



Zalecenia żywieniowe wsparcie w chorobie nowotworowej

Ze względu na przewlekły charakter choroby onkologicznej głównym celem diety w chorobie nowotworowej jest:

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

Pamiętaj, że właściwe odżywianie odgrywa fundamentalną rolę na wszystkich etapach choroby nowotworowej- od okresu aktywnego leczenia (operacji chirurgicznej, chemioterapii, radioterapii) poprzez okres rekonwalescencji po zakończonym leczeniu, profilaktyki wtórnej oraz na etapie paliatywnym choroby.

Zalecane diety w chorobie nowotworowej:

Podstawową dietą stosowaną podczas leczenia choroby nowotworowej jest dieta łatwostrawna, jednak decydującą rolę w wyborze właściwej diety odgrywa stan pacjenta. W przypadku gdy pacjent ma trudności z samodzielnym odżywianiem lub skutki uboczne leczenia są nasilone, konieczna może okazać się zmiana składu diety (eliminacja produktów wzmagających dolegliwości) oraz konsystencji diety (płynna, półpłynna, wzmocniona, papkowata).

Ze względu na wzmożoną pracę układu immunologicznego oraz intensywny proces odbudowy zniszczonych tkanek ważną rolę odgrywa zwiększona podaż pełnowartościowego białka (chude mięso, ryby, nabiał). Odpowiednia ilość i rodzaj węglowodanów w diecie chorego na raka pozwoli zapewnić prawidłowy metabolizm białek, dzięki czemu będzie ono zużywane przez organizm w celach budulcowych.

Dietę warto wzbogacić o wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny n-3 (np. olej lniany, awokado), które pozytywnie wpływają na zmniejszenie stanu zapalnego.



Zalecenia żywieniowe wsparcie w chorobie nowotworowej

Żywnienie w trakcie chemioterapii:

- ◆ Odpowiednie nawodnienie 8-10 szklanek wody na dobę, tak aby efektywnie usunąć z organizmu metabolity leków.
- ◆ W każdym posiłku źródło białka pełnowartościowego (mięso chude, nabiał, ryby, jajka).
- ◆ Spożywać małe objętościowo posiłki (5-6).
- ◆ Ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych- zastępować je tłuszczami roślinnymi dodawanymi na zimno.
- ◆ Zapewnić odpowiednią ilość warzyw i owoców w diecie. Surowe warzywa i owoce oraz te z pestkami mogą nie być dobrze tolerowane. W takim wypadku nie należy całkowicie rezygnować z warzyw i owoców, a podawać je w formie koktajli, musów, przecierów, gotowanej.
- ◆ Ograniczyć słodczyce, produkty wzdymające, ciężkostrawne, ostre w diecie.

Wymioty:

- ◆ Zjadanie mniejszych porcji posiłków, a częściej.
- ◆ Nie pić w trakcie posiłków, a pomiędzy nimi (czarna gorzka herbata i napar z imbiru mają działanie przeciwwymiotne).
- ◆ Ograniczenie produktów wysokobłonnikowych, ciężkostrawnych, smażonych, tłustych.

Biegunki:

- ◆ Należy zadbać o prawidłowe nawodnienie.
- ◆ Eliminacja produktów wysokobłonnikowych, smażonych, słodzonych, tłustych oraz produktów z laktozą (nabiał).

Zaparcia:

- ◆ Należy zadbać o odpowiednią podaż płynów w diecie.
- ◆ Zwiększyć ilość produktów będących źródłem błonnika pokarmowego (produkty pełnoziarniste, świeże warzywa i owoce ze skórką).



Zalecenia żywieniowe wsparcie w chorobie nowotworowej

Osoby z osłabionym układem odpornościowym wskutek leczenia przeciwnowotworowego mają większe ryzyko zatrucia pokarmowego. Aby uniknąć zanieczyszczenia żywności należy:

- myć często ręce (np. pomiędzy przygotowywaniem różnych składników potrawy – warzyw, mięsa, ryb itp.),
- utrzymywać w czystości blat kuchenny, naczynia, deski kuchenne, przybory kuchenne,
- wymieniać często gąbki i ściereczki kuchenne,
- unikać „krzyżowych zanieczyszczeń” poprzez używanie oddzielnych talerzy, desek i przyborów kuchennych przygotowując surowe mięso, ryby i drób,
- rozmrażać mrożonki w lodówce, nie na blacie kuchennym,
- używać termometru do żywności, aby mieć pewność, że mięso jest całkowicie upieczone,
- jeśli spożywane są jajka to należy gotować je na twardo,
- sprawdzać daty przydatności do spożycia na produktach żywnościowych,
- zwracać uwagę na oznaki uszkodzenia na opakowaniach – niektóre produkty, pomimo tego, że wyglądają i pachną dobrze, mogą być zanieczyszczone i w ten sposób po zjedzeniu stwarzają zagrożenie dla zdrowia – jeśli masz wątpliwości, wyrzucić taki produkt.

Żywności, która zmieniła smak, kolor, zapach lub konsystencję, może zawierać aflatoksyny – pleśnie o silnym działaniu toksycznym dla wątroby.

Aflatoksyny powstają w żywności nieprawidłowo lub zbyt długo przechowywanej (przede wszystkim w ziarnach zbóż, pieczywie, orzechach, nasionach roślin strączkowych – groch, fasola, soczewica, soja itp.). Jeśli pojawiły się choćby pojedyncze ślady pleśni na produkcie należy wyrzucić całe opakowanie.



