



Dieta w trakcie chemioterapii

Chemioterapia polega na podawaniu leków (cytostatyków), których zadaniem jest zniszczenie lub zahamowanie namnażania komórek nowotworowych. Niestety leki te niszczą nie tylko chore, ale również zdrowe komórki organizmu.

Podawanie cytostatyków może wiązać się z:

- uszkodzeniem błon śluzówkowych przewodu pokarmowego (jama ustna, przełyk, żołądek, jelita). Objawia się to zapaleniem wymienionych obszarów a w konsekwencji trudnościami w przyjmowaniu pokarmów,
- zaburzeniem wchłaniania składników odżywczych, co może prowadzić do osłabienia i niedożywienia,
- drażniącym działaniem w/w leków na struktury układu nerwowego, czego konsekwencją jest występowanie odruchu wymiotnego i nudności,
- zaburzeniami produkcji elementów morfotycznych,
- wzrostem stężenia enzymów wątrobowych.

Dieta w trakcie chemioterapii powinna uwzględniać wymienione wyżej mechanizmy i działania uboczne leczenia.

Ze względu na przewlekły charakter choroby nowotworowej głównym celem diety stosowanej w trakcie jej leczenia jest: uzyskanie i utrzymanie optymalnej masy ciała, zapobieganie lub korygowanie niedoborów składników odżywczych, zapobieganie powstaniu niedożywienia, poprawa tolerancji nieprzyjemnych skutków stosowanego leczenia oraz odpowiednia stymulacja układu odpornościowego.

Sposób żywienia w trakcie chemioterapii powinien być dostosowany indywidualnie. Nie ma jednej uniwersalnej diety dla wszystkich chorych leczonych chemioterapią. Dopóki Pacjent nie ma dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, dieta podczas chemioterapii powinna opierać się na prawidłowo zbilansowanych posiłkach, co ma na celu zapobieganie niedożywieniu. W przypadku pojawienia się dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego zaleca się wprowadzenie łatwostrawnych posiłków. Lekkostrawna dieta w czasie chemioterapii odciąży przewód pokarmowy oraz ułatwi trawienie i wchłanianie składników odżywczych.

Jedyna bezwzględna zasada żywienia w trakcie chemioterapii dotyczy **eliminacji grejpfruta i jego przetworów**. Powodem są zawarte w tym owocu flawonoidy, które hamują aktywność enzymów odpowiedzialnych za biotransformację leku. W konsekwencji może to zmieniać metabolizm leków i nasilić toksyczność chemioterapii. O podobne działanie podejrzewa się także **owoc granatu**.

Dieta podczas leczenia onkologicznego powinna dostarczać odpowiedniej ilości energii, pełnowartościowego białka, węglowodanów, wysokiej jakości tłuszczów, witamin i składników mineralnych oraz zapewniać odpowiednią podaż płynów.

1. **białko** - konieczność zwiększonej podaży pełnowartościowego białka wynika ze wzmożonej pracy układu immunologicznego oraz z intensywnego procesu odbudowy zniszczonych tkanek.
2. **węglowodany** - odpowiednia ilość i rodzaj węglowodanów w diecie chorego pozwala zapewnić prawidłowy metabolizm białek, dzięki czemu będą one zużywane przez organizm w celach budulcowych.
3. **tłuszcze** - dietę w trakcie leczenia choroby nowotworowej warto wzbogacić o wielonienasycone kwasy tłuszczowe



z rodziny omega-3. tłuszcze te pozytywnie wpływają na zmniejszenie stanu zapalnego i spowalniają proces nowotworowy.

4. **antyoksydanty** - dostarczanie ich do organizmu Pacjenta wraz z pożywieniem wpływa pozytywnie na blokowanie wolnych rodników i neutralizowanie ich szkodliwego oddziaływania. Szczególne znaczenie wśród antyoksydantów odgrywają: witamina C, E, beta-karoten, cynk, selen, miedź, magnez, mangan, koenzym Q10, polifenole i fitosterole.

Grupa produktów	Przykładowe zlecane produkty
Produkty zbożowe	Kasze - jaglana, gryczana, amarantus, bulgur, jęczmienna, ryż; Pieczywo - orkiszowe, jaglany, kukurydziane; sucharki bez cukru, bułki żytnie grahamki, pieczywo chrupkie; Makarony - ryżowy, pszenny durum, jaglany
Mleko i produkty mleczne	Jogurt, kefir, maślanka, serek ricotta (tylko jeżeli są tolerowane).
Jaja	Gotowane na miękko lub ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych czy omletu.
Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude - cielęcina, wołowina, mięso z królika, kurczaka, indyka (chuda wieprzowina w ograniczonej ilości); Ryby chude - dorsz, pstrąg, leszcz, sandacz, szczupak, płastuga.
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: lniany, rydzowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.
Warzywa	Surowe i/lub gotowane - wszystkie dobrze tolerowane, najlepiej w każdym posiłku (źródło antyoksydantów, witamin, minerałów, chlorofilu).
Owoce	Dojrzałe, surowe i/lub gotowane: wszystkie dobrze tolerowane (oprócz grejpfruta i granatu), soki i przeciery owocowe (źródło antyoksydantów, witamin, minerałów).
Słodycze	Miód, dżemy domowej produkcji, gorzka czekolada (w przypadku biegunki), melasa z karobu lub trzciny cukrowej, galaretki na bazie soków/kompotów owocowych, kisiele, budynie.

