

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW WYMAGAJĄCYCH DIETY PĄPKOWATEJ W TRAKCIE CHEMIOTERAPII

Postępowanie dietetyczne

- podstawę diety będą stanowiły produkty częściowo zmielone, miękkie, np. pasty do pieczywa, gotowane pulpety, ryba z folii, zupy kremy,
- należy pamiętać, że dieta powinna być bogata w białko zwierzęce, dlatego zaleca się, aby w każdym posiłku zaplanowane zostały takie produkty jak: mięso, jaja, produkty mleczne,
- wysokobiałkowymi posiłkami o konsystencji pąpkowatej będą również budynie na mleku, kasza manna na mleku, ryż na mleku,
- z diety eliminuje się produkty: mocno kwaśne, słone, gorzkie, pikantne (ostre) oraz twarde,
- temperatura posiłków powinna wynosić **37°C**, zbyt zimne i gorące mają działanie drażniące,
- zaleca się spożycie około 2,0-2,5l płynów dziennie (najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia woda mineralna niegazowana)
 - obowiązuje bezwzględny zakaz picia napojów alkoholowych, napojów gazowanych (coca-cola, pepsi itd.) oraz wody gazowanej,
- **uwagi technologiczne:**
 - posiłki w diecie powinny mieć konsystencję **pąpkowatą**, dlatego pokarm, którego pacjent nie jest w stanie pogryźć po ugotowaniu, należy zmielić, przetrzeć lub zmiksować,
 - jajecznica powinna być bardziej galaretowata, a pasta z ugotowanych jaj powinna być zmiksowana i połączona ze śmietanką lub jogurtem,
 - aby uzyskać odpowiednią konsystencję past serowych należy:
 - ✓ zmiksować je ze śmietanką 12% lub 18% tłuszczu lub mlekiem,
 - warzywa podawać:
 - ✓ w postaci mocno rozgotowanej, dającej się podusić widelcem – np. gotowana marchew, brokuły – same różyczki, cukinia, kalafior,
 - ✓ purée (np.: z ziemniaków, brokułów, cukinii),
 - ✓ musów (np.: z marchwi, szpinaku, pietruszki - delikatnie przyprawione i spulchnione ubitą pianą z białek),
 - pieczywo podawać w postaci pszennej, bez skóry (kawiorek),
- **w przypadku współistniejącej cukrzycy należy z diety całkowicie wykluczyć** takie produkty jak:
 - cukier, miód, wysokosłodzone dżemy, powidła, syropy owocowe, soki owocowe słodzone.

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej pąpkowatej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanej ilości	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, soki owocowe, napoje mleczno-warzywne, mleczno-owocowe, woda mineralna niegazowana, jogurt, kefir, maślanka	Napoje roślinne niesłodzone (ryżowy, owsiany)	Napoje alkoholowe, kakao, czekolada, woda mineralna gazowana, napoje gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada, zbyt kwaśne przetwory z mleka, zbyt kwaśne soki owocowe

Pieczyno	Pieczyno miękke: chleb pszenno, bułki, biszkopty, pieczywo bez twardych skórek - rozmoczone w mleku, herbacie, zupie	Pieczyno półcukiernicze rozmoczone	Pieczyno razowe, z ziarnami (słonecznikiem, pestkami dyni, soją), pieczywo chrupkie, z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, ser twarogowy, serek grani, jaja gotowane, jajecznica, pasty z sera białego, mięsa gotowanego, chudych wędlin (szynka drobiowa gotowana, polędwica drobiowa), pasty warzywno-drobiowe	Pasty jajeczne, pasty mięsno-jajeczne, jajecznica lekko ścięta, marmolada, miód, dżemy	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste sery: żółte, topione, ser Feta, sery pleśniowe (Brie, Camembert), smażone, sery typu „Fromage”, wędzone sery i wędliny wędzone, tłuste wędliny, salceson, pasztet, smalec, jaja smażone
Zupy i sosy	Zupy kremy, zupy jarzynowe, ziemniaczana, krupnik, zupy przetarte lub zmiksowane, zupy mleczne. Sosy łagodne: koperkowy, pomidorowy, pietruszkowy, potrawkowy, podprawiane śmietanką	Chudy rosół, kalafiorowa	Zupy na tłustych wywarach z mięsa wieprzowego, tłustego drobiu; na wywarach mięsnych i grzybowych z kostki, podprawiane zasmażką, mocne rosoly i esencjonalne wywary, zupy na bazie kapusty, nasion roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica), cebuli, por; zaprawiane kwaśną śmietaną, zupy w proszku. Sosy zawiesziste, tłuste - zasmażane, pikantne
Dodatki do zup	Drobne kasze, ziemniaki purée, lane ciasto, grzanki rozmoczone	Makaron nitki, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk; potrawy gotowane, mięso gotowane w sosie, mielone, budynie, pulpety, potrawki z mięsem mielonym	Chuda wołowina, schab, chude ryby: dorsz, pstrąg, morszczuk, sandacz, okoń, szczupak, mintaj - gotowane, zmielone z sosami, w formie pulpetów; rolada gotowana z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w rękawie do pieczenia z masy mięsnej mielonej w wyżej wymienionych gatunków mięs	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga; potrawy smażone i pieczone w sposób tradycyjny z mięsa, drobiu, ryb; ryby i mięsa marynowane, wędzone, śledzie pod różną postacią, mięsa nierozdrobnione
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z sosem, kasze rozklejone	Makaron nitki z mięsem ugotowanym i zmielonym, leniwe pierogi	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu (placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, naleśniki, racuchy); bigos,

