



CENTRUM ONKOLOGII  
ZIEMI LUBELSKIEJ  
im. św. JANA z DUKLI

# Zalecenia żywieniowe w trakcie radioterapii

## Zalecenia żywieniowe

### ■ Podstawowe zasady odżywiania pacjentów podczas radioterapii

1. Zalecana dieta powinna być wysokobiałkowa i wysokoenergetyczna z użyciem lekkostrawnych produktów oraz lekkostrawnych technik kulinarnych (gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w pergaminie, naczyniu żaroodpornym).
2. Objętość posiłków powinna być dostosowana do możliwości chorego, ale zaleca się spożywanie niewielkich objętościowo 5-7 posiłków w ciągu dnia.
3. W każdym posiłku powinny znaleźć się produkty zawierające pełnowartościowe białko tj. mleko i przetwory mleczne, ser, jaja, ryby, mięso.
4. Na czas radioterapii jamy brzusznej należy ograniczyć mleko i produkty mleczne zawierające laktozę, ponieważ na skutek upośledzenia produkcji laktazy, czyli enzymu rozkładającego laktozę dochodzi do nietolerancji tego składnika.
5. 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).
6. Warzywa i owoce są źródłem składników mineralnych i antyoksydantów, dlatego powinny znaleźć się w każdym posiłku; na czas radioterapii jamy brzusznej należy ograniczyć surowe warzywa i owoce ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego, najlepiej spożywać je w postaci gotowanej, duszonej lub pieczonej.
7. Potrawy powinny mieć delikatny, łagodny smak, należy unikać posiłków kwaśnych, pikantnych, mocno solonych oraz gorących.

8. W ciągu dnia dbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu, minimum 2 litry na dobę, wybieraj wodę niegazowaną, słabą czarną herbatę, herbaty owocowe, kawę zbożową, kompoty niskosłodzone, rozcieńczone soki owocowo-warzywne.
9. Osłabiony układ odpornościowy może zwiększać ryzyko infekcji, dlatego unikaj surowych ryb i mięsa, surowych jaj, niepasteryzowanego mleka i produktów mlecznych oraz surowych kiełków roślin.
10. W przypadku wystąpienia skutków ubocznych dieta powinna zostać zmodyfikowana i dostosowana do osobistych możliwości pacjenta, jak również powinna uwzględniać indywidualną tolerancję potraw.

## Wskazówki żywieniowe podczas radioterapii:

### Brak apetytu lub jadłowstręt

- przed jedzeniem przewietrz pomieszczenie, w którym spożywasz posiłki, aby pozbyć się zapachów zniechęcających do jedzenia,
- przygotowane jedzenie należy podzielić na małe porcje gotowe do spożycia w każdej chwili kiedy chory ma ochotę na jedzenie,
- zaleca się spożywanie małych porcji jedzenia w regularnych odstępach czasu co 2-3 godziny,
- do napojów możesz dodawać sok z cytryny, który zwiększa produkcję śliny i poprawia smak,
- w przypadku braku apetytu na dania mięsne, zastąp je innym produktem np. rybą, jajkami. Należy uwzględnić preferencje chorego do wyboru potraw (zaspokoić pragnienie na określony rodzaj pożywienia),
- posiłki staraj się przygotowywać apetycznie, gotować z małą ilością przypraw, doprawiać według własnych upodobań,
- dodawaj do potraw składniki wysokokaloryczne na przykład masło, oliwa z oliwek, olej kokosowy, białko w proszku, tłuste śmietanki. Włącz wysokokaloryczne napoje, takie jak smoothie z dodatkiem banana lub koktajle proteinowe.

### Zbyt szybkie nasycenie podczas niewielkiego posiłku

- płynny spożywaj między posiłkami, nigdy w trakcie jedzenia,
- ogranicz ilość tłuszczów do minimum, przede wszystkim tłuszczów nasyconych (tłuste mięsa, przetwory mięsne typu kiełbasa, kabanosy, pasztety, konserwy mięsne, smalec),
- mleko zastąp fermentowanymi produktami mlecznymi,
- wyklucz wszystkie potrawy wyraźnie słodkie,
- zwiększ ilość posiłków do 6-8 w ciągu dnia zmniejszając ich objętość.

## **Nudności, wymioty**

- unikaj nadmiernego wypełnienia żołądka, należy jeść powoli, dokładnie przeżuając pokarm co ułatwia jego trawienie,
- podane potrawy powinny mieć temperaturę pokojową, aby uniknąć podrażnień śluzówki żołądka i jelit,
- płyny spożywaj powoli, przynajmniej godzinę przed posiłkiem lub godzinę po.
- w przypadku gdy wymioty lub nudności pojawiają się rano, spróbuj zjeść jeszcze przed wstaniem z łóżka suche produkty jak pieczywo chrupkie, grzanki, suchary, krakersy,
- pomocne może być ssanie kostek lodu lub cukierków miętowych,
- korzystnie wpłynąć będzie napar z rumianku lub melisy,
- po spożyciu posiłków zalecany jest odpoczynek w pozycji siedzącej i unikanie leżenia płasko, przynajmniej przez 2 godziny po spożyciu podstawowego posiłku.

## **Suchość w jamie ustnej**

- wprowadź posiłki o konsystencji płynnej lub papkowatej,
- częściej podawaj niewielkie ilości płynów typu woda z sokiem z cytryny, woda mineralna, herbata miętowa,
- działanie łagodzące podrażnienie i ochraniające ściany przełyku i żołądka wykazuje kisiel z siemienia lnianego,
- pomocne może okazać się żucie gumy bezcukrowej lub ssanie kwaśnych cukierków,
- w przypadku utrzymywania się metalicznego posmaku w ustach należy myć zęby po każdym posiłku, często przepłukiwać jamę ustną chłodną, przegotowaną wodą; do potraw, które wydają się gorzkie można dodać niewielką ilość miodu; mięso i ryby doprawić sokiem z cytryny.

## **Biegunki**

- spożywaj dużo płynów w temperaturze umiarkowanej lub pokojowej, przynajmniej 2 litry w ciągu dnia; należy pić małymi porcjami, ale często,
- 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,
- spożywaj produkty bogate w potas: ziemniaki, zupa pomidorowa z większą ilością ryżu, banany, gotowana marchew.

## **Zaparcia**

- zwiększ podaż ciepłych płynów minimum 2,5l w ciągu dnia,
- zalecany naturalny sok pomidorowy lub pomarańczowy oraz fermentowane produkty mleczne – jogurt naturalny, kefir, zsiadłe mleko i maślanka,

- włącz do diety siemię lniane, które pozytywnie wpływa na zmniejszenie zaparć poprawiając wypróżnianie,
- pomocne może okazać się zwiększenie ilości błonnika pokarmowego w diecie, czyli wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych, grubych kasz oraz surowych warzyw i owoców, jeśli są dobrze tolerowane,
- korzystny wpływ mają suszone namoczone śliwki oraz kompot z suszonych śliwek, taki kompot należy spożywać na czczo,
- w miarę możliwości zwiększ aktywność fizyczną, chociażby w postaci spacerów.