





WWW.STUDIOZYCIA.PL

Posiłki dla pacjentów onkologicznych

40 posiłków o wysokiej gęstości odżywczej. Poprawa stanu odżywienia oraz szybsza odbudowa komórek uszkodzonych w trakcie chemioterapii i radioterapii.

Dieta nie jest dietą indywidualną i może stanowić element terapii po indywidualnej konsultacji z lekarzem i dietetykiem, zwłaszcza jeśli stosowane są leki. Niniejszy poradnik nie podejmuje prób leczenia, stanowi jedynie źródło informacji. Zawarte tu rady nie mogą zastępować diagnostyki i leczenia, wszelkie wątpliwości należy wyjaśnić w porozumieniu z lekarzem.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI za ewentualne powikłania wynikające ze stosowania diety bez nadzoru lekarskiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości bądź części niniejszej publikacji, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, komputerowej, fotograficznej i in.),wymaga pisemnej zgody Wydawcy.

www.studiozycia.pl
e-mail: kontakt@studiozycia.pl

ISBN: 978-83-63435-58-5

Coraz częściej zadawane są nam, dietetykom, pytania typu: jak odżywiać osobę obciążoną nowotworem, będącą w trakcie leczenia, często wyniszczoną licznymi zabiegami, terapiami, jaką technikę kulinarną zastosować, jakie produkty będą najbardziej regenerowały organizm, co w przypadku różnych dolegliwości? Przygotowaliśmy więc dla osób będących w trakcie leczenia onkologicznego, osób opiekujących się chorymi na nowotwór kilka zdrowych pomysłów na potrawy, które według naszych pacjentów są uważane za najbardziej sycące, smakowite, a według nas za najbardziej odżywcze i regenerujące ☺

Niezwykle ważne u pacjenta jest to, aby dobrze odżywiał się również po zakończeniu leczenia co też może zmniejszać ryzyko wznowy choroby.

Posiłki z niniejszej publikacji oparte są na produktach, które pomogą zapobiegać utracie masy mięśniowej, zmniejszyć dolegliwości pojawiające się w trakcie i po leczeniu, ograniczyć powikłania/skutki uboczne leczenia, dostarczyć niezbędnych składników odżywczych, zapobiegać niedożywieniu, wzmocnić siły fizyczne i psychiczne.

Jakie mogą być następstwa niedożywienia wynikające z choroby:

- zmniejszenie produkcji białek
- spadek odporności
- ubytek masy kostnej
- osłabienie siły mięśniowej
- wzrost częstości zakażeń
- zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej

Copyright by Anna Piekarczyk @ EPROFESS

- zaburzenia układu sercowo-naczyniowego i oddechowego
- zaburzenie wydzielania enzymów trawiennych
- gorsze gojenia ran
- zwiększona śmiertelność
- wyniszczenie nowotworowe pogarsza wyniki leczenia

Pożywienie powinno być traktowane jak lekarstwo.

Mamy nadzieję, że dzięki tym propozycjom posiłki będą znacznie smaczniejsze, różnorodne, bez monotonii w diecie, pomocne i skuteczne w codziennej walce z chorobą.

Kilka ważnych wskazówek związanych z żywieniem dla większości osób z chorobami onkologicznymi oraz osób zajmujących się przygotowywaniem posiłków w chorobie nowotworowej:

1. Należy spożywać 5 (a czasem nawet 7) posiłków w ciągu dnia, niewielkich objętościowo.
2. W skład każdego posiłku powinny wchodzić produkty o dużej zawartości białka, np. chude mięso, ryby, jaja, sery twarogowe, jogurty, kefiry, maślanki, serki tofu.
3. Należy spożywać warzywa i owoce codziennie, ale w takiej formie, w jakiej nie będą powodowały dolegliwości (świeże, gotowane, miksowane, ścierane na tarce, w postaci soków).
4. Nie należy spożywać produktów marynowanych, peklowanych, wędzonych, zawierających sztuczne środki słodzące, żywności

Copyright by Anna Piekarczyk @ EPROFESS

wysoko przetworzonej, a więc zupki w proszku, wędliny, dania do ponownego odgrzania.

