

OGÓLNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ

Podczas leczenia onkologicznego zwiększa się zapotrzebowanie kaloryczne diety. Ważne jest, aby dieta była różnorodna, jednak z wykluczeniem pewnych produktów (*patrz tabela poniżej*). Właściwie żywienie nie tylko pozwala na pokrycie zapotrzebowania na składniki odżywcze, które jest zazwyczaj większe niż u ludzi zdrowych, poprawia również stan ogólny chorego.

ZALECANE PRODUKTY	NIEZALECANE PRODUKTY
<ul style="list-style-type: none">- chude mięso (drób, królik, cielęcina)- ryby (łosoś, makrela, tuńczyk, mintaj, dorsz, halibut, fladra, sola, sardynki, śledź, morszczuk)- jaja- produkty mleczne(jogurty naturalne, kefir, maślanki, mleko, zsiadłe mleko, sery chude i półtłuste)- oleje roślinne (rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek)- grube kasze- ryż brązowy- makarony pełnoziarniste (razowy)- pieczywo pełnoziarniste (razowy, graham)- naturalne płatki zbożowe- nasiona roślin strączkowych- warzywa- owoce- orzechy (bez tłuszczu i soli)- nasiona słonecznika,- pestki dyni- siemię lniane- awokado- kakao naturalne- łagodne przyprawy: bazylia, tymianek, majeranek, oregano, kolendra, cząber, lubczyk, natka pietruszki, mięta pieprzowa, imbir, kardamon, cynamon, słodka papryka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy- woda, kompoty niesłodzone, kawa zbożowa, słabe napary herbat, rozcieńczone soki owocowe, soki warzywne	<ul style="list-style-type: none">- tłuste sery- sery żółte, serki topione- sery pleśniowe- serki do smarowania pieczywa- cukier- słodycze, ciastka, pieczywo cukiernicze- dżemy- syropy- owoce suszone- mięso czerwone (wołowina, wieprzowina)- podroby (wątroba, serca)- smalec- śmietana- majonezy- żywność przetworzona (gotowe dania, sosy z proszku, kostki rosołowe)- potrawy smażone wędzone, peklowane, marynowane- ostre przyprawy (ocet, chili, papryka ostra, curry)- alkohol- kawa*, mocna herbata- słodzone napoje- suplementy diety <p><i>*kawa- bez cukru, słaba przyrządzona z mlekiem chudym lub półtłustym jeśli nie powoduje dolegliwości, max 1 dziennie</i></p>

Należy:

1. Spożywać 4-5 posiłków dziennie, w odstępach nie większych niż 2-4 godziny
2. Kolację zjadaj nie później niż 3 godziny przed snem
3. Jeść powoli, dokładnie przeżuwać – pozwoli to na uniknięcie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego
4. Obserwować reakcje organizmu po zjadanych pokarmach. Jeśli powodują one dolegliwości, wyklucz je na jakiś czas lub trwale z diety
5. W ciągu dnia wypijać ok. 2 l płynów

Dietę można uzupełniać w wysokoenergetyczne preparaty odżywcze - typu Nutridrinki.

Zalecany sposób przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze
- pieczenie
- duszenie bez obsmażania
- krótkie grillowanie
- ograniczenie dodawanej soli
- tłuszcze (tj. oleje roślinne, świeże masło, śmietanka) dodawać do gotowych potraw

Ważna jest również regularna aktywność fizyczna- wykonywanie prostych ćwiczeń, przynosi korzyści zdrowotne (spowolnienie zmian destrukcyjnych w obrębie układu kostno - stawowego, poprawia apetyt, przeciwdziała osłabieniu, i inne).

Opracowała: Maria Jeleńska – dietetyk SPWSZ

Źródło: Mirosław Jarosz, Iwona Sajór:

Żywność a choroba nowotworowa. Poradnik dla pacjentów i ich rodzin. 2013

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora

Nr 158/2017 z dnia 27.07.2017r.