



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA W LECZENIU CYTOSTATYKAMI W CHOROBY NOWOTWOROWEJ

ZASADY ODŻYWIANIA PACJENTÓW W TRAKCIE LECZENIA CYTOSTATYCZNEGO

- Zaburzenia w odżywianiu pacjentów wynikają z przyjmowania leków cytostatycznych, które uszkadzają wrażliwą tkankę przewodu pokarmowego. Uszkodzenie komórek błony śluzowej przewodu pokarmowego może objawiać się zapaleniem błony śluzowej jamy ustnej, dziąseł, języka, krtani, przełyku (zaczerwienienie, bolesność, pękanie kącików ust, krwawienia, podatność na zakażenia grzybicze). Uszkodzenie w obrębie jelit objawia się biegunkami, bólami brzucha, zaburzeniami w przyswajaniu pokarmów. Cytostatyki działają również drażniaco na struktury układu nerwowego odpowiedzialne za wyzwalanie odruchu wymiotnego, wywołując nudności i wymioty.
- Pacjenci, którzy właściwie się odżywiają lepiej znoszą skutki uboczne przyjmowania cytostatyków, są mniej podatni na wtórne zakażenia, szybciej dochodzi u nich do odbudowy tkanek zniszczonych przez chemioterapię.

ZALECENIA OGÓLNE

- Posiłki należy spożywać często, w małych porcjach (6-8 posiłków dziennie). Jeść należy spokojnie, powoli, celebrując spożywanie posiłku, w atmosferze życzliwości i zrozumienia.
- Do przygotowywania posiłków należy wykorzystać produkty najwyższej jakości i podawać je w sposób atrakcyjny, urozmaicony, w postaci łatwej do zjedzenia.
- Należy wykluczyć z diety posiłki, które wywołują zaburzenia w trawieniu (ciężkostrawne, wzdymające) oraz te, o których pacjent wie, że są przez niego źle tolerowane. W trakcie chemioterapii należy rozważyć spożywanie surowych owoców i warzyw, mogą one nasilić występujące w trakcie leczenia przykre objawy uboczne.
- Nie należy spożywać posiłków ani zbyt gorących, ani zimnych optymalna temperatura posiłków to temperatura letnia.
- Należy dbać o odpowiednie nawodnienie, zalecana jest woda niegazowana i niskozmineralizowana, najlepiej między posiłkami.
- Chorzy którzy nie są w stanie pokryć swojego zapotrzebowania kalorycznego, z postępującą utratą masy ciała mogą uzupełniać dietę poprzez włączenie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, np. FSMP/ONS. Spożywanie pomiędzy posiłkami bądź dodawanie ich do przygotowywanych potraw może w istotny sposób zwiększyć ilość przyjmowanych kilokalorii, białka oraz uzupełnić potrzebne witaminy i mikroelementy.
- Jeżeli utrata apetytu ma charakter stały, należy potraktować spożywanie posiłku jako konieczność, która zapobiega utracie sił, a tym samym zwiększa szanse na wyleczenie choroby lub poprawę jakości życia w chorobie.
- Nie ma jednej, uniwersalnej diety dla każdego pacjenta. Chory powinien jeść to, co mu smakuje i nie szkodzi z zachowaniem zasad zdrowego odżywiania. Zachęcamy do spożywania posiłków, lecz nie zmuszamy

ZASADY ODŻYWIANIA W SYTUACJI UTRATY APETYTU

- Przed przystąpieniem do spożywania posiłku warto wywietrzyć pomieszczenie, w którym pacjent będzie jadł (nieprzyjemne zapachy mogą wywoływać wstręt do jedzenia).
- Należy jeść wówczas, gdy przyjdzie ochota na jedzenie. Dobrze jest więc posiadać w domu dania, które nie wymagają długich przygotowań, po to by wykorzystać je w momencie łaknienia. Warto jest przechowywać dania w małych, gotowych do spożycia porcjach.
- W trakcie spożywania posiłku należy zadbać o to, aby inne sprawy (telewizor czy telefon) nie odrywały pacjenta od tej czynności, jeść należy w spokojnej atmosferze oraz bez pośpiechu.
- Jeżeli powodem utraty apetytu jest zmiana smaku można użyć powszechnie dostępnych przypraw ziołowych bez soli. Dobry efekt daje zastąpienie mięsa wołowego lub wieprzowego mięsem z drobiu i ryb.

