



Żywnienie podczas radioterapii i chemioterapii

mgr inż. **Monika Jędruszczak-Kępa**
Dietetyk

Żywnienie podczas radioterapii i chemioterapii

- **Prawidłowe żywnienie jest szczególnie ważne dla Pacjentów onkologicznych!**
- Dieta u pacjentów onkologicznych to **SPRAWA INDYWIDUALNA.**
- Dieta powinna być dostosowana do aktualnych potrzeb Pacjenta zgodnie z zaleceniami lekarza i pod Jego kontrolą.

Żywnienie podczas radioterapii i chemioterapii

Dieta zależy od:

- wieku, trybu życia,
- rodzaju i stopnia zaawansowania nowotworu,
- preferencji pacjenta,
- chorób współistniejących,
- stanu odżywienia, zastosowanego leczenia,
- skutków ubocznych zastosowanej terapii,
- dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego

Żywnienie podczas radioterapii i chemioterapii

Dieta powinna być dobrana do osoby a nie osoba do diety i powinna być :

- Pełnowartościowa, lekkostrawna, wysokobiałkowa ,wysokoenergetyczna i dobrze zbilansowana
- surowce 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

Żywnienie podczas radioterapii i chemioterapii



Żywnienie podczas radioterapii i chemioterapii

Prawidłowe odżywianie w czasie leczenia pomoże choremu:

- Zapobiegać niedożywieniu chorego
- Wzmacniać pracę układu odpornościowego
- Wpływać i stymulować przemianę materii i chronić narządy wewnętrzne
- Poczuci się lepiej
- Poprawia jakość życia oraz wydłuża czas jego trwania
- Zachować siłę, energię, witalność
- Utrzymać prawidłową masę ciała oraz zapasy składników odżywczych
- Lepiej znosić działania niepożądane leków
- Skraca czas pobytu w szpitalu

Żywnienie podczas radioterapii i chemioterapii

- Dieta stanowi fundamentalną rolę u Pacjenta!

Począwszy od okresu wykrycia nowotworu przez okres leczenia, rekonwalescencji jak również w okresie paliatywnym choroby

- Istotną rolę odgrywa **dostosowanie konsystencji i tekstury diety, a także objętości i czasu podawania posiłków** od objawów danej choroby nowotworowej i skutków ubocznych leczenia występujących u danego chorego: wymiotów, biegunki, zaparcia, zmian w odczuwaniu smaków czy jadłowstrętu.

Często dochodzi do **zmiany składu diety** (eliminacja produktów wzmagających dolegliwości) oraz **konsystencji diety** (płynna, półpłynna, wzmocniona, papkowata)po to by dieta maksymalnie oszczędzała chorych narząd.

Żywnienie podczas radioterapii i chemioterapii

Choroba nowotworowa jest chorobą przewlekłą, ODPOWIEDNIA dieta zaś pozwoli na :

- uzyskanie i utrzymanie optymalnej masy ciała pacjenta,
- zapobieganie lub korygowanie niedoborów składników odżywczych,
- poprawa tolerancji stosowanego leczenia raka, minimalizacja skutków ubocznych terapii onkologicznej
- stymulacja układu odpornościowego chorego.

Właściwe odżywianie w sposób pozytywny wpływa na lepsze rokowania

Żywnienie podczas radioterapii i chemioterapii



Chemioterapia - skutki uboczne dotyczące odżywiania. Jak temu zaradzić?

Utrata apetytu, zmiana smaku, utrata smaku

- spróbuj przygotowywać i spożywać małe porcje
- dostarczaj pożywienie co 2-3 godziny, także nocą, kiedy wystąpi uczucie głód
- potrawy doprawiaj świeżymi ziołami tymianek, rozmaryn, bazylią, cząber, pietruszka, mięta
- unikaj potraw zimnych lub gorących
- uwzględniaj upodobania smakowe
- próg smakowy na gorzki smak jest zazwyczaj obniżony, natomiast na słodki smak podwyższony.
- mogą występować po sobie chęci na słodkie, gorzkie, kwaśne i słodkie jedzenie; unikaj silnych zapachów jedzenia (dobrze wietrz pomieszczenia, przykrywkę na potrawę zdejmuj na krótko przed podaniem)
- posiłki staraj się przygotowywać apetycznie,
- gotuj z małą ilością przypraw, doprawiaj według upodobań pacjenta

Chemioterapia - skutki uboczne dotyczące odżywiania. Jak temu zaradzić?