			fasolka po bretońsku, zapiekanki, lasagne, tarta, leczo, pizza, grube makarony, kluski ziemniaczane
Tłuszcze	Oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw, na surowo: lniany, rzepakowy, z orzechów włoskich, z awokado, z pestek winogron, oliwa z oliwek, masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%)	Słodka śmietanka 12%, 18% tłuszczu	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), kwaśna śmietana, śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, cukinia, buraki, seler, pietruszka, szpinak, warzywa z wody z dodatkiem świeżego tłuszczu - zmiksowane w postaci purée lub musów, zupy kremy	Brokuł, kalafior, kapusta pekińska - ugotowane i przetarte	Warzywa kapustne (kapusta biała, czerwona, włoska, brukselka, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica), brukiew, rzodkiew, rzepa, rzodkiewka, warzywa w postaci grubo startych surówek z twardych warzyw, warzywa podawane z zasmażkami, marynowane, solone, smażone
Ziemniaki	Gotowane, w postaci purée		Smażone, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, ugotowane i przetarte: jagodowe, jabłko, brzoskwinia, morela; banan, owoce w postaci soków	Wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki	Wszystkie w całości, kwaśne, wzdymające: gruszki, czereśnie, owoce marynowane, orzechy, migdały, suszone owoce
Desery	Budynie, musy, kisiele, galaretki owocowe i mleczne, suflety, kompoty przetarte	Biszkopty rozmoczone	Tłuste ciasta (kruche, półkruche, francuskie) torty, ciasta z dodatkami bakalii, orzechów, maku, desery na bazie czekolady, kawy, batony, czekolada, chałwa, słodycze zawierające orzechy, migdały
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwasek z cytryny, koperek, natka pietruszki, wanilia	Bardzo mocno rozrarte zioła: majeranek, bazylia, oregano, tymianek, cynamon	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, chrzan, gałka muszkatołowa, gorczyca, sos sojowy

W przypadku występowania problemów z przelitykaniem, zmian w obrębie jamy ustnej, dietę należy zmodyfikować:

- ⇒ wskazane jest picie przez słomkę,
- ⇒ wskazane jest picie płynów osłonowych: napar z siemienia lnianego, rumianku, płukanie jamy ustnej szalwią,
- ⇒ wyeliminować produkty o smaku delikatnie kwaśnym m.in.: *kefir, jogurt, maślanka oraz owoce jagodowe (np.: truskawka, malina, porzeczki) i inne kwaśne, sok pomidorowy, ketchup, koncentrat pomidorowy* - ich spożycie może powodować ból i szczypanie,
- ⇒ jeżeli dieta papkowata jest źle tolerowana, należy przejść na dietę płynną.

ZAPARCIA

Zaleca się:

- zwiększenie spożycia wody mineralnej niegazowanej, nawet do 2,0-2,5 l/dzień (ilość spożytej wody powinna być przeliczana na kilogram masy ciała – ok. 30 ml/kg masy ciała, dlatego osoby z nadwagą i otyłością mają zwiększone dobowe zapotrzebowanie na płyny),
- pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z 1 łyżeczką miodu wypitej na czczo,
- kompot z suszonych śliwek – suszone śliwki (zaczynamy od 5-6 sztuk) zalewamy na noc ciepłą wodą i zjadamy następnego dnia rano razem z powstałym kompotem – śliwki zmiksować z wodą,
- łyżeczkę oliwy z oliwek na czczo,
- wprowadzić w większej ilości jogurt naturalny, kefir, maślankę naturalną, soki warzywne (szczególnie świeżo wyciskane),
- dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy.

Wyeliminować:

- pokarmy zapierające, tj.: ryż biały, kasza manna, kluski, pieczywo pszenne, mąka ziemniaczana (kisiele), niedojrzałe banany, kakao.

BIEGUNKA

W przypadku występowania dłuższych biegunek należy z diety wyeliminować:

- mleko i produkty mleczne (śmietana, śmietanka, sery, jogurt, kefir, maślanka),
- pokarmy wywołujące fermentacje w jelitach: miód, słodycze, syropy owocowe, soki (jabłkowy, winogronowy, gruszkowy), dżemy, powidła, marmoladę, suszone owoce,
- soki z surowych warzyw i owoców,
- duże ilości tłuszczu,
- kawę naturalną.

