



Zalecenia żywieniowe w trakcie chemioterapii

Dieta dla pacjenta onkologicznego powinna zawsze być dobrana indywidualnie. Żywienie musi być dopasowane do obecnego stanu fizjologicznego pacjenta. Nie zawsze to co sprawdza nam się teraz, będzie dobre cały czas, dlatego dietę należy dopasować do indywidualnych potrzeb.

Zalecenia ogólne

1. Dieta powinna być lekkostrawna, urozmaicona, nie tylko pod względem smaku, ale również wartości odżywczych, dlatego im więcej różnorodnych produktów tym mniejsza szansa na wystąpienie niedoborów.
2. W każdym posiłku powinny znajdować się produkty zawierające pełnowartościowe białko (mięso, ryby, jaja, mleko, produkty mleczne- jeśli są dobrze tolerowane).
3. Pij 2,5 – 3 litry dziennie. Woda, woda z mrożonymi owocami (NIE z cytrusowymi, zwłaszcza grejpfrutami oraz granatem, mogą one zmieniać przyswajanie leków), słabe kompoty, słaba herbata, soki rozcieńczone wodą. Odpowiednie nawodnienie zmniejsza skutki uboczne chemioterapii!
4. Kontroluj masę ciała! Pacjenci onkologiczni są szczególnie narażeni na rozwój niedożywiania, które zmniejsza skuteczność leczenia i zwiększa ilość powikłań. Jeśli zaobserwujesz u siebie spadek masy ciała lub zmniejszenie siły mięśniowej koniecznie zgłoś się do specjalisty lekarza lub dietetyka.
5. Jedz więcej posiłków, nawet 5-6, ale mniejsze porcje o regularnych porach w ciągu dnia.
6. Warzywa i owoce są źródłem cennych składników odżywczych i antyoksydantów, szczególnie ważnych w przebiegu choroby nowotworowej. Jedz je w większej ilości na surowo jeśli są tolerowane lub w postaci gotowanej, pieczonej, bez skórki, bez pestek, tak aby były bardziej lekkostrawne.

7. Unikaj produktów, które mogą wywołać zakażenie tzn.: surowe mięso, surowa ryba, sery pleśniowe, niedogotowane, nieumyte warzywa i owoce.
8. Ciężkostrawne tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, boczek, tłuste przetwory mięsne) zamień na zdrowe tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany – na zimno, awokado, orzechy).
9. Wybieraj odpowiednie techniki kulinarne: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie bez tłuszczu w naczyniu żaroodpornym, miksowanie, przecieranie, blendowanie.
10. Cały okres leczenia powinien być połączony z prawidłową dietą, ale szczególne zadbanie o eliminację niezalecanych produktów 3 dni przed chemioterapią i 3 dni po, sprawia, że leczenie jest lepiej tolerowane.
11. Jeśli twoje dolegliwości sprawiają, że nie zjadasz swojej zwykłej porcji jedzenia to koniecznie skonsultuj się ze specjalistą. Może być potrzebne wzbogacenie diety w żywność specjalnego przeznaczenia medycznego.

Wskazówki żywieniowe podczas chemioterapii

Brak apetytu

- próbuj nowe produkty - chemioterapia może zmieniać odczuwanie smaku i zapachu, więc produkty których kiedyś nie lubiliśmy mogą okazać się pyszne,
- jedz małe porcje jedzenia, ale często, nawet 6–10 razy dziennie,
- jedz regularnie co 2-4 h – nie czekaj aż zgłodniejesz,
- włącz do menu posiłki częściowo rozdrobnione: koktajle, zupy-krem, musy, galaretki, kisiele, miękkie pulpety, puree z warzyw i owoców,
- kaloryczność podawanych posiłków możesz zwiększyć poprzez dodatek produktów o wysokiej gęstości energetycznej, np. masło, śmietanka, mleko w proszku, miód, żółtko i białko jaja, oleje roślinne, płatki, gęste kasze, zmielone orzechy, mięso, odżywka białkowa,
- smak potraw można poprawić używając na przykład przypraw ziołowych tolerowanych przez chorego,
- w przypadku odczucia gorzkiego smaku w ustach po zjedzeniu mięsa wołowego lub wieprzowego nie należy całkowicie eliminować mięsa z diety, tylko zastąpić je mięsem drobiowym bez skóry, rybami, a mięso wieprzowe i wołowe podawać w formie przetworów mięsnych typu paszтет lub zapiekanka z dodatkiem warzyw,
- w przypadku odczucia metalicznego i gorzkiego smaku w ustach można je zniwelować poprzez żucie plasterka cytryny lub łagodnej gumy miętowej bez cukru,
- pozostań aktywny, ruch i świeże powietrze zaostrzają apetyt, wietrz pomieszczenie przed posiłkiem,
- rozważ wprowadzenie specjalnych preparatów żywieniowych dla pacjentów onkologicznych, które uzupełnią twoją dietę w potrzebne składniki odżywcze.