Zalecenia żywieniowe wsparcie w chorobie nowotworowej

Dietę warto wzbogacić w nutridrinki białkowe (białkowe). Nutridrink powinny być pite małymi łykami, pomiędzy posiłkami. Nawet, jeśli picie ich nie sprawia przyjemność, to należy traktować je jak lekarstwo, które zwiększa szanse na zwalczenie choroby.

Pozostałe aspekty żywieniowe, na które należy zwrócić uwagę:

- Posiłki należy jeść powoli i dokładnie, dzięki temu można uniknąć nieprzyjemnych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
- Należy obserwować reakcje na różne produkty spożywcze i potrawy. Jeśli powodują jakieś dolegliwości należy je wyeliminować na jakiś czas lub trwale z diety.
- Należy ograniczyć do minimum spożycie cukrów prostych poprzez eliminowanie z diety słodczy, słodzonych napojów, syropów, pieczywa cukierniczego.
- Nie należy spożywać alkoholu w trakcie leczenia choroby nowotworowej. Alkohol wywiera toksyczny wpływ na komórki organizmu, może wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami, a także zaostczać skutki niepożądane leczenia (biegunkę, ból brzucha, suchość w jamie ustnej, stan zapalny błony śluzowej itp.).
- Na około 2 godziny przed planowanym zabiegiem chemioterapii i bezpośrednio po nim należy powstrzymać się od spożywania pokarmów, zmniejszając ryzyko wystąpienia nudności i wymiotów.
- Nudności czasem mijają po zjedzeniu niewielkiej ilości czegoś kwaśnego (kiszona kapusta lub ogórki). Do napojów można dodawać sok z cytryny lub imbir.



Zalecenia żywieniowe wsparcie w chorobie nowotworowej

Osoby z osłabionym układem odpornościowym wskutek leczenia przeciwnowotworowego mają większe ryzyko zatrucia pokarmowego. Aby uniknąć zanieczyszczenia żywności należy:

- myć często ręce (np. pomiędzy przygotowywaniem różnych składników potrawy – warzyw, mięsa, ryb itp.),
- utrzymywać w czystości blat kuchenny, naczynia, deski kuchenne, przybory kuchenne,
- wymieniać często gąbki i ściereczki kuchenne,
- unikać „krzyżowych zanieczyszczeń” poprzez używanie oddzielnych talerzy, desek i przyborów kuchennych przygotowując surowe mięso, ryby i drób,
- rozmrażać mrożonki w lodówce, nie na blacie kuchennym,
- używać termometru do żywności, aby mieć pewność, że mięso jest całkowicie upieczone,
- jeśli spożywane są jajka to należy gotować je na twardo,
- sprawdzać daty przydatności do spożycia na produktach żywnościowych
- zwracać uwagę na oznaki uszkodzenia na opakowaniach – niektóre produkty, pomimo tego, że wyglądają i pachną dobrze, mogą być zanieczyszczone i w ten sposób po zjedzeniu stwarzają zagrożenie dla zdrowia – jeśli masz wątpliwości, wyrzucić taki produkt.

Żywności, która zmieniła smak, kolor, zapach lub konsystencję, może zawierać aflatoksyny – pleśnie o silnym działaniu toksycznym dla wątroby.

Aflatoksyny powstają w żywności nieprawidłowo lub zbyt długo przechowywanej (przede wszystkim w ziarnach zbóż, pieczywie, orzechach, nasionach roślin strączkowych – groch, fasola, soczewica, soja itp.). Jeśli pojawiły się choćby pojedyncze ślady pleśni na produkcie należy wyrzucić całe opakowanie.



Zalecenia żywieniowe wsparcie w chorobie nowotworowej

FAKTY i MITY żywieniowe w chorobie nowotworowej:

1. „RAKA TRZEBA ZAGŁODZIĆ.”



Nie można zagłodzić raka. Narzucenie ograniczania spożywanych posiłków w efekcie będzie skutkowało deficytem energetycznym, który przy współistniejącej chorobie nowotworowej stwarza ogromne ryzyko niedożywienia. Tylko prawidłowo odżywiony organizm będzie w stanie podjąć równą walkę z chorobą. Niedożywienie zwiększa ryzyko śmierci, ponieważ osłabia mechanizmy odpornościowe organizmu, chory gorzej przechodzi proces rekonwalescencji.

2. „JEST SPECJALNA DIETA NA RAKA.”



Jest to jeden z największych mitów dietetycznych, bardzo niebezpieczny. Nie ma specjalnej diety dedykowanej pacjentom chorym na nowotwór. Zalecenia żywieniowe powinny uwzględniać umiejscowienie guza, stopień zaawansowania choroby, metodę leczenia, ewentualne dolegliwości, wiek chorego, choroby współtowarzyszące. Bezpodstawne wykluczenie z diety konkretnego składnika może przynieść więcej szkody niż pożytku. Dieta powinna być zgodna z zaleceniami zdrowego stylu życia i oparta na modelu diety śródziemnomorskiej z indywidualnymi modyfikacjami.

3. „NIE NALEŻY SPOŻYWAĆ GREJPFRUTÓW I SOKU GREJPFRUTOWEGO.”



Fakt, grejpfrut oraz jego sok zawiera w swoim składzie naturalne składniki, które wchodzi w interakcje z lekami zaburzając ich działanie. W okresie chemioterapii, hormonoterapii oraz przyjmowania leków przeciwnowotworowych należy wyeliminować ten owoc z diety.