Dolegliwości przy połykaniu, zapalenie jamy ustnej, zmniejszony napływ śliny

- wybieraj posiłki zawiesziste albo w postaci puree
- unikaj ostro doprawionych, zbyt słonych lub zbyt kwaśnych produktów spożywczych i owoców z dużą zawartością kwasów owocowych: porzeczek, grejpfrutów, soków owocowych
- spróbuj stosować posiłki jak dla niemowląt (są ubogie w sól i kwasy)
- napływ śliny można pobudzić dzięki częstemu piciu małych ilości płynów, żuciu gumy czy ssaniu bezcukrowych cukierków cytrynowych
- unikaj posiłków zbyt zimnych lub zbyt gorących
- pij herbatę albo niegazowaną wodę
- unikaj napojów gazowanych
- unikaj świeżego mleka, w przeciwieństwie do niego wybieraj produkty na bazie kwaśnego mleka, kefir i napoje sojowe

Chemioterapia - skutki uboczne dotyczące odżywiania. Jak temu zaradzić?

Wymioty, odruch wymiotny, mdłości

- spożywaj lekkie pożywienie podzielone na wiele małych posiłków
- jedz i pij powoli
- unikaj potraw bardzo słodkich, tłustych, wzdymających albo mocno pachnących
- unikaj zagęszczonych zup czy sosów
- wybieraj chłodne, lekko przyprawione potrawy
- suszone produkty spożywcze zawierają skrobię (krakersy, suchary, tosty), która zapobiega wymiotom
- korzystne są zimne napoje, oraz ssanie kostek lodu
- zastosuj odpowiednią dietę

Chemioterapia - skutki uboczne dotyczące odżywiania. Jak temu zaradzić?

Biegunka, wzdęcie, uczucie pełności

- przy silnych biegunkach należy spożywać jedzenie lekkie, nietłuste i ubogie w substancje balastowe (unikaj błonnika)
- wybieraj herbatę z kopru włoskiego, czarną lub zieloną, kleik ryżowy, zupę na bazie kleiku ryżowego, produkty z białej mąki, tarte jabłka pieczone, gotowane (bez skórki), banany
- przy nietolerancji laktozy, która często towarzyszy terapii unikaj wszystkich potraw, które ją zawierają; zrezygnuj z soków, kawy, napojów gazowanych, surówek, świeżych owoców, produktów pełnoziarnistych, orzechów, mleka, tłustych i smażonych potraw.

Chemioterapia - skutki uboczne dotyczące odżywiania. Jak temu zaradzić?

Biegunka- Dieta BRAT z angielskich słów Bananas, Rice, Apple i Tost.

Banany – bogate w potas, którego ubywa z organizmu w trakcie wymiotów i biegunki. Banany zawierają również pektyny, które pomagają w zwalczaniu biegunki.

Ryż –kleik ryżowy, polecany w trakcie biegunki jako środek zapierający.

Jabłka – są rewelacyjnym źródłem pektyn, które mają pozytywny wpływ na łagodzenie biegunki – nasilają wchłanianie sodu i wody. Jabłka dusić i zrobić z nich mus (można go też na przykład podać jako ryż z jabłkami).

Tost – źródło sodu, kromka najlepiej z białego, lekkiego chleba. Omijamy ziarna. Tost najlepiej zjeść solo, bez żadnych dodatków w tej pierwszej, najgorszej fazie biegunki, w której powinniśmy oszczędzać żołądek i układ pokarmowy

Chemioterapia - skutki uboczne dotyczące odżywiania. Jak temu zaradzić?

