Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

SZPITAL DOBREJ PRAKTYKI ŻYWIENIA KLINICZNEGO
Leczenie przez żywienie

Zalecenia żywieniowe w chorobie nowotworowej

Poradnik ten nie ma na celu zastępowania fachowej porady dietetycznej, ale ma dostarczyć informacji związanych z zasadami prawidłowego żywienia w chorobie nowotworowej.

Opracowanie:
Justyna Zdzieborska - mgr dietetyki
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.
w Siedlcach

Dieta w chorobie nowotworowej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Nie istnieje jedna uniwersalna dieta, odpowiednia dla każdej osoby dotkniętej chorobą nowotworową.

Dieta w okresie leczenia onkologicznego powinna opierać się na zasadach zdrowego odżywiania. Nie każdy pacjent wymaga od razu stosowania **diety lekkostrawnej.**

Dieta lekkostrawna jest przede wszystkim rekomendowana pacjentom:

- po zabiegach operacyjnych na obszarze jamy brzusznej
-z nowotworami wątroby i trzustki
- u których wystąpiły skutki uboczne zastosowanego leczenia (np. biegunki, nudności, wymioty)
-chorym niedożywionym.

Ogólne zalecenia żywieniowe w chorobie nowotworowej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Jedz 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).

Dbaj o to aby wszystkie składniki potrzebne do przygotowywania potraw były świeże, a także dokładnie umyte.

Pamiętaj o urozmaiceniu swojego jadłospisu, dzięki temu dostarczysz wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych.

Unikaj zimnych i gorących posiłków. Potrawy i napoje powinny być przestudzone.

Ogólne zalecenia żywieniowe w chorobie nowotworowej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

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).

Podczas posiłków (w szczególności obiadów) w pierwszej kolejności jedz produkty zawierające białko (mięso, ryby, jaja).
W przypadku niechęci do spożywania mięsa lub ryb należy je zmielić i dodawać do potraw, np. do zup, sosów, sałatek itp.,

Ogranicz spożywanie mięsa czerwonego, wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk bez skóry, wołowina, cielęcina, chude części wieprzowiny np. schab, szynka) i wędlin (szynka, polędwica, schab).

Ogólne zalecenia żywieniowe w chorobie nowotworowej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Staraj się co najmniej raz w tygodniu spożywać ryby (np. mintaj, dorsz, pstrąg, halibut, łosoś, flądra, śledzie, sardynki, makrela itp.), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie lub gotowanie na parze. Jedz jaja i nasiona roślin strączkowych.

Każdego dnia spożywaj co najmniej 400-600 g różnokolorowych warzyw i owoców w takiej formie, w jakiej będzie to możliwe (surowe, gotowane, rozdrabniane, miksowane). Wybieraj warzywa i owoce sezonowe, korzystaj z mrożonek oraz produktów suszonych.

Potrawy powinny być gotowane w wodzie i na parze, duszone bez obsmażania, pieczone w folii, naczyniu żaroodpornym lub rękawie.

Ogólne zalecenia żywieniowe w chorobie nowotworowej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych (słonina, boczek, tłuste mięsa i wędliny). Zastępuj je olejami roślinnymi (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy).

Tłuszcze (oleje, masło, śmietankę) dodawaj do gotowych potraw, aby zachowały najlepszą jakość.

Dietę uzupełniaj w zdrowe tłuszcze, których dostarczą oleje roślinne (m.in. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), ryby morskie (halibut, łosoś dziki, dorsz, sola, mintaj), orzechy, nasiona, awokado.

Nie dosalaj potraw, usuń solniczkę ze stołu. Sól zastąp przyprawami ziołowymi. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.

Ogranicz spożycie cukru i słodyczy. Zastępuj je owocami i orzechami. Naturalnymi zamiennikami cukru jest m.in. ksylitol, erytrytol i stewia.

Ogólne zalecenia żywieniowe w chorobie nowotworowej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Wyeliminuj ze swojego jadłospisu produkty wysoko przetworzone, zawierające dodatki typu: azotany, azotyny, aromaty dymu wędzarniczego, glutaminian sodu, utwardzony tłuszcz palmowy, syropy glukozowo-fruktozowe (czytaj skład na etykietach kupowanych produktów).

Unikaj potraw wędzonych, mocno spieczonych (zwłaszcza mięso i ryby), grillowanych w sposób tradycyjny (w dymie), wielokrotnie odgrzewanych, peklowanych, marynowanych i mocno solonych.

Jeśli jakieś produkty lub potrawy powodują u Ciebie 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.

Ogólne zalecenia żywieniowe w chorobie nowotworowej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Pamiętaj 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).

W trakcie leczenia przeciwnowotworowego przeciwwskazane jest spożywanie alkoholu.

Osoby przyjmujące chemioterapię, hormonoterapię czy inne leki przeciwnowotworowe nie powinny spożywać grejpfrutów i soku grejpfrutowego, ponieważ zawarte w nich związki wchodzą 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.

Ogólne zalecenia żywieniowe w chorobie nowotworowej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

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 (tzw. ONS - ang. Oral Nutritional Suplements) dla osób zagrożonych niedożywieniem (w wyborze odpowiedniego preparatu powinien pomóc lekarz lub dietetyk).

Istotną kwestią jest sposób spożywania ONS-ów, powinno się pić je schłodzone, powoli i małymi porcjami, między posiłkami. Można komponować z nimi posiłki jako dodatek do zup, sosów, deserów.

Preparaty dostępne bez recepty w aptece.