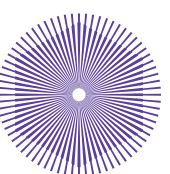
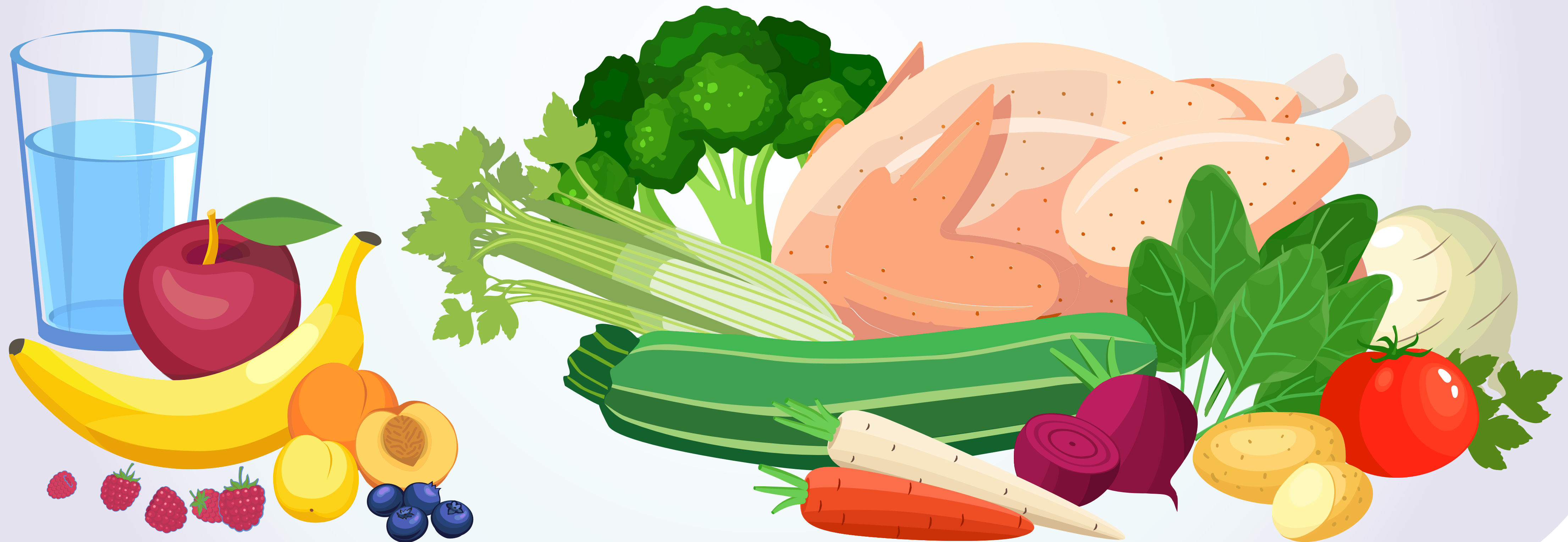


DIETA W CHOROBY NOWOTWOROWEJ

- Odżywianie jest ważnym elementem leczenia onkologicznego.
- Zdrowa i odpowiednio zbilansowana dieta wspomaga terapię.
- Dobre odżywianie daje Ci siłę do walki z chorobą.



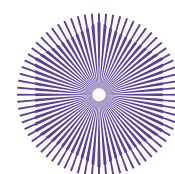
DIETA W CHOROBY NOWOTWOROWEJ

- W chorobie nowotworowej zwiększa się metabolizm.
- Organizm ma wyższe zapotrzebowanie na ilość spożywanych kalorii i białka.
- Warto jeść trochę więcej niż przed rozpoznaniem choroby oraz stopniowo zwiększać objętość i częstotliwość posiłków.
- W przypadku osłabienia i zauważalnego spadku masy ciała można rozważyć stosowanie doustnych suplementów pokarmowych.

