

Dieta przy radioterapii -klatka piersiowa

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.

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, 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.

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. słodyczy, 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,
- wybieraj dania wilgotne, dodatek sosów, serków oraz dipów,
- sięgnij po dowolne cukierki do ssania, które nasilą produkcję śliny,
- dbaj o prawidłowe nawodnienie – wypijaj przynajmniej 2 l płynów każdego dnia.

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