



Dieta w chorobie nowotworowej

Dieta w trakcie leczenia choroby nowotworowej powinna opierać się m.in. na produktach przeciwzapalnych oraz bogatych w pełnowartościowe białko, a także być dostosowana do występujących skutków ubocznych leczenia. Zalecenia dietetyczne w poszczególnych chorobach nowotworowych mogą się od siebie różnić.

Celem diety jest pokrycie zapotrzebowania na energię, białko, witaminy i składniki mineralne oraz wspieranie regeneracji organizmu.

Białko:

Dieta pacjenta z chorobą nowotworową powinna być bogata w białko pełnowartościowe:

- mięso (na co dzień: mięso np. z kurczaka, indyka, królika, sporadycznie: mięso wieprzowe, wołowe) oraz wysokiej jakości produkty mięsne,
- ryby,
- jaja,
- mleko, twarożki, produkty mleczne,
- nasiona roślin strączkowych np. ciecierzycy, soczewica, fasola (tylko w przypadku dobrej tolerancji tych produktów).

Należy unikać produktów mięsnych zawierających azotyny, azotany oraz mięso oddzielane mechanicznie (MOM).

Tłuszcze:

- Zaleca się ograniczenie podaży tłuszczu zwierzęcych (np. smalec, słonina, tłuste mięsa, boczek) na rzecz przeciwzapalnych tłuszczu roślinnych np. oleju lnianego, oliwy z oliwek.
- Należy wykluczyć z diety produkty bogate w tłuszcze trans np. produkty typu fast-food, wyroby cukiernicze, potrawy smażone, produkty bazujące na twardych margarynach, chipsy i inne smażone przekąski.



- Zalecane są tłuste ryby morskie, awokado, orzechy (jeśli nie ma innych zdrowotnych przeciwwskazań).
- Smażenie należy zastąpić pieczeniem, gotowaniem, duszeniem.

Węglowodany:

- Należy ograniczyć podaż cukrów prostych pochodzących np. ze słodczy, kolorowych napojów, wody smakowej, wyrobów cukierniczych, dosładzania napojów i potraw.
- Produkty pełnoziarniste oraz gruboziarniste kasze są zalecane u pacjentów, którzy dobrze je tolerują i nie doświadczają dolegliwości ze strony układu pokarmowego, takich jak bóle brzucha, przelewania, biegunka czy wzdęcia.

Nawodnienie:

- Do picia należy wybierać głównie wodę.
- Należy unikać kolorowych napojów, nektarów, napojów dosładzanych.
- Spożycie soków 100% jest dopuszczalne w ilościach określonych dla danej grupy wiekowej:
 - dzieci 1 – 3 lat → maksymalnie pół szklanki soku dziennie (około 120ml),
 - dzieci 4 – 6 lat → maksymalnie $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ szklanki dziennie (około 120-180 ml),
 - dzieci powyżej 7 lat → maksymalnie 1 szklanka dziennie (około 240 ml).

Higiena sporządzania posiłków:

- Zawsze dokładnie myć ręce przed przygotowaniem posiłku.
- Dokładnie myć/sparzyć/obrać ze skórki warzywa i owoce.
- Używać osobnych desek do krojenia mięsa, pieczywa, warzyw, owoców itd.
- Zwracać szczególną uwagę na daty przydatności produktów do spożycia.
- Przechowywać produkty spożywcze zgodnie z zaleceniami producenta.
- Wybierać produkty ze sprawdzonych źródeł.



Produkty przeciwwskazane w trakcie leczenia:

- niepasteryzowane mleko i produkty mleczne niepasteryzowane,
- sery pleśniowe,
- surowe jaja,
- surowe mięso, ryby, owoce morza,
- suszone owoce oraz orzechy kupowane „na wagę”,
- produkty wędzone,
- w przypadku spożywania grejpfrutów należy wykluczyć lub zachować odstęp czasowy od podaży leków (skonsultować z lekarzem/dietetykiem).

Zalecenia dietetyczne w poszczególnych dolegliwościach mogących wystąpić w trakcie leczenia choroby nowotworowej u dzieci.

1. Brak apetytu, szybkie uczucie sytości:

- Należy podawać posiłki o jak najwyższej gęstości odżywczej – dodawać np. do kremowych zup/sosów, do makaronu – źródła białka np. mięso, serek homogenizowany, jajka oraz oleje roślinne np. olej lniany, oliwę z oliwek lub awokado, masło, żółtko jajka, mleczko kokosowe.
- Posiłki powinny być podawane często, ale w mniejszej objętości.
- Napoje powinny być podawane pomiędzy posiłkami.
- Należy dostosować konsystencję i temperaturę posiłku do preferencji pacjenta.
- Do diety należy włączać – pod kontrolą dietetyka i lekarza, preparaty typu ONS, stanowiące skoncentrowane źródło energii, białka, witamin i składników mineralnych.