NIE



TAK



PEŁNOWARTOŚCIOWE produkty

BIAŁKO:

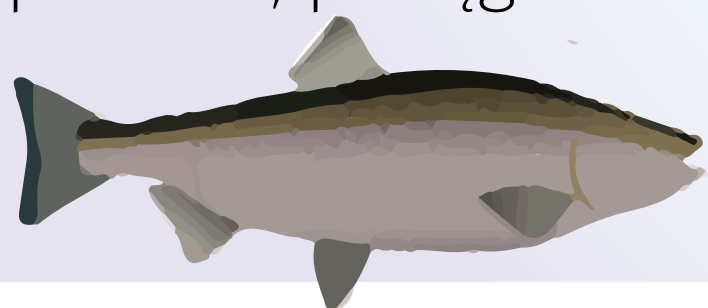
- jaja
- mleko
- przetwory mleczne
ser twarogowy półtłusty,
jogurt naturalny



- mięso drobiowe
indyk, kurczak



- ryby
morskie i słodkowodne
np. dorsz, pstrąg.

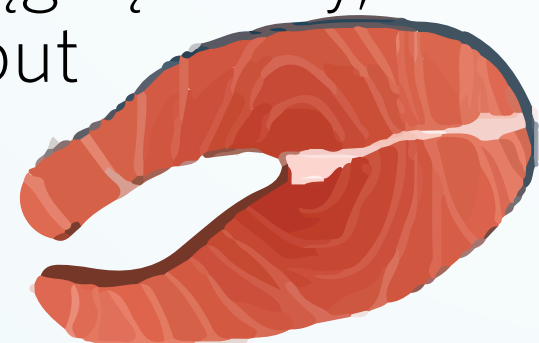


TŁUSZCZE

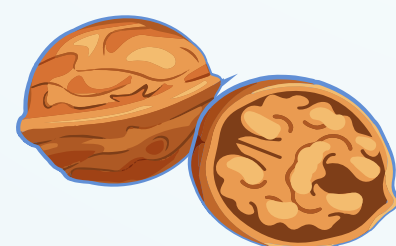
- oleje:
lniany, rzepakowy
(tłoczone na zimno)



- ryby
łosoś norweski,
pstrąg tęczowy,
halibut

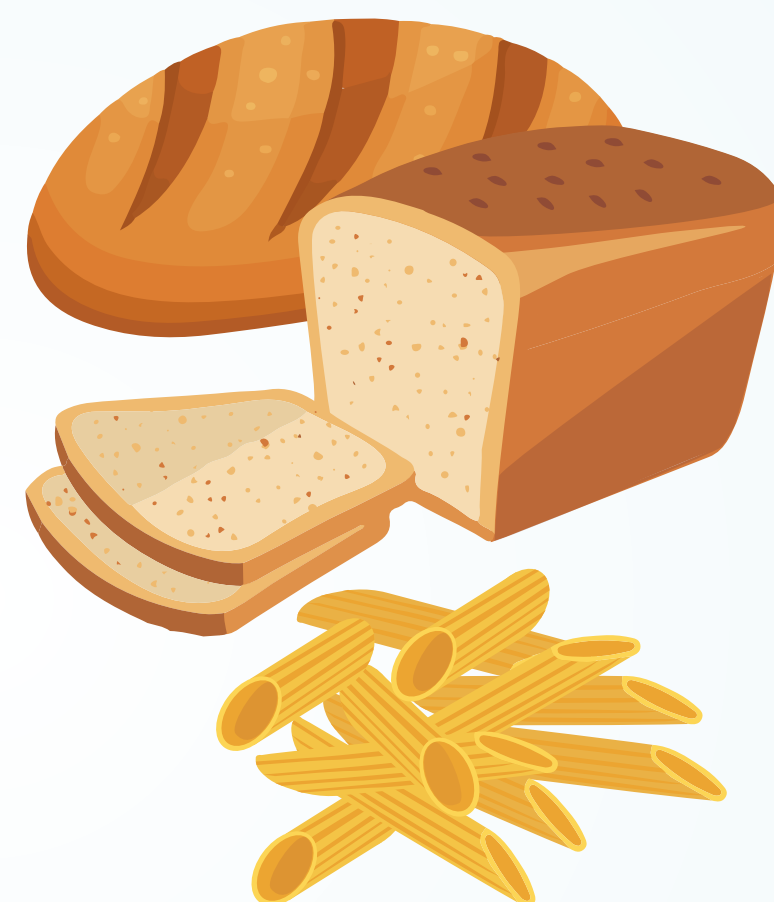


- orzechy włoskie



WĘGLOWODANY

- produkty zbożowe
chleb,
makarony pełnoziarniste



- owoce suszone
morele, śliwki.

