



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW PRZY WYPISIE ZE SZPITALA

Zalecenia żywieniowe w chorobach nowotworowych

Powszechnie wiadomo, że w procesie leczenia chorób onkologicznych ważną rolę wspomagającą odgrywa dieta.

Obecność nowotworu wpływa na organizm i jego zapotrzebowanie na składniki odżywcze.

W porównaniu z osobami zdrowymi, chorzy onkologiczni mają większe zapotrzebowanie energetyczne. Wzrasta u nich również zapotrzebowanie na białko. Pozostałe modyfikacje w diecie mają charakter indywidualny, zależą między innymi od stanu odżywienia chorego, lokalizacji nowotworu, stopnia jego zaawansowania, zastosowanego leczenia onkologicznego oraz jego działań niepożądanych.

Nowotwór w organizmie zwiększa zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Liczne badania potwierdziły, że proces nowotworowy uruchamia w organizmie chorego kaskadę zdarzeń, które bardzo często prowadzą do ograniczenia ilości przyjmowanego pokarmu, ubytku masy ciała i w konsekwencji do pogorszenia stanu odżywienia.

Leczenie nowotworów

W zależności od rodzaju, lokalizacji i zaawansowania nowotworu podejmuje się leczenie chirurgiczne (usunięcie guza), radioterapię (naświetlanie miejsca objętego chorobą), chemioterapię, hormonoterapię bądź leczenie biologiczne (podawanie leków, które niszczą komórki nowotworowe, hamują ich rozwój lub oddziałują na układ odpornościowy). Niekiedy metody te stosowane są w skojarzeniu – po usunięciu guza następuje radioterapia i chemioterapia.

Leczenie nowotworów jest długotrwałe i obciążające dla organizmu, dlatego właściwe żywienie jest ważnym elementem wspomagającym ten proces.

Jego rolą jest powstrzymanie przed utratą masy ciała, odciążenie chorego narządu, łagodzenie skutków ubocznych leczenia oraz pobudzanie układu odpornościowego do walki z chorobą. Również po zakończeniu leczenia dieta odgrywa ogromną rolę w procesie zdrowienia.

DIETA W CHOROBYCH NOWOTWOROWYCH

Nie istnieje jedna uniwersalna dieta, odpowiednia dla każdej osoby dotkniętej chorobą nowotworową. Jej rodzaj oraz udział węglowodanów, białka, tłuszczu, witamin, minerałów i błonnika zależy od umiejscowienia nowotworu, stopnia zaawansowania choroby, sposobu leczenia, występujących objawów niepożądanych związanych z terapią i tego, czy pacjent jest dobrze odżywiony, czy ma niedobory. Jednak pomimo dużej



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

różnorodności nowotworów można przyjąć pewne wspólne zalecenia żywieniowe dla wszystkich chorych.

Zapotrzebowanie organizmu na energię i niektóre składniki odżywcze w czasie leczenia nowotworu może zwiększyć się nawet o 20% w stosunku do potrzeb sprzed choroby. Podstawowym źródłem energii powinny być produkty zbożowe (pieczywo, płatki zbożowe, kasze, ryż, makarony), różnokolorowe warzywa i owoce.

Ze względu na większą mobilizację układu odpornościowego oraz konieczność odbudowy uszkodzonych podczas leczenia komórek zwiększa się w tym okresie zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko, którego źródłem są: mięso, ryby, jaja, produkty mleczne. Dietę należy uzupełniać także w zdrowe tłuszcze, których dostarczą oleje roślinne (m.in. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), ryby morskie (halibut, łosoś dziki, dorsz, sola, mintaj), orzechy, nasiona, kakao, awokado.

Brak apetytu u pacjentów onkologicznych

Niestety jest to częsty problem. Przyczyną mogą być zaburzenia smaku w wyniku terapii onkologicznej. Niektóre potrawy wydają się słodsze niż wcześniej, inne bardziej słone. Chorzy czasem skarżą się na metaliczny posmak w ustach, często nasilający się po zjedzeniu mięsa. Najprostszym sposobem jest zamiana sztućców z metalowych na plastikowe. A smak mięsa można „zatuszować” poprzez jego marynowanie, dodatek warzyw albo podawanie w różnego rodzaju sosach.

Konsystencja jedzenia

Zmiana konsystencji diety jest wskazana tylko wtedy, jeżeli wymaga tego stan chorego. Czasem nowotwór umiejscowiony jest tak, że pacjent ma kłopot z gryzieniem, przełykaniem większych kawałków lub przełykanie sprawia ból. Problem ten może wystąpić u chorych w trakcie radioterapii górnej części przewodu pokarmowego. Niekiedy dietę papkowatą zaleca się w pierwszych dniach po zabiegach operacyjnych. Jednakże jest to przejściowe i o ile to możliwe, staramy się jak najszybciej wrócić do jedzenia pokarmów o stałej konsystencji.

Których produktów pacjenci onkologiczni nie powinni jeść w ogóle?

