

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 zmiiksowane, 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 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.

7. Wybieraj mleko i produkty mleczne, jogurty, kefiry, ser mozzarella, twaróg półtłusty lub tłusty, ricotta, feta, serki homogenizowane (w zależności od indywidualnej tolerancji) a jaja jako pasta jajeczna, miękka jajecznica, 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 budyń.
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 kiszonej 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

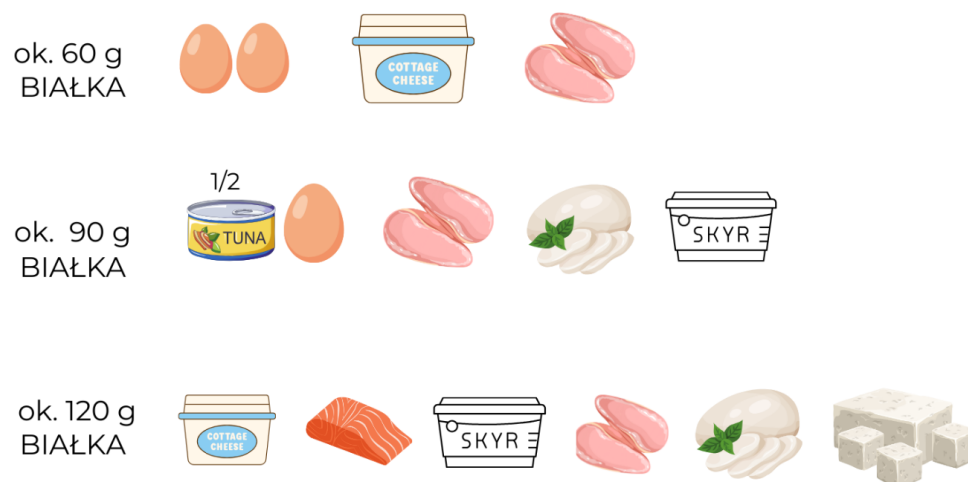
- poszukaj w aptece tzw. substytutów sztucznej śliny np. w sprayu albo tabletkach lub innych specjalistycznych sprayów nawilżających np. preparat TUXY
- wybieraj dania wilgotne, dodatek sosów, serów oraz dipów,
- sięgnij po dowolne cukierki do ssania, które nasilają produkcję śliny,

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.





JAK POKRYĆ ZAPOTRZEBOWANIE?



KWASY OMEGA-3

Wykazują właściwości przeciwzapalne i mogą wspierać układ odpornościowy pacjentów onkologicznych. W kontekście leczenia systemowego kwasy tłuszczowe omega-3 mogą korzystnie wpływać na proces regeneracji, zmniejszać ryzyko powikłań terapeutycznych oraz poprawić jakość życia pacjentów. Zgodnie z aktualnymi wytycznymi Europejskiego Towarzystwa Żywienia Klinicznego i Metabolizmu (ESPEN) oraz Europejskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej (ESMO) zaleca się stosowanie EPA i DHA w dawce ~2 g dziennie, najlepiej w ramach kompleksowego wsparcia żywieniowego.

Przykładowo:

- > tran Mollers: 1. 5 łyżki/dobę
- > kapsułki NATURELL OMEGA 1000: 4 kapsułki/dobę



PREPARATY ŻYWNOŚCI MEDYCZNEJ

Oznacza to specjalne produkty żywieniowe o przeznaczeniu medycznym, które dostarczają organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich proporcjach, gdy zwykła dieta nie jest wystarczająca.

Celem stosowania żywności jest: utrzymanie lub poprawa stanu odżywienia, zapobieganie utracie masy ciała, wspieranie odporności i regeneracji organizmu, poprawa tolerancji leczenia onkologicznego (chemioterapii, radioterapii).

Regularne stosowanie odpowiednich preparatów może pomóc pacjentowi szybciej wrócić do sił i lepiej znosić terapię.

Preparaty doustne:

- gotowe koktajle (np. Nutridrink, Fresubin, Resource, Recomed, Nutramil),
- dostępne w różnych smakach, o różnej zawartości białka, energii i błonnika,
- stosowane jako uzupełnienie diety lub jej częściowe zastąpienie.

Mogą być specjalistyczne dla pacjentów z określonymi potrzebami, np. przy cukrzycy, chorobach nerek, zaburzeniach wchłaniania, czy nowotworach.

Takie preparaty to nie „zwykłe odżywki”, ale produkty lecznicze, które są przebadane klinicznie oraz mają ściśle określony skład. Są bezpieczne dla pacjentów onkologicznych, również w trakcie chemioterapii czy radioterapii.

Mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb (np. wysokobiałkowe, wysokokaloryczne, bezlaktozowe, o zmniejszonej zawartości cukru).

Stosowanie ich zgodnie z zaleceniami dietetyka klinicznego lub lekarza jest ważnym elementem kompleksowej terapii onkologicznej.

Źródła:

1. Kłęk, S., Jankowski, M., Kruszewski, W. J., Fijuth, J., Kapala, A., Kabata, P., Wysocki, P., Krzakowski, M., & Rutkowski, P. (2015). *Clinical nutrition in oncology: Polish recommendations*. **Oncology in Clinical Practice**, 11(4), 172–188.
2. Jodkiewicz, M. (2022). *Dieta w trakcie radioterapii nowotworów okolicy głowy i szyi*. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Pobrałe z <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/nowotwory/dieta-w-trakcie-radioterapii-nowotworow-okolicy-glowy-i-szyi/> (dostęp: 31 maja 2022)