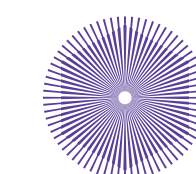


BŁONNIK

- otręby pszenne
- owoce
jabłka krajowe, brzoskwinie,
nektarynki, morele,
melony, pomarańcze,
truskawki, maliny



- warzywa
buraki, dynie,
marchew, pietruszka,
pomidory (bez skórki),
seler, ziemniaki.

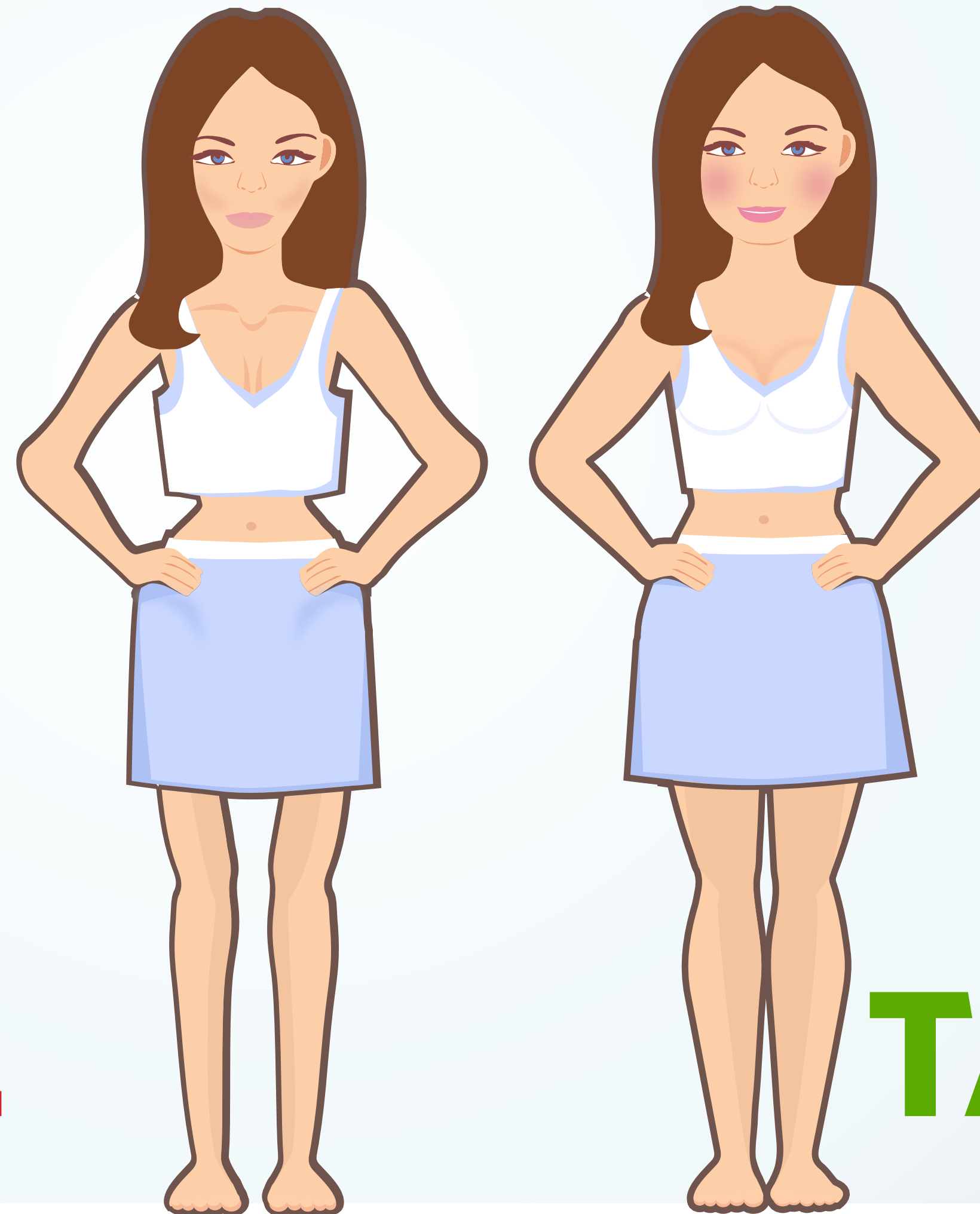


CHOROBA NOWOTWOROWA TO NIE CZAS NA ODCHUDZANIE

Jeżeli tracisz na wadze, pilnie zgłoś to lekarzowi lub dietetykowi!

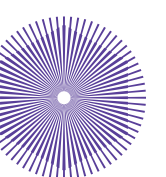
CHUDNIĘCIE = STRES = NEGATYWNE OBCIĄŻENIE ORGANIZMU

Jeżeli jesz stopniowo coraz mniej,
to czas na interwencję!



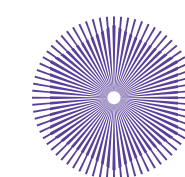
NIE

TAK



DIETETYK POMOŻE CI DOBRAĆ ODPOWIEDNIE POSIŁKI

Czasami konieczna jest modyfikacja diety, wynikająca ze specyfiki choroby i konieczności ochrony konkretnego narządu.