Biegunka- Dieta BRAT Wszystkie te cztery składniki pomagają w wyleczeniu biegunki, są bezpieczne dla żołądka, a ich łagodny smak nie wzmaga nudności ani wymiotów. Dieta BRAT jest niskokaloryczna, niskobłonnikowa, uboga w proteiny i tłuszcz. Idealna na pierwsze 24 godziny biegunki i wymiotów. Jej działanie i skuteczność jest szeroko dyskutowane, Pacjentom zawsze pomaga i jest stosowana z powodzeniem.

Choć lekarze ostrzegają, że dieta BRAT nie może absolutnie być stosowana długofalowo i nie może zastąpić zdrowego odżywiania, jest idealna na jeden lub dwa dni, kiedy potrzebujesz paliwa lekkostrawnego, niskotłuszczowego i nie podrażniającego żołądka i wtedy, kiedy Pacjent nie chce nic przełknąć. Miękki banan, kromka chleba, czy kleik ryżowy mogą pomóc w odzyskaniu energii.

Oczywiście należy pamiętać o właściwym nawodnieniu i obserwowaniu innych objawów, a w przypadkach trwających dłużej niż 24 godziny i przy zaostrzeniu objawów, koniecznie skonsultować się z lekarzem.

Dieta BRAT pomaga też w trakcie grypy żołądkowej oraz w nudnościach podczas ciąży

Chemioterapia - skutki uboczne dotyczące odżywiania. Jak temu zaradzić?

Biegunka- Dieta BRAT

krupnik ryżowy +mus bananowy, jabłkowy mus

krupnik ryżowy +suchary

ryż z jabłkiem

ryż z puree bananowym

suchary+ mus jabłkowy, mus bananowy

mus jabłko pieczone + banan

+ (w późniejszym okresie)słone krakersy, jasne, delikatne buliony, ziemniaki gotowane bez okraszy, kurczak b/skóry z wody, owsianka na wodzie, arbuzy
bulion warzywny z drobiem, woda, słaba herbata, herbaty ziołowe, napar z mięty pieprzowej

Chemioterapia - skutki uboczne dotyczące odżywiania. Jak temu zaradzić?

Zaparcia –co robić?

Przy zaparciach stosujemy diety bogatoresztkową (bogatobłonnikowa, bogatobalastowa)

Stosowana w zaparciach nawykowych oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit.

Celem jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia ogólnego Pacjenta .Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów.

Chemioterapia - skutki uboczne dotyczące odżywiania. Jak temu zaradzić?

Zaparcia –co robić?

Błonnik pokarmowy powoduje:

- zwiększa masy kałowe
- przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelitowy
- opóźnia hydrolizę skrobi i wchłanianie glukozy
- zmniejsza wartość energetyczną diety dając poczucie sytości

Chemioterapia - skutki uboczne dotyczące odżywiania. Jak temu zaradzić?

Zaparcia –co robić?

- kefir, maślanka, jogurt naturalny + otręby pszenne
- warzywa gotowane (brokuł, kalafior), sok warzywne (+ oliwa, olej)
- suszone namoczone w wodzie śliwki
- tarta marchew+ oliwa z oliwek, olej rzepakowy
- morele suszone, figi, rodzynki, śliwki suszone
- przed śniad. 1 woda z miodem
- pestki dyni, słonecznika
- mix sałat z sosem vinegrett, z olejem
- Siemię lniane, otręby pszenne, żytnie,
- woda mineralna+ sok owocowy, warzywny
- grube kasze-pęczak, kasza gryczana
- jabłko, pomarańcze, śliwki, brzoskwinie
- kapusta kiszona, ogórki kwaszone, pomidory
- Buraki ,papryka, seler, szpinak sałata, rabarbar
- chłodne napoje i potrawy

Produkty zalecane i przeciwwskazane



Produkty zalecane i przeciwwskazane

Wadliwe żywienie, tytoń, alkohol, chemiczne dodatki do żywności – to czynniki ryzyka choroby nowotworowej.