5. Cukier i słodycze należy ograniczyć do minimum, także ilość soli kuchennej do 1 łyżeczki dziennie.
6. Zaleca się aromatyzowanie jedzenia ziołami, przyprawami i sokiem z cytryny.
7. Jeśli jest to możliwe, starać się jeść produkty pełnoziarniste (pieczywo z mąki razowej lub przynajmniej typu graham, naturalne płatki zbożowe, grube kasze, pełnoziarnisty ryż i razowe makarony). Zawierają one więcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, dzięki czemu zapobiegają zaparciom.
8. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa. Według Światowej Organizacji Zdrowia wieprzowina oraz wołowina są prawdopodobnie rakotwórcze.
9. Nie spożywać surowych produktów: mięsa, jaj, ryb, serów pleśniowych, niepasteryzowanego mleka („prosto od krowy").
10. Jeżeli z powodu chemioterapii oraz radioterapii pojawiają się problemy z pracą jelit unikamy: laktozy (mleko), surowych owoców i warzyw, owoców pestkowych.
11. W celu wzbogacenia diety o kaloryczność zaleca się dodawanie produktów naturalnych takich jak: masło, śmietanka, czekolada, miód, żółtko jaja, oleje roślinne, mleko kokosowe, gęste kasze, zmielone orzechy, mięso itp.
12. Unikać należy bardzo zimnych albo bardzo gorących dań oraz napojów.

Copyright by Anna Piekarczyk @ EPROFESS

13. Zachowuj podstawowe zasady higieny: jedz produkty świeże, często myj ręce, aby zmniejszyć ryzyko infekcji.
14. Najlepiej zrezygnować ze smażenia na rzecz gotowania w wodzie lub na parze, duszenia bez tłuszczu, pieczenia w pergaminie.
15. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych i zastąp je roślinnymi (np. wzorem kuchni śródziemnomorskiej maczaj pieczywo w dobrej jakości oliwie z oliwek.)
16. Należy wypijać co najmniej 2 litry płynów dziennie. Głównie niech to będą niegazowana woda mineralna, słabe napary herbat (zielona, czarna, ziołowa lub owocowa), kawa zbożowa, kompoty domowe niedosładzane, koktajle mleczno-owocowe, świeżo wyciskane, rozcieńczane soki owocowe i warzywne, ciepłe zupy.
17. Apetyt poprawi spacer na świeżym powietrzu przed posiłkiem.
18. Należy wietrzyć mieszkanie codziennie.
19. Posiłki powinny być estetycznie podane.
20. Unikać alkoholu i tytoniu.
21. Nie stosować suplementów diety bez konsultacji z lekarzem. Niektóre substancje dostarczane w wysokich dawkach mogą mieć bardzo toksyczny wpływ na organizm.
22. Nie należy zapominać o regularnej aktywności fizycznej (ćwiczenia mają być spokojnie, bez forsowania się, na ile pozwala stan chorego), która zmniejsza ryzyko wznowy nowotworowej.
23. Zaleca się również wzbogacanie posiłków specjalnymi odżywkami dla osób chorych na nowotwory, które w małej ilości dostarczą dużo energii, mikro i makroelementów (dietetyczne środki specjalnego przeznaczenia medycznego do zakupienia w

Copyright by Anna Piekarczyk @ EPROFESS

aptekach, np. Nutridrinki,). Można je dodawać do różnych potraw lub spożywać samodzielnie.

24. Przy problemach z połykaniem spróbuj zastosować gotowe posiłki dla niemowląt w słoiczkach (mają dobrą konsystencję, są ubogie w sól oraz kwasy).
25. Na ile stan chorego pozwala warto spożywać posiłki w gronie rodziny lub przyjaciół.
26. W celu wzmocnienia gęstości odżywczej polecamy produkty liofilizowane: pokrzywa, szpinak, buraki, owoce – żurawina, wiśnie, truskawki, inne, które zakupić można już w wielu małych i dużych sklepach. Liofilizacja, w przeciwieństwie do standardowego suszenia, pomaga zachować większość witamin, składników mineralnych, polifenoli oraz enzymów zawartych w świeżym produkcie. Zalecane są szczególnie do przygotowywania żywności dla osób chorych onkologicznie w celu wzmocnienia organizmu i szybszego powrotu do zdrowia oraz dla osób, które nie mogą z różnych przyczyn spożywać świeżych owoców i warzyw.
27. Traktuj pożywienie jako swoje lekarstwo.

