

Zalecenia żywieniowe w niedożywieniu

Główne założenia diety:

- Staraj się spożywać 5-6 posiłków w ciągu dnia. Mogą to być posiłki mniejsze objętościowo, spożywane częściej, w regularnych odstępach czasu, np. co 3-4 godziny.
- W chorobie nowotworowej wzrasta zapotrzebowanie na energię i białko.
- W przypadku białka sięgaj po następujące produkty: chude mięsa (królik, kurczak, indyk, cielęcina, chude fragmenty wieprzowiny: schab, polędwiczka), jaja, ryby, produkty mleczne (warto sięgać po produkty mleczne fermentowane: jogurty, kefiry, maślanki).
- Wybieraj tłuszcze pochodzenia roślinnego: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany. Najlepiej aby były one dodawane do potraw na surowo.
- Jako źródło węglowodanów wybieraj pieczywo, kasze, makarony, ryż, płatki zbożowe.
- Warzywa i owoce jedz codziennie. Każdego dnia staraj się zjadać 4 porcje warzyw i 1 porcję owoców. Podawaj warzywa i owoce w dowolnej postaci, np. zupy, soku, sałatki.
- Stosuj takie obróbki termiczne jak: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, naczyniu żaroodpornym lub rękawie. Tak przygotowane posiłki są łatwostrawne, a jednocześnie bogate w witaminy i minerały.
- Aby zapewnić właściwe nawodnienie organizmu, codziennie wypijaj 30-40 ml płynów na każdy kilogram masy ciała. Płyny po jakie możesz sięgać to woda mineralna, słabe napary herbat, kompoty, soki i koktajle mleczno-owocowe.
- Ogranicz spożycie soli. Stosuj przyprawy i zioła, które poprawią smakowość i zapach spożywanych potraw. Pomóc w tym mogą łagodne przyprawy, takie jak: zielone liście pietruszki, koperek, bazylia, majeranek, tymianek, mięta, a także sok z cytryny, wanilia, cynamon i goździki.

W celu zwiększenia energii i białka w potrawach warto wprowadzić następujące modyfikacje:

Zwiększanie energii zawartej w potrawie	Dodatek wysokoenergetycznych dodatków do różnych potraw, np.: • masła, oleju roślinnego, śmietany lub tartego sera żółtego do puree z ziemniaków i warzyw, dań z kasz, makaronu, ryżu, omletów zup, • suszonych owoców (moczone w wodzie morele, figi, daktyle, śliwki, rodzynki) do dań z ryżu i kasz, ciast, deserów, chleba, płatków zbożowych, jogurtów, • gotowanych jaj do sałatek, warzyw, dań mięsnych, • awokado do sałatek, dań mięsnych i warzywnych, kanapek
Zwiększanie białka zawartego w potrawie	Dodatek produktów zawierających białko do potraw, np.: • sera (twarogu, homogenizowanego, żółtego) do dań z ziemniaków, kasz, makaronu, ryżu, warzyw, mięsa, ryb, jaj, kanapek, deserów, • mleka zamiast wody do przyrządzania napojów, zup, deserów, • gotowanych jaj do sałatek, warzyw, kanapek, • mleka w proszku do napojów mlecznych, koktajli, deserów mlecznych, sosów, zup krem,

- gotowanego mięsa do dan z warzyw, ziemniaków, zup, omletów, sałatek

W przypadku pacjentów onkologicznych warto pamiętać o tym aby wprowadzić do diety preparaty specjalnego przeznaczenia żywieniowego.

Na rynku dostępne są preparaty różnych producentów np:

- Nutricia: Nutridrink protein, Nutridrink Protein Omega 3, Nutridrink Skin Repair, FortiCare,
- Nestle Health: Impact Oral, Resource 2.0, Resource Protein,
- Fresenius: Supportan DRINK, Fresubin Energy DRINK, Fresubin Protein Energy DRINK.

Tabela produktów zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle mleczno - owocowe	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste,	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca – cola, pepsi, lemoniada
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo pół cukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi.	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie.
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne.	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, całe jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielece, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet drobiowy – chudy robiony w domu.	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, topione, ser pleśniowe, ser „Feta”,
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka bez skóry, rosół jarski, krupnik,	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kiszonych, pieczarkowa, zaprawiane	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach : mięsnych, kostnych,

	jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, lub mąka i śmietanką albo zaprawą zacieraną z maki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną.	mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem. Sos chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych. Sos grzybowy, cebulowy, zasmażane.
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe.	Kluski francuskie, groszek ptysiowy.	Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych.
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak bez skóry, indyk bez skóry, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, fladra, sandacz, mintaj, morszczuk. Potrawy gotowane : pulpety , budynie, potrawki.	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, ryby morskie : makrela, śledzie, karmazyn, sardynka. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu pieczone w foli lub pergaminie.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga. Potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane.	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.
Tłuszcze	Masło, słodka śmietana, (18 %), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek.	Masło roślinne, margaryny miękkie.	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde.
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa,	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki np. : z marchewki, selera.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa surowe w

	warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu.		postaci grubo startych , warzywa zasmażane, marynowane, solone.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.		Smażone z tłuszczem, frytki .
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane.	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon, (w przypadku zaparć namoczone śliwki suszone)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe.	Ciasta deserowe, lody.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao.
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylia, kminek	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>