- Apetyt mogą poprawić ćwiczenia fizyczne wykonywane pół godziny przed jedzeniem (najlepiej na świeżym powietrzu lub w dobrze wentylowanym pokoju).
- Warto próbować nowe potrawy, eksperymentować i korzystać z powszechnie dostępnych przepisów kulinarnych.
- Należy spożywać potrawy o wysokiej gęstości energetycznej tzn. w małej objętości pożywienia duża zawartość energii i składników odżywczych. Fortyfikacja żywności, czyli dodawanie do potraw w zależności od tolerancji niewielkiej ilości: masła, śmietanki 30%, dobrej jakości oliwy oraz olejów roślinnych, awokado, ziaren amarantusa, masła orzechowego lub zmielonych orzechów.
- Ważna jest estetyka podanych dań (urozmaicone, kolorowa zastawa), aby były atrakcyjne dla chorego.

ZASADY ODŻYWIANIA W PRZYPADKU PROBLEMÓW Z ODCZUWANIEM SMAKÓW

- Nieprzyjemny smak potraw należy zwalczać jego przeciwieństwem: dodatek niewielkiej ilości cukru zmienia ich kwaśność, dodatek soli ich słodki smak.
- Jeżeli mięso czerwone ma gorzki, metaliczny posmak warto zastąpić je drobiem, rybami, potrawami mlecznymi, jajkami, nasionami roślin strączkowych.
- Smak potraw można wzbogacić dodatkiem sosów, cytryny, niewielkiej ilości miodu bądź przypraw ziołowych. Dodatek cytryny zwiększy wydzielanie śliny i poprawi odczuwanie smaku.
- Potrawy powinni mieć temperaturę pokojową, lecz należy brać pod uwagę szczególne upodobania pacjenta.
- Jeżeli w spożywanych potrawach wyczuwa się metaliczny smak, należy zastąpić metalowe sztucze plastikowymi, drewnianymi lub po prostu jeść palcami.
- Konieczna jest szczególna dbałość o higienę jamy ustnej i protez zębowych.

ZASADY ODŻYWIANIA W SYTUACJI SUCHOŚCI LUB BÓLU GARDŁA

- Należy przyjmować pokarmy o konsystencji papkowatej lub płynnej zalecane: musy, zupy krem, kleiki, koktajle, kisiel, budynie, rozdrobnione miękkie mięsa w sosach (pulpety). Podstawą nawodnienia powinna być woda niegazowana spożywana regularnie, małymi łykami, woda z sokiem z cytryny, lemoniady.
- Wydzielanie śliny można pobudzić żuciem gumy bezcukrowej lub ssaniem kwaśnych cukierków bądź kawałków ananasa. Herbata i kawa osłabiają dlatego należy ograniczać ich spożycie.
- W przypadku podrażnień błony śluzowej należy unikać jedzenia i picia napojów działających drażniąco na błonę śluzową lub pobudzających wydzielanie soków trawiennych. Należy unikać pokarmów zbyt słodkich, zbyt gorzkich i zbyt kwaśnych, np. ocet, pomidory i ich przetwory, owoce cytrusowe, soki i kawa.
- Soki z owoców i warzywne należy rozcieńczać wodą, spożywać z daniami mlecznymi, ewentualnie z dodatkiem płatków owsianych - zmniejszy to drażniące działanie soków na błonę śluzową układu pokarmowego i umożliwi ich przyswojenie. Najlepiej tolerowane są owoce i warzywa po obróbce termicznej (gotowane, pieczone).
- Temperatura spożywanych potraw nie powinna być zbyt wysoka.