Wprowadzić:

- biały ryż, drobne kasze - w postaci kleiku,
- mąkę ziemniaczaną - w postaci kisielu,
- pieczywo tostowe lub kawiołek,
- napoje garbnikowe, ściągające - napar z suszonych czarnych jagód, czarna herbata bez cukru,
- gotowaną marchew, gotowane lub pieczone jabłko, niedojrzałego banana.

NUDNOŚCI I WYMIOTY

Zaleca się:

- eliminację pokarmów słodkich, pikantnych, tłustych i napojów gazowanych,
- unikanie drażniących zapachów i sytuacji mogących wywołać takie dolegliwości,
- unikanie leżenia od razu po posiłku,
- jedzenie często, w małych ilościach, zanim wystąpi uczucie głodu,

- spożywanie posiłków w pozycji siedzącej lub półsiedzącej,
- spożywanie posiłków o temperaturze pokojowej, unikanie potraw zimnych i gorących,
- nawadnianie organizmu przez cały dzień, najlepiej pomiędzy posiłkami. Najbardziej efektywne jest wypijanie 20-30 ml co 10-15 minut,
- poranne nudności może załagodzić zjedzenie ciepłego pieczywa lub sucharów,

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ

Zaleca się:

- spożywanie 2-2,5 l płynów dziennie - najbardziej efektywne jest wypijanie małych ilości wody co 15-20 minut,
- wybór potraw o dużej zawartości wody np. zupy, galaretki, sosy, puree warzywne lub owocowe,
- jeżeli nie ma wrażliwości na kwaśne produkty oraz odczynu zapalnego jamy ustnej, to wskazane jest stosowanie naturalnych sposobów pobudzania wydzielania śliny: *ssanie plasterów schłodzonego ananasa, picie wody z sokiem z cytryny, słabej herbaty miętovej*,
- w przypadku występowania trudności z piciem, można użyć słomki,
- wskazane jest nawilżanie ust odpowiednią pomadką lub wazeliną oraz płukanie jamy ustnej (szałwia, rumianek) kilka razy dziennie oraz po każdym posiłku,
- eliminację pokarmów mogących podrażnić błonę śluzową w sposób chemiczny, m.in. ostrych przypraw typu chili, pieprz, ocet, musztarda, ketchup, gorczyca, chrzan,
- eliminację produktów o wysokiej temperaturze – zalecanie jest spożywanie posiłków w temperaturze pokojowej.

NAWADNIANIE W TRAKCIE CHEMIOTERAPII

Woda jest podstawowym składnikiem w codziennej diecie. W trakcie chemioterapii należy pamiętać, aby dobowe spożycie płynów przekraczało 2-2,5l. Dobrze nawodniony organizm szybciej usunie szkodliwe metabolity podanych leków. Warto rozpocząć intensywne nawadnianie 2-3 dni przed podaniem chemioterapii (wypijać do 3-3,5l płynów na dobę), jednak w dniu chemioterapii nie należy wypijać znacznych ilości płynów, aby nie rozciągać nadmiernie ściany żołądka i nie zwiększać ryzyka wystąpienia nudności.

Jeśli pacjent z uwagi na długotrwałą chemioterapię odczuwa wstręt do wody, należy zaproponować alternatywę. Oto kilka propozycji:

- ✓ woda lekko gazowana, najlepiej z dodatkiem wapnia i magnezu, pod warunkiem że leczenie nie dotyczy raków zlokalizowanych w przetyku, żołądka, trzustce i jelitach oraz zastosowana terapia nie spowodowała uszkodzenia błony śluzowej przewodu pokarmowego;
- ✓ woda z dodatkiem domowego soku z malin, wiśni lub soku z cytryny, limonki – jeśli nie jest to dzień podawania leków cytostatycznych. Jeżeli nie ma żadnych zmian w jamie ustnej, nie należy obawiać się tych składników;
- ✓ słabe napary z lipy lub melisy;
- ✓ kawa zbożowa;
- ✓ słaba herbata czarna dobrej jakości bez sztucznych dodatków;
- ✓ herbata owocowa;
- ✓ siemię lniane (śluzowaty płyn należy wypić letni przed posiłkiem. Należy pamiętać, aby nie wypijać siemienia lnianego krótko po przyjęciu jakichkolwiek leków).

Podczas chemioterapii należy bezwzględnie wyeliminować:

- napoje gazowane,
- alkohole,
- soki z owoców cytrusowych, szczególnie sok z grejpfrutów i granatów, surowych warzyw z dodatkiem ostrych przypraw,
- mocną herbatę miętową – może nasilać nudności i wymioty.