2. Nudności, wymioty:

- Nie należy podawać posiłków ciężkostrawnych, smażonych, mocno przyprawionych.
- Posiłki powinny mieć letnią temperaturę.
- Wskazane są produkty lekkostrawne, krótko przebywające w żołądku.
- Należy unikać pełnoziarnistych produktów zbożowych, gruboziarnistych kasz.
- Nie podawać warzyw wzdymających, kapustnych, nasion roślin strączkowych, cebuli, czosnku, grzybów.



3. Biegunka:

- Podawane produkty i potrawy powinny być lekkostrawne, ubogie w błonnik, np. białe pieczywo, biały ryż, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane, kleik ryżowy, kasza manna, kasza kuskus itp.
- W nasilonej biegunce należy wyeliminować surowe warzywa i owoce, a przy stopniowym ustępowaniu objawów można wprowadzać je w formie ugotowanej, pieczonej lub w postaci musu, a dopiero wtedy ponownie w postaci surowej.
- Przeciwwskazane są warzywa wzdymające, kapustne, nasiona roślin strączkowych, cebula, czosnek, grzyby, śliwki, gruszki, czereśnie, winogrona, dojrzałe banany.
- Należy wyeliminować słodziki oraz produkty je zawierające.
- Nie należy podawać potraw mocno przyprawionych.
- Nie podawać nierozcieńczonych soków owocowych, słodkich, kolorowych napojów.
- Jeśli mleko i produkty mleczne nasilają biegunkę, warto wybrać te bez laktozy.
- Jako źródło białka należy wybierać chude gatunki mięs gotowane na parze, pieczone w rękawie lub folii, bez panierki.
- Zapierające działanie wykazuje sok z marchwi, napar z czarnych jagód, letni napar czarnej herbaty.

4. Zaparcia:

- Należy stopniowo zwiększać ilość błonnika w diecie, poprzez spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz surowych warzyw i owoców (jeśli nie ma zdrowotnych przeciwwskazań).
- Należy pokrywać indywidualne zapotrzebowanie na płyny u dziecka.
- Do picia należy wybierać wodę mineralną.
- Należy unikać słodczy, kolorowych napojów, wyrobów cukierniczych, produktów zbożowych wykonanych z „jasnych” mąk, białego ryżu, drobnych kasz.

5. Stan zapalny błony śluzowej jamy ustnej i przewodu pokarmowego:

- Można proponować dziecku pokarmy, które w jak najmniejszym stopniu będą drażnić błonę śluzową – należy szczególnie unikać podawania produktów suchych i twardych tj. wafle ryżowe, chrupki kukurydziane, paluszki, krakersy, tosty.



- Należy unikać produktów kwaśnych (np. owoce cytrusowe, ananas, kiwi), słonych i mocno przyprawionych.
- Unikać źródeł cukru i przepłukiwać jamę ustną dziecka po posiłku.
- Warzywa i owoce podawać w formie rozdrobnionej np. musu, koktajlu, zupy krem.
- Ulgę może przynieść picie napojów i płynnych posiłków przez rurkę.
- Posiłki chłodne/letnie zazwyczaj są lepiej tolerowane.
- Należy podawać często małe objętości płynów, co zapobiega wysychaniu błony śluzowej jamy ustnej.
- Ulgę w dolegliwościach przynieść może wypijanie kisielu z siemienia lnianego (przy zachowaniu odstępu od leków doustnych).

Zalecana ilość posiłków powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjenta:

- W przypadku szybkiego uczucia sytości, posiłki powinny być zjadane często jednak w mniejszej objętości.
- W przypadku sterydoterapii, szczególnie w sytuacji zaburzeń poziomu glukozy we krwi, posiłki należy spożywać w regularnych odstępach czasu oraz indywidualnie dostosowanych ilościach.

Metody obróbki termicznej:

- Należy unikać smażenia.
- Można korzystać z pieczenia, gotowania, duszenia.



**Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia
z lekarzem i/lub dietetykiem.**

Bibliografia:

1. Szawłowski AW., Gromadzka-Ostrowska J., Paluszkiewicz P., Słodkowski M., Sobocki J. Żywnienie w chorobach nowotworowych. PZWL, Warszawa 2020.
2. Grzymisławski M. Dietetyka kliniczna. PZWL, Warszawa 2019.
3. Kapała A. Dieta w chorobie nowotworowej. Buchmann 2018.
4. Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H. (red.) Normy żywienia dla populacji Polski. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.