Nudności, wymioty

- unikaj jedzenia zbyt gorącego lub zbyt zimnego,
- jedz regularnie posiłki, o małej objętości tak, aby nie dopuścić do uczucia przejedzenia,
- podczas spożywania posiłków zachowaj wyprostowaną pozycję, jedz w spokojnej atmosferze i stanie odprężenia, po posiłku odpocznij w pozycji siedzącej, w przypadku skłonności do wymiotów i nudności unikaj pozycji leżącej,
- pamiętaj o właściwym przyjmowaniu płynów: woda mineralna, czarna herbata bez dodatków smakowych, napar z imbiru, doustne roztwory elektrolitów,
- unikaj produktów spożywczych, które nasilą dolegliwości, m.in. warzywa kapustne i cebulowate, orzechy, nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe, posiłki gorące o intensywnym zapachu,
- wybieraj posiłki łatwostrawne, mało pachnące, a unikaj potraw o mocno zarysowanym smaku: zbyt słodkie, zbyt słone, zbyt ostre,
- spożywaj słone przekąski np. suchary, krakersy, paluszki rano przed wstaniem z łóżka, jeśli powyższe wskazówki nie przynoszą poprawy, spytaj lekarza o możliwość przepisania środków przeciwwymiotnych.

Biegunki

- zrezygnuj z produktów, które mogą nasilać biegunki: mleko i produkty mleczne, duże ilości błonnika pokarmowego, który występuje w pełnoziarnistym pieczywie, grubych kaszach – kasza gryczana, pęczak, ryżu brązowym, makaronie pełnoziarnistym,
- jedz produkty o działaniu zapierającym: gotowane warzywa (marchew, dynia, pietruszka, seler), ryż biały, drobne kasze, gotowane chude mięso, gorzka herbata, gorzka czekolada,
- zastosuj dietę BRAT, która składa się z:
B – banany mało dojrzałe,
R – biały, rozgotowany ryż, kleik ryżowy,
A – ang. apple, gotowane jabłko,
T – tosty pszenne, suchary bez cukru,
- można przygotować również papkę marchwiowo-ryżową, pod koniec gotowania zaleca się jej delikatne osolenie w celu zatrzymania elektrolitów,
- pamiętaj o nawodnieniu, przede wszystkim o wodzie, możesz zastosować również doustne roztwory elektrolitowe, ponadto obserwuj objawy odwodnienia: widoczne zmniejszenie ilości oddawanego moczu, intensywniejszy zapach i kolor moczu, bóle i zawroty głowy, osłabienie, suchość w jamie ustnej, przyspieszone tętno,
- dostarczaj produktów bogatych w potas: ziemniaki, banany, pomidory w postaci przecieru,
- unikaj produktów zawierających sztuczne substancje słodzące, takie jak sorbitol, aspartam.

Zaparcia

- pamiętaj o nawodnieniu, pij płyny o działaniu rozluźniającym np. kompot z jabłek z dodatkiem ksylitolu, sok z suszonych śliwek, wodę z miodem,
- spożywaj każdego dnia porcję naturalnego produktu fermentowanego tj. kefir, maślanka, zsiadłe mleko itd. jeśli tolerujesz nabiał,
- zwiększ ilość spożywanych warzyw, które są źródłem błonnika pokarmowego,
- idź do toalety, gdy tylko poczujesz potrzebę (powstrzymanie od defekacji może prowadzić do zaparcí nawykowych), w toalecie używaj podnóżka, odpowiednia pozycja ułatwia wypróżnianie,
- jeśli nie ma przeciwwskazań, stosuj dietę bogatoresztkową, z produktami bogatymi w błonnik pokarmowy: pieczywo graham lub pełnoziarniste, płatki owsiane, grube kasze, warzywa i owoce surowe,
- unikaj pokarmów rozleniwiających pracę motoryczną jelit takich jak: kakao, czarna herbata, czekolada, potrawy z białej mąki,
- pomocne jest picie kleiku z siemienia lnianego, babki płesznik lub babki jajowatej, szklanki przegotowanej wody z dodatkiem soku śliwkowego na czczo,
- powinna zostać określona przyczyna zaparcí, tj. wykluczenie niedrożności przewodu pokarmowej oraz czasu jego trwania.

Suchość i ból jamy ustnej, gardła

Chemioterapia może uszkadzać ślinianki, które nie produkują wystarczającej ilości śliny. W wyniku tego jama ustna nie jest prawidłowo oczyszczona, pojawiają się stany zapalne lub próchnica. Jak sobie z tymi dolegliwościami poradzić?

- zwiększ podaż spożywanych płynów, pij małymi porcjami, do wody można dodać listki świeżej mięty,
- w przypadku wystąpienia podrażnień w jamie ustnej ulgę przyniosą płyny spożywane przez słomkę,
- dodawaj do potraw, zup krem lub sosów oliwy z oliwek ułatwi połykanie,
- rozdrabniaj posiłki, wybieraj jedzenie w postaci puree, miksowane, przecierane,
- unikaj ostrych przypraw, zbyt słonych, kwaśnych produktów np. chili, porzeczki,
- unikaj posiłków zbyt zimnych lub zbyt gorących,
- uważaj na takie produkty jak pieczywo chrupkie, wafle ryżowe, sucharki, ze względu na twardą strukturę podrażniają wrażliwą błonę śluzową jamy ustnej, zamiast nich można podawać herbatniki, biszkopty namoczone w jogurcie,
- unikaj napojów gazowanych słodzonych, które zawierają duże ilości cukrów sprzyjające namnażaniu się bakterii w jamie ustnej i powstawaniu infekcji,
- dbaj o higienę jamy ustnej używając szczoteczek z miękkim włosiem i łagodnych past do zębów.