JEDZ PRODUKTY GOTOWANE

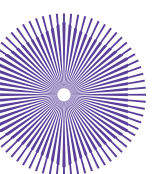
- Potrawy smażone powodują uczucie ciężkości, drażnią przewód pokarmowy i długo zalegają w żołądku.
- W smażonym tłuszczu wydzielają się toksyczne związki.



NIE

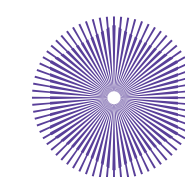


TAK



PIJ DUŻO NIEGAZOWANEJ WODY

- Odpowiednie nawodnienie organizmu jest bardzo ważne.
- Wybieraj wodę niegazowaną w temperaturze pokojowej.
- Możesz też pić lekkie napary z herbaty.
- Unikaj słodzonych napojów.



DOBRE ODŻYWIANIE NIE JEST DROGIE

NIEMSKAZANE

sok / napoje słodzone 4 - 6 zł

suche ciastka 3 - 9 zł

słone przekąski 3 - 9 zł

słodkie owoce 7 - 15 zł

suma: sok+suche ciastka+słodkie owoce = 14 zł / 30 zł



NIE



WSKAZANE

Nutridrink firmy Nestle 7 zł

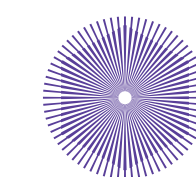
(cena internetowa 5 zł)