Nie istnieje odgórna lista wykluczeń z diety w trakcie chemioterapii, zaleca się ograniczenie spożycia grejpfruta. Owoc ten jest źródłem fumarokumaryn, które mogą wchodzić w interakcję z lekami. Innym produktem, który może zaburzać działanie leków, jest ziele dziurawca.

Chorzy często rezygnują z cukru, bo „rak żywi się cukrem”. Słusznie?

Cukry, czyli inaczej węglowodany, dzielimy na proste i złożone. Profilaktyka nowotworowa polega na ograniczaniu tych pierwszych poprzez między innymi niesłodzenie kawy czy herbaty oraz rezygnację ze słodczy i słodkich napojów.

Znaczną część naszej diety powinny stanowić węglowodany złożone. Są one niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, dostarczają energii i poprawiają koncentrację.



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

Warto dodać, że produkty będące źródłem węglowodanów złożonych, na przykład kasza gryczana, pełnoziarniste pieczywo czy płatki owsiane, są również źródłem błonnika pokarmowego, magnezu oraz witamin z grupy B. Pacjent onkologiczny, rezygnując z węglowodanów w swojej diecie, zwiększa ryzyko wystąpienia niedożywienia oraz niedoborów pokarmowych, czego skutkiem może być zmęczenie, osłabienie oraz gorsza odpowiedź na leczenie onkologiczne. Po części to prawda, że rak żywi się cukrem, a ściślej glukozą, ale brak cukru w diecie nie zahamuje rozwoju nowotworu. Lęk przed zjedzeniem czegokolwiek, co zawiera cukier – a niektórzy obawiają się nawet owoców – nie ma uzasadnienia. W onkologii zależy nam na tym, aby pacjent jadł.

Dieta dostosowana do preferencji żywieniowych

- **akceptuj** - dieta powinna składać się z potraw, na które chory ma ochotę, pod warunkiem, że nie obserwuje się po ich zjedzeniu skutków niekorzystnych (np. warzywa strączkowe i kapustne w przypadku nowotworów przewodu pokarmowego). Polepszy to znacznie samopoczucie chorego i pozwoli zaakceptować dietę.
- **eliminuj** - te potrawy, które nie sprzyjają utrzymaniu zdrowia i wywołują niepożądane objawy.
- **nie przeprowadzać „rewolucji”** w sposobie odżywiania. Unikaj rygorystycznych zakazów dotyczących składu diety.

Zalecenia żywieniowe dla większości osób chorych na nowotwory:

- ✓ należy jeść często, 4-5 niewielkich objętościowo posiłków oddzielonych przerwami nie dłuższymi niż 3-4 godziny (osoby po usunięciu żołądka powinny jeść 6-8 razy dziennie co 2 godziny),
- ✓ w skład większości posiłków powinny wchodzić produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe) oraz produkty zawierające białko (chude mięso, ryby, jaja, sery twarogowe, jogurty),
- ✓ każdego dnia należy jeść co najmniej 400-600 g różnokolorowych warzyw i owoców w takiej formie, w jakiej będzie to możliwe (surowe, gotowane, rozdrabniane, miksowane),
- ✓ tłuszcze (oleje, masło, śmietankę) najlepiej dodawać do gotowych potraw, aby zachowały najlepszą jakość,
- ✓ potrawy i napoje należy jeść przestudzone (nie zimne i nie gorące),
- ✓ potrawy powinny być gotowane w wodzie i na parze, duszone bez obsmażania, pieczone w folii, naczyniu żaroodpornym lub rękawie,
- ✓ w przypadku niechęci do spożywania mięsa lub ryb należy je zmielić i dodawać do potraw, np. do zup, sosów, sałatek itp.,
- ✓ nie należy jeść produktów starych, podpsutych, długo przechowywanych po przygotowaniu lub otworzeniu opakowania, nieszczelnie zapakowanych,
- ✓ przeciwwskazane są produkty i potrawy wędzone, mocno spieczone (zwłaszcza mięso i ryby), grillowane w sposób tradycyjny (w dymie), wielokrotnie odgrzewane, peklowane, marynowane i mocno solone,
- ✓ eliminować należy produkty wysoko przetworzone, zawierające dodatki typu: n-nitrozwiązki, azotany, azotyny, aromaty dymu wędzarniczego, glutaminian sodu,



