

## Odżywianie w chorobach nowotworowych

Odżywianie jest ważnym elementem leczenia onkologicznego. Zdrowa i odpowiednio zbilansowana dieta ma duże znaczenie dla powodzenia leczenia.

### Najważniejsze zasady dietetyczne

- Dieta w chorobach nowotworowych powinna być **dobrana indywidualnie** – każdy pacjent może inaczej tolerować leczenie i stosowaną w czasie jego trwania dietę.
- Pacjent powinien **utrzymywać prawidłową masę ciała**. Wykrycie lekkiego niedożywienia i zmodyfikowanie sposobu żywienia ma ogromny wpływ na wyniki leczenia. W chorobie nowotworowej organizm ma wyższe zapotrzebowanie na ilość spożywanych kalorii i białka. Należy starać się 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.
- Czasami konieczna jest modyfikacja diety wynikająca ze specyfiki choroby i konieczności ochrony konkretnego narządu. Najlepszymi metodami przyrządzania posiłków dla chorych są **gotowanie, duszenie i pieczenie**.
- Należy **pić dużo płynów w temperaturze pokojowej**, unikać słodzonych napojów, żywności wysoko przetworzonej, o wysokiej zawartości cukru. Warto wybierać wodę mineralną niegazowaną, lekkie napary z herbaty.
- Nie należy zażywać suplementów diety, a w szczególnych sytuacjach (niektóre choroby powodujące niedobory witamin i składników mineralnych) robić to pod kontrolą lekarza lub dietetyka. Odpowiednio zbilansowana i urozmaicona dieta pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wszystkie niezbędne składniki odżywcze. **Nie należy spożywać pestek z moreli!** Nie ma żadnego medycznego potwierdzenia na to, że zwalczają raka, mogą natomiast wywoływać zaburzenia jelitowe.

### Postępowanie w przypadku problemów żywieniowych w trakcie leczenia

W przypadku spadku masy ciała powyżej 5 proc. w ciągu ostatnich 3 miesięcy lub zmniejszenia spożycia pokarmu w ostatnim tygodniu należy zgłosić się do dietetyka w Centrum Radioterapii Amethyst.

#### Utrata apetytu

W celu poprawy apetytu zalecane jest:

- Spożywanie 5 lub 6 małych posiłków dziennie zamiast 3 dużych.
- Uwzględnianie preferencji chorego co do wyboru potraw przy zachowaniu ich pełnowartościowego składu (zawartość wszystkich podstawowych grup żywnościowych – jeżeli pacjent nie toleruje np. mięsa, należy zastąpić je innym produktem, np. jajami, produktami mlecznymi, rybami).
- Częste sięganie po przekąski (krakersy, orzechy, suszone owoce), wzbogacanie potraw żółtkiem (zupy, sosy), tartym serem, jogurtem, masłem.
- Wypijanie w ciągu dnia płynów, które dostarczą kalorii i składników odżywczych (soki, zupy, mleko).
- Spożywanie płynów małymi łykami, co najmniej 30 minut przed lub po posiłku.

- Wzbogacenie posiłków specjalnymi preparatami odżywczymi, dostępnymi w aptece bez recepty (np. Nutridrinki, RecoMed, Resource).
- Przed posiłkiem spacer na świeżym powietrzu, jeżeli pozwala na to stan chorego.

### **Zmiany odczuwania smaku i zapachu**

Jedzenie w trakcie leczenia może smakować gorzej lub smak niektórych pokarmów (zwykle dotyczy to mięsa) może być gorzki lub mieć metaliczny posmak. W celu poprawy smaku potraw zaleca się:

- Stosowanie marynat (moczenie w marynacie w soku z cytryny z dodatkiem ananasa czy ziół drobiu, ryb).
- Dodanie do wypijanej wody soku z cytryny, z wyjątkiem sytuacji, gdy występuje ból jamy ustnej lub gardła.
- Dodawanie do potraw ziół, takich jak bazylia, oregano, rozmaryn.
- W przypadku metalicznego smaku w ustach – używanie sztućców z tworzywa sztucznego, gotowanie w szklanych naczyniach zamiast metalowych.
- Zastąpienie czerwonego mięsa mięsem drobiowym.

### **Zaparcia**

Radioterapia, umiejscowienie nowotworu, leki, niedostateczna podaż płynów, błonnika pokarmowego, mała aktywność fizyczna mogą powodować zaparcia.

Zaleca się:

- Wypijać co najmniej 8 szklanek płynów dziennie.
- Zwiększyć codzienną podaż warzyw i owoców – do co najmniej 500 g różnych warzyw gotowanych i surowych oraz 500 g owoców.
- Spożywać jogurty naturalne z dodatkiem świeżych i suszonych owoców, siekanych orzechów, siemienia lnianego.
- Przynajmniej część jasnego pieczywa zastąpić chlebem pełnoziarnistym, grahamem, razowym.
- Wyeliminować z diety kakao, czarną mocną herbatę, czekoladę, potrawy z białej mąki.
- Spożywać na czczo namoczone suszone śliwki i sporządzone z nich kompoty.
- Zwiększyć aktywność fizyczną, o ile pozwala na to stan ogólny chorego.

Osoby z niektórymi nowotworami nie powinny jeść dużo błonnika. Należy więc skontaktować się z dietetykiem przed zwiększeniem jego ilości w diecie.

