



DIETA PODCZAS CHEMIOTERAPII

Celem diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości pełnowartościowego białka, energii i składników mineralnych. Dieta powinna być lekkostrawna, wysokobiałkowa, uwzględniająca objawy niepożądane w trakcie chemioterapii (nudności i wymioty, biegunki, zaparcia, zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, nadżerki i owrzodzenia błony śluzowej żołądka.)

Zaleca się by:

- Każdy posiłek zawierał jak najwięcej białka pełnowartościowego (chude mięso, mleko, przetwory mleczne, jaja, ryby).
- Spożywać małe objętościowo posiłki około 6 razy dziennie.
- Ograniczyć ilość spożywanych tłuszczów – tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina boczek).
- Zastępować je tłuszczami roślinnymi (oliwa z oliwek, olej rzepakowy) w razie tolerancji podajemy świeże masło.
- Ograniczyć spożycie słodczy (czekolada, cukier).
- Wykluczyć z diety produkty i potrawy wzdymające, długo zalegające w przewodzie pokarmowym, ostro przyprawione.
- Przy spadku odporności zabrania się spożywania produktów i potraw surowych (owoce, warzywa, jogurty).
- Zwiększyć ilość spożywanych płynów do 2 litrów dziennie.
- Należy starać się zwiększyć ilość spożywanych warzyw, podawanych w postaci, jakiej będzie tolerował pacjent - gotowane, przecierane, w postaci soków, sałatek, surówek (szczególnie buraki czerwone, które wzmagają wytwarzanie czerwonych krwinek-sok z buraków, warzywa pomarańczowe, zielone).
- Dietę należy wzbogacić w owoce, zwłaszcza zawierające dużo witaminy C.
- Z diety należy wyeliminować produkty mocno słone, marynowane, wędzone, smażone, alkohol, kawę naturalną, napoje gazowane, margaryny, zupy i sosy w proszku, produkty wysoko przetworzone.
- Potrawy przygotowuje się metodą gotowania, duszenia bez obsmażania, pieczenie w folii.
- W przypadku nudności i wymiotów-podawać potrawy przestudzone lub chłodne, unikać drażniącego zapachu, jeść powoli małych ilościach, dokładnie żując pokarm, płyny przyjmować co najmniej godzinę przed posiłkiem lub po nim.
- W przypadku zapalenia błony śluzowej jamy ustnej - posiłki podajemy w formie płynnej lub papkowatej, unikamy potraw ostrych, słonych, kwaśnych.
- W przypadku biegunek eliminujemy pokarmy, które są jej przyczyną stosując dietę bezmleczną, bezglutenową lub niskoresztkową.
- W przypadku zaparcí obowiązuje dieta bogatoresztkowa uwzględniająca warzywa i owoce bogate w błonnik, jogurty naturalny, kefiry dodatkiem suszonych owoców, orzechów, siemienia lnianego, soki warzywno - owocowe.



DIETA PODCZAS CHEMIOTERAPII

Potrawy zalecane i przeciwwskazane:

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
NAPOJE	słaba herbata, herbata zielona, słabe kakao, woda mineralna niegazowana, soki owocowe, warzywne, najlepiej wyciskane ze świeżych owoców i warzyw	mocne herbaty, kawy naturalne, napoje gazowane, alkohol
PIECZYWO, CIASTA	pieczywo pszenne, tostowe, graham, bułki młeczne, rogale, suchary, biszkopty, herbatniki, ciasto drożdżowe	pieczywo ciemne, żytnie, razowe, ciasta francuskie, torty, faworki, pączki
PRODUKTY ZBOŻOWE	kasza manna, ryż, płatki owsiane, jęczmień, kukurydza, kasza jęczmienna drobna, kuskus, mąka pszenna i kukurydziana, kasza kukurydziana	grube kasze, pęczak, otręby, grube makarony
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko świeże UHT - najlepiej 2% tłuszczu, słodka śmietanka UHT do 18%, serki homogenizowane, sery białe twarogowe chude lub półtłuste, w ograniczonej ilości serki topione i żółte o niższej zawartości tłuszczu	sery o wysokiej zawartości tłuszczu, sery pleśniowe, wędzone, tłusta śmietana
TŁUSZCZE	masło naturalne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy	smalec, słonina, majonez, boczek, margaryny
JAJA	gotowane na miękko, przyrządzane na parze	smażone na smalcu, słoninie, boczku
MIĘSO, WĘDLINY	mięso chude (wołowina, cielęcina), kurczak b/skóry, indyk, królik, chuda wieprzowina; mięsa gotowane, duszone bez obsmażania, pulpety, potrawki, pieczone w folii; chude wędliny (szynka, polędwica, odtłuszczone parówki drobiowe, cielęce, galaretki drobiowe, pasty z chudego mięsa)	mięsa tłuste, baranina, tłusta wieprzowina, kaczki, gęsi, dziczyzna, wątroba, flaki; wędliny tłuste (boczek, baleron), konserwy, tłuste pasztety, wędliny i potrawy z mięsa surowego
RYBY	ryby szczególnie morskie zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 (łosoś, dorsz, morszczuk, makrela, śledź, sardynka, mintaj), szczupak, pstrąg	ryby wędzone, konserwy rybne, marynowane, smażone w dużej ilości tłuszczu i panierce
WARZYWA I OWOCE	ziemniaki, marchew, buraki, pietruszka, seler, kalafior, brokuły, szpinak, pomidory b/skórki; jabłka pieczone, banany	warzywa kapustne, strączkowe, grzyby; owoce pestkowe, gruszki, winogrona
CUKIER I SŁODYCZE	kisiele ze świeżych owoców, budynie, galaretki owocowe; przecięry owocowe, musy	czekolady słodkie, nadziewane, ciasta z kremami, ciasta smażone, tłuste kremy,
PRZYPRAWY	sól, pieprz, koperek, majeranek, cynamon, wanilia, przecier pomidorowy	ostra papryka, musztarda, ocet, chrzan

Opracowała: Barbara Domżańska, dietetyczka

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Rola żywienia w leczeniu nowotworów, M. Jarosz, I. Sajór
Żywnienie a choroba nowotworowa, Instytut Żywnienia i Żywności

Dokument po wypełnieniu podlega ochronie zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych
WSZ w Elblągu/1045/M/Zmiana 0/13.11.17