

Dieta przy radioterapii – nowotwory regionu jamy brzusznej i miednicy

Tego rodzaju interwencji poddawani są zwykle chorzy z nowotworami narządów takich jak: jelita, prostata, jajniki lub trzon macicy. Radioterapia tych okolic może wiązać się z:

- uszkodzeniem błony śluzowej jelit,
- zanikiem kosmków jelitowych,
- zaburzeniami mikroflory bakteryjnej,

a tym samym z uporczywymi biegunkami, zaparciami, wzdęciami i bólami brzucha. Wszystkie wymienione wyżej następstwa leczenia, mogą wiązać się z zmniejszeniem spożycia diety, eliminacją poszczególnych jej składników, a w konsekwencji – z utratą masy ciała i rozwojem niedożywienia, stanowiącego główną przyczynę powikłań w trakcie leczenia onkologicznego.

Dieta podczas radioterapii powinna być dostosowana do indywidualnych wymagań chorego i powinna uwzględniać indywidualną tolerancję potraw. Zaleca się, aby posiłki podczas radioterapii były lekkostrawne (np. gotowane na parze, w wodzie) oraz zawierały większe ilości pełnowartościowego białka, którego źródłem są chude ryby, chude mięso, jajka lub fermentowane produkty mleczne (jeśli są tolerowane).

Celem profilaktyki wzdęć oraz nadmiernej ilości gazów, unikaj jedzenia:

- produktów i dań ciężkostrawnych i wzdymających, takich jak: czosnek, cebula, kapusta, nasiona roślin strączkowych, bigos, kapuśniak, fasolka po bretońsku, kielbasa grillowana, smażone kotlety itp;
- posiłki przygotuj metodą gotowania we wodzie, na parze, pieczenia w rękawie, w folii, w zamkniętym naczyniu żaroodpornym;
- unikaj smażenia, zwłaszcza w głębokim tłuszczu oraz panierowania potraw
- o uczucie „lekkości” zadbaj też regularnie spożywane posiłki, przynajmniej co 3-4 godziny, niewielkie objętościowo. Nie dopuszczaj do uczucia głodu a każdy kęs dobrze żuj.

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. Produkty pełnoziarniste (żytnie pieczywo, grube kasze) zaleca się zastąpić ich lekkostrawnymi odpowiednikami takimi jak: pieczywo pszenne, graham lub pszenno-żytnie, mąka pszenna (typ 450-750), drobny makaron (np. nitki), ryż biały/basmati/jasminowy drobne kasze (manna, kuskus, kukurydziana), płatki owsiane błyskawiczne i ryżowe.
4. Dieta powinna zawiera 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.
5. Zalecane tłuszcze: masło, miękkie margaryny, oliwa z oliwek, awokado, olej rzepakowy, olej lniany, najlepiej dodawane na zimno.
6. Zaleca się zwiększenie podaży przetworzonych owoców i warzyw (upieczonych, gotowanych, w formie kisielu, dżemu niskosłodzonego, galaretki, musów, przecierów, sosów), ewentualnie obranych ze skórki (np. pomidory, jabłka). Lepiej tolerowane będą warzywa i owoce z miąższem (cukinia, ziemniaki, marchew, bataty, mango, jagody, banany) niż drobnopestkowe (maliny, truskawki), mogące działać drażniąco na śluzówkę jelita. Jednak to zależy od tolerancji.
7. Należy zwrócić uwagę na konieczność wypijania minimum 1,5 l 2 l płynów, przy całkowitej rezygnacji z napojów gazowanych oraz soków świeżo wyciskanych (mogą działać drażniąco na błonę śluzową przewodu pokarmowego). Wypijanie odpowiedniej ilości wody zapobiega zaparciom oraz wzdęciom.

