

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ W TRAKCIE CHEMIOTERAPII

Postępowanie dietetyczne:

- posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem,
- zaleca się wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, wzdymających, ostro przyprawionych,
- ogranicza się spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy.
W tym celu zaleca się:
 - ✓ dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców,
 - ✓ obieranie, gotowanie warzyw i owoców,
 - ✓ przecieranie przez sito i miksowanie produktów,
 - ✓ podawanie przecierów i soków,
 - ✓ stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.
- z pieczywa o wyższej zawartości błonnika pokarmowego w diecie można planować tylko chleb pszenny **graham**, jeśli istnieją do tego wskazania,
- niewskazane jest spożywanie żywności wysoko przetworzonej (m.in. zup i sosów z proszku – instant, kremów z proszku), żywności typu fast-food,
- **przy nietolerancji cukru mlecznego (laktozy)** należy wyeliminować mleko i śmietankę, zastąpić je przetworami tj.: jogurtem, serem białym, produktami mlecznymi bez laktozy,
- **w przypadku wystąpienia biegunki** dietę należy modyfikować, uwzględniając w niej napoje i potrawy zapierające tj.: czarną mocną herbatę, napar z suszonych czarnych jagód, napar z rumianku, kisiel jabłkowy, suchary, biały ryż (kleik),
- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w pergaminie, rękawie do pieczenia lub w naczyniach ceramicznych, na ruszcie (elektryczny grill),
 - smażenie, pieczenie w sposób tradycyjny jest całkowicie wykluczone; nasiąknięta tłuszczem potrawa jest ciężkostrawna,
 - jajecznicę można przygotować na parze z użyciem masła lub oleju,
 - dozwolone tłuszcze to oleje: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek oraz masło, śmietanka,
 - tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo,
 - nie stosuje się zasmażek.
- potrawy można przyprawić łagodnymi przyprawami (patrz tabelka),
- wskazane jest picie około 1,5 - 2,5 l płynów dziennie (najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia woda mineralna niegazowana).

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe bez cukru i bez syropów cukrowych (glukozowego, fruktozowego), soki warzywne, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, woda mineralna niegazowana	Słaba kawa naturalna z mlekiem, słabe kakao, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste, napoje roślinne niesłodzone (ryżowy, sojowy, owsiany)	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, woda mineralna gazowana, napoje gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada, mocna herbata, mocna kawa naturalna
Pieczywo	Pieczywo jasne: pszenne, orkiszowe, pszenno-żytnie, biszkopty, chleb żytni czerstwy	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem nasion słonecznika i soi	Pieczywo świeże żytnie, chleb razowy, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty twaróg, serek twarogowy ziarnisty, chude wędliny, szynka i polędwica drobiowa, galaretki mięsne z warzywami	Jaja na miękko, jajecznica na parze; pieczony schab, miód, dżemy bez pestek	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztet, smalec, tłuste sery żółte, sery pleśniowe, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, duża ilość jaj, smażone na tłuszczu, produkty wędzone
Zupy i sosy	Rosół jarski, krupnik, zupa jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, zupy mleczne; Sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	Chude rosoly z cielęciny, kurczaka (bez skóry), kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła lub oleju	Tłuste, zawiesziste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; Sosy: cebulowy, grzybowy, majonezowy
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, młoda wołowina; chude ryby: sandacz, dorsz, szczupak, lin, pstrąg strumieniowy, morszczuk,	Chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab), ryby morskie: świeża makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum; potrawy z drobiu, mięsa i ryb smażone w dużych

	mintaj; potrawy gotowane, pulpety, potrawki, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w pergaminie, rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym		ilościach tłuszczu, marynowane, wędzone
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z mięsem i warzywami lub warzywami, makarony cienkie z sosami, pastami, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, ryż z jabłkami	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kolety, kroiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%), oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw, na surowo: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek	Śmietanka 12%, 18% tłuszczu	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu, majonez
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patison, cukinia, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szpinak; potrawy gotowane, rozdrobnione lub przetarte, soki, warzywa z „wody”, gotowane na parze, z dodatkiem świeżego tłuszczu	Kalafior, brokuł, kapusta pekińska gotowana, sałata zielona, cykorja, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki i selera	Warzywa kapustne (kapusta biała, czerwona, włoska, brukselka), cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja), brukiew, rzodkiew, rzepa, warzywa w postaci grubo startych surówek z twardych warzyw, warzywa podawane z zasmażkami, marynowane, solone, smażone
Ziemniaki	Gotowane, purée, pieczone w rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym		Smażone, frytki
Owoce	Dojrzałe soczyste: jagodowe (malina, truskawka, jeżyna, jagody), jabłka (przetarte i pieczone), brzoskwinia, morela, banany	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone namoczone, przetarte (<i>przy zaparciach</i>), kiwi, melon, cytrusy	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, owoce marynowane
Desery	Galaretki (mleczne, owocowe, owocowo-mleczne, z jogurtu), musy, kisiele, kompoty, soki i przeciery owocowe, suflety	Ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj (biszkopt), czerstwe ciasto drożdżowe bez dodatków	Tłuste ciasta (francuskie, kruche, pączki, faworki), torty, desery z użyciem czekolady, ciasta na bazie śmietany kremówki,

			batony, chałwa, desery z kakao, makiem, orzechami
Przyprawy	Sok z cytryny, natka pietruszki, koperek, majeranek. Zioła najlepiej utrzeć na proszek (<i>pyłek</i>)	Sól, pieprz ziołowy, słodka papryka, kminek (<i>utarty na proszek</i>), bazyliia, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka, curry, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muszkatołowa

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, maślanek),
- 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 kawiorek,
- 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 pić, 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.