Postępowanie przy zaparciach, biegunkach, nudnościach i wymiotach.

Przy zaparciach pijcie dużo ciepłych płynów, polecana jest woda mineralna bogata w magnez, spróbujcie kleiku z siemienia lnianego, kompotu z suszonych śliwek (można posłodzić cukrem brzozowym, który ma naturalne właściwości przeczyszczające), soku z gruszek,

Copyright by Anna Piekarczyk @ EPROFESS

dodawajcie niewielkie ilości olejów do soków, koktajli. Unikajcie produktów zapierających: kakao, czekolada, słodycze, tłuste sery, potrawy z mąki pszennej, biały ryż. Pomocna może okazać się lekka gimnastyka, czy delikatny masaż brzucha. Brak ruchu sprzyja zaparciom.

Przy biegunkach pijcie dużo płynów, najlepsze są: słabe napary z lipy, napar z czarnych jagód, woda niegazowana wysokozmineralizowana, kakao naturalne na wodzie, czarna herbata. Unikajcie słodyczy, surowych warzyw i owoców, tłustych i bardzo pikantnych potraw, jedzcie jabłka (pieczone lub w formie musu), kisiel jagodowy, mus z bananów, ugotowaną i zmiksowaną marchewkę, gotowany biały ryż, drobne kaszki ugotowane na wodzie (ryżowa, manna, kukurydziana); zalecane są słabe kompoty, łagodnie przyprawione zupy. Należy również na jakiś czas ograniczyć produkty będące źródłem laktozy (mleko, masło, śmietanę, serki homogenizowane, twarogowe); można zaś stosować mleko, jogurty, serki bezlaktozowe.

Przy nudnościach i wymiotach spożywajcie kilka niewielkich posiłków dziennie, przez cały dzień pijcie małymi łykami wodę lub herbatę; zalecana jest przegotowana woda z sokiem z cytryny lub imbirem, czarna herbata, zmiksowany miąższ arbuza bez pestek, woda mineralna lekko gazowana, pomóc również może coca-cola (oczywiście nie przesadzamy z jej ilością); unikajcie tłustych, smażonych potraw, które nasilają wydzielanie kwasu żołądkowego, jedz dania o temperaturze pokojowej, unikaj pokarmów mocno

Copyright by Anna Piekarczyk @ EPROFESS

pachnących. Intensywne wymioty przyczyniają się do utraty cennych elektrolitów, dlatego potrawy można rozsądnie dosalać. Pokarmy zalecane to: zupy i zupy krem, koktajle owocowe i owocowo-mleczne, musy z warzyw i owoców, soki rozcieńczane wodą, galaretki, budynie, lody, sorbety, omlety, naleśniki, twarożki i drobne kasze.

Źródło:

- **Standardy leczenia żywieniowego w onkologii.** Stanisław Kłęk, Michał Jankowski, Wiesław Janusz Kruszewski, Jacek Fijuth, Aleksandra Kapała, Paweł Kabata, Piotr Wysocki, Maciej Krzakowski, Piotr Rutkowski.: Nowotwory Journal of Oncology 2015; 65, 4: 320–337; https://www.researchgate.net/publication/281458762_Standardy_leczenia_zywieniowego_w_onkologii
- **Żywienie chorych z nowotworami.** Mirosław Jarosz, Iwona Sajór, PZWL 2012
- **Nie daj się rakowi**! Maria Brzegowy, Magdalena Maciejewska-Cebulak, Kataryna Turek, Wydawnictwo M, Kraków 2018.
- **Postępowanie dietetyczne w niedożywieniu**. Anna Rogulska, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011
- **Dieta w chorobie nowotworowej**. Aleksandra Kapała, Grupa Wydawnicza Foksal sp. z o.o., 2018

Copyright by Anna Piekarczyk @ EPROFESS

Ważne! Produkty z przedstawionych posiłków, które powodują jakiekolwiek dolegliwości należy wykluczyć. Po jakimś czasie można spróbować je włączyć ponownie i obserwować reakcję chorego.

Copyright by Anna Piekarczyk @ EPROFESS