

24. Wsparcie żywieniowe podczas leczenia onkologicznego



mgr Anna Kotylak
I Klinika Radioterapii i Chemioterapii

Badania naukowe z ostatnich lat potwierdzają, że odpowiednio zbilansowana i zdrowa dieta jest istotna w profilaktyce przeciwnowotworowej. A co z żywieniem kiedy już zachorujemy? Musimy zdawać sobie sprawę, że nie istnieje dieta lecząca nowotwory. Nie oznacza to jednak, że żywienie jest bez znaczenia.

Stan odżywienia w chorobie nowotworowej uważany jest za istotny czynnik rokowniczy, a odpowiednia dieta pomaga znieść dolegliwości wywołane zarówno chorobą jak i leczeniem.

Nie ma jednej uniwersalnej diety w chorobie nowotworowej dla wszystkich pacjentów. Żywnienie to sprawa indywidualna. Jeśli nie masz żadnych dolegliwości, to możesz zostać przy swoich nawykach żywieniowych (oczywiście starając się aby były one zbliżone to zdrowej i racjonalnej diety). Dbaj o posiłki które zjadasz, pamiętając aby składały się z pełnowartościowego białka, dobrych tłuszczów i węglowodanów. Dieta to nie tylko obowiązek, ale i przyjemność! Twoje posiłki powinny być apetyczne i smaczne.

Osobom zdrowym zaleca się spożywanie dużych ilości warzyw i owoców, produktów z pełnego ziarna oraz organicznie mięsa i tłuszczu w diecie. U osób chorych zalecenia mogą być inne. Najważniejsze aby dbać o prawidłowy stan odżywienia, czyli by dostarczać odpowiednią ilość energii i składników odżywczych. **Raka nie da się zgłodzić,**

a agresywna terapia onkologiczna to nie jest czas na restrykcyjne diety i odchudzanie się. Prawidłowy stan odżywienia ma pozytywny wpływ na przebieg i czas trwania leczenia.

Warto prowadzić dzienniczek żywieniowy, gdzie codziennie na bieżąco zapisujesz co zjadasz i wszystkie dolegliwości jakie występują. W ten sposób ty, twoja rodzina lub specjalista będziecie w stanie łatwo przeanalizować błędy w twojej diecie lub produkty, które mogą ci szkodzić.

Niejednokrotnie zdarza się, że podczas leczenia pacjenci zgłaszają problemy żywieniowe. Terapie onkologiczne (operacja, radioterapia, chemioterapia) prowadzą do zaburzeń przyjmowania pokarmów, co skutkuje pogorszeniem stanu odżywienia. Oto parę wskazówek jak sobie z nimi radzić.

Problem	Zalecenia
Nudności i wymioty	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wybieraj potrawy schłodzone. ✓ Często wietrz pomieszczenia. ✓ Jedz małe, ale częste posiłki, ładnie i apetycznie podane. ✓ Jedz w pozycji siedzącej. ✓ Przyjmuj dużą ilość płynów (płyny przeciwwymiotne to np. – czarna herbata, napój imbirowy, coca cola).
Biegunki	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spożywaj produkty zapierające, np. ryż, jagody, białe pieczywo, marchew, kakao. ✓ Pij dużą ilość płynów – woda niegazowana, czarna herbata, napar z czarnych jagód, kakao na wodzie, buliony. ✓ Odstaw produkty mleczne – wypróbuj te bezlaktozowe lub roślinne (np. mleko sojowe, migdałowe). ✓ Zrezygnuj z produktów z pełnego ziarna. ✓ Zastosuj dietę BRAT (banany, ryż, pieczone jabłka, tosty pszenne).
Zaparcia	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spożywaj produkty przeczyszczające: mleko i produkty mleczne, napar/kompot ze śliwek kalifornijskich, ciepły sok.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cukier możesz zastąpić ksylitolem (cukrem brzoźowym). ✓ Przyjmuj duże ilości płynów. ✓ Jeśli to możliwe, zwiększ spożycie warzyw i owoców albo produktów z pełnego ziarna. ✓ Zwiększ aktywność fizyczną. ✓ Unikaj produktów zapierających.
Niezamierzona utrata masy ciała	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zwiększ częstotność posiłków (nawet 10 na dobę). ✓ Wzbogacaj żywności produktami o wysokiej gęstości energetycznej (śmietana, masło, oliwa i oleje, mleko w proszku, żółtko). ✓ Pij między posiłkami, a nie do posiłków. ✓ Rozważ wsparcie produktami typu ONS - doustne suplementy pokarmowe (np. nutridrink, fresubin, resource, nutramil). ✓ Unikaj restrykcji dietetycznych.
Brak apetytu	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jedz małe, ale częste posiłki, ładnie i apetycznie podane. ✓ Zapewnij sobie dostęp do ulubionych przekąsek. ✓ Unikaj restrykcji dietetycznych. ✓ Dbaj o atmosferę spożywania posiłku.
Problemy z łykaniem lub gryzieniem	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gdy przy spożywaniu posiłków pojawia się ból, zmień konsystencję posiłku. ✓ Jedz potrawy zmiksowane, miękkie, o lekkiej i wilgotnej konsystencji. ✓ Rozważ wsparcie produktami typu ONS. ✓ Zagęszczaj potrawy. ✓ Unikaj produktów szorstkich, twardych, chrupkich, trudnych do pogryzienia.

Jeśli masz problemy ze strony przewodu pokarmowego lub chudniesz, to nie czekaj! Poszukaj pomocy ze strony lekarza lub wykwalifikowanego dietetyka klinicznego.

Przydatne strony internetowe:

<https://polspen.pl/>

<https://prehabilitacja.pl/>

<https://niedozywieniejestchoroba.blogspot.com/>

<http://www.forum-onkologiczne.com.pl/>