ZASADY ODŻYWIANIA W PRZYPADKU WYSTĘPOWANIA NUDNOŚCI

- Uczucie mdłości można zmniejszyć jedząc rano, jeszcze przed wstaniem z łóżka kawałek chrupkiego pieczywa lub grzanki.
- Należy unikać „zapachów kuchennych” przygotowywanych posiłków, jeżeli jest to możliwe nie należy przygotowywać posiłków samemu osobiście.
- Pić należy zawsze między posiłkami, małymi łykami przez cały dzień - zapobiega to zbyt szybkiemu wypełnianiu żołądka. Nudności można też łagodzić pijąc herbatę z rumianku bądź z dodatkiem imbiru.
- Ulgę przynosi picie chłodnych napojów oraz spożywanie jedzenia, które jest chłodniejsze (mniej aromatyczne).
- Wskazane jest jeść w pozycji siedzącej przy stole, a jeśli pacjent jest osłabiony by samodzielnie wstać z łóżka powinien spożywać pokarmy w pozycji półsiedzącej. Mniej więcej przez pół godziny po zakończeniu posiłku należy utrzymywać pozycję półsiedzącą.
- Pomimo zmęczenia i osłabienia związanego z chorobą należy dążyć do podtrzymania aktywności fizycznej (spacer, nieuciążliwa praca domowa, krótka relaksująca gimnastyka).

• Zalecana dieta łatwostrawna unikanie ciężkich, wzdymających potraw, ciemnego pieczywa, dużej ilości błonnika dostarczanego z surowych warzyw i owoców (lepiej tolerowane są gotowane lub pieczone). Spożywanie posiłków częściej o mniejszej objętości oraz o delikatnym zapachu.	
ZASADY ODŻYWIANIA W PRZYPADKU BIEGUNEK	
• Stosowanie diety BRAT (B - banan, R - ryż, A- jabłko ugotowane lub pieczone, T - tost pszenny). Wskazane są kleiki ryżowe, kasza manna, pieczywo chrupie, marchew gotowana. • Właściwe nawodnienie zaleca się płyny elektrolitowe oraz płyny o działaniu zapierającym garbnikowe; bulion warzywny, napar z czarnych jagód, mocny napar z czarnej herbaty, kakao naturalne przygotowane na wodzie. • Należy unikać świeżych, dojrzałych owoców i warzyw wzdymających.	
ZASADY ODŻYWIANIA W PRZYPADKU ZAPARĆ	
• Osoby z częstymi zaparciami powinny stopniowo wzbogacić dietę w produkty zawierające większe ilości błonnika pokarmowego (w miarę indywidualnej tolerancji). Produkty te zwiększają objętość stolca i usprawniają pracę jelit. • Należy zwiększyć ilość spożywanych płynów 2 - 2,5l/dobę. • Warto wzbogacić dietę o fermentowane produkty mleczne, kiszonki, napar z suszonych śliwek, płyny najlepiej podawać ciepłe. • Ważne jest utrzymanie aktywności fizycznej, nawet krótkie spacery na niewielkie odległości. • Do leczenia zaparć lekarz może zaproponować środki farmakologiczne pobudzające perystaltykę jelit, leki osmotycznie czynne, środki zmiękczające stolec.	
PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS	
I śniadanie: Pieczywo mieszane z masłem, ser twarogowy z zieleciną i rzodkiewką, mix sałat, kawa zbożowa z mlekiem	
II śniadanie: Chleb graham z pasztetem drobiowym pieczonym, ogórek kiszony, herbata zielona	
Obiad: Zupa krem wielowarzywna z grzankami, dorsz smażony, ziemniaki z koperkiem, sałatka z czerwonej kapusty, kompot z owoców mieszanych.	
Podwieczorek: Jogurt naturalny z jabłkiem, płatkami owsianymi i cynamonem	
Kolacja: Pieczywo mieszane z masłem, polędwica wiśniowa, sałatka jarzynowa, sałata masłowa, herbata z cytryną	
ALERGENY	
• zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby	• owoce lupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Woda niegazowana, Herbaty: owocowe, zielona, kompoty: klarowne, z przetartymi owocami i bez pestek, soki warzywne, owocowe, owocowo-warzywne: rozcieńczone wodą, mleko z zawartością 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem	Kawa, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, kolorowe gazowane i dosładzane, alkohol (w każdej postaci)
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo: pszenne, typu graham, kasze: manna, kuskus, kukurydziana, drobna jęczmienna, komosa ryżowa, tapioka, ryż: biały, makarony: pszenny, ryżowy, płatki: owsiane, ryżowe, kukurydziane, z amarantusa, w umiarkowanych ilościach: pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne	Pieczywo: razowe, z mąki z pełnego ziarna, kasze: pęczak, gryczana, ryż brązowy, makaron razowy, płatki: żytnie, sklepowe mieszanki płatków z dodatkiem cukru i syropu glukozowo-fruktozowego
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, ziarnisty, mięso gotowane, wędliny: domowej roboty wędliny i pasztety, galarety z dozwolonych mięs W umiarkowanych ilościach: parówki drobiowe	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Fromage”
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, ziarnisty, mięso gotowane, wędliny: domowej roboty wędliny i pasztety, galarety z dozwolonych mięs W umiarkowanych ilościach: parówki drobiowe	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Fromage”
RYBY	Chude ryby gotowane lub pieczone: dorsz, sola, mintaj, tłuste ryby morskie: łosoś, halibut - wybór zgodny z indywidualną tolerancją	Ryby wędzone, ryby marynowane w occie, ryby w tłustych sosach, Sushi
JAJA I POTRAWY Z JAJ	Jajka gotowane na półmiękkko Jajka smażone pod postacią delikatnej jajecznicy	Jajka surowe, jajka gotowane na twardo, majonez
ZUPY I SOSY	Zupy: rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, mleczne Podprawiane zawiesiną: z mąki i mleka Sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką śmietanką	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy, gotowe sosy, np. tatarski
DODATKI DO ZUP	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I JARSKIE	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	W umiarkowanych ilościach: zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, Bigos, fasolka po bretońsku
TŁUSZCZE	Masło, miękka margaryna, oleje: rzepakowy, lniany (tylko na zimno), oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde

