

## **Dieta przy radioterapii – nowotwory regionu głowy i szyi**

Chorzy poddawani radioterapii tych obszarów mogą zmagać się z następującymi dolegliwościami w zakresie odżywiania się:

- zaburzenia smaku (np. *osłabienie odczuwania smaku*),
- zapalenie błony śluzowej jamy ustnej i przełyku,
- trudności, ból podczas przełykania,
- suchość jamy ustnej (tzw. *kserostomia*),
- próchnica (*unikaj jedzenia dużej ilości słodczy*)
- zwężenie światła przełyku,
- brak apetytu i jadłowstręt, nudności.

### OGÓLNE ZALECENIA DIETETYCZNE

1. Posiłki spożywać małe objętościowo, ale często. co 2-3 h ok. 5-6 razy na dobę.
2. Unikać potraw pikantnych, kwaśnych, gorących. najlepiej jak posiłki będą miały temperaturę pokojową.
3. Należy unikać produktów twardych, chrupkich, o ostrych krawędziach (paluszki, krakersy, chipsy).
4. Włącz do diety produkty zmiksowane, roztarte, drobno pokrojone, w formie zupy krem, puree, miękkich twarożków, puddingów. Posiłki powinny być gładkie i wilgotne.
5. Pić płyny niesłodzone: 6-8 szklanek na dobę: woda mineralna, herbata czarna, napar z lipy, melisy, nagietka.
6. **Dieta powinna zawierać dużo białka:** drób, chuda wieprzowina i wołowina, ryby chude i tłuste (łosoś, makrela, tuńczyk, dorsz, miruna). Mogą być też galarety mięsne lub rybne. Unikamy ryb w occie oraz smażonych i grillowanych.
7. Wybieraj mleko i produkty mleczne, jogurty, kefir, ser mozzarella, twaróg półtłusty lub tłusty, ricotta, feta, serki homogenizowane (w zależności od

indywidualnej tolerancji) a jaja jako pasta jajeczna, miękka jajecznicza, delikatny omlet, jajka na miękko

8. Zalecane tłuszcze: masło, miękkie margaryny, oliwa z oliwek, awokado, olej rzepakowy, olej lniany, najlepiej dodawane na zimno.
9. Zalecane pieczywo i produkty zbożowe: pszenne bułki, chałka, pieczywo pszenne, które może być namoczone w mleku; makarony pszenne lub ryżowy, kasze takie jak: manna, kuskus, jaglana, drobna jęczmienna; płatki owsiane błyskawiczne, ryżowe, jaglane. Płatki i kasze można ugotować i zmiksować na budyni.
10. Do dobrze tolerowanych warzyw należą: marchew, dynia, cukinia, buraki, pietruszki, ziemniaki, bataty, cukinia, szpinak, kalafior, brokuł. Należy uważać na paprykę, kiszonki, soki wielowarzywny, oliwki.
11. Do dobrze tolerowanych owoców należą: jabłka i gruszki duszone, pieczone, w postaci kompotu, banany, melony, morele, arbuzy. Koktajle z truskawek i jagód.
12. Aby zwiększyć kaloryczność posiłków można dodawać produkty o wysokiej gęstości energetycznej: masło i oleje, śmietankę, mascarpone, zmielone orzechy/ mąkę orzechową, ser żółty starty, mleko kokosowe, mleko w proszku, żółtka, awokado.

Jak sobie radzić z dolegliwościami po radioterapii – z jakich produktów budować jadłospis?

### **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, łykowany 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.**

Można stosować doustne suplementy pokarmowe (ONS): firmy Nutricia, Nestle, Freseniu, Olimp Labs, ActivLab) oraz DODATEK BIAŁKA W PROSZKU NP. NUTRAMIL PROTEIN LUB RESOURCE INSTANT PROTEIN.

### **Dysfagia (tj. trudności w połykaniu)**

Unikaj produktów twardych, chrupkich, o ostrej konsystencji np. tostów, chipsów, paluszków, krakersów, całych orzechów.

- Unikaj pokarmów, które przyklejają się do podniebienia np. słodczy, sałat.
- Jeśli możesz jeść dania stałe, ale bywa, że sprawiają ci one problem, staraj się, aby pokarmy nie były zbyt suche np. zamiast kanapki z szynką, podaj kanapkę dokładnie posmarowaną wilgotnym serkiem albo wdrób do niego pieczywo i poczekaj, aż nieco zmięknie itp.
- Unikaj łączenia konsystencji, przykładowo, nie jedz rzadkiej zupy z dodatkiem makaronu – jeśli ma to być całość posiłku, zmiksuj go na jeden, zwarty krem,
- Jeśli wszystkie dania stałe sprawiają Ci problem, wypróbuj konsystencję puree, musów albo rzadszych kremów.

## **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.

## **Zapalenie jamy ustnej i przełyku, ból**

### Wybieraj:

- produkty łagodne w smaku np. banany, melony, serek homogenizowany naturalny
- 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 kwaśnych i słonych, o twardej, kruchej/szorstkiej i/lub łykowatej konsystencji.

## **Suchość jamy ustnej**

- poszukaj w aptece tzw. substytutów sztucznej śliny np. w sprayu albo tabletkach lub innych specjalistycznych sprayów nawilżających np. preparat TUXY
- wybieraj dania wilgotne, dodatek sosów, serów oraz dipów,
- sięgnij po dowolne cukierki do ssania, które nasilają produkcję śliny,

**Rekomendujemy wprowadzenie preparatu Argininy: RECOMED SKIN lub ARGINILAN (1 saszetka na dobę);** Zalecana w przypadku odleżyn i trudno gojących się ran, radioterapii, u pacjentów w okresach pooperacyjnych oraz w trakcie rekonwalescencji.



Bardzo ważne jest dbanie o podaż białka w diecie: **1.2-2 g białka/kg m.ciała** na dobę;



18 g/1 opak  
serka wiejskiego.



18 g/1 opak.  
jogurtu skyr



20 g/100g  
twarogu



22 g/100g  
soczewicy



16 g/ 2 sztuki



26 g/1 kulka  
mozzarelli

## ŹRÓDŁA BIAŁKA



26 g/100 g tuńczyka



22 g/100 g kurczaka  
lub indyka



20 g/100 g szynki  
drobiowej



11 g/100 g tofu



19 g/100 g łososia