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

- utwardzony tłuszcz palmowy, syropy glukozowo-fruktozowe (należy czytać skład na etykietach kupowanych produktów),
- ✓ jeśli jakieś produkty lub potrawy powodują dolegliwości (ból brzucha, biegunkę, wzdęcia itp.), należy je czasowo wykluczyć z diety (np. warzywa kapustne, cebulowe lub nasiona roślin strączkowych, mleko), natomiast jeśli są dobrze tolerowane, można je spożywać w umiarkowanych ilościach,
 - ✓ należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu, osoby dorosłe powinny wypijać przynajmniej 1,5-2 litry niesłodzonych napojów każdego dnia (woda mineralna, słabe napary herbat, kompoty owocowe, koktajle mleczno-owocowe),
 - ✓ posiłki powinny być urozmaicone (należy wykorzystywać naprzemiennie różne produkty), estetycznie podane, o atrakcyjnym smaku i zapachu, akceptowane przez chorego,
 - ✓ osoby przyjmujące chemioterapię, hormonoterapię czy inne leki przeciwnowotworowe nie powinny spożywać grejpfrutów i soku grejpfrutowego, ponieważ zawarte w nich związki wchodzi w interakcje z lekami stosowanymi w trakcie leczenia chorób nowotworowych, zaburzając ich działanie; z tych samych powodów przed i po podawaniu leków należy ograniczyć inne soki i napary ziołowe,
 - ✓ jeśli nie ma możliwości, aby chory zjadł wystarczającą ilość pożywienia (np. z powodu braku apetytu, nudności, bólu) lub czeka go operacja chirurgiczna, dietę tradycyjną należy w tym czasie uzupełniać **specjalnymi preparatami odżywczymi dla osób zagrożonych niedożywieniem** (w wyborze odpowiedniego preparatu pomoże lekarz lub dietetyk),
 - ✓ osoby, u których leczenie nowotworu polega na naświetlaniu okolic jamy brzusznej (rak jelita grubego, prostaty, macicy, jajników), mogą źle tolerować mleko lub przetwory mleczne, wtedy należy ich unikać w trakcie leczenia, a po zakończeniu radioterapii można stopniowo włączać je do diety; na okres leczenia można je częściowo zastąpić napojami i produktami roślinnymi (ryżowymi, migdałowymi, kokosowymi, sojowymi, tofu),
 - ✓ w trakcie leczenia przeciwnowotworowego przeciwwskazane jest spożywanie alkoholu.

ODŻYWIANIE PODCZAS CHEMIOTERAPII

W czasie cykli chemioterapii oraz przez 2-3 dni po jego zakończeniu należy jeść pokarmy lekkostrawne w ilościach mniejszych niż zazwyczaj.

Najlepiej jest zjeść posiłek minimum 4-5 godzin przed podaniem chemii.

W przerwach pomiędzy kolejnymi cyklami chemioterapii nie ma istotnych ograniczeń, co do ilości i rodzaju pożywienia- jest to okres regeneracji i dlatego ważna jest jakość spożywanych produktów.

W OKRESIE CHEMIOTERAPII:

- ✓ Jeść często, mało i powoli.
- ✓ Dużo pić w ciągu dnia (do 2 litrów), ale małymi łykami nie wolno pić dużo w krótkim czasie. Między posiłkami zimne płyny. Nie popijać w trakcie posiłków.



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

- ✓ Wskazane jest dodawanie sosów do potraw.
- ✓ Powracanie do znormalizowanej diety powinno następować stopniowo poprzez spożywanie wody, soków i przecierów owocowych, klarownych zup i przecierów przygotowanych na gotowanym drobiu z ryżem.
- ✓ Spożywanie potraw letnich lub zimnych powoduje, że będą miały one mniej intensywny zapach, który zazwyczaj może pobudzać nudności.
- ✓ W okresie występowania nudności organizm łatwo przyswaja produkty takie, jak: sok jabłkowy, nektary owocowe, rozcieńczone soki owocowe, galaretki, mus jabłkowy, płatki owsiane, owoce gotowane.
- ✓ Należy dodawać do posiłku małe ilości produktów o wyraźnym smaku (cytryna, ogórki korniszone, marynaty grzyby, papryka).
- ✓ Napoje gazowane- zmniejszają uczucie nudności.
- ✓ Kilka razy w ciągu dnia zjeść schłodzone (zimne) mięso, ser, owoce, chleb.
- ✓ Nie dopuszczać do wysychania śluzówek jamy ustnej poprzez częste popijanie małych łyków lub ssanie landrynek.
- ✓ W przypadku szczególnie nasilonych mdłości należy spożywać szczególnie buliony, soki, pokarmy na żelatynie i suche tosty. Aby zapobiec powstawaniu mdłości najlepiej zjeść na czczo przed wstaniem z łóżka herbatnik, sucharek.

Należy UNIKAĆ:

- ✓ Samodzielnego przygotowywania posiłków (ich widok, zapach, dotyk pobudzają mdłości).
- ✓ Pokarmów tłustych, pieprzu, przypraw oraz pokarmów o silnym zapachu.
- ✓ Pokarmów gorących (mogą pobudzać mdłości).
- ✓ Jedzenia przed podaniem leków do chemioterapii *najlepiej jeść 5 godzin przez zabiegiem.
- ✓ Pokarmów smażonych, wzdymających i tłustych.

Opracowała:
mgr Dominika Bijok
Dietetyk

Źródła: Jarosz M., Sajór I.: Nowotwory złośliwe [w:] Jarosz (red.): Praktyczny Podręcznik Dietetyki. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010.

Krzakowski M., Kawecki A. [red]: Nowotwory złośliwe. Postępowanie wielodyscyplinarne. Wydawnictwo Czelej,

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/zalecenia-i-przeciwwskazania-dietetyczne-w-chorobach-nowotworowych/>

<https://www.mp.pl/pacjent/dieta/wywiady/228118,jedz-o-diecie-pacjenta-onkologicznego>