

Zalecenia żywieniowe w chorobach nowotworowych

Dieta w okresie choroby nowotworowej powinna spełniać kilka ważnych funkcji:

- Zapobiegać powstawaniu niedożywienia chorego,
- Wzmacniać pracę jego układu odpornościowego (immunologicznego),
- Wpływać i stymulować przemianę materii oraz chronić narządy wewnętrzne pacjenta, które narażone są na uszkodzenie w skutek wyniszczającej terapii onkologicznej,
- Oszczędzać zajęty narząd, zwłaszcza jeżeli choroba dotyczy przewodu pokarmowego,
- Zapewniać pokrycie zwiększonego zapotrzebowania na energię i białko,
- Zapewniać odpowiednią ilość płynów,
- Uwzględniać preferencje żywieniowe i smakowe pacjenta.

Główne zalecenia żywieniowe:

- Rekonwalescent powinien spożywać 6-7 małych posiłków dziennie (największym posiłkiem powinno być śniadanie). Powinny być one ładnie podane, kolorowe, aromatyczne i niezbyt gorące. Niezwykle ważne jest to, aby wszystkie produkty i potrawy były świeżo przygotowane.
- Każdy kęs pożywienia powinien być dokładnie przeżuwany. Jeżeli chory ma problemy z gryzieniem lub czuje ból w czasie połykania, należy podawać mu rozdrobnione posiłki lub dietę płynną, np. przecierane zupy. Natomiast w przypadku pojawienia się wymiotów i biegunki, należy zadbać o uzupełnianie strat wody i składników odżywczych.
- Rekonwalescenci po chorobie nowotworowej poddani chemioterapii, naświetleniom, operacjom czy przeszczepowi komórek są bardzo wrażliwi na wszystkie infekcje, włączając w to choroby pochodzące z żywności.
- W przypadku chłoniaków, transplantacji szpiku, w przypadkach kiedy w trakcie leczenia radio- i chemioterapią zniszczono barierę ochronną organizmu, dieta powinna być bardzo restrykcyjna i przygotowywana z przestrzeganiem zasad higieny.
- Unikać należy żywności, która mogłaby być źródłem zakażeń przez bakterie, wirusy i grzyby chorobotwórcze.
- Nie wolno spożywać żadnych pokarmów surowych typu: mięso, ryby, ryby wędzone, sushi, wędliny długodojrzewające, mleko niepasteryzowane.
- Osoby chorujące na nowotwory lub rekonwalescenci nie powinni jeść pleśniowych i dojrzewających typu: feta, brie, camembert.
- Należy unikać gotowych sosów i soków (jeżeli nie były poddane pasteryzacji), a także miodu oraz potraw z jego dodatkiem.
- Owoce nie mogą być nadpsute, należy unikać żywności która może być zanieczyszczona mikotoksynami, np. kukurydzy, orzechów.

Przygotowanie posiłków:

- Gotowanie na wodzie
- Gotowanie na parze
- Duszenie bez obsmażania
- Pieczenie w folii
- Pieczenie w naczyniu żaroodpornym

DIETA PODCZAS CHEMIOTERAPII I RADIOTERAPII

Pacjent powinien:

- Spożywać (w miarę możliwości) 4-5 posiłków dziennie, niewielkich objętościowo.
- Spożywać warzywa i owoce (ok. 500 g/dobę) w taki sposób, aby nie powodowały dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, najbardziej korzystne jest spożywać je świeże, jeżeli jednak, organizm nie toleruje takiej formy, można je gotować lub przygotowywać z nich przeciery, zupy czy musy.
- Dostarczać z pożywieniem produktów zawierających pełnowartościowe białko: chude mięsa (kurczak, indyk, królik, cielęcina), ryby, jaja.
- Unikać mleka, gdyż może dojść do zaburzenia trawienia oraz wchłaniania laktozy (głównie podczas naświetlań), zaleca się zastąpić je fermentowanymi napojami mlecznymi np. jogurtami (jeżeli pacjent w trakcie leczenia nie toleruje mleka ani produktów mlecznych należy całkowicie wyłączyć je z diety na czas leczenia), takie produkty można zastąpić sojowymi lub bezlaktozowymi, również w czasie znacznego obniżenia odporności należy skonsultować z lekarzem spożycie produktów mlecznych.
- Około dwie godziny przed jak i po przyjęciu cytostatyku lub frakcji naświetleń nie spożywać żadnych pokarmów, w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia nudności oraz wymiotów.
- W przypadku wystąpienia niechęci do spożywania ryb oraz mięsa należy je rozdrobnić i przyrządzać na ich bazie sosy lub dodawać do sałatek.
- Wyeliminować produkty tłuste oraz ograniczyć nadmierne dodawanie tłuszczów do posiłków.
- Zwiększać kaloryczność spożywanych pokarmów bez dodatkowego obciążenia przewodu pokarmowego, poprzez dodatek do dań i deserów: masła, jaj czy mleka w proszku.
- Wypijać ok. 2 l płynów na dobę (woda niegazowana, soki owocowe, warzywne, słaba herbata, kompoty owocowe).
- W przypadku osób poddawanych w hormonoterapii z powodu nowotworów hormonozależnych może dojść do wzrostu masy ciała, dlatego konieczne jest stałe kontrolowanie.
- Osoby otyłe nie powinny być poddawane redukcji masy ciała w trakcie leczenia przeciwnowotworowego, może to prowadzić do osłabienia układu immunologicznego oraz osłabić działanie leków.
- Konieczne jest natomiast dostosowanie kaloryczności diety do wydatku energetycznego, a jeśli jest to możliwe to również wprowadzenie umiarkowanej

aktywności fizycznej.

