

VII Przykładowe jadłospisy diety wysokobiałkowej, lekkostrawnej:

- **śniadanie:** zupa mleczna z kaszą manną, pieczywo masło extra, pasta z twarogku i jajka, pomidor bez soli, herbata malinowa
 - **II śniadanie:** jogurt naturalny mix + borówka
 - **obiad:** rosół z makaronem, udko gotowane, marchewka podprawiana, ziemniaki z koperkiem, kompot jabłkowy
 - **podwieczorek:** jabłko
 - **kolacja:** jajecznica na parze, bułka, masło, papryka pieczona bez soli

 - **śn:** mleko, bułeczka, marmolada z jabłkiem, ser twarogowy w kawałku, herbata miętowa
 - **II śn:** ciasto drożdżowe, kefir
 - **obiad:** krupnik ryżowy, pieczeń rzymska, ziemniaki z koperkiem, kompot jabłkowy, szpinak gotowany
 - **podw:** budyń na mleku
 - **kol:** tymbalik drobiowy z warzywami, sos jogurtowy z koperkiem, bułka, masło, herbata zielona

 - **śn:** zupa mleczna z kaszą jęczmienną, pieczywo, masło, schab pieczony domowy, pomidor b/s
 - **II śn:** serek homo, owoce, bułeczka
 - **obiad:** zupa szparagowa, krem, makaron z serem i jogurtem naturalnym, kompot owocowy
 - **podw:** galaretkę owocową
 - **kol:** ryba pieczona warzywach i ziołach w folii, bułeczka, masło, herbata owocowa

 - **śn:** kawa Inka na mleku, masło, pieczywo, dżem brzoskwiniowy, herbata rumiankowa,
 - **II śn:** jabłko pieczone z cynamonem dżemem
 - **obiad:** zupa koperkowa, cielęcina duszona w warzywach, ziemniaki, buraczki podprawiane
 - **podw:** kisiel z owocami, mleko smakowe UHT kartonik
 - **kol:** cukinia faszerowana mięsem warzywami, pieczywo, herbata malinowa
- **śn:** zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, jajko na miękko, pomidor b/s, pieczywo, masło
 - **II śn:** jogurt naturalny z muesli + siemiane, jagody
 - **obiad:** barszcz czerwony, leczo duszone, ryż, herbata miętowa
 - **podw:** kanapka z mięsa gotowanego (schab), herbata rumiankowa
 - **kol:** twaróg z warzywami gotowanymi, bułka, masło, herbata zielona, jabłko

 - **śn:** zupa mleczna z płatkami owsianymi, pasta mięsna z warzywami, chleb, masło, herbata lekka czarna
 - **II śn:** sernik na zimno, jogurt naturalny
 - **obiad:** zupa jarzynowa, klopsiki z indyka w sosie pomidorowym, makaron gotowany, brokuł gotowany z wody z masłem, kompot jabłkowy
 - **podw:** drożdżówka z serem, mleko zsiadłe mix z owocami
 - **kol:** leniwe z masłem, jogurt owocowy

 - **śn:** kakao na mleku, bułka paryska, masło, łosoś w ziołach, pomidor
 - **II śn:** jajko faszerowane, chleb żytni
 - **obiad:** szpinakowa z łazankami, ryba pieczona w ziołach w folii, sos cytrynowy, ziemniaki, sałata mix w sosie vinegrett
 - **podw:** schab pieczony, grahamka, ogórek świeży, brzoskwinia
 - **kol:** sałatka ryżowa z wędliną i warzywami, chleb, masło, herbata zielona

 - **śn:** kasza jaglana na mleku, kajzerka, masło, pasztet mięsny domowy, herbata malinowa
 - **II śn:** chałka, serek homo.
 - **obiad:** pomidorowa z makaronem, udko gotowane w jarzynach, ziemniaki, sałatka z buraczka, jabłka, sok pomarańczowy
 - **podw:** sok warzywny + otręby pszenne, kanapka z mięsem pieczonym domowym
 - **kol:** pasta twarogowo-rybna z warzywami, bułka parówka, masło, herbata lekka czarna

Dieta w chorobie onkologicznej

Materiały informacyjne Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej powstałe w ramach prowadzenia cyklu wykładów poświęconych problematyce osób zmagających się z chorobą nowotworową

Opracowanie:
mgr Monika Jędruszczak-Kępka
dietyk szpitalny



Dieta w chorobie onkologicznej

I. powinna być dobrana do osoby a nie odwrotnie.

II. Prawidłowe odżywianie w czasie leczenia pomoże choremu:

- zapobiegać niedożywieniu
- wzmacniać pracę układu odpornościowego
- wpływać i stymulować przemianę materii i chronić narządy wewnętrzne
- poczuć się lepiej
- poprawić jakość życia oraz wydłużyć czas jego trwania
- zachować siłę, energię, witalność
- Utrzymać prawidłową masę ciała oraz zapasy składników odżywczych
- Lepiej znosić działania niepożądane leków
- skrócić czas pobytu w szpitalu

