

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECIĘ ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Postępowanie dietetyczne:

- należy spożywać 4-5 posiłków, o mniejszej objętości,
- 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,
- z diety eliminuje się potrawy ciężkostrawne, wzdymające, smażone w sposób tradycyjny – mogą one powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: wzdęcia, bóle brzucha, biegunki, zaparcia, refluks,
- bezwzględnie należy wyeliminować:
 - ☒ tłuste wędliny, salceson, kaszankę, pasztety, wątrobiankę, konserwy mięsne, metkę, majonez,
 - ☒ tłuste mięsa, smalec, słoninę, boczek, łój, golonki,
 - ☒ tłuste mleko i produkty nabiałowe (śmietankę, śmietanę, ser żółty, topiony, tłusty twaróg, pełnotłuste jogurty),

Uwaga!!! tłuszcz dostarczony w diecie to tłuszcz pochodzący już z mięsa, wędlin, mleka, serów dlatego dodatek tłuszczu w postaci masła, oleju powinien być ograniczony do ilości ok. **20-25 g** gdzie:

⇒ 1 łyżka oleju roślinnego zawiera 10 g tłuszczu,

⇒ 1 łyżeczka masła zawiera 5 g tłuszczu,

- z uwagi na małą ilość tłuszczu w diecie należy zwiększyć ilość β -karotenu (marchewka, dynia, brzoskwinia).
- **uwagi technologiczne:**
 - stosujemy gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w pergaminie, rękawie do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym,
 - zaleca się warzywa i owoce w postaci gotowanej:
 - ⇒ musów, galaretek, kisielei, kompotów, zup owocowych,
 - ⇒ soki należy rozcieńczać w proporcji 1:1,
 - zupy sporządza się na wywarach warzywnych,
 - mięsa gotowane mielone lub sporządzane z masy mielonej można podawać:
 - ⇒ z delikatnymi sosami
 - ⇒ zaleca się przygotowanie pulpetów samemu: surowego fileta z kurczaka (lub inne dozwolone mięso) zmielić dodać namoczony pszenny chleb, jajko, przyprawy, wymieszać. Uformować pulpety, a następnie ugotować w lekko osolonej wodzie,
 - dozwolone tłuszcze należy dodawać w postaci surowej do gotowanych potraw,
- w diecie ma zastosowanie białko pełnowartościowe: chude mięso z kurczaka, indyka, półtłuste mleko i produkty mleczne, jaja, jako dodatek do potraw,
- **przy nietolerancji cukru mlecznego (laktozy)** należy wyeliminować mleko i śmietankę, zastąpić je przetworami tj.: jogurtem, serem białym i/lub produktami bez laktozy,
- **w przypadku biegunki z diety eliminuje się:**
 - ☒ mleko i produkty mleczne,
 - ☒ produkty wysokoreszkowe - bogate w błonnik pokarmowy: pieczywo razowe, grube kasze, otręby, pełnoziarniste makarony,
 - ☒ pokarmy wywołujące fermentacje w jelitach: miód, słodycze, syropy owocowe, soki (jabłkowy, winogronowy, gruszkowy), dzemy, śliwki suszone,

- surowe warzywa i owoce pestkowe (*truskawka, malina, jeżyna, porzeczki, wiśnie, śliwka*),
- warzywa strączkowe, kapustne i cebulowe,
- kawę naturalną.
- w przypadku **biegunek do diety należy wprowadzić:**
 - biały ryż, drobne kasze - rozgotowane,
 - mąkę ziemniaczaną - w postaci kisielu,
 - gotowane lub pieczone jabłko, niedojrzałe banany,
 - pieczywo tostowe, pszenne, typu kawiorek, sucharki,
 - napoje garbnikowe, ściągające - napar z suszonych czarnych jagód, czarną herbatę, kakao na wodzie,
 - gotowaną marchew.

Z czasem rozszerzać dietę kolejno o: gotowane ziemniaki, marchew purée, pieczywo pszenne, mięso gotowane zmielone (kurczak, chude ryby), jajko na miękko.

- w przypadku **zaparć** należy:
 - zwiększyć spożycie płynów – 2,0-2,5l (przy większej masie ciała zapotrzebowanie na płyny jest większe). Najlepsze nawodnienie daje woda mineralna niegazowana,
 - wyeliminować produkty i potrawy zapierające: kaszka manna, mąka ziemniaczana (kisiele), kluski, biały ryż, gotowane jabłko, gotowana marchew,
 - wprowadzić do diety błonnik w postaci: przetartego jabłka, owsianki, drobno startych surówek z delikatnych warzyw np. marchewki i selera z jabłkiem,
 - korzystne działanie mają także: jogurt naturalny, kefir, kompot z suszonych śliwek, surowe owoce i warzywa jak: marchew, jabłko, buraczki (w formie koktajlu), siemię lniane (w formie ziaren).