- Należy ograniczyć również podaż roślin strączkowych (zwłaszcza soi) osobom poddawanych hormonoterapii, ze względu na naturalne fitoestrogeny, które mogą wpływać na przebieg leczenia.

Radzenie sobie z dolegliwościami występującymi w chorobie nowotworowej:

Brak łaknienia:

- przygotowywać małe porcje jedzenia, spożywać je często, co 2-3 godziny,
- posiłki powinny być pełnowartościowe – zawierać produkty z różnych grup żywieniowych (jeżeli pacjent nie toleruje np. mięsa należy je zastąpić jajami, produktami mlecznymi lub rybami, w zależności od tolerancji produktów),
- dieta powinna być urozmaicona i zawierać produkty lubiane i tolerowane przez pacjenta,
- należy zachęcać pacjenta do spożywania posiłków przy rodzinnym stole (o ile pozwala na to stan zdrowia),
- posiłki można wzbogacać specjalnymi preparatami żywieniowymi (w celu podwyższenia kaloryczności i podaży składników odżywczych),
- przed jedzeniem wietrzyć kuchnię i pomieszczenia gdzie będą spożywane posiłki, w celu pozbycia się nieprzyjemnych zapachów,
- zwracanie uwagi na estetykę podania posiłków (sposób nakrycia, zastawa stołowa)
- warto zachęcać do spacerów na świeżym powietrzu przed posiłkiem, jeśli stan zdrowia pacjenta na to pozwala.

Uczucie szybkiego nasycenia i pełności po posiłku:

- zwiększyć ilości posiłków w ciągu dnia (nawet do 6-8 posiłków) zmniejszając ich objętość,
- ograniczyć podaż tłuszczów,
- mleko zastąpić produktami fermentowanymi,
- unikać produktów wzdymających, ciężkostrawnych, długo zalegających w żołądku (fasole, kapusty, bigosy, grzyby, strączki),
- płynny spożywać między posiłkami, a nie w trakcie posiłku.

Nudności i wymioty:

- wykluczyć z jadłospisu produkty nieakceptowane przez pacjenta, powodujące największe dolegliwości,
- zachęcać do spożywania minimum 5 posiłków o małej objętości, aby unikać nadmiernego wypełnienia żołądka,
- należy jeść powoli, dokładnie przeżuwać pokarm, co ułatwi trawienie,
- należy unikać spożywania słodczych, potraw tłustych, smażonych,
- podawane potrawy powinny być przestudzone, aby uniknąć niekorzystnego wpływu wysokiej temperatury na śluzówkę żołądka i jelit,
- w przypadku kiedy wymioty pojawiają się z rana, przed wstaniem z łóżka, można spróbować podawać do jedzenia suche produkty takie jak: sucharki, pieczywo chrupkie grzanki,

- płyny należy spożywać powoli, przynajmniej godzinę przed i po posiłku, nie należy pić w trakcie jedzenia, należy unikać napoi gazowanych,
- należy unikać drażniących zapachów i przebywania w dusznych pomieszczeniach,
- pomocne mogą być napary z mięty i rumianku, lub ssanie miętówek.

Suchość w jamie ustnej, trudności z połykaniem:

- należy spożywać potrawy o konsystencji płynnej i papkowatej,
- należy podawać częściej niewielkie ilości płynów typu woda z sokiem z cytryny, woda mineralna, herbata miętowa,
- pomocne może być żucie gumy lub ssanie kwaśnych cukierków,
- stosować płyny do jamy ustnej bądź żełe enzymatyczne zwiększające nawilżenie jamy ustnej.

Biegunki:

- zaleca się spożywanie przynajmniej 5 małych objętościowo posiłków,
- należy unikać potraw bogatych w błonnik, pobudzających skurcze jelit (produkty pełnoziarniste, warzywa, orzechy, świeże i suszone owoce),
- surowe warzywa i owoce powinno zastąpić się gotowanymi,
- w czasie biegunki należy wyeliminować z diety warzywa wzdymające (kapustne, strączkowe, cebulowe),
- nie należy spożywać słodczy, pić kawy, mocnej herbaty i alkoholu,
- nie wolno podawać potraw pieczonych, tłustych lub mocno przyprawionych (działają drażniąco i mogą powodować biegunki oraz bolesne skurcze jelit),
- unikać mleka i produktów mlecznych, gdyż mogą nasilać biegunkę,
- należy spożywać dużo płynów (2,5-3 l w ciągu doby) w niewielkich porcjach, przeciwwskazane jest podawanie napojów gazowanych, słodkich soków.

Zaparcia

- obowiązuje dieta bogatoresztkowa o zwiększonej ilości warzyw i owoców (500 gram warzyw i 500 gram owoców dziennie) bogatych w błonnik, witaminy i składniki mineralne,
- należy zwiększyć podaż płynów do 2-2,5 l dziennie, zalecane płyny: herbata owocowa, soki warzywne i owocowe, kefir, woda mineralna niegazowana,
- wskazane są jogurty naturalne z dodatkiem świeżych suszonych owoców, siekanych orzechów, siemienia lnianego,
- należy wyeliminować spożywanie produktów spowalniających pracę jelit (kakao, czarna mocna herbata, czekolada, potrawy z białej mąki),
- korzystny wpływ mają namoczone suszone śliwki i sporządzane z nich kompoty (należy spożywać je na czczo).

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/>