



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W WYBRANYCH DOLEGLIWOŚCIACH W CHOROBY NOWOTWOROWEJ

1. **Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (max.3h), ostatni 2-3 godziny przed snem.**
2. **Pij 2 l wody niegazowanej, naturalnej, najlepiej 150ml co 30 minut.**
3. **Gotuj na parze, w wodzie, piecz w piekarniku, ale unikaj smażenia.**

➤ **Zaburzenia odczuć smakowych:**

- korzystaj z plastikowych, porcelanowych lub szklanych naczyń i sztućców, w przypadku metalicznego posmaku w ustach,
- spożywaj małe posiłki podawane częściej – nawet 6-8 posiłków,
- aby zwiększyć atrakcyjność potraw używaj przypraw np.: koperku, bazylii, oregano, tymianku, majeranku, imbiru, natki pietruszki oraz soku z limonki czy cytryny,
- mięsa będą lepiej tolerowane jeśli dodasz do nich marynaty z dodatkiem owoców, takich jak. Jabłka, żurawina, cytryna,
- unikaj potraw o drażniącym zapachu np. poprzez podawanie potraw w temperaturze pokojowej, gotowanie potraw pod przykryciem, włączanie okapu kuchenny podczas gotowania,

➤ **Brak apetytu:**

- spożywaj posiłki bez uczucia przymusu, w przyjemnej atmosferze i miłym otoczeniu. Przed przystąpieniem do posiłku warto przewietrzyć pomieszczenie.
- spożywaj posiłki objętościowo, ale częste posiłki o wysokiej wartości energetycznej. Zwiększenie gęstości kalorycznej potraw można uzyskać poprzez dodanie masła, olejów roślinnych, śmietanki, jaj, mleka w proszku, masła orzechowego, mielonych orzechów, nasion lub suszonych owoców,
- zmień konsystencję pokarmów na bardziej rozdrobnione, np. musy owocowe, zupy krem, kisiele, koktajle, pulpety w sosie czy puree warzywne,



- włącz do diety zimne przekąski, takie jak sorbety owocowe, lody oraz pokrojone i zamrożone kawałki owoców (banan, maliny, ananas),
- wprowadź do diety pełnowartościowe przekąski np.: owoce, produkty mleczne, pestki, nasiona, orzechy oraz napoje wysokoenergetyczne tj. sorbet mieszany z owocami lub koktajlem mlecznym,
- jeśli nie ma przeciwwskazań warto dodać do potraw świeże zioła lub przyprawy o intensywnym zapachu i smaku. Niektóre przyprawy mogą stymulować apetyt (np. anyż, kolendra, cykorja, imbir, pieprz),

➤ **Wczesne uczucie sytości:**

- spożywaj małe, częste posiłki (6-8 razy dziennie) o dużej wartości odżywczej.
- nie pij w trakcie przyjmowania posiłku, napoje spożywaj pomiędzy posiłkami,
- wybieraj potrawy o bardziej płynnej konsystencji np.: zupy krem, pulpety, puree, koktajle, musy, kisiele.
- unikaj spożywania surowych warzyw, owoców i innych produktów o dużej zawartości błonnika pokarmowego oraz tłuszczu, które długo zalegają w żołądku,

➤ **Nudności i wymioty:**

- spożywaj częste i małe objętościowo posiłki,
- 30-45 min przed posiłkiem zastosuj leki przeciwwymiotne,
- spożywaj posiłki niskotłuszczowe (białe mięso, chude wędliny, białe ryby). Unikaj smażonych i tłustych potraw,
- nudności łagodzą posiłki wysokobiałkowe oraz dodatek imbiru do potraw,
- spożywaj posiłki w temperaturze pokojowej,
- napoje spożywaj małymi łykami pomiędzy posiłkami w postaci wody, herbat, galaretek. Unikaj picia podczas spożywania posiłku. Popijane stopniowo napoje gazowane mogą wspomagać trawienie (napoje typu cola, lemoniada, woda gazowana).
- sięgnij po suche przekąski, które są lepiej tolerowane: paluszki, tosty,
- unikaj produktów nasilających objawy np.: wywarów warzywnych i mięsnych, naparó ziołowych (szczególnie napar z mięty), czekolady, kakao, napojów alkoholowych, soku pomidorowego oraz z owoców cytrusowych,



-2h po spożyciu posiłku unikaj pozycji leżącej, zaleca się odpoczynek w pozycji siedzącej.

