzenia smaku.
- Ból i trudności przy przełykaniu.
- Suchość w jamie ustnej.
- Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej i przełyku.

- Brak apetytu i jadłowstręt.
- Biegunka lub zaparcia.
- Wzdęcia.
- Bóle brzucha.
- Nudności i wymioty.

Dolegliwości te mają charakter przejściowy, jednak mogą być one dość uciążliwe dla chorego i wpływać negatywnie na jego samopoczucie. Radioterapia nie narzuca stosowania jakiejś specjalnej diety, tylko objawy, które się pojawiają w zależności od rodzaju i nasilenia, wymuszają na chorym czasową lub trwałą rezygnację ze spożywania niektórych potraw lub produktów. Podobne zalecenia dotyczą również pacjentów w trakcie chemioterapii, ponieważ podobne skutki uboczne mogą wystąpić także podczas tego leczenia.

Sposób odżywiania jest uzależniony od naświetlanej części ciała oraz skutków ubocznych, które mogą się pojawić podczas radioterapii.

JAK SOBIE PORADZIĆ ZE SKUTKAMI UBOCZNYMI W TRAKCIE RADIOTERAPII?
BRAK APETYTU, JADŁOWSTRĘT
ZALECENIA

- należy spożywać posiłki co 2–3 godziny, a także nocą kiedy wystąpi uczucie głodu
- posiłki staraj się przygotowywać apetycznie, gotuj z małą ilością przypraw, doprawiaj według upodobań pacjenta
- dokładnie wywietrz pokój, w którym będzie spożywany posiłek – pozwoli to na pozbycie się nieprzyjemnych zapachów wywołujących niechęć do jedzenia
- pobyt na świeżym powietrzu poprawia apetyt, dlatego warto każdą wolną chwilę spędzić na zewnątrz
- posiłek należy spożywać zawsze wtedy gdy przyjedzie na niego ochota – warto mieć pod ręką łatwe i szybkie w przygotowaniu danie lub zaopatrzyć się w preparaty odżywcze, które jednocześnie wspomogą Twoją dietę
- przygotowując posiłki warto komponować je według własnego uznania i smaku

WZBOGACANIE DIETY DOUSTNEJ (w ten sposób zwiększymy kaloryczność diety i zmniejszymy ryzyko niedożywienia)

- awokado (dodatek na zimno) → jako smarowidło na kanapki, w postaci koktajlu
- masło, oliwa z oliwek (dodajemy je na koniec przygotowania potrawy) → dodatek do zup, dania głównego, sosów, owsianki, do kasz
- serek mascarpone, ricotta, śmietana 12/18/30%, tłusty twaróg (jeżeli są tolerowane) → jako dodatek do koktajli, zup, past kanapkowych, deserów mlecznych, owsianki, sosów
- zmiksowane nasiona i ziarna: słonecznika, pestki dyni, sezam, siemieniec oraz zmiksowane orzechy: włoskie, laskowe, migdały, nerkowce → jako dodatek do jogurtu, koktajli, muesli, zupy
- kasza manna, płatki ryżowe, len mielony, mąka ziemniaczana → jako oddzielny posiłek lub dodatek do płynnych potraw w celu zagęszczenia konsystencji potrawy

WYMIOTY, ODRUCH WYMIOTNY, NUDNOŚCI
ZALECENIA

- jedz mało, a często (6–8 objętościowo małych posiłków)
- pij przez cały dzień małymi łykami wodę lub herbatę, aby nie przepełniać żołądka należy zachować minimum półgodzinny odstęp pomiędzy jedzeniem a piciem
- unikaj tłustych i smażonych potraw, ponieważ będą one długo zalegać w przewodzie pokarmowym powodując nasilanie wydzielania kwasu żołądkowego, a w efekcie nudności
- zrezygnuj z jedzenia bardzo aromatycznych i gorących potraw
- jedz dania o temperaturze pokojowej lub zimne
- imbir jest naturalnym produktem spożywczym, który działa przeciwwymiotnie i pomaga w przypadku nawracających nudności i wymiotów, dlatego warto dodawać starty korzeń imbiru do wszystkich napojów, można ssać plasterki świeżego imbiru lub spożywać cukierki imbirowe
- gdy wymioty stają się intensywne może dojść do utraty wody i elektrolitów, aby temu zapobiec: dosalaj potrawy, wypijaj minimum 1,5 litra wody wysokozmineralizowanej, dosól i ośłodź napoje oraz poproś lekarza lub farmaceutę o elektrolity do rozpuszczania

