

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W TRAKCIE TRWANIA CHEMIOTERAPII

Chemioterapia jest jedną z najczęściej wykorzystywanych metod leczenia nowotworów. Ma na celu niszczenie komórek rakowych poprzez je uszkodzenie, pomniejszanie oraz zapobieganie ich dalszemu mnożeniu. Zbilansowane żywienie w trakcie choroby nowotworowej to ważny element wspomagający leczenie onkologiczne. Dobrze odżywiony organizm staje się silniejszym przeciwnikiem do walki z chorobą.

NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ:

1. Pij co najmniej **8 szklanek płynów dziennie**, może to być np. woda lub woda smakowa przygotowana w domu (odrobina domowego soku, imbir), herbata, lekkie kompoty, soki rozcieńczone wodą.
2. Posiłki należy spożywać w regularnych odstępach czasu, najlepiej **5-6 razy dziennie**, ale o małej objętości.
3. Zalecane techniki kulinarne to gotowanie na wodzie i na parze, pieczenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez uprzedniego obsmażania. Nie należy spożywać potraw smażonych i grillowanych.
4. Warto zadbać by **jadłospis był bogaty w białko**. To podstawowy budulec ciała człowieka niezbędny do tworzenia i regeneracji wszystkich komórek w naszym organizmie. Bez białka nie działa układ odpornościowy, nie regenerują się zdrowe komórki i nie dochodzi do gojenia ran. Z tego powodu w każdym posiłku powinno znaleźć się co najmniej jedno źródło białka. To takie produkty jak: produkty mleczne (kefir, jogurt, maślanka), chude mięso, ryba, jaja, nasiona roślin strączkowych.
5. **Węglowodany** – to one w postaci kasz, ryżu, makaronów, pieczywa powinny być głównym źródłem energii w czasie leczenia. Jeśli ich dostarczamy wspomniane wcześniej białko może być wykorzystane na cele regeneracyjne.
6. **Warto wzbogacać jadłospis w tzw. „dobre tłuszcze”**. Zaliczamy do nich olej rzepakowy i oliwę z oliwek, a także tłuste ryby, tran, awokado, orzechy i umiarkowane ilości masła. Produkty te pozwalają podnieść wartość energetyczną posiłków jednocześnie dostarczając składników o działaniu przeciwzapalnym.
7. Jeśli masa ciała spada zwiększamy wartość energetyczną posiłków, tj. do zup możemy dodać śmietanę, masło, mięso, jaja czy kasze lub ryż. Z kolei w puree z ziemniaków lub warzyw możemy „przemycić” masło czy jogurt grecki. Sałatki przygotowujemy z większą niż zazwyczaj ilością oliwy. Jeśli tolerujemy możemy sięgać po różne orzechy. Z dodatkiem produktów bogatych w tłuszcze powinniśmy uważać jedynie, jeśli nowotwór dotyka wątroby czy trzustki, ponieważ ich trawienie może być pogorszone.
8. Warzywa i owoce to nasi sprzymierzeńcy. Wszystko dlatego, że leczenie zubaża nasze zasoby witamin i składników mineralnych, a ponadto może powodować zaparcia. Z tego powodu na ile to możliwe włączamy do posiłków warzywa i owoce. Mogą być bazą zup, zapiekanek czy koktajli. Należy je jeść w takiej formie w jakiej toleruje je układ pokarmowy.

Jeśli ze względu na typ nowotworu zalecono nam dietę łatwostrawną warzywa i owoce jemy bez skórki, pestek i po ugotowaniu czy nawet po przetarciu, jeśli trudno nam żuć większe kęsy. Podobnie, jeśli surowe powodują gorsze samopoczucie albo walczymy z biegunką. W trakcie biegunki oczywiście unikamy gruszek, owoców z drobnymi pestkami, ale możemy sięgnąć po banany, gotowaną marchew, jagody.

Nie istnieje jedna odpowiednia dieta dla wszystkich w trakcie leczenia onkologicznego. Istnieją jednak podstawowe, ogólne wskazówki żywieniowe pomocne w okresie leczenia, które w zależności od lokalizacji nowotworu można modyfikować i dopasowywać do swoich możliwości.

PODCZAS TERAPII MOŻNA DOŚWIADCZYĆ UCIAŻLIWYCH SKUTKÓW UBOCZNYCH, TAKICH JAK:

- **BRAK APETYTU, NUDNOŚCI, WYMIOTY, BIEGUNKI, ZAPARCIA.**

CO JEŚĆ W ZALEŻNOŚCI OD DOLEGLIWOŚCI

BRAK APETYTU

- spożywaj małe porcje jedzenia, ale często, nawet 8-10 razy dziennie,
- wybieraj produkty i posiłki łatwostrawne,
- włącz posiłki częściowo rozdrobnione: koktajle, zupy-kremy, musy, galaretki, kisiele, budynie, miękkie pulpety, puree z warzyw i owoców,
- kaloryczność posiłków możesz zwiększyć przez dodanie do potraw: masła, śmietany, mleka w proszku, miodu, żółtka i białka jaja, olei roślinnych, płatków, kaszy, zmielonych orzechów, mięsa.

NUDNOŚCI I WYMIOTY

- pamiętaj o przyjmowaniu płynów (min. 8 szkl/dz – letnie, często i małe łyki), te o działaniu przeciwwymiotnym to: woda mineralna, czarna herbata bez dodatków smakowych, napar z imbiru,
- unikaj produktów spożywczych, które nasilają dolegliwości, m.in. warzywa kapustne i cebulowe, orzechy, nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe, posiłki gorące o intensywnym zapachu,
- posiłki łatwostrawne np. zupy bez dodatku pora i selera, biały ryż i makaron z dodatkiem sera twarogowego, delikatne naleśniki, lekkie twarożki, płatki owsiane błyskawiczne, pieczywo pszenne, ryżowe i kukurydziane, jaja na półmiętko, pieczone owoce, budynie, koktajle, galaretki, kisiele, musy jabłkowe, pulpety mięsne i rybne.

BIEGUNKI

- właściwe nawadnianie: czarna herbata, kakao na wodzie, napar z czarnych jagód, woda mineralna, bulion warzywny, kleik z siemienia lnianego,
- unikaj produktów zimnych, surowych, smażonych, ciężkostrawnych, nie pij kawy,
- mleko i pozostały nabiał wybieraj w postaci produktów bez laktozowych,
- najkorzystniejsze produkty to: biały ryż, mąka ziemniaczana, ziemniaki, marchew, dynia, cukinia, kabaczki, jagody, banany niedojrzałe, jabłka pieczone, sucharki, wafle ryżowe, kaszka kukurydziana, galarety.

CO NIE JEŚĆ PODCZAS CHEMIOTERAPII

- nie spożywaj grejpfrutów i granatów oraz soków z tych owoców, gdyż mogą wchodzić w interakcje z lekami,
- wyklucz z diety surowe produkty odzwierzęce, jak tatar, sushi, kremy na surowych jajkach,
- nie jedz majonezu, serów pleśniowych i topionych,
- nie jedz produktów ciężkostrawnych, wzdymających, smażonych oraz żywności typu fast-food.