

# OGÓLNE ZALECENIA DIETETYCZNE W TRAKCIE CHEMIOTERAPII

Podczas chemioterapii stosuje się dietę **wysokokaloryczną, wysokobiałkową**, a jednocześnie **łatwostrawną**.

Dieta powinna zawierać produkty ze wszystkich grup spożywczych Piramidy Żywieniowej:

- Produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe);
- Warzywa;
- Owoce;
- Mleko i jego przetwory (jogurt, kefir, maślanka, twaróg);
- Mięso, drób, ryby, wędliny, jaja;
- Tłuszcze (oliwa z oliwek, olej rzepakowy bezerukowy, lniany).

Odbudowę zniszczonych przez chemioterapię zdrowych komórek przyspieszy odpowiednia ilość pełnowartościowego białka. Źródłem białka są: **chude gatunki mięs (kurczak, indyk-bez skóry, cielęcina, chude gatunki ryb, chude wędliny i białko jaja kurzego, mleko i jego przetwory)**. Produkty będące źródłem białka powinny się znaleźć w każdym posiłku.

Zaleca się spożywanie w ciągu dnia 5 – 6 małych objętościowo posiłków o zwiększonej kaloryczności.

## Sposoby zwiększania kaloryczności posiłków bez zwiększania ich objętości:

- Dodatek niewielkiej ilości (1 mała łyżeczka jednorazowo) masła, oleju lub oliwy do potraw podawanych na ciepło (zupy, kasze, ryż, ziemniaki, warzywa gotowane),
- Dodatek śmietanki do kawy, herbaty,
- Dodatek bitej śmietany do owoców, musów owocowych, galaretek, budyniów,
- Dodatek miodu do słodzenia napojów o temperaturze pokojowej, zup mlecznych,
- Dodatek pełnotłustych jogurtów, śmietany, mleka w proszku do zup, deserów, sosów,
- Dodatek jajka do sałatek warzywnych, zup, sosów, dozwolonych potraw z mięsa,
- Dodatek serów twarogowych do sałatek, sosów, kanapek,
- Dodatek orzechów i suszonych owoców do deserów.

## **Technika sporządzania potraw**

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, dozwolone są również potrawy pieczone w folii, w naczyniach żaroodpornych. Nie zaleca się natomiast spożywania **potraw smażonych**.

Posiłki powinny być urozmaicone i atrakcyjnie wyglądać.

Zwiększone spożycie **warzyw i owoców** (przynajmniej 500g dziennie) może częściowo uzupełnić straty witamin spowodowane wymiotami lub biegunkami. Jeśli nie ma przeciwwskazań najlepiej spożywać je na surowo, gdy jest to niemożliwe (owrzodzenia w jamie ustnej, biegunki lub umiejscowienie się nowotworu w przewodzie pokarmowym) warzywa i owoce należy spożywać w postaci gotowanej, przecieranej. Nasiona roślin strączkowych należy eliminować z diety wtedy, gdy nasilają niekorzystne objawy, jeżeli są dobrze tolerowane, można stosować niewielkie ich ilości.

Podczas chemioterapii u chorych może wystąpić nietolerancja mleka, potraw ze śmietaną, soków owocowych (zwłaszcza jabłkowego i winogronowego), słodkich ciast i deserów.

W przypadku wystąpienia biegunki należy wykluczyć z diety na pewien czas pokarmy wywołujące ten stan. Jeśli biegunka trwa dłuższy czas, należy zastosować dietę bezmleczną, bezglutenową, bezresztkową.

W czasie biegunek zaleca się potrawy z ryżu i z dodatkiem mąki ziemniaczanej. Dietę uzupełnia się płynami (herbata, woda, napar z czarnych jagód).

W razie zaparcia chory powinien zwiększyć ilość spożywanych płynów (woda, soki owocowe) i włączyć do diety owoce suszone (śliwki, morele, rodzynki).

W trakcie chemioterapii należy spożywać **buraki** (sok z buraków, kwas buraczany, koncentrat z buraków), które wzmagają wytwarzanie czerwonych krwinek, a także produkty bogate w żelazo (wątroba, szpinak).