LEKKIE POSIŁKI (które szybko zostaną przyswojone przez organizm)

- sok jabłkowy / winogronowy
- schłodzona woda z sokiem
- rozcieńczone soki owocowe
- musy owocowe
- galaretki, kisiele
- biszkopty, sucharki

ZABURZENIA SMAKU
ZALECENIA

- potrawy powinny mieć wyrazisty smak
- temperatura posiłków powinna być umiarkowana (nie za gorące ani nie zimne), ponieważ jest lepiej odczuwalny smak potrawy i wydzielą mniej intensywny zapach
- marynowanie mięsa w oliwie, bazylii, rozmarynie, estragonie, oregano czy też w mięcie poprawi jego smak; można również łączyć przyprawy z sosem żurawinowym, pomidorowym lub musem jabłkowym
- jako zamiennik mięsa można stosować soję, soczewicę groch lub fasolę – JEŚLI SĄ TOLEROWANE PRZEZ CHOREGO
- metaliczny i gorzki smak w ustach zniweluje żuty plasterzek cytryny
- jeśli odczuwasz metaliczny posmak w ustach, to zamień sztućce z metalowych na plastikowe

STYMULACJA SMAKU (łatwe sposoby, aby powrócić smak)

- dodawaj do dań aromatyczne przyprawy i zioła (np. świeże liście bazylii, mięty)
- spożywaj orzeźwiające posiłki i napoje (np. woda z miętą/cytryną/imbirem, woda z natką pietruszki i sokiem z cytryny)
- spożywaj zimne posiłki (np. sorbety owocowe, mrożone owoce pomiędzy posiłkami – ssanie mrożonych truskawek lub malin, jedzenie pokrojonych i zmrożonych plasterków banana)

JAK SOBIE PORADZIĆ ZE SKUTKAMI UBOCZNYMI W TRAKCIE RADIOTERAPII?

BIEGUNKI

ZALECENIA	- należy pamiętać o prawidłowym nawodnieniu organizmu, ponieważ podczas biegunki może dojść do odwodnienia organizmu – WYPIJAJ MINIMUM 1,5 LITRA PŁYNÓW DZIENNIE - należy unikać produktów o działaniu rozwalniającym: soków owocowych (szczególnie ciepłych), suszonych śliwek, kawy naturalnej i ksylitolu - niewskazane są także ostre przyprawy oraz źródła błonnika pokarmowego, czyli produkty zbożowe z pełnego ziarna, surowe warzywa i owoce, produkty wzdymające (soczewica, soja, groch i inne nasiona strączkowe) - unikaj potraw tłustych i smażonych - pamiętaj o uzupełnianiu potasu, ponieważ podczas biegunki może dojść do niedoboru – spożywaj sok pomidorowy oraz morele
PRODUKTY O DZIAŁANIU ZAPIERAJĄCYM	- marchwianka (ugotowana i zmiksowana marchew) - czarne jagody i borówki - czarna herbata - zielone, niedojrzałe banany - ugotowany ryż (wręcz rozgotowany), który możemy zjeść z musem jabłkowym i cynamonem - kisiel z ugotowanych jagód lub jabłek - purée ziemniaczane - napar z suszonych jagód i hibiskusa - chrupki kukurydziane - jajko ugotowane na twardo - pieczywo pszenne - kakao naturalne na wodzie
DOUSTNE PŁYNNE NAWADNIAJĄCE (ORS) – jak przygotować je samodzielnie?	- słodko-słona woda → do 1 litra wody należy dodać 1/4 łyżeczki soli i 6 łyżek cukru - sok pomidorowy rozcieńczony z wodą → 2,5 szklanki soku należy wymieszać z 1,5 szklanki wody - delikatnie przyprawiony bulion z kurczaka/indyka → do 500 ml bulionu należy dodać 2 szklanki wody i 2 łyżki cukru
DIETA	- polega na spożywaniu pokarmów o działaniu zapierającym - nazwa przyjęta została od pierwszych liter produktów, które należy spożywać
B R A T	B – BANANY – bardzo ważne jest, aby podczas wybierania bananów trzymać się zasady im bardziej zielony tym lepiej, ponieważ zawierają mniej cukrów, które mogą przyczynić się do przyspieszenia pasażu przewodu pokarmowego
(przy uporczywych i trudnych do opanowania biegunkach)	R – RYŻ – biały koniecznie rozgotowany A – ang. APPLE, czyli JABŁKA – nie surowe, lecz upieczone lub w formie musu, pozbawione gniazd nasiennych, pestek oraz skórki (jabłka zawierają pektyny, które wiążą wodę i zagęszczające masy kałowe) T – ang. TOST, czyli PIECZYWO PSZENNE, suchary i biszkopty