➤ **Biegunki:**

-wyeliminuj z diety mleko i produkty mleczne oraz produkty bogate w błonnik pokarmowy (produkty zbożowe pełnoziarniste, surowe warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy oraz surowe i suszone owoce, kremy, lody, budynie), które drażnią przewód pokarmowy,

-wyklucz warzywa kapustne i cebulowe (dozwolone warzywa powinny być w postaci ugotowanej), słodycze, kawę, alkohol, mocną herbatę, a także potrawy smażone, pieczone, tłuste i mocno przyprawione,

-pij często, ale w małych ilościach 2,5-3l dziennie (mineralna woda niegazowana, słaba herbata, niesłodzony kompot, czysty rozcieńczony bulion, kisiel owocowy). Pij napoje izotoniczne, które pomagają się nawodnić oraz uzupełnić składniki mineralne,

-spożywaj w większej ilości produkty o charakterze zapierającym, np.: ziemniaki, rozgotowany ryż, kasza manna, banan, przecier z pomidorów, brzoskwinie lub morele, ugotowane/pieczone jabłko, kisiel, mąka ziemniaczana,

-ogranicz spożycie tłuszczu w diecie: margaryny, oleje, smalec, majonez, śmietan,

➤ **Zaparcia:**

-pij 1,5-2l dziennie (niegazowana woda mineralna, herbata ziołowa, świeżo wyciśnięte soki owocowe i warzywne, przeciery warzywne, napoje mleczne fermentowane np. jogurty naturalne, kefiry oraz zupy).

-zwiększ spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy: świeżych warzyw i owoców (kiwi, wiśnie), nasion roślin strączkowych (fasola, ciecierzycy, soczewica) oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych (płatki zbożowe, pieczywo).

-dodatkiem do posiłków mogą być: świeże lub suszone owoce, siekane orzechy, nasiona lnu, otręby owsiane.

-wyeliminuj spożycie potraw o charakterze zapierającym :czekolady, kakao, potraw z dodatkiem mąki ziemniaczanej (kluski, pyzy), ziemniaki, rozgotowany ryż, kasza manna, banan, przecier z pomidorów, brzoskwinie lub morele, ugotowane/pieczone jabłko,



-jeżeli spożywasz jasne pieczywo zastąp go pieczywem pełnoziarnistym, przy pojawieniu się objawów dyskomfortu zastosuj pieczywo typu graham.

-domowym sposobem pomocnym w zlikwidowaniu dolegliwości może być szklanka ciepłej wody wypita na czczo lub łyżeczka oliwy z oliwek.

➤ **Trudności w przełykaniu płynów:**

- do zagęszczania płynów używaj specjalnych zagęstników z apteki,

-jedz w odpowiedniej pozycji - pozycja siedząca,

-nie mieszaj pokarmów o różnej konsystencji np. zup z ryżem/makaronem, mleka z biszkoitem,

➤ **Trudności w przełykaniu pokarmów stałych:**

-unikaj pokarmów twardych np.: tosty, surowe warzywa, chipsy, orzechy,

-unikaj pokarmów, które przyklejają się do podniebienia np.: skondensowane mleko, słodczyce, pokrojony chleb,

-wprowadź posiłki płynne np.: zupy, łagodne sosy, mleko. Aby nadać delikatniejszą konsystencję i ułatwić połykanie możesz zmiksować posiłki stałe z dodatkiem wody bądź delikatnego bulionu,

➤ **Zapalenie jamy ustnej i przełyku:**

-nasilenie objawów może zmniejszać spożywanie produktów o konsystencji półpłynnej lub papkowatej, np. pieczywa namaczanego w herbacie, kawie zbożowej, mleku, maślanie czy jogurcie. Polecane są także kasze, ryż i makarony gotowane do miękkości i podawane w formie kleików lub z napojami mlecznymi. Możesz je także mieszać z rozcieńczonymi wywarami mięsnymi. Warzywa i owoce muszą być ugotowane i rozdrobnione lub przetarte, chude mięso najlepiej mielić i mieszać z rozcieńczonymi wywarami warzywnymi lub sokami owocowymi.

-zwiększ częstotliwość spożycia małych porcji płynów, co pozwala uniknąć wysychania błony śluzowej jamy ustnej. Ból w jamie ustnej minimalizuje podawanie chłodnych, przestudzonych potraw i napojów oraz unikanie spożywania produktów i potraw działających drażniaco na błonę śluzową jamy ustnej,



-wyliminuj pokarmy bardzo słodkie, słone, gorzkie, kwaśne i ostre. Z diety wyklucz soki cytrusowe, sok pomidorowy, intensywne wywary warzywne i mięsne, napoje gazowane i alkoholowe,

-w zwiększaniu produkcji śliny pomocne może być żucie bezcukrowej gumy i stosowanie płynów do płukania jamy ustnej bądź żelków zwiększających nawilżanie jamy ustnej,

➤ **Zmiany zapalne błony śluzowej żołądka**

-spożywaj 5-6 niewielkich posiłków, unikaj spożywania produktów i potraw działających drażniaco na błonę śluzową żołądka oraz zwiększających wydzielanie soku żołądkowego,

-dieta powinna mieć charakter diety łatwostrawnej, owoce i warzywa gotuj, rozdrabniaj i miksuj,

-posiłki spożywaj w temperaturze pokojowej lub chłodne,

-działanie łagodzące mogą mieć napary z ziół o działaniu przeciwzapalnym i ściągającym (np. rumianek, koper, kora dębu) lub osłaniającym (np. mielone siemię lniane czy produkty lub preparaty bogate w β -glukan owsiany),

Źródła:

1. "Dietetyka w chorobach nowotworowych", Andrzej W. Szawłowski, Joanna Gromadzka-Ostrowska, PZWL, 2022.