Pacjenci z **współistniejącą cukrzycą** powinni skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem, celem jak najszybszego rozszerzenia diety.

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, kawa zbożowa, soki rozcieńczone 1:1, owocowe i warzywne pasteryzowane, woda mineralna niegazowana, chude mleko, jogurt, kefir 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5%	Mleko z zawartością 2% tłuszczu	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, zbyt kwaśne przetwory z mleka, pełnotłusty jogurt i kefir, woda gazowana, napoje gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	Chleb pszenny jasny, czerstwy, bułki, sucharki, biszkopty na białkach	Pieczywo pszenne graham, pieczywo półcukiernicze bez tłuszczu i na białkach	Chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	Półtłusty twaróg (<i>jeżeli jest tolerancja</i>), wędliny drobiowe gotowane i pieczone, jajka, pasta z mięsa gotowanego, pasta z wędlin, pasta z ryb	Masło, chude wędliny gotowane, marmolada, miód (<i>jeżeli nie ma biegunek</i>)	Pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre i tłuste sery żółte, topione, smażone, ser „Feta”. ser typu „Fromage”, sery pleśniowe,

	gotowanych		tłusty twaróg, sery i wędliny wędzone, nadmiar jaj, jaja smażone, same żółtka, masło w większych ilościach
Zupy i sosy	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczane, przetarte owocowe, krupnik, wszystkie przetarte, zupy czyste np. barszcz Sosy łagodne: koperkowy, pietruszkowy, warzywne, pomidorowy, potrawkowy	Chudy rosół z fileta z kurczaka lub cielęciny	Wszystkie tłuste, z nasion roślin strączkowych, kapustnych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesziste, tłuste-zasmażane, pikantne, zaprawiane żółtkiem. Sosy: musztardowy, chrzanowy, śmietanowy, zasmażane
Dodatki do zup	Kasze drobne, ziemniaki purée, lane ciasto, grzanki, ryż, kasza manna, bułka pszenna, makaron nitki, kluski biszkoptowe na białkach, płatki owsiane		Kluski kładzione, francuskie, groszek ptysiowy na całych jajach, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak; chude ryby: sandacz, dorsz, szczupak, lin, pstrąg, morszczuk, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, potrawki, budynie	Chuda wołowina, schab, w postaci mielonej, pulpetów, rolada gotowana z masy mięsnej, pieczeń duszona bez obsmażania lub pieczona w pergaminie lub rękawie do pieczenia z masy mięsnej mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi kaczka, podroby; tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga; potrawy smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione, wędzony drób, ryby i inne mięsa
Potrawy mięsne i półmięsne	Budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejone	Makaron nitki z gotowanym zmielonym mięsem, ryż z jabłkami, pierogi leniwe na białkach i chudym serze - jeżeli jest tolerancja	Zapiekanek z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, knedle, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu; placki ziemniaczane, naleśniki, kotlety, ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczo
Tłuszcze		Oleje roślinne tłoczone na zimno: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek, masło	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu, majonez
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, cukinia, seler, pietruszka, pomidory bez skórki i pestek, gotowane w postaci purée, z wody, gotowane na parze, gotowany - szpinak, buraki, brokuł		Suche nasiona roślin strączkowych, wszystkie w całości, grubo starte surówki, warzywa kapustne, czosnek, cebula, por, zielony ogórek, rzodkiewka, brukiew, czarna rzepa, rzodkiew, warzywa w occie, marynatach

Ziemniaki	Gotowane, purée	Gotowane w całości, pieczone w rękawie lub pergaminie w całości	Smażone, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jabłko, brzoskwinia, morela - w postaci przecierów, pieczone, gotowane, w postaci kompotów, banan	Ugotowane i przetarte: truskawki, wiśnia, śliwki (<i>najlepiej w formie wywaru, kompotu</i>)	Wszystkie niedojrzałe oraz czereśnie, gruszki, daktyle, owoce marynowane, konserwowe, orzechy, migdały
Desery	Kompoty przetarte, kisiele, musy, galaretki owocowe, suflety na białkach, soki owocowe, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i bez żółtek	Wszystkie ciasta tłuste (kruche, półkruche, francuskie, ucierane), torty, desery typu kremy, batony, czekolada, chałwa, słodycze, kakao, mak
Przyprawy	Łagodne: natka pietruszki, koperek, majeranek, sok z cytryny, kwas cytrynowy, cynamon, wanilia	Sól, pieprz ziołowy, słodka papryka, tymianek, estragon, bazylia	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, 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 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, żołądku, 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.