

Zalecenia diety podczas chemioterapii

Sposób żywienia w trakcie chemioterapii powinien być **dopasowany indywidualnie**, uwzględniając stan odżywienia pacjenta, lokalizację i stopień zaawansowania nowotworu oraz dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. **Nie ma uniwersalnej diety dla wszystkich chorych leczonych chemioterapią.** Dopóki pacjent nie ma dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, dieta podczas chemioterapii powinna opierać się na prawidłowo zbilansowanych posiłkach, co ma na celu zapobieganie niedożywieniu.

W tym okresie NIE można spożywać jedynie:

- grejpfruta i jego przetworów

Nie zaleca się również: pomelo, granata, dziurawca, surowych mięs typu tatar oraz sushi. niektórzy pacjenci mogą mieć również problem z tolerancją laktozy i wtedy warto wybierać produkty bezlaktozowe.

W trakcie terapii onkologicznej (chemioterapii, immunoterapii, hormonoterapii) nie należy samodzielnie stosować żadnych preparatów zawierających zioła, wyciągi roślinne, witaminy czy składniki mineralne ze względu na ryzyko wystąpienia interakcji z lekami przeciwnowotworowymi. Bezpiecznymi preparatami, które można stosować są: witamina D3 oraz kwasy omega-3.

Jaka powinna być dieta przy chemioterapii gdy występują niepożądane objawy?

Pomimo terapii farmakologicznej nudności i wymiotów, biegunek, zaparcie warto równolegle wprowadzić właściwe postępowanie dietetyczne.

Nudności i wymioty

- spożywanie posiłków często (co 2-3 godziny) i o małej objętości,
- spożywanie posiłków w wietrzonych pomieszczeniach lub na świeżym powietrzu,
- spożywanie posiłków o temperaturze pokojowej, o łagodnym zapachu, ponieważ gorące i intensywnie pachnące posiłki stymulują ośrodek węchowy w mózgu i nasilają nudności i wymioty,
- utrzymywanie pozycji pionowej po posiłkach, co zapobiega cofaniu się treści pokarmowej z przewodu pokarmowego.
- dodawanie do letniej herbaty świeżego imbiru
- sięganie po owocowe musy, galaretki, najlepiej schłodzone – łagodzą nudności. oraz ssanie cukierków miętowych lub zamrożonych kostek owoców np. ananasa.

Brak apetytu i zmiany smaku

- spożywanie często małych porcji posiłków – nawet 6-8 razy dziennie,
- podawanie posiłków na dużych talerzach, co optycznie zmniejszy posiłek,,
- doprawianie posiłków zgodnie z preferencjami pacjenta, najlepiej używając świeżych ziół, cytryny, limonki, octu balsamicznego,
- przygotowanie posiłków łatwiejszych do spożycia np. częściowo rozdrobnionych takich jak: koktajle, zupy kremy, musy, pasty, galaretki, kisiele, puree z warzyw i owoców, miękkie pulpety w sosie,
- włączenie do diety zimnych produktów spożywczych: sorbety owocowe, pokrojone i zamrożone kawałki banana, a także ssanie kostek z mrożonego ananasa, arbuza lub innych mrożonych owoców (malin, truskawek) w celu stymulacji smaku,
- wprowadzenie do diety dań kwaśnych i lekko słonych np. zupa ogórkowa, surówka z kiszanej kapusty, słone paluszki, krakersy,
- wybieraj soczyste, miękkie produkty i dania – wilgotna konsystencja smakuje lepiej niż produkt suchy, łykowaty i twardy.

- korzystanie ze sztućców innych niż metalowe w przypadku metalicznego posmaku w ustach;

Warto wtedy naturalnie zwiększać wartość energetyczną i odżywczą posiłków np. poprzez dodatek tłuszczów takich jak:

- masło
- oleje
- oliwa
- zmielone orzechy
- żółtko jajka
- awokado
- mleko kokosowe.

