



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW W TRAKCIE CHEMIOTERAPII

Dieta powinna być indywidualna w zależności od tolerancji poszczególnych produktów oraz preferencji żywieniowych.

Dieta powinna być łatwo strawna i bogatobiałkowa.

- **Jedz posiłki częściej, ale mniejsze objętościowo.**
- **Zalecane jest spożywanie min. 5 posiłków dziennie.**
- **Ostatni posiłek powinien być spożywany 2-3 godziny przed snem.**
- **Spożywaj różnorodne produkty spożywcze, ważne, aby Twoja dieta była urozmaicona.**
- **Posiłki należy komponować z produktów świeżych i jak najwyższej jakości (jak najmniej przetworzonych).**

Białko – Produkty dostarczające białko powinny znaleźć się w każdym posiłku.

Dobrym źródłem białka są produkty takie jak: chude mięso (np. drób, cielęcina, indyk, królik), ryby, jajka, mleko i produkty mleczne (np. jogurt naturalny, ser twarogowy).

- W przypadku niechęci do jedzenia mięsa, należy je zmielić i dodawać do potraw (np. zup, sosów, sałatek) – gdy ilość mięsa w diecie zostanie ograniczona należy zwiększyć udział w diecie innych produktów białkowych (np. ryby, biały ser twarogowy, nabiał, jajka, chuda wędlina itp.)

Węglowodany - Prawidłowo zbilansowana dieta wymaga, aby węglowodany w diecie pochodziły głównie z produktów takich jak: produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa i owoce. W diecie należy zwiększyć ilość warzyw i owoców (min. 500 g/dzień) – w postaci gotowanej, przetartej lub surowe (jeśli ich spożycie nie powoduje żadnych dolegliwości).

Do minimum należy ograniczyć spożycie węglowodanów prostych znajdujących się w cukrze, słodczykach, ciastach itp. (cukry rafinowane powinny stanowić mniej niż 10% energii pochodzącej z węglowodanów).

Tłuszcz – Zaleca się spożywanie głównie tłuszczu roślinnych, takich jak: olej lniany, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.

Należy wyeliminować z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, boczek, słonina, tłuste mięso wieprzowe, podroby, tłuste sery.

- **Należy wyeliminować z diety potrawy smażone. Zalecane techniki przygotowywania potraw to gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w folii lub duszenie bez uprzedniego obsmażania.**
 - **Z diety należy wykluczyć produkty ciężkostrawne, wzdymające:** warzywa kapustne (kapusta, brukselka, kalafior), warzywa strączkowe (fasola, groch, soczewica), grzyby oraz cebulę i czosnek.
 - **Należy wyeliminować potrawy kwaśne, bardzo słone oraz nie należy dodawać do posiłków ostrych, pikantnych przypraw,** takich jak: ostra papryka, pieprz, ocet, chrzan, musztarda, maggi – można zastąpić łagodnymi przyprawami np.: koperkiem, cynamonem, pietruszką, wanilią, sokiem z cytryny.
 - **Temperatura potraw nie powinna być zbyt wysoka. – gdy potrawy są przestudzone odczuwane zmiany smaku i zapachu są mniej intensywne.**
 - Z diety należy eliminować produkty, które powodują dolegliwości (np. jeśli pieczywo pełnoziarniste będzie powodowało dolegliwości np. wzdęcia, ból brzucha itp. należy zastąpić pieczywem pszennym).
 - Aby przeciwdziałać wystąpieniu nudności i wymiotów do napojów można dodawać sok z cytryny lub imbir, a do potraw, które wydają się być w smaku zbyt gorzkie lub kwaśne można dodać miód lub dojrzałe owoce.
 - W przypadku trudności z połykaniem i zapaleniem błony śluzowej jamy ustnej potrawy należy podawać w postaci półpłynnej (zmiksowane, zblendowane)
 - W okresie chemioterapii jest całkowity zakaz spożywania alkoholu.
-
- Rygorystycznie należy przestrzegać zasad higieny podczas przygotowania posiłków (dokładnie myć ręce, narzędzia kuchenne i produkty spożywcze).
 - Produkty pochodzenia zwierzęcego powinny być dobrze ugotowane: nie powinno się jeść jajek na miękko ani krwistego befsztyka.
 - Produkty muszą być świeże, hermetycznie zamknięte, a po otwarciu przechowywane w lodówce nie dłużej niż 24 h. Sprawdzaj daty przydatności do spożycia produktów, które kupujesz.
 - W fazie spadku odporności przeciwwskazane jest spożywanie produktów surowych, niepoddawanych obróbce termicznej.

