

## **ZALECENIA ŻYWIENIOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTA W TRAKCIE RADIO – I CHEMIOTERAPII:**

1. Twoja dieta w tym okresie powinna być łatwostrawna, a posiłki zróżnicowane.
2. Produkty będące źródłem białka powinny znajdować się w każdym z Twoich posiłków (chude mięso, ryby, chude mleko i przetwory mleczne, jaja).
3. Zwiększ ilość spożywanych warzyw i owoców (ok. 500g/dzień). Postaraj się, żeby połowa z nich była jedzona na surowo-jeśli taka postać nie powoduje u Ciebie żadnych dolegliwości. W przeciwnym razie spożywaj je w postaci gotowanej, musu lub zup.
4. Unikaj spożywania surowego mleka. Zastąp je fermentowanymi napojami mlecznymi tj. jogurty, kefiry, maślanki. Jeśli w trakcie leczenia wszystkie produkty mleczne są przez Ciebie źle tolerowane, należy okresowo całkowicie je wykluczyć.
5. Ogranicz ilość spożywanego tłuszczu w diecie, unikaj potraw smażonych i tłustych mięs.
6. Unikaj słodczy i produktów typu fast-food.
7. Na około 2 godziny przed planowanym zabiegiem chemioterapii lub radioterapii oraz bezpośrednio po nich powstrzymaj się od spożywania pokarmów (zbyt późne spożycie posiłku może zwiększyć ryzyko pojawienia się nudności i wymiotów).

### **Jeśli chudniesz:**

→ staraj się jeść więcej posiłków;

→ sięgaj po zdrowe przekąski między posiłkami : jogurty, owoce, warzywa, budynie, kisiele;

→ przygotuj małe porcje jedzenia gotowe do spożycia w każdej chwili, gdy nabierzesz na nie ochoty;

→ **jeśli nie masz ochoty na jedzenie**, powinieneś spożywać niewielkie posiłki będące skondensowanym źródłem energii i składników odżywczych. Osiągniesz to dzięki dodawaniu do potraw kaszy, ryżu, makaronu, ziemniaków, mięsa lub jaj. Świetnie sprawdzi się również dodatek niewielkiej ilości oleju roślinnego lub masła. Do deserów i twarogów sprawdzi się dodatek mielonych orzechów i suszonych owoców;

→ Metaliczny posmak mięsa neutralizuj dodatkiem ziół i przypraw, soku z cytryny, świeżego ananasa, sosów warzywnych lub żurawiny i borówki;

→ **Jeśli borykasz się z nudnościami, odczuciem zmiany smaku i zapachu** spożywaj przestudzone, a nawet chłodne potrawy zmniejszy to nasilenie nieprzyjemnych dolegliwości;

- Unikaj spożycia ulubionych potraw przed zabiegiem leczniczym, w przeciwnym razie może wytworzyć się niechęć do nich, gdyż mogą zacząć kojarzyć się z leczeniem;
- Zwiększ ilość przyjmowanych płynów, zwłaszcza **jeśli występują u Ciebie problemy z nadmierną suchością w ustach, biegunek i zaparcia** (ok.2-2,5l płynów dziennie).

Opracowanie z dn. 19.02.2024  
Dominika Chwiałkowska  
dietetyk SPWSZ

Literatura: Kłęk S.: Leczenie żywieniowe w onkologii. Współczesne podejście. PZWL, Warszawa,2023