## W TRAKCIE CHEMIOTERAPII NIE NALEŻY SPOŻYWAĆ ALKOHOLU.

## NA 2 GODZINY PRZED PLANOWANYM ZABIEGIEM CHEMIOTERAPII I TUŻ PO NIM NIE NALEŻY SPOŻYWAĆ POKARMU.

## Produkty/potrawy dozwolone i zabronione w trakcie chemioterapii

Produkty/potrawy	Zalecane	Zabronione
<b>Pieczycwo</b>	Pieczycwo pszenne (chleb i bułki), graham, chleb chrupki, suchary.	Pieczycwo żytnie, razowe, z otrębami.
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, miękkie margaryny (kubkowe), twaróg chudy i półtłusty, serek homogenizowany, chude wędliny (drobiowe, szynka, polędwica), miód, jajka gotowane, omlet na parze, luźna jajecznica na parze, marmolada, w ograniczonych ilościach ryby wędzone.	Sery topione, sery dojrzewające, pleśniowe, tłuste wędliny, jaja smażone, smalec, kaszanka, boczek, pasztetowa, salceson, konserwy mięsne i rybne.
<b>Napoje</b>	Słaba herbata, słaba kawa (w ograniczonych ilościach), kawa zbożowa na mleku, herbaty ziołowe, owocowe, herbata zielona, woda mineralna niegazowana, jogurt, kefir, maślanka, soki owocowo – warzywne, mleko, koktajle mleczne	Mocna herbata, mocna kawa, kakao, wody gazowane, słodkie napoje gazowane (Pepsi, Coca – cola), czekolada, <b>Alkohol</b>
<b>Zupy i sosy</b>	Mleczne, owocowe, pomidorowa, krupniki, ziemniaczana, koperkowa, barszcz czerwony; w ograniczonych ilościach: chudy rosół, kalafiorowa, pieczarkowa, ogórkowa, zupy na wywarach jarzynowych podprawiane zawiesiną. Sosy łagodne, cytrynowy, koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, jarzynowy, podprawiane zawiesiną	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z kapustą, z nasionami roślin strączkowych.  Sosy na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, pikantne, zasmażane
<b>Dodatki do zup</b>	Drobne kasze, lane ciasto, ziemniaki, makaron nitki, ryż, grzanki, bułki.	Nasiona strączkowe, kluski kładzione, grube makarony.
<b>Mięso, drób ryby, potrawy mięsne</b>	Mięsa gotowane: chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, pulpety z wyżej wymienionych mięs, mięso pieczone w folii, pergaminie, duszone bez wcześniejszego obsmażania; Chude ryby: dorsz, pstrąg, sandacz, flądra, mintaj, w ograniczonych ilościach: śledź, morszczuk, sardynka.	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny, baranina, gęsi, kaczki, węgorz, tłusty karp, leszcz.
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Risotto, warzywa nadziewane mięsem, makaron zapiekany z mięsem, lane kluski, pierogi leniwe, kluski ziemniaczane, naleśniki z serem, makaron nitki, zapiekanki z mięsa i warzyw, zapiekanki z warzyw.	Bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu (placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety).
<b>Warzywa i potrawy z warzyw</b>	Młode, soczyste warzywa, gotowane, przetarte, oprószane: marchew, cukinia, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidor bez skóry, buraki, szparagi, sałata zielona, w ograniczonych ilościach: warzywa w postaci drobno startych surówek, groszek zielony, fasolka szparagowa.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, ogórki, rzepa, kalarepa.

<b>Owoce</b>	Maliny, truskawki, jeżyny, cytrusowe, banany, morele, brzoskwinie, jabłka pieczone	Śliwki, wiśnie, czereśnie, owoce niedojrzałe.
<b>Desery</b>	Kompoty, soki, galaretki, kisiele, musy, biszkopty, przeciery z owoców gotowanych lub pieczonych	
<b>Przyprawy</b>	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, sól, pietruszka zielona, koperek, majeranek, ocet winny, pieprz ziołowy, vegeta, bazylia, melisa, tymianek, kminek, estragon.	Ostre: pieprz, chili, curry, musztarda, gorczyca, ocet.

## ZALECENIA W TRAKCIE RADIOTERAPII

W trakcie radioterapii ma zastosowanie dieta lekkostrawna, wykluczająca potrawy ciężkostrawne, tłuste, surowe mleko, surowe warzywa i owoce, napoje gazowane, soki, ostre przyprawy (szczególnie ma to znaczenie w przypadku naświetlań brzucha i okolic miednicy).

- Podobnie jak w chemioterapii, należy zwiększyć ilość posiłków (5 –6), zmniejszając ich objętość.
- Zwiększeniu podlega ilość podaży pełnowartościowego białka, którego źródłem są: chude mleko, chude sery twarogowe, fermentowane przetwory mleczne, chude drobiowe mięso, mięso z królika, ryby morskie, niewielka ilość jaj.
- Ponad połowę dziennego zapotrzebowania na energię powinny stanowić węglowodany złożone pochodzące z pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw, ziemniaków, nasion roślin strączkowych.
- Należy zwiększyć ilość spożywanych warzyw, podawanych w takiej postaci, w jakiej będzie tolerował chory – gotowane, przecierane, w postaci soków, sałatek, surówek.
- Dietę należy wzbogacić w owoce, zwłaszcza zawierające dużo witaminy C, owoce pomarańczowe i ciemnoróżowe (świeże, suszone).
- Ograniczeniu podlega spożycie tłuszczów. Źródłem zalecanego tłuszczu są: oliwa z oliwek, olej rzepakowy bezerukowy, lniany, ryby, chude mięso drobiowe bez skóry.
- W sytuacji, kiedy mięso jest źle tolerowane, można je ugotować, zmielić i dodawać do potraw.
- Ilość spożywanych płynów powinna wynosić 2 – 2,5l w ciągu dnia, należy je podawać godzinę po posiłkach i pomiędzy nimi, aby nie spowodować szybkiego nasycenia i uczucia pełności w żołądku.
- Dietę można uzupełnić orzechami, nasionami słonecznika i dyni.

**Z DIETY WYKLUCZYĆ NALEŻY:** produkty mocno solone, marynowane, wędzone, smażone, alkohol, kawę naturalną, napoje gazowane, słodczyce, margaryny, produkty tłuste.

Często naświetlaniom towarzyszą zaburzenia łaknienia, zaburzenia odczuwania smaku i zapachu, nudności, wymioty, biegunki, problemy z połykaniem i suchość w jamie ustnej.

- Zaburzenia odczuwania smaku można złagodzić przez podawanie choremu produktów kwaśnych,
- Do potraw, które wydają się gorzkie można dodać niewielką ilość miodu lub suszonych/świeżych owoców,
- Mięso i ryby można doprawić sokiem ananasowym lub sosem sojowym,
- W przypadku odczuwania metalicznego posmaku w ustach należy często płukać usta i myć zęby po każdym posiłku,
- Pomocne w łagodzeniu odczuwania nudności i wymiotów są leki przeciwwymiotne, które może przepisać lekarz prowadzący,
- Dietę chorego można uzupełnić gotowymi odżywkami przemysłowymi.