Na około 2 godziny przed planowanym zabiegiem chemioterapii lub radioterapii i bezpośrednio po nich powstrzymaj się od jedzenia – zmniejszy to ryzyko wystąpienia nudności i wymiotów.

Aby przeciwdziałać utracie masy ciała, zaleca się:

- Jeść często niewielkie porcje, o stałych porach.
- Spożywać ulubione potrawy (które nie powodują dolegliwości).
- Płynny wypijać między posiłkami, a nie w ich trakcie.
- Unikać monotonii – spożywać urozmaicone posiłki (zapobieganie to wystąpieniu niedoborów).
- W przerwach między posiłkami spożywać drobne przekąski (np. budynie, owoce, jogurty).
- Zwiększyć spożycie pełnowartościowego białka - produkty białkowe w każdym posiłku.
- Zwiększyć kaloryczność posiłków poprzez dodatek do potraw oleju, oliwy, śmietany, świeżego masła, jaj, mleka.
- Desery można wzbogacić w dodatek suszonych owoców, miodu, mielonych orzechów.

W przypadku braku apetytu, spadku masy ciała lub nieprawidłowego stanu odżywienia (niedożywienie lub ryzyko niedożywienia) wskazane jest włączenie doustnych suplementów pokarmowych po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	W zależności od tolerancji i preferencji: pieczywo pełnoziarniste, pieczywo pszenne, kasze, makarony, ryż, płatki owsiane, biszkopty, sucharki	Ciasta z kremowym nadzieniem, ciasta francuskie, pączki, pieczywo cukiernicze, czekolada
Mleko i produkty mleczne	Mleko 2% tłuszczu (jeśli jest dobrze tolerowane), ser biały, jogurt naturalny, chudy kefir, maślanka, ser żółte (hermetycznie pakowane)	Mleko surowe, tłusta śmietana, sery pleśniowe, sery topione
Mięso, ryby, jaja	Drób bez skóry (indyk, kurczak), cielęcina, chuda wołowina, ryby gotowane lub pieczone np. dorsz, sola, sandacz, mintaj, chude wędliny odpowiednio paczkowane Jajka gotowane na twardo	Mięsa surowe (np. tatar) Tłuste części mięsa wieprzowego, kielbasy, konserwy, parówki, salami, pasztety mięsne, ryby i mięso smażone Owoce morza, sushi Ryby nie poddane obróbce technologicznej, ryby wędzone Jaja surowe (np. kogiel mogiel), jaja smażone
Tłuszcze	Oleje roślinne np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Smalec, słonina, margaryny twarde
Owoce i warzywa	W zależności od indywidualnej tolerancji. Warzywa gotowane, przetarte np. w formie zupy Warzywa surowe (jeśli nie powodują dolegliwości) najlepiej przed spożyciem sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki, np. pomidory. Owoce dojrzałe, bez skórki i pestek Owoce można spożywać również gotowane lub w formie przecieru	Warzywa smażone na tłuszczu, Warzywa konserwowe, warzywa kapustne, cebula, czosnek, rzodkiewka, grzyby Owoce kandyzowane i w syropie. Owoce surowe, niedojrzałe których nie można obrać np. czereśnie, śliwki, winogrona, agrest Owoce cytrusowe
Rośliny strączkowe	---	Wszystkie np. soja, soczewica, fasola, bób
Desery	Budynie na mleku chudym, galaretka, kisiel, miód	Kremy, wypieki np. torty, ciasta, babeczki, pączki, faworki
Sosy i przyprawy	Sosy jogurtowo- ziołowe (na bazie jogurtu naturalnego) koperek, natka pietruszki, lubczyk, wanilia, cynamon, sok z cytryny	Majonez, „gotowe” sosy sałatkowe, sosy majonezowe, sosy na bazie masła, ocet, papryka, chili, musztarda, chrzan, ketchup, pikantne, ostre mieszanki przypraw
Napoje	Kawa zbożowa, słaba herbata, napoje przyrządzone z przegotowanej wody	Napoje gazowane, alkohol, woda z kranu