III. Dieta powinna być:

- pełnowartościowa i wysokobiałkowa (w każdym posiłku powinno znaleźć się pełnowartościowe białko-mleko i jego przetwory, mięso, jaja, ryby)
- lekkostrawna (dania gotowane tradycyjnie w wodzie, na parze, pieczone w rękawie, folii, bez tzw. chrupiącej skórki, duszone bez etapu obsmażania)
- wysokoenergetyczna (potrawy wzbogacamy dodatkową ilością białka z mięs, ryb, produktów mlecznych, jaj, wysokogatunkowych olejów, mleka w proszku zwiększając tym samym energetyczność posiłków)
- dobrze zbilansowana (w menu muszą znaleźć się produkty białkowe, tłuszczowe, węglowodanowe, z witaminami, mikro i makroskładnikami)

IV Uwagi ogólne

- surowce używane do przygotowania posiłków powinny być wysokiej jakości, świeże wolne od zanieczyszczeń

- posiłki powinny być smaczne, ładnie podane, apetyczne, aromatyczne i urozmaicone
- zwiększyć należy posiłki z 3-5 do 6-8 na dobę równocześnie zmniejszając ich objętość
- najważniejsze jest by w każdym posiłku w ciągu dnia było

Pełnowartościowe białko tj:

- mleko i jego przetwory
- mięsa
- jaja
- ryby
- należy ograniczać ilość tłuszczu w diecie (wybierać chude produkty a do potraw dodawać niewielkie ilości oleju rzepakowego, lnianego lub oliwy z oliwek)

V. Produkty wskazane:

- mięso chude - cielęcina, drób, indyk, królik, chuda wieprzowina szynka schab, polędwiczka
- warzywa liściaste, zielone: szpinak, sałata
- pietruszka, marchew, dynia, seler, kabaczek, patison
- buraki gotowane, sok z buraków, ziemniaki
- makarony
- koktajle mleczne, soki domowe
- galaretki mięsne, owocowe, budynie, kisiele, musy
- zupy przecierane, dania gotowane tradycyjnie, na parze, pieczone w rękawie, folii, bez tzw. chrupiącej skórki lekkostrawne
- produkty dostarczające białka powinny znajdować się w każdym posiłku (mięso, ryby, mleko i przetwory mleczne, jaja)
- warzywa i owoców (minimum 500g dziennie) połowa z nich powinna być w postaci świeżej, ale jeśli powoduje to jakieś dolegliwości należy je gotować lub sporządzać z nich zupy, musy, soki przecierane, kisiele itp.
- owoce delikatne w formie puree, przetarte, w formie musu np.: banan,

pieczone jabłko, avocado, melon, arbuż

- produkty niewędzone, niepeklowane
- produkty małowęglowodanowe, małosolne
- unikamy słodczy, produktów przetworzonych, z chemicznymi dodatkami, polepszaczami, sztucznymi barwnikami z glutaminianem sodu
- produkty świeże, ekologiczne, wysokiej jakości
- delikatne, naturalne przyprawy: sok z cytryny, wanilia, cynamon, koper, zielona nać pietruszki, melisa, bazylija, koperek
- mleko gotowane i jego przetwory typu kefir, maślanka, jogurt naturalny
- ograniczyć ilość tłuszczu w diecie (wybierać chude produkty a do potraw dodawać niewielkie ilości oleju rzepakowego, lnianego lub oliwy z oliwek)

VI Produkty niewskazane:

- owoce i soki cytrusowe tj. grapefruit, pomarańcze, kiwi, mandarynki, granat,
- pikantne, ostre przyprawy
- warzywa wzdymające (groch, kalafior, kapusta, brokuł, soczewica, cebula, czosnek)
- fastfoody, potrawy z grilla na węglu drzewnym, mocno odrymione
- produkty wędzone, peklowane
- Nadmiar soli, cukru, słodczy w dużych ilościach
- produkty nieświeże, nadpsute z pleśnią
- tłuste, smażone, ciężkostrawne, wzdymające, ostre potrawy
- surowe mleko i jego ciężkostrawne przetwory tj.: sery pleśniowe, tłuste sery żółte
- surowe warzywa i owoce takie jak: śliwki, wiśnie, czereśnie, truskawki, kiwi
- napoje gazowane, kolorowe

VII Wskazane napoje:

- woda - lekko gazowana, najlepiej bogata w magnez, wapń
- dodatki do wody - tyżka soku

domowego np. z malin, limonka, sok z cytryny

- jeśli potrzebujesz wodę stłodzić wybierz sok naturalny, miód naturalny, cukier brzoźowy
- zielona i biała herbata z dodatkiem limonki, kurkumy, cytryny, goździka, cynamonu, imbiru
- czarna herbata słaba, mięciowa herbata, herbata owocowa
- napar z suszonych jagód, napary z lipy, melisy, rumianku, melisy cytrynowej
- kawa zbożowa, kakao na wodzie
- soki owocowe i warzywne robione w domu
- sok z buraka
- kawa naturalna (w ostateczności)