Jeśli nie ma możliwości pokrycia zapotrzebowania energetycznego za pomocą zwykłej diety doustnej, **należy włączyć produkty specjalnego przeznaczenia medycznego FSMP** (ang. food for special medical purposes). Są one skoncentrowanym źródłem energii i składników odżywczych w małej objętości. Wtedy najlepiej skonsultować się z dietetykiem i ustalić plan działania.

Zapalenie jamy ustnej i przełyku, ból

- wybieraj: produkty łagodne w smaku np. banany, melony, serek homogenizowany naturalny oraz produkty o miękkiej konsystencji np. pulpety, serki, jogurtu, musy, budynie, pieczywo namoczone w mleku itp.
- unikaj: produktów i dań ostro przyprawionych, przypraw rozgrzewających typu imbir, cynamon, kardamon, goździki, dań bardzo gorących, dań bardzo kwaśnych i słonych, o twardej, kruchej/szorstkiej i/lub łykowatej konsystencji

Biegunka

Wprowadź zalecenia diety BRAT, której elementy uwzględniają poniższe produkty. Wprowadzaj je stopniowo i uważnie się obserwuj – zbyt duże ilości

produktów zapierających naraz, przy jednocześnie niskiej podaży wody, mogą doprowadzić do sytuacji odwrotnej, czyli zaparcé.

B – banany, mało dojrzałe, zielonkawe,
R – biały ryż: kleiki, wafle, płatki ryżowe, pieczywo,
A – (*apple*): pieczone jabłko, mus z gotowanego jabłka,
T – tosty pszenne, lekko czerstwe, białe pieczywo, drobny, dobrze ugotowany makaron, lekko odstane

- zapierająco działają również: puree z ziemniaków, całe gotowane; marchwianka, gotowana marchew; chude, gotowane mięso; galaretki mięsne (*na żelatynie*); dania mączne (*kopytka, pierogi, kluski*) bez tłustych dodatków; jajka na twardo, gotowane chude mięso, drobne kasze jak manna, kuskus, jaglana, morele, czarne jagody, galaretki, kisiele, gorzka czekolada oraz kakao na wodzie;
- unikaj natomiast: dań tłustych, smażonych, ostro przyprawionych; zawiesistych sosów, laktozy, produktów z pełnego przemiału (*np. ciemnego pieczywa, grubych kasz*); surowych warzyw i owoców; kawy, alkoholu.

Zaparcia

- naturalna maślanka, kefir, jogurt naturalny,
- rzadka owsianka na mleku;
- lekkie zupy jarzynowe z dodatkiem kasz (*np. jęczmiennej*)
- kawa espresso/kompot z suszonych owoców i jabłek
- woda o wysokiej zawartości magnezu
- wprowadzenie błonnika rozpuszczalnego: **Fibraxine lub Colon C (preparaty bez recepty)**

Bardzo ważne jest dbanie o podaż białka w diecie: **1.2-2 g białka/kg m.ciała** na dobę; Często zgłaszanym problemem pacjentów w trakcie chemioterapii jest niechęć do mięsa. Podobnie jest w przypadku zapachu i smaku ryb, które wzmagają nudności i wymioty. W praktyce bardzo dobrze tolerowanym źródłem białka w trakcie

chemioterapii są jajka, szczególnie ugotowane na miękko lub w formie jajecznicy.
Innym źródłem białka mogą być fermentowane produkty mleczne. W przypadku nudności i wymiotów zaleca się spożywanie produktów naturalnych.



MITY ŻYWIENIOWE:

SOK Z BURAK KORZYSTNIE WPŁYWA NA POZIOM HEMOGLOBINY”

Niewielka ilość żelaza niehemowego w składzie buraka nie pozwala na poprawę parametrów biochemicznych krwi. Sok z buraka za sprawą bogatego składu stanowi ważny element prawidłowo zbilansowanej diety. Z drugiej strony, za sprawą sporej ilości skrobi w swoim składzie – przyczynia się do nasilonych procesów fermentacyjnych w jelitach, które u pacjentów poddawanych chemioterapii lub radioterapii mogą wywołać nasilenie wzdęć oraz biegunki. Sok z buraka nie podniesie poziomu hemoglobiny we krwi, ale dostarcza dużej ilości składników odżywczych potrzebnych do regeneracji organizmu podczas choroby.

