

## ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA W TRAKCIE CHEMIOTERAPII

### Postępowanie dietetyczne:

- posiłki należy spożywać regularnie, zalecane jest spożywanie 5 posiłków na dobę. Ostatni posiłek powinien być lekki, spożywany co najmniej 2 godziny przed snem,
- wskazane jest utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- posiłki powinny być przygotowane ze świeżych produktów, podawane apetycznie, kolorowe,
- dania należy przyrządzać na bieżąco z dodatkiem świeżych ziół i przypraw, które dodadzą potrawie świeżego zapachu,
- zaleca się ograniczenie soli kuchennej (do 5 g dziennie tj. łyżeczka),
- niewskazane jest spożywanie żywności: przetworzonej (m.in.: zup, sosów, deserów w proszku - instant, kostek rosółowych i dodatków typu vegetta), bogatej w konserwanty (glutaminian sodu), tłuszcz zwierzęcy i cukier
  - ⇒ wyeliminować żywność z niewiadomego pochodzenia,
- zalecane jest odpowiednie nawodnienie organizmu:
  - ⇒ średnie spożycie płynów to 2,0-2,5 l/dzień (przy większej masie ciała zapotrzebowanie na płyny jest większe),
  - ⇒ najlepsze nawodnienie daje woda mineralna niegazowana,
- zaleca się ograniczenie lub eliminację potraw ciężkostrawnych, wzdymających, smażonych w sposób tradycyjny - mogą powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: wzdęcia, bóle brzucha, biegunki, zaparcia, refluks oraz przyczyniać się do przyrostu masy ciała,
- wskazane jest gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w pergaminie, naczyniu żaroodpornym lub rękawie do pieczenia, duszenie z małą ilością oliwy z oliwek lub duszenie bez tłuszczu,
- **w codziennej diecie należy spożywać:**
  - różnorodne warzywa i owoce, z przewagą warzyw w formie surowej: surówki, sałatki, świeżo wyciskane soki,
  - pieczywo i produkty zbożowe pełnoziarniste: pieczywo graham, razowe, płatki górskie i zwykłe owsiane, jaglane, orkiszowe, otręby, makarony pełnoziarniste, ryż dziki i brązowy, kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna pęczak),
  - półtłuste mleko i produkty mleczne: jogurty, kefiry, maślanki, mleko acidofilne, sery twarogowe,
  - naturalne napoje mleczne fermentowane: jogurt, kefir, maślanka - bogate w białko i bakterie probiotyczne, regulują prawidłową mikrobiotę jelitową,
  - chude gatunki mięsa: drób, cielęcina, królik; chude wędliny,
  - ryby zarówno chude jak i tłuste zalecane dwa razy w tygodniu,
  - tłuszcze roślinne w postaci olejów tłoczonych na zimno m.in. oleju lnianego, z orzechów włoskich, rzepakowego, z awokado, z kielków pszenicy (*podawane na surowo*),
- komponując posiłek należy pamiętać o odpowiednim jego zbilansowaniu. Śniadanie, obiad i kolacja powinny dostarczać pełnowartościowe białko pochodzące z produktów zwierzęcych (*chude mięso, ryby, mleko, nabiał, jaja*), węglowodany złożone (*pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty itd.*), tłuszcz (*najlepiej dodany na surowo do już przygotowanej potrawy*) oraz warzywa i owoce obfitujące w witaminy i składniki mineralne np. śniadanie: *pieczywo pełnoziarniste z masłem, serem twarogowym półtłustym, pomidorem i koperkiem, kawa zbożowa z mlekiem*

• w przypadku wystąpienia **zaparć** zaleca się:

- 2-3 razy dziennie po łyżce otrąb pszennych, które mogą być podawane z jogurtem, maślanką, kefirem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi, surówkami. Po spożyciu otrąb należy wypić szklankę wody niegazowanej,
- suszone owoce: śliwki, figi,
- korzystne działanie mają: jogurt naturalny, kefir, prawdziwa kawa (mielone ziarna), kompot z suszonych śliwek, masło i oliwa z oliwek podawane na surowo do potrawy, surówki ze świeżych warzyw, siemię lniane surowe rozdrobnione,
- dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy,
- rano przed śniadaniem, zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki,
- z diety należy wyeliminować pokarmy wzdymające (kapusta, fasola, groch), tłuste (w tym smażone mięsa), zapierające (czekoladę, kakao, mocną czarną herbatę, banany, biały ryż, potrawy zagęszczane mąką ziemniaczaną np. kisiel),
- do pełni działania błonnika pokarmowego niezbędna jest woda, przy zaparciach zapotrzebowanie może wzrastać nawet do 3 litrów na dzień,
- zalecane jest włączenie regularnej aktywności fizycznej.

## ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

według Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego (2020)

Grafika symbolizująca zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie:



## Zalecenia żywieniowe:

### 1. Spożywaj więcej:

- różnokolorowych warzyw i owoców (z przewagą warzyw),
- produktów zbożowych z pełnego ziarna (kasze, razowe makarony, płatki owsiane, razowe pieczywo),
- nasion roślin strączkowych (np. ciecierzycy, fasola, soczewica),
- ryb (w szczególności tłustych ryb morskich, np. łosoś),
- produktów mlecznych (zwłaszcza fermentowanych, np. naturalne kefiry, jogurty, maślanki),
- orzechów i nasion (np. orzechy włoskie, pestki dyni, nasiona słonecznika).

### 2. Spożywaj mniej:

- soli,
- mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (np. kiełbasy, pasztety, wędliny),
- cukru i słodzonych napojów (zarówno słodzonych cukrem, jak i syropami: glukozowym lub fruktozowym),
- produktów przetworzonych z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów (np. fast food, słone przekąski, wyroby cukiernicze).

### 3. Zamień w diecie:

- ⇒ przetworzone produkty zbożowe takie jak jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe zamień na pełnoziarniste, takie jak razowe pieczywo, grube kasze (gryczana, jęczmienna pęczak), płatki owsiane górskie,
- ⇒ czerwone mięso i przetwory mięsne zamień na drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych,
- ⇒ słodkie napoje zamień na wodę (najlepiej mineralną),
- ⇒ tłuszcze zwierzęce zamień na tłuszcze roślinne (tłoczone na zimno oleje np. lniany, rzepakowy, z orzechów włoskich - dodawane do gotowych potraw, na surowo),
- ⇒ produkty mleczne pełnotłuste zamień na niskotłuszczowe (naturalne jogurty, kefiry, maślanki, biały ser),
- ⇒ smażenie zamień na gotowanie (w wodzie i na parze), duszenie lub pieczenie.

### 4. Zadbaj o różnorodność spożywanych produktów.

### 5. Strzeż się nadwagi i otyłości. Poza odpowiednio zbilansowaną dietą nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej (minimum 30 minut dziennie).

### 6. Pamiętaj o nawadnianiu organizmu. Pij regularnie odpowiednią ilość płynów.

## 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 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 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.