Nutridrink firma Nutricia 7 zł

suma: 2x Nutridrink = 14 zł



TAK



JEŚLI ODWIEDZASZ CHOREGO W SZPITALU

NIE PRZYNOŚ

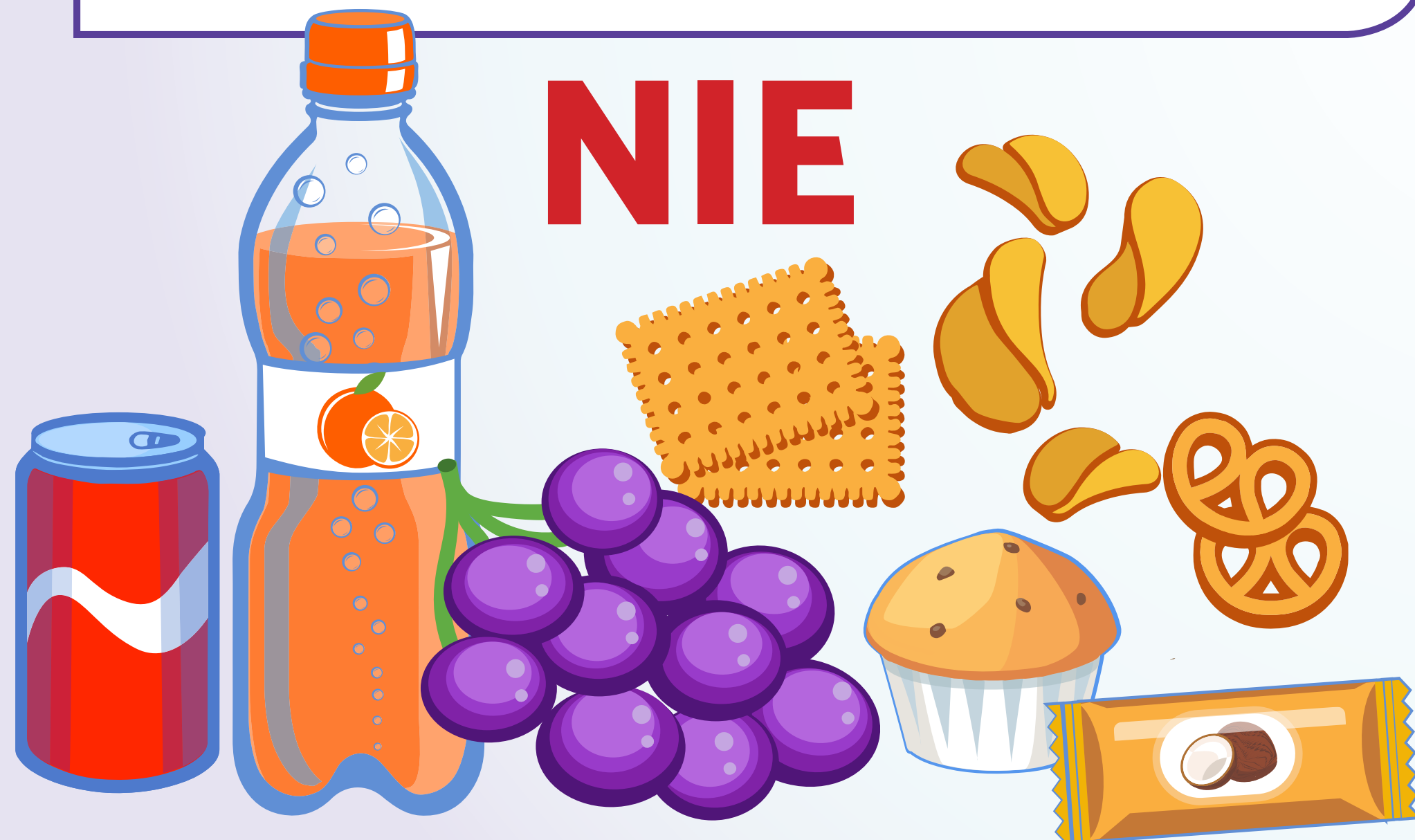
NAPOJE: gazowane, słodzone

SOKI: gęste, słodzone

SŁODYCZE: ciastka, batoniki, cukierki

SŁODKIE OWOCE np. winogrona

SŁONE PRZEKĄSKI: paluszki, chipsy, orzeszki, krakersy.



NIE

PRZYNIĘŚ

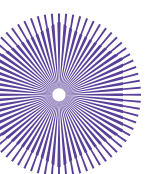
SOKI 100%, soki naturalnie mętne (w przypadku dobrej ich tolerancji)

OWOCE: banany, brzoskwinie, morele (bez skóry),
• owoce jagodowe,
• owoce w formie przetworzonej (gotowane, pieczone, pasteryzowane, przecierane)

WARZYWA: buraki, cukinia, dynia, koper, pietruszka, pomidor (bez skóry), szpinak, ziemniaki.



TAK

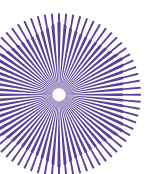


NIE PIJ ALKOHOLU

- Alkohol działa silnie drażniąco na śluzówki.
- Nasila dolegliwości związane z radioterapią i zaburza metabolizm organizmu.



NIE



NIE PAL

- W czasie radioterapii obowiązuje całkowity zakaz palenia papierosów. Niestosowanie się do tego zakazu może nasilić wiele rodzajów odczynów popromiennych i pogorszyć wyniki leczenia.
- Zapytaj lekarza o możliwą pomoc przy rezygnacji z palenia.

