

- Zaleca się ograniczyć ilość spożywanej soli kuchennej, dlatego powinno się zrezygnować z dosalania potraw oraz stosowania gotowych mieszanek przypraw, a także kostek rosołowych
 - ✓ Zamiast soli można używać ulubione przyprawy: oregano, bazylia, majeranek, **kurkuma**, lubczyk, zielona pietruszka, koper, cytryna, **imbir**, tymianek, cynamon, kardamon, **rozmaryn**, kolendra, **czosnek** itd. (w zależności od tolerancji)
- **Należy eliminować z diety wszystkie produkty/ potrawy, które powodują niepożądane dolegliwości u pacjenta**
- Nie należy spożywać alkoholu oraz palić papierosów.

ŻYWIENIE PODCZAS CHEMIOTERAPII

Odpowiednio zbilansowana dieta dostarcza do organizmu niezbędne składniki odżywcze oraz energię do prawidłowego funkcjonowania. Wspomaga proces leczenia oraz mobilizuje organizm do walki z chorobą. Należy jednak pamiętać, że wyleczenie choroby nowotworowej za pomocą samej diety nie jest możliwe.

Zalecenia żywieniowe ulegają modyfikacji w zależności od aktualnego stanu zdrowia oraz współistniejących jednostek chorobowych.

- Posiłki powinny być **urozmaicone**, estetycznie podane, mieć **atrakcyjny wygląd oraz zapach**, temperatura potraw powinna być umiarkowana (nie za ciepła i nie za zimna).
- Codzienny jadłospis powinien zawierać produkty i potrawy, które **akceptuje** pacjent.
- Na 2 godziny przed planowanym zabiegiem i bezpośrednio po nim nie powinno się spożywać żadnych pokarmów.
- Jeżeli jest to możliwe zaleca się wybór **produktów pełnoziarnistych**: pieczywo pełnoziarniste, Graham, kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana, pełnoziarniste makarony, ryż brązowy, amarantus, płatki owsiane
 - ✓ Jeżeli jednak produkty te powodują niepożądane dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego zaleca się czasowe przyjęcie na produkty z mniejszą zawartością błonnika pokarmowego (mniej drażniące): pieczywo pszenne, drobne makarony i kasze (najlepiej przetarte), biały ryż, płatki ryżowe- po ustąpieniu dolegliwości zaleca się stopniowy powrót do produktów pełnoziarnistych(mają one wyższą wartość odżywczą)
- Cukier oraz słodcyce należy ograniczyć do minimum.
- Należy wyeliminować z diety produkty/ potrawy przetworzone, dania typu fast food oraz produkty instant (z paczki)

- Codziennie należy spożywać **owoce oraz warzywa**, w takiej formie, w jakiej nie powodują niepożądanych dolegliwości u pacjenta: surowe, gotowane, pieczone, tarte, miksowane, w postaci soków (przygotowywanych ze świeżych owoców/warzyw), kompotów, musów, kisielei czy koktajli – zalecane minimum 500g dziennie
 - ✓ Cenne składniki odżywcze zawierają również **kiełki** np. brokuła, lucerny, fasoli mung, soi, soczewicy, rzodkiewki
 - ✓ Należy wyeliminować z diety warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brokuł, brukselka), cebulowe (cebula, szczypior, czosnek) oraz nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, soja, bób)- jeżeli powodują niepożądanie dolegliwości
- Szczególne znaczenie mają **antyoksydanty** (przeciwutleniacze), w szczególności witaminy C, E, beta-karoten, selen, cynk, miedź oraz inne substancje bioaktywne: koenzym Q10, polifenole, a także fitosterole.
 - ✓ Najwięcej antyoksydantów znajduje się w owocach i warzywach.
- Codziennie (najlepiej w każdym posiłku) należy spożywać **produkty o dużej zawartości pełnowartościowego białka**: chude gatunki mięsa (kurczak, indyk, cielęcina, jagnięcina, królik), ryby, chude lub półtłuste sery twarogowe, mleko 1,5-2%, jogurty naturalne, kefir naturalny, maślanka naturalna, jajka
 - ✓ Jeżeli pacjent nie toleruje mleka należy je wykluczyć z jadłospisu i zastąpić fermentowanymi produktami mlecznymi. Jeżeli wszystkie produkty mleczne nie są tolerowane podczas leczenia – należy je czasowo wyeliminować z diety.
- Tłuszcze (oleje: lniany, rzepakowy, z orzecha włoskiego, z pestek dyni, z wiesiołka, z czarnuszki, oliwa z oliwek- tłoczone na zimno, nierafinowane) w ograniczonych ilościach jako dodatek do gotowych potraw.
 - ✓ Szczególnie korzystny wpływ na organizm mają **kwasy tłuszczowe omega 3**, znajdziemy je w olejach roślinnych (m.in. olej lniany, rzepakowy, z czarnuszki, oliwa z oliwek), rybach morskich, siemieniu lnianym, orzechach, awokado- pacjent może spożywać tylko te produkty, które dobrze toleruje.
- Zaleca się wypijać ok.2-2,5 litrów płynów dziennie (woda mineralna- może być z dodatkiem cytryny, liści pietruszki, mięty itp., słaba herbata, **zielona herbata**, napar z rumianku, mięta, kawa zbożowa)
- Zalecane **techniki kulinarne**:
 - ✓ gotowanie w wodzie/ na parze
 - ✓ duszenie bez obsmażania
 - ✓ pieczenie w folii/ rękawie/ naczyniu żaroodpornym
 - ✓ zupy na wywarze warzywnym lub z dodatkiem chudego mięsa bez skóry
 - ✓ delikatne sosy, np. na bazie jogurtu naturalnego
- Należy **wyeliminować**:
 - ✓ potrawy ciężkostrawne, smażone, wędzone, grillowane, peklowane, konserwowe, marynowane, mocno solone, długo przechowywane, nieświeże
 - ✓ tłuste mięsa/ wędliny, konserwy mięsne, podroby, kiełbasy, smalce, majonez, twarde margaryny (w kostkach), olej palmowy (twarde margaryny oraz olej palmowy znajdują się również w gotowych wyrobach cukierniczych), tłuste sery (żółty, pleśniowy, topiony)
 - ✓ zupy na tłustych wywarach mięsnych, z dodatkiem zasmażek
 - ✓ tłuste sosy
 - ✓ grejpfruty oraz soki grejpfrutowe – interakcje z lekami
- **Substancje szkodliwe**, których nie należy spożywać:
 - ✓ aflatoksyny, występujące m.in. w spleśniałych ziarnach zbóż, nasionach roślin strączkowych, orzechach
 - ✓ heterocykliczne aminy i policykliczne węglowodory aromatyczne: powstają podczas wędzenia, przedłużonego grillowania oraz smażenia w wysokich temperaturach
 - ✓ n-nitrozwiązki, azotany i azotyny- stosowane do konserwowania żywności (głównie mięs, wędlin i serów)