„W TRAKCIE CHEMIOTERAPII NIE NALEŻY PIĆ MLEKA”

Jeżeli po spożyciu mleka lub mlecznych napojów fermentowanych nie występują u chorego dolegliwości związane z przewodem pokarmowym (ból brzucha, wzdęcia, nudności czy wymioty), to jest to produkt bezpieczny w diecie pacjenta onkologicznego. Jeżeli jednak w okresie chemioterapii lub radioterapii dojdzie do nietolerancji mleka związanego z uszkodzeniem enzymu rozkładającego cukier mleczny i pojawią się dolegliwości bólowe, należy ten produkt wyeliminować z diety na jakiś czas. Wtedy najczęściej dobrze tolerowane są mleczne produkty fermentowane – jogurt, kefir czy twaróg – ze względu na zmniejszoną w ich składzie ilość laktozy.

BIAŁKO MIĘSA KARMI RAKA”

Łatwostrawne, bogate w białko jest bezpiecznie dla pacjentów onkologicznych. Są to: mięso kurczaka, królika, indyka oraz cielęcina. Białko zwierzęce można znaleźć również w rybach i jajach. Należy jednak pamiętać, że mięso czerwone (wołowinę, wieprzowinę czy jagnięcinę) zaleca się spożywać raz w tygodniu ze względu na wysoką zawartość tłuszczu. Wędliny, parówki, kiełbasy i pasztety zawierają dużą ilość soli, tłuszczu oraz konserwantów, więc należy minimalizować ich spożycie. Białko pochodzenia roślinnego również jest cenne dla naszego organizmu, zdarza się jednak, że podczas terapii onkologicznych jest słabo tolerowane przez organizm.

“CUKIER ŻYWI RAKA”

Węglowodany to podstawowa grupa składników odżywczych dla ludzkiego organizmu i ich zawartość w diecie zdrowego człowieka powinna wynosić od 45-55%. Ogólnie grupę węglowodanów dzielimy na cukry proste i cukry złożone. To co powinno być w diecie ograniczone (<10%) to cukry proste, reszta węglowodanów złożonych stanowi fundament zdrowej diety. Cukry proste (glukoza, fruktoza, laktoza, sacharoza) oraz skrobia to substancje wszechobecne w pożywieniu i nie jesteśmy ich w stanie zupełnie wyeliminować. Wszystkie komórki potrzebują glukozy do pozyskiwania energii niezbędnej do życia. Największe zapotrzebowanie w tym zakresie mają komórki nerwowe i krwinki czerwone – bo żyją wyłącznie dzięki glukozie i nie potrafią pozyskiwać energii z innych źródeł. Komórka nowotworowa również potrzebuje glukozy do swojego metabolizmu, ale to inne dobrze funkcjonujące komórki, układy i narządy warunkują możliwość leczenia onkologicznego i dają potencjał do rekonwalescencji po leczeniu.

„PESTKI MORELI - AMIGDALINA NA RAKA”

Żaden wiarygodny instytut nie potwierdził skuteczności stosowania oraz bezpiecznej dawki terapeutycznej dla amigdaliny. Nadmierna suplementacja amigdaliny może doprowadzić do zatrucia organizmu cyjankami. W przypadku intensywnego leczenia onkologicznego – spożycie pestek owoców może wywołać niestrawność, która objawia się bólami brzucha, bólem, wymiotami lub biegunką. Dodatkowo, po spożyciu pestek występuje gorycz w ustach i „gorzkie odbijanie”. Wszystkie te efekty dodatkowo mogą powodować niestrawność i obciążać przewód pokarmowy oraz zmniejszać tolerancję leczenia.