ZAPARCIA

ZALECENIA	- należy zwiększyć ilość wypijanych płynów (minimum 1,5 litra wody niegazowanej) - trzeba stopniowo wprowadzać do diety produkty bogate w błonnik - jeśli zwiększamy ilość błonnika w diecie jednocześnie należy zwiększyć ilość wypijanych płynów - unikaj produktów wzdymających (np. nasiona roślin strączkowych, brokuły, kalafior, cebulowate, warzywa kapustne) i zapierających (np. dojrzałe banany, pieczone jabłka, drobne kaszki, biały ryż) - jeśli dobrze tolerujesz laktozę, wprowadź naturalne produkty mleczne fermentowane (jogurt naturalny, kefir, maślanka) - jedz surowe warzywa i owoce w każdym posiłku (szczególnie warzywa zielone) - produkty z białej mąki zamień na pełnoziarniste – zamiast pszonego chleba jedz chleb graham lub razowy, wybieraj brązowy ryż, grube kasze - do posiłków dodawaj skoncentrowane źródła błonnika pokarmowego, np. dodaj do koktajlu płatki owsiane górskie lub otręby pszenne, robiąc ciasto naleśnikowe połowę mąki pszennej zastąp mąką pełnoziarnistą - jeśli czujesz się na siłach i nie ma przeciwwskazań, zadbaj o regularną aktywność fizyczną, np. spacer
------------------	---

JAK SOBIE PORADZIĆ ZE SKUTKAMI UBOCZNYMI W TRAKCIE RADIOTERAPII?

SZYBKIE SPOSOBY ŻYWIENIOWE

- będąc na czczo codziennie rano spożywaj kleik z siemienia lnianego
- wypijaj ciepłą wodę niegazowaną
- zamiast czarnej herbaty wypijaj napary (np. z rumianku, kopru włoskiego) lub dobrej jakości zieloną herbatę – niech to będzie dodatkowa porcja dostarczanych płynów
- wypij ciepły sok owocowy – lekko podgrzej, nie gotuj! (szczególne działanie ma sok ze śliwek i gruszek)
- dodawaj ksylitol do napojów
- pij kompot z suszonych śliwek lub suszonych owoców
- możesz pozwolić sobie na filiżankę naturalnej kawy