Unikamy:

- pleśnie zawarte w spleśniałych produktach zbożowych, warzywach, owocach, orzechach
- produkty pirolizy powstałe podczas smażenia, pieczenia i w prod. przypalonych
- N-itrozaminy zawarte w prod. peklowanych i piwie
- olejki aromatyczne znajdujące się w przyprawach korzennych

Spożywanie produktów słonych (chipsy, praliny, zupy proszku), marynowanych, wędzonych, smażonych, pieczonych na tłuszczu, nadmierna ilość energii (nadwaga) nadmiar tłuszczu i cholesterolu to czynniki INICJUJĄCĄ ROZWÓJ NOWOTWORÓW, zwłaszcza przewodu pokarmowego

Produkty zalecane i przeciwwskazane

Produkty, potrawy wskazane przy chemioterapii:

- 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
- makarony
- koktajle mleczne, soki domowe
- galaretki mięsne, owocowe, budynie, kisiele, musy, zupy przecierane
- dania gotowane, 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.

Produkty zalecane i przeciwwskazane

Potrawy, produkty wskazane:

- owoce delikatne w formie puree, przetarte, w formie musu np.: banan, pieczone jabłko, avocado
- warzywa delikatne, młode: marchew, seler, pietruszka, dynia, cukinia, kabaczek, patison, burak
- produkty gotowane w wodzie, na parze, w folii, duszone bez etapu obsmażania
- produkty niewędzone, niepeklowane
- produkty małocukrowe, małosolne
- unikamy słodczy, produktów przetworzonych
- produkty świeże, ekologiczne, wysokiej jakości
- Woda, delikatne soki owocowe typu malinowy, napary z ziół rumianek, melisa, koper
- Delikatne, naturalne przyprawy: sok z cytryny, wanilia, cynamon, koper, zielona
- Mleko i jego przetwory typu kefir, maślanka, jog. naturalny
- ograniczyć ilość tłuszczu w diecie (wybierać chude produkty a do potraw dodawać niewielkie ilości oleju rzepakowego, lnianego lub oliwy z oliwek)

Produkty zalecane i przeciwwskazane

Potrawy, 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 odymione
- 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 przetwory tj. sery pleśniowe
- surowe warzywa i owoce (śliwki, wiśnie, czereśnie, truskawki, kiwi)
- napoje gazowane, kolorowe
- ograniczyć ilość tłuszczu w diecie (wybierać chude produkty a do potraw dodawać niewielkie ilości oleju rzepakowego, lnianego lub oliwy z oliwek)

Co pić w trakcie chemioterapii

- Płyny spożywane podczas chemioterapii są smaczne, świetnie nawodnią nasz organizm oraz zawierają składniki odżywcze, dostarczają trochę kalorii bądź zmniejszą dolegliwości
- Dieta w czasie chemioterapii musi zawierać dużo wody, ok. 2,5 l. Najczęstszy błąd, który przyczynia się do nasilenia skutków ubocznych, to brak odpowiedniej ilości wody w organizmie.
- Zalecam picie naparów z nagietka, rumianku, melisy, zielonej i białej herbaty, czarnej, słabej herbaty i rozwodnionych soków, napojów mlecznych fermentowanych.

Co pić w trakcie chemioterapii

W trakcie chemioterapii można spożywać:

- woda – lekko gazowana, najlepiej mineralizowana w magnez, wapń
- dodatki do wody –łyżka soku domowego np. z malin, limonka, sok z cytryny
- jeśli potrzebujesz wodę słodzić wybierz sok naturalny, miód naturalny, cukier brzożowy
- zielona i biała herbata z dodatkiem limonki, kurkumy, cytryny, goździka, cynamonu, imbiru
- czarna herbata słaba, mięętowa 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....)

Przykładowe jadłospisy

Dieta lekkostrawna, wysokobiałkowa, płynna:

Śn: Kasza manna na mleku+ serek homo, żółtko+masło extra mix 400 ml

II Śn: Kleik ryżowy + ser twarogowy+ sok z marchwii i jabłka + miód mix 400 ml

Obiad: Zupa jarzynowa z mięsem + cukinia got.+ oliwa z oliwek mix 400 ml

Podwieczorek: Budyń z mleka + jajko + banan+ suchar mix 400 ml

Kolacja: Ryba gotowana mix + ryż+ marchew got. + masło extra mix 400ml

Przykładowe jadłospisy

Dieta lekkostrawna, wysokobiałkowa, papkowata:

Śn: Zupa mleczna z kaszą manną + chałka 400 ml, jajecznicza na parze 100g, dynia pieczona puree 100g, pieczywo rozmoczone, Herbata rumiankowa 250ml

II Śn: Jogurt domowy z musem z jabłka pieczonego 150 ml

Obiad: Zupa szpinakowa z lanym ciastem 400 ml, Potrawka z indyka 100ml, Ziemniaki puree z masłem 100g, Jarzynka mix przecierana 100g, kompot

Podwieczorek: Pasta rybno-twarogowa z warzywami got. 50g, bułka paryska 50g, masło 10g, herbata aroniowa 250 ml

Kolacja: Ryż z jabłkiem pieczonym przetarty 200g + jog. naturalny 150ml

Przykładowe jadłospisy

Dieta lekkostrawna, wysokobiałkowa:

Śn: Płatki ryżowe na mleku 350ml, Szyńka drobiowa got. 50g, masło 10g, pieczywo pszenne 50g, Banan 100g, herbata malinowa 250ml

II Śn: Budyń waniliowy z musem jabłkowym 200 ml

Obiad: Zupa szpinakowa 400ml, Pierś z indyka pieczona w ziołach i warzywach w folii 100g, Ryż 50g, Kefir naturalny 250 ml

Podwieczorek: Twarożek z puree z banana 50g, miód 20 g, bułka kajzerka 1szt, masło 10g, herbata miętowa 250ml

Kolacja: Tymbalik z kurczaka z sosem jogurtowo koperkowym 100g, chleb praski 1 kromka, masło 10g, herbata zielona 250 ml

Przykładowe jadłospisy

Dieta lekkostrawna przy bieguncie:

Śn: Kleik ryżowy 350ml, Pierś z indyka got. 50g, masło 10g, pieczywo pszenne 50g, Banan 100g, herbata malinowa 250ml

II Śn: Puree z jabłka pieczonego 200 ml, suchary 4 szt

Obiad: Krupnik ryżowy 400ml, Pierś z indyka pieczona w ziołach i warzywach (marchew, dynia) w folii 100g, Ryż 50g, herbata czarna 250ml

Podwieczorek: Szyńka z piersi kurczaka 3 plastry, Puree z banana 50g, bułka kajzerka 1szt, masło 10g, herbata miętowa 250ml

Kolacja: Ryż z jabłkiem zapiekany 100g, bułka parówka 1 kromka, masło 10g, Kakao na wodzie 250 ml

Przykładowe jadłospisy

Dieta lekkostrawna, wysokobiałkowa, wysokobłonnikowa :

Śn: Kasza gryczana na mleku 350ml, Szyńka drobiowa got. 50g, masło 10g, pieczywo pszenne 50g, Kilka śliwek suszonych, Sok pomidorowy 250ml

II Śn: Kefir z musem jabłkowym + muesli 3 łyżki 200 ml

Obiad: Pierś z indyka pieczona w ziołach i warzywach w folii 100g, Kasza pęczak 50g, Mix sałat z sosem miodowo cytrynowym 250 ml, Cukinia duszona 100g, Kefir naturalny 250 ml

Podwieczorek: Twarożek z puree pomidora + siemie lniane 50g, 20 g, bułka grahamka 1szt, masło 10g, herbata zielona 250ml

Kolacja: Tymbalik z kurczaka z sosem jogurtowo koperkowym 100g, chleb praski 1 kromka, masło 10g, herbata miętowa 250 ml

Literatura:

- Dieta w chorobie nowotworowej lek. Aleksandra Kapała
- Dietetyka Helena Ciborowska, Anna Rudnicka
- Praktyczny Podręcznik Dietetyki IŻŻ Prof. dr hab. N. med Mirostaw Jarosz
- Żywnienie w chorobach nowotworowych Zofia Wieczorek-Chełmińska
- Dieta w chorobach nowotworowych Daniella Chace
- Wygraj z rakiem Wiera Chmielewska
- Nie daj się rakowi Maria Brzegowy

**Dziękuję serdecznie Państwu za uwagę
i zapraszam na kolejne wykłady.**

mgr inż. Monika Jędruszczak-Kępka
Dietetyk
@: mkepka@cozl.eu