Nazwa produktu/potrawy	Wskazane	Niewskazane
produkty zbożowe	pieczywo jasne, graham, pszenno-żytni, płatki owsiane, jaglane, makaron pszenny, kukurydziany, ryżowy, ryż biały lub jaśminowy, drobne kasze jak manna, kuskus, jaglana, sucharki	pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube kasze (np. gryczana, pęczak), rogaliki francuskie
mleko i produkty mleczne	chude mleko, kefir, maślanki, jogurty, chudy ser twarogowy, serek wiejski lekki, mozzarella light, jogurty typu SKYR	tłuste mleko, tłuste sery żółte, sery pleśniowe, topione, śmietana
jaja	jaja na miękko, jajecznica na parze, jajka na twardo;	jajecznica na boczku, jajka sadzone
mięso, wędliny, ryby	mięso z kurczaka, indyka, cielęcina, chuda wieprzowina, wędliny drobiowe, ryby chude (dorsz, pstrąg, mintaj) oraz tłuste jak łosoś, makrela, śledź, ryby w galarecie	tłuste mięso, tłuste wędliny, mięso i ryby w panierkach, boczek, parówki, pasztetowa, konserwy mięsne, salami
tłuszcze	olej rzepakowy i słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z ostropestu, dodawane na zimno do potraw	smalec, słonina, masło
warzywa	marchew, pietruszka, dynia, cukinia, kalafior, szpinak, pomidory, ogórek zielony, ziemniaki, zielona sałata, fasolka szparagowa, pomidor,	warzywa kapustne, cebula, czosnek, strączki, papryka, kiszonki
owoce	jabłka, morele, brzoskwinie, gotowane, bez skórki, banany, musy/przeciery z malin, porzeczeki, jagód, truskawek, borówki, truskawki;	śliwki, czereśnie, suszone owoce
przyprawy i sosy	koperek, pietruszka, bazylia, majeranek, cynamon,	chilli, curry, pieprz, gotowe mieszanki przypraw
desery	musy owocowe, galaretki, budynie na chudym mleku, drożdżowe ciasto,	lody, torty, ciastka, pączki, czekolada, batony
napoje	woda mineralna, słaba herbata, kawa zbożowa, rozcieńczone soki owocowo-warzywne	mocna herbata, mocne kakao, alkohol, napoje gazowane i energetyzujące

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

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 zaparć.

- 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

Zaleca się zwiększenie udziału w diecie produktów o działaniu zapierającym. Należą do nich:

- niezbyt dojrzałe banany
- pieczone i gotowane jabłko
- czarne jagody
- ziemniaki
- biały ryż, kasza manna
- pieczywo białe (pszenne, bez ziaren),
- sucharki, biszkopty
- galaretka i kisiel – gorzka czekolada, kakao na wodzie
- gotowane mięsa i ryby
- klarowne zupy (marchewkowa, dyniowa, kartoflanka, krupnik ryżowy, rosół itp.)
- gotowane, nie wzdymające warzywa np. gotowana marchewka
- płyny zapierające, z elektrolitami, garbnikami

BARDZO WAŻNE JEST NAWODNIENIE: można też korzystać z doustnych płynów nawadniających (ORS, ang. *oral rehydration salts*), które można kupić w aptece (**np. Orsalit, 2 saszetki na dobę**) lub samodzielnie przygotować w domu:

- 1 l wody mineralnej
- 1/4 łyżeczki soli
- 3 łyżki miodu lub cukru

Opcjonalnie można dodać sok z 1/2 pomarańczy, cytryny lub limonki

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** lub Mannodis GASTRO (preparaty bez recepty)

Rekomendujemy wprowadzenie preparatu maślanu sodu: np. BUTINERU.

Kwas masłowy/maślan sodu wspomaga proces odżywiania osób z zaburzeniami jelitowymi takimi jak: zespół jelita nadwrażliwego, ból brzucha, wzdęcie, biegunki, zaparcia. Wpływa na odbudowę błony śluzowej jelit i zapewnia jej integralność.

Dawkowanie: 2 x/ dobę po 1 kapsułce.



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