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ

JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ

- codziennie wypijaj minimum 2–3 litry płynów (najlepiej wodę); należy pić w małych porcjach (co 10–15 minut)
- przed każdym posiłkiem weź kilka łyków wody
- unikaj suchej żywności, czyli chleba z dużą ilością ziaren, wafli ryżowych, wafelków, chrupków kukurydźnianych, sucharki itp.
- unikaj produktów o wysokiej zawartości soli
- spożywaj posiłki z sosami
- zalecane są posiłki o dużej zawartości wody – zupy krem, które możemy dodatkowo wzbogacić o specjalne ONS (doustne suplementy pokarmowe)
- dobrze tolerowane są sorbety, musy owocowe, koktajle na bazie mleka/jogurtu, kisiele, budynie
- bardzo ważna jest HIGIENA JAMY USTNEJ
- przez cały dzień nawilżaj usta wazeliną lub pomadką
- pomiędzy posiłkami można ssać cukierki BEZCUKROWE (np. ze stewii lub ksylitolem)
- NIEZALECANE SĄ: mocna kawa/herbata, napoje gazowane, paluszki, precle, alkohol, papierosy

Dział Żywienia
– dystrybucja posiłków
dla pacjenta.
O prawidłowe odżywianie
pacjentów leżących
w Klinikach dba
Dział Żywienia ŚCO.
Po wyjściu ze szpitala
każdy pacjent powinien
zadbać o swoją dietę
zgodnie z zaleceniami
otrzymanymi od dietetyka
w szpitalu





Zamiast spędzać cały dzień w domu i rozmyślać o chorobie – idź spacer, będzie to nie tylko krok w stronę lepszego samopoczucia fizycznego, ale i również psychicznego!

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W naszym życiu niezwykle ważny wpływ na zdrowie ma przede wszystkim styl życia, jedną z ważniejszych jego części jest aktywność fizyczna, dlatego powinna stanowić nieodłączny element każdego dnia. Aktywność fizyczna ma duże znaczenie w prewencji pierwotnej zmniejszając o 50% zachorowania na nowotwory, jak i w prewencji wtórnej zmniejszając ryzyko nawrotu raka piersi czy przedwczesnej śmierci o 45%.

Po usłyszeniu diagnozy większość chorych rezygnuje z aktywności fizycznej, ponieważ nie chce obciążać dodatkowo swojego organizmu. Jest to ZŁY ruch! Korzyści wynikające z aktywności fizycznej są różnorodne, jej następstwa nie są obojętne ani dla osób zdrowych, ani dla zmagających się z chorobą nowotworową. Część pacjentów będzie miała dni, w których jakakolwiek forma ruchu będzie niemożliwa, m.in. bezpośrednio po zabiegach chirurgicznych lub będą musieć ograniczyć swoją aktywność ze względu na spektrum doświadczanych skutków ubocznych podczas leczenia (np. wymioty, biegunki). Również u pacjentek po amputacji piersi niektóre ćwiczenia będą zakazane.

Dlaczego aktywność fizyczna chorobie nowotworowej jest tak ważna

- Zmniejsza dolegliwości pojawiające się w wyniku leczenia (np. zaburzenia smaku, nudności).
- Zapobiega utracie masy mięśniowej (chory ma więcej siły, jest mniej zmęczony).
- Reguluje pracę przewodu pokarmowego (zmniejsza ryzyko zaparc).
- Sprzyja podwyższeniu poziomu endorfin we krwi, co zapewnia zmniejszenie ryzyka depresji, poprawę nastroju i poprawę snu.

Zaleca się uprawianie aktywności fizycznej, co najmniej 30 minut dziennie, przez 5 lub więcej dni w tygodniu. Ćwiczenia nie muszą być intensywne, należy je dostosować do własnych możliwości i ewentualnych przeciwwskazań lekarskich. Gdy masz jakieś wątpliwości, jakie ćwiczenia możesz wykonywać, najlepszym rozwiązaniem będzie zwrócenie się o pomoc do fizjoterapeuty.

Pamiętaj o pozytywnych skutkach nawet najmniejszej aktywności fizycznej. Dlatego zamiast spędzać cały dzień w domu i rozmyślać o chorobie – umów się z kimś na spacer, na rower lub zaproś koleżankę na zajęcia fitness (np. pilates). Będzie to nie tylko krok w stronę lepszego samopoczucia fizycznego, ale i również psychicznego!