WARZYWA	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, cukinia, sałata, szpinak, buraki, pomidory bez skórki, zaleca się potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte z „wody”, bez skórki i pestek, bardzo drobno tarte surówki z dozwolonych warzyw Ziemniaki: smażone z tłuszczem, frytki, krążki	Warzywa strączkowe: gotowane suche nasiona roślin strączkowych (np. groch, fasola), gotowana Warzywa kapustne: gotowana i surowa kapusta (surówki), brukselka, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, inne warzywa: rzodkiew, seler, ogórki, papryka, grzyby, wszystkie warzywa kiszone i marynowane Jeśli wymienione produktu nie powodują dolegliwości, można je jeść w niewielkich ilościach jako dodatek do potraw. Ziemniaki: smażone z tłuszczem, frytki, krążki
OWOCE	Jabłka (pieczone, gotowane), morele, brzoskwinie, nektarynki, maliny, truskawki, borówki, jagody, mało dojrzałe banany Zalecane głównie owoce gotowane, pieczone, w formie musu, galaretki, kisielu, przetarte lub zmiksowane bez skórek i pestek	Ananas, czereśnie, winogrona, śliwki, gruszki, kiwi Podczas chemioterapii przeciwwskazane są granaty i grejpfruty
DESERY	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, przeciery owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, kremy na surowych jajkach
PRZYPRAWY	Zioła świeże i suszone; pietruszka zielona, koperek, majeranek, bazylia, papryka słodka itd., sól, cynamon, wanilia	Ostre: ocet spirytusowy, balsamiczny Gotowe przyprawy i mieszanki: typu Vegeta, Kucharek, Maggi, kostki rosółowe, czosnek, ostra papryka, chili, chrzan, musztarda