

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW CHORUJĄCYCH NA CUKRZYCĘ,
BEZ OBCIĄŻEŃ ZE STRONY PRZEWODU POKARMOWEGO W TRAKCIE CHEMIOTERAPII**

Postępowanie dietetyczne:

- posiłki należy spożywać 4-6 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach, ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem,
- **całkowicie eliminuje się słodycze, miód, dżemy wysokosłodzone, żywność przetworzoną, kolorowe napoje, soki,**
- ograniczaniu w diecie podlegają łatwo przyswajalne węglowodany w postaci pieczywa pszennego, białych makaronów, drobnych kasz, jak: kasza manna, kasza perłowa, białego ryżu, ziemniaków,
 - ⇒ wskazane jest pieczywo razowe, pieczywo graham, kasza gryczana, kasza jęczmienna pęczak, otręby pszenne, płatki owsiane górskie, płatki orkiszowe, jaglane, itp.,
- białko zwierzęce o dużej wartości biologicznej powinno pochodzić z chudego mleka, mięsa, ryb, drobiu, chudego lub półtłustego sera twarogowego oraz jaj,
 - ⇒ należy pamiętać, że mleko jest źródłem cukru mlecznego – laktozy i może wpływać na stężenie glukozy we krwi – ilość spożywanego mleka należy ustalić na podstawie indywidualnej tolerancji,
- w diecie powinno znajdować się więcej surowych warzyw i owoców: surówek, sałatek z warzyw,
- wskazane jest picie około 2,0 - 2,5 l płynów dziennie (najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia woda mineralna niegazowana),
- **przygotowując posiłki:**
 - należy stosować gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w pergaminie lub rękawie do pieczenia, duszenie z dodatkiem małej ilości tłuszczu,
 - nie zaleca się potraw smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób,
 - zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych,
 - nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn – spożywanie potraw rozgotowanych powoduje nagły wzrost stężenia glukozy we krwi,
 - należy ograniczać sól kuchenną, a w zamian stosować przyprawy ziołowe,
- z diety eliminuje się tłuszcze zwierzęce w postaci: smalcu, słoniny, łoju oraz tłustych mięs, wędlin, salcesonu, kaszanki, pasztetów, wątrobianki, konserw mięsnych i rybnych, metki, majonezu,
- w umiarkowanej ilości podaje się masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%).

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, herbata bez cukru, zielona bez cukru, ziołowa, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw o niskim indeksie glikemicznym rozcieńczone wodą w stosunku 1:1	mleko (1,5 - 2% tłuszczu), słaba kawa naturalna z chudym mlekiem bez cukru, jogurty naturalne, kefir, koktajle mleczno-owocowe bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, napoje gazowane typu coca-cola, pepsi, woda mineralna gazowana

Pieczywo	chleb razowy, graham, chleb pełnoziarnisty, z otrębami, chleb o niskim indeksie glikemicznym	chleb pszenny, pszenno-żytni, bułki, pumpernikiel	duże ilości pieczywa, wypieki z dodatkiem cukru, chleb razowy z dodatkiem miodu, karmelu, bułki maślane, biszkopty z cukrem, ciasta kruche, francuskie, ucierane
Dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica drobiowa, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie gotowane, chudy lub półtłusty ser twarogowy	jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), masło	tłuste wędliny, pasztety, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolada, konfitury, jaja- żółtka, tłuste sery żółte, tłuste sery twarogowe, sery topione, sery pleśniowe (np. Camembert, Brie), ser „Feta”
Zupy i sosy gorące	jarzynowa, czyste: pomidorowa, grzybowa, barszcz czerwony, barszcz zabieleny, koperkowa, kalafiorowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem, chudy rosół (z fileta z kurczaka); sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, cytrynowy, mleczny	sosy: delikatny chrzanowy, grzybowy	Zupy esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem; sosy: zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie, na zasmażkach
Dodatki do zup	ryż pełnoziarnisty, kasze (np. gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana), makaron brązowy, płatki owsiane górskie i zwykłe	ryż biały, ziemniaki, średnie kasze	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajkach
Mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby; potrawy gotowane, pieczone w pergaminie lub rękawie do pieczenia, duszone bez tłuszczu	polędwica wieprzowa, schab, potrawy duszone tradycyjnie (tylko z olejem), ryby tłuste	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	warzywa faszerowane mięsem np. faszerowana cukinia, papryka	makarony z warzywami, risotto z warzywami i chudym mięsem lub rybami	duża ilość produktów mącznych, potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem (na słodko), potrawy smażone np. racuchy, placki ziemniaczana, krokiety
Tłuszcz		oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane na surowo	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, majonez,

		do gotowych potraw: lniany, rzepakowy, z orzechów włoskich, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka (do 12% tłuszczu)	śmietana kremowa
Warzywa	sałata, cykoria, ogórek, pomidor, szpinak, szparagi, boćwina, brokuły, cukinia, kalafior, cukinia, bakłażan, koperek; w postaci gotowanej, „z wody”, sałatek, surówek	buraki, dynia, fasolka szparagowa, groszek zielony, kapusta pekińska, czerwona, biała, papryka, szczypiorek, marchewka, seler, pietruszka, soczewica zielona, brązowa, żółta	stare, sałatki z warzyw gotowanych z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru; warzywa rozgotowane
Ziemniaki		gotowane, pieczone w całości	smażone, frytki, duże ilości ziemniaków
Owoce		200-300 g dziennie - <i>według indywidualnych tolerancji (poziomów cukru):</i> jabłka, owoce jagodowe (truskawka, malina, borówka, jeżyna), morela, śliwki, cytrusy	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki
Desery bez cukru	kompot, kisiel, galaretki, musy, owoce z chudym serkiem	owoce - surówki owocowe	wszystkie desery z cukrem, miodem np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolada; wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru (ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada mleczna, o zawartości miazgi kakaowej poniżej 60%)
Przyprawy	łagodne tj.: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, natka pietruszki, czosnek, kminek, majeranek, tymianek, bazylika, cynamon	gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, słodka papryka, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy, sól (do 5 g dziennie), czerwona cebula	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili, cukier, sos sojowy

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,

- łyżeczkę oliwy z oliwek na czczo,
- wprowadzić pieczywo graham, płatki owsiane, jogurt naturalny, kefir, maślanekę naturalną, soki warzywne (szczególnie świeżo wyciskane), drobno starte surówki np. z marchewki i jabłka,
- kiszonki – kiszona kapusta i ogórki (*bez dodatku octu*),
- dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy.

Wyeliminować:

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

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,
- surowe warzywa i owoce,
- duże ilości tłuszczu,
- produkty bogate w błonnik: pieczywo razowe, otręby, grube kasze,
- kawę naturalną.

Wprowadzić:

- biały ryż, drobne kasze - w postaci kleiku,
- mąkę ziemniaczaną - w postaci kisielu,
- sucharki,
- 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 czerstwego 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 plastrów schłodzonego ananasa, picie wody z sokiem z cytryny, słabej herbaty miętowej,*
- 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 suchych mogących w sposób mechaniczny uszkodzić błonę śluzową jamy ustnej, m.in. kasz i ryżu ugotowanych na sypko, skórki świeżego chleba,
- 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 przełyku, 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.