Żywnienie podczas chemioterapii – wskazówki

Utrata apetytu

- Unikaj jedzenia dużych objętościowo posiłków. Należy przygotowywać i spożywać małe porcje.
- Jedz co 2-3 godziny, także nocą, kiedy wystąpi uczucie głodu.
- Uwzględniaj upodobania smakowe.
- Unikaj silnych zapachów jedzenia (dobrze wietrzyć pomieszczenia oraz przykrywać garnki, talerze, miseczki z jedzeniem, odkrywać je dopiero krótko przed podaniem).
- Przygotuj posiłki tak, by wyglądały apetycznie.
- Gotuj z małą ilością przypraw, dopraw według indywidualnych upodobań.
- Nie popijaj w trakcie jedzenia.
- Jedz przekąskę przed snem.

Dolegliwości przy połykaniu

- Wybieraj posiłki zmiśkowane, półpłynne albo w postaci puree.
- Unikaj ostro doprawionych, zbyt słonych lub zbyt kwaśnych produktów spożywczych i owoców z dużą zawartością kwasów owocowych: porzeczek, grejpfrutów, soków owocowych.
- Wprowadź do menu gotowe posiłki dla niemowląt (są ubogie w sól i kwasy);
- Pobudź napływ śliny dzięki częstemu picu małych ilości płynów, żuciu gumy czy ssaniu bezcukrowych cukierków cytrynowych.
- Unikaj posiłków zbyt zimnych lub zbyt gorących.
- Unikaj napojów gazowanych.
- Zamiast świeżego mleka wybierz jogurt, maślankę, kefir oraz napoje roślinne (migdałowe, owsiane, sojowe).

Wymioty, mdłości

- Spożywaj posiłki lekkie a pożywienie podzielone na małe porcje (6-9 posiłków);
- Jedz i pij powoli.
- Unikaj potraw bardzo słodkich, tłustych, wzdymających albo mocno pachnących.
- Unikaj popijania podczas posiłków.
- Wprowadź płynne posiłki (koktajle, zupy), jeśli wymioty nie wracają po wypiciu płynu.
- Wybierz chłodne, lekko przyprawione potrawy.
- Wprowadź do codziennego jadłospisu suche produkty spożywcze - krakersy, suchary, tosty, które zawierają skrobię zapobiegającą wymiotom.
- Korzystnie działają zimne napoje oraz ssanie kostek lodu.

Biegunka, wzdęcia, uczucie pełności

- Przy silnych biegunkach spożywaj jedzenie lekkie, nietłuste i ubogie w substancje balastowe (o niskiej zawartości błonnika).
- Spożywaj produkty bogate w sód i potas (rosół, banany, ziemniaki, pomidory, morele).
- Zalecane potrawy to: kleik ryżowy/owsiany, zupa na bazie kleiku ryżowego, produkty i potrawy z białej mąki, tarte jabłka bez skórki, banany.
- Przy nietolerancji laktozy, która często towarzyszy terapii unikaj wszystkich potraw, które ją zawierają (mleko i jego przetwory).
- Unikaj soków, kawy, napojów gazowanych, surówek, świeżych owoców, produktów pełnoziarnistych, orzechów, mleka, tłustych i smażonych potraw.
- Do picia wybierz herbatę z kopru włoskiego, czarną lub zieloną.

Praktyczne sposoby na zdrową dietę w trakcie chemioterapii

1. Trzymaj w lodówce i zamrażarce zdrowe produkty, które lubisz (warzywa, owoce, nabiał i ryby).
2. Poproś rodzinę i przyjaciół o pomoc w gotowaniu w sytuacji osłabienia i złego samopoczucia po dawce chemioterapii.
3. Jedz większe porcje w czasie zwiększonego apetytu (najczęściej jest to pierwsza połowa dnia).
4. Jedz produkty bogate w białko (jajka, ryby, mięso, nabiał) i kalorie w czasie, kiedy lepsze samopoczucie pozwala jeść. To pomoże nabrać sił w trakcie leczenia i przyspieszy odbudowę tkanek.
5. W przypadku braku ochoty na stałe posiłki wprowadź posiłki płynne – zupy, koktajle owocowe i warzywne, koktajle białkowe.

6. Nie zmuszaj się do jedzenia, jeśli akurat nie jesteś w stanie jeść.
7. Posiłki dziel na mniejsze porcje, jedzone częściej w ciągu dnia.
8. Systematycznie przyjmuj większe ilości płynów. Szczególnie wtedy, gdy brak apetytu nie pozwala jeść. Optymalna ilość płynów w ciągu doby to 8-12 szklanek.
9. Jedz tylko świeże produkty. Pozostałości posiłków konieczne wkładaj od razu do lodówki. Nie wolno jeść resztek przechowywanych dłużej niż trzy dni, może to prowadzić do zatruc pokarmowych, które dodatkową spotęgują złe samopoczucie związane z leczeniem.
10. Owoce i warzywa przed jedzeniem starannie i dokładnie umyj, wręcz wyszoruj.
11. Przed jedzeniem konieczne starannie i dokładnie umyj ręce.
12. Spożywane produkty mleczne i soki muszą być pasteryzowane.
13. Nie jedz surowych ryb i owoców morza.
14. Absolutnie nie jedz żywności, na której pojawiła się pleśń (pleśń jest toksyczna). Sery pleśniowe również nie są wskazane.