

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” zadbają 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. 3-4 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 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.
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, kefiry, 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, masło w małej ilości	smalec, słonina,
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, porzeczki, 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	mocna herbata, mocne kakao, alkohol, napoje gazowane i

	owocowo-warzywne	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 zaparc.

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 biszkopty, kasza manna (tzw. *grysik*) gotowana na chudym bulionie albo wodzie.

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

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
- OWOCE: jabłka, kiwi

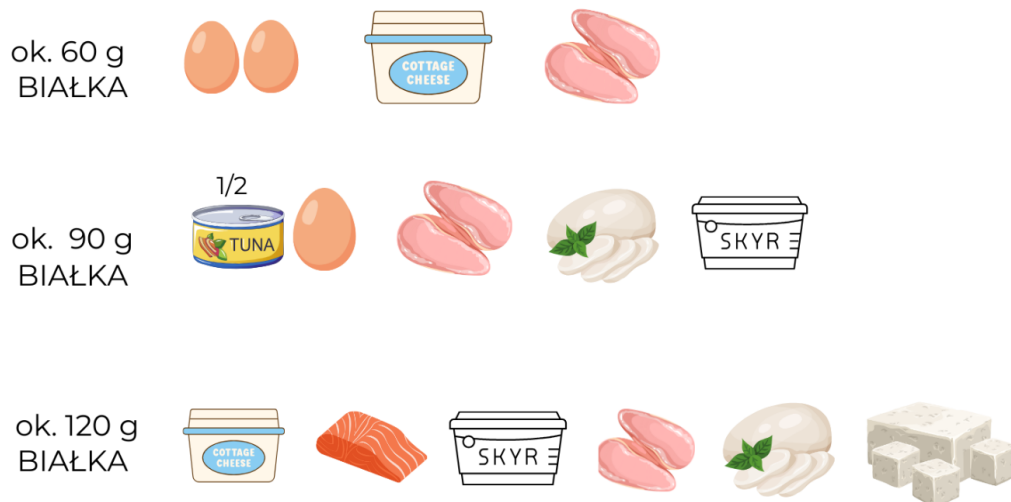
Wprowadzenie **FORLAX 1 x dziennie po 2 saszetki w około 400 ml wodach, min. 10 dni;**



STOWAĆ ZAMIAST XENNY, DULCOBISU, MANNODIS, DUPHLACU



JAK POKRYĆ ZAPOTRZEBOWANIE?



MAŚLAN SODU:

Maślan sodu wspiera regenerację nabłonka jelitowego poprzez stymulację proliferacji enterocytów oraz wzmacnianie bariery jelitowej, co jest szczególnie istotne w trakcie radioterapii jamy brzusznej i miednicy. Wykazuje działanie przeciwzapalne i immunomodulujące, dzięki czemu może zmniejszać nasilenie popromiennego zapalenia jelit, biegunek i bólu brzucha. Dodatkowo sprzyja utrzymaniu prawidłowej mikrobioty jelitowej, co przekłada się na lepszą tolerancję leczenia onkologicznego i jakość życia pacjentów.

2 KAPSUŁKI/DOBĘ



2 KAPSUŁKI/DOBĘ



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., Kapła, 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 obszaru miednicy i jamy brzusznej*. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Pobrane z <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/nawotwory/dieta-w-trakcie-radioterapii-nowotworow-obszaru-miednicy-i-jamy-brzuszej/> (dostęp: 6 czerwca 2022).
3. Cannizzaro, R., et al. Microencapsulated sodium butyrate in the prevention of acute radiotherapy-induced bowel toxicity. *Nutrients*. 2025.