### **Biegunka**

Biegunka może być spowodowana napromienianiem w okolicach brzucha i miednicy lub chemioterapią. W przypadku wystąpienia biegunki zaleca się:

- Wypijać dużo płynów, aby nie doprowadzić do odwodnienia.
- Spożywać pokarmy bogate w sód i potas (rosół, banany, morele, pieczone lub gotowane ziemniaki, pomidory).
- Spożywać pokarmy o małej zawartości błonnika (pieczywo pszenne, biały ryż, jogurt naturalny).
- Stosować leki przeciwbiegunkowe dostępne w aptece bez recepty np. Loperamid – 1 tabletkę po każdym luźnym stolcu, nie więcej niż 6 tabletek na dobę.
- Unikać produktów, które mogą nasilić biegunkę:
  - bogatych w błonnik (makarony pełnoziarniste, chleb żytni razowy, otręby, orzechy, suszone owoce),
  - z dużą zawartością cukru,
  - napojów gazowanych, gorących lub bardzo zimnych,
  - potraw tłustych lub smażonych,
  - mleka i produktów mlecznych, chyba, że są one niskolaktozowe lub bezlaktozowe,
  - alkoholu,
  - ostrych przypraw (pieprz, ostry sos, salsa, chili),
  - z zawartością kofeiny (kawa, napoje gazowane),
  - produktów słodzonych ksylitolem lub sorbitolem (głównie w bezcukrowych gumach lub cukierkach).

### **Suchość w jamie ustnej**

Suchość w ustach może powodować trudności z żuciem i połykaniem oraz zmienić smak spożywanego jedzenia. Chemioterapia i radioterapia w okolicach głowy i szyi może uszkodzić gruczoły, które odpowiadają za produkcję śliny. Zaleca się:

- Pić wodę przez cały dzień, w tym wodę z dodatkiem soku z cytryny o ile nie występuje ból w jamie ustnej lub gardle.
- Żuć gumę lub ssać landrynki (wybierać gumy bezcukrowe lub cukierki o małej zawartości cukru).
- Spożywać pokarmy łatwe do przełknięcia, np. zupy lub produkty w postaci puree.
- Unikać żywności bardzo pikantnej, kwaśnej, słonej, twardej.
- Płukać usta co 1 – 2 godziny mieszanką z 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej i 1/8 łyżeczki soli, rozpuszczonych w szklance ciepłej wody, następnie przepłukać czystą wodą. Nie wolno używać płynu do płukania ust, który zawiera alkohol.

### **Nudności lub wymioty**

W przypadku ich wystąpienia zaleca się:

- Jeść i pić powoli, małymi łykami i nie popijać w trakcie jedzenia.
- Jeść małe, częste posiłki (5 – 6 małych posiłków zamiast 3 dużych).

- Unikać tłustych, smażonych potraw oraz słodczy.
- Spożyć niewielką ilość kiszonych ogórków lub kapusty (z wyjątkiem sytuacji, gdy występuje podrażnienie błon śluzowych).
- Podawać potrawy chłodne, aby unikać drażniącego zapachu oraz niekorzystnego wpływu wysokiej temperatury na śluzówkę żołądka i jelit.
- Przy porannych nudnościach zjeść suche produkty, np. tosty zbożowe, pieczywo chrupkie, grzanki (w przypadku, kiedy chory nie ma podrażnionej i/lub nadmiernie wysuszonej błony śluzowej jamy ustnej lub gardła).
- Nadrabiać stracone kalorie i jeść więcej w czasie lepszego samopoczucia.
- Przy gotowaniu włączyć okap, żeby wciągał nieprzyjemne zapachy lub otworzyć okno.
- Nosić wygodne i luźne ubrania.
- Nie kłaść się spać bezpośrednio po skończonym posiłku.

### **Problemy z żuciem i połykaniem**

W przypadku ich wystąpienia zaleca się:

- Wybierać pokarmy mokre (zupy, gulasze, jajecznicę na parze), chłodne.
- Wybierać produkty bogate w białko i kalorie.
- Dzielić jedzenie na małe kawałki lub miksować.
- Pić płyny, zupy przez słomkę.
- Dodawać do żywności sosy, jogurty, masło.
- Unikać pokarmów ostro przyprawionych, cierpkich lub kwaśnych.
- Bezwzględnie odstąpić od spożycia alkoholu i palenia papierosów.

W razie bólu w jamie ustnej należy unikać pewnych pokarmów i napojów:

- owoców i soków cytrusowych (pomarańcze, cytryny, grejpfruty),
- pikantnych potraw (curry, salsa, chili),
- pomidorów i keczupu,
- pokarmów słonych,
- surowych warzyw,
- ostrych, chrupiących przekąsek (musli, krakersy, chipsy),
- napojów zawierających alkohol.

Jeśli pojawią się problemy z połykaniem, należy porozmawiać ze swoim lekarzem lub dietetykiem. Jeżeli nie można doustnie przyjmować posiłków, rozważa się zastosowanie takich metod, jak żywienie dojelitowe lub pozajelitowe, żeby zahamować rozwój niedożywienia i zminimalizować efekty uboczne leczenia.

## **Wzdęcia**

Wzdęcia są bardzo częstym skutkiem ubocznym radioterapii regionu jamy brzusznej. Modyfikacja diety może je złagodzić.

Należy unikać:

- produktów wzdymających: fasoli, grochu, kukurydzy, kapusty, brokułów, kalafiora, a ich ponowne dodawanie do diety po zakończeniu wprowadzać stopniowo,
- napojów gazowanych,
- rozmów podczas jedzenia (powoduje połknięcie większej ilości powietrza),
- słomek do picia (powodują połykanie większej ilości powietrza),
- nabiału (niektórzy chorzy mają tymczasową nietolerancję laktozy).