

- **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 smażenie w wysokich temperaturach
 - ✓ n-nitrozwiązki, azotany i azotyny- stosowane do konserwowania żywności (głównie mięs, wędlin i serów)
- 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**
- Należy wyeliminować z diety alkohol – ma on toksyczny wpływ na komórki organizmu, może zaburzać mechanizm regeneracji organizmu.
- Palenie papierosów jest przeciwwskazane.
- Aktywność fizyczną powinno się dostosować do aktualnego stanu zdrowia oraz sprawności ruchowej.

*W przypadku problemów z przewodem pokarmowym zalecana jest dieta łatwostrawna.

Opracowanie: dietetyk mgr Ewa Kaczmarek

ŻYWIENIE W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ

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.

- Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie
 - ✓ Przerwy między posiłkami powinny wynosić ok.3 godziny
- 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.
- Źródłem węglowodanów w diecie powinny być **produkty pełnoziarniste**: pieczywo pełnoziarniste, żytnie, Graham, płatki owsiane, amarantus, ryż brązowy, dziki, makarony pełnoziarniste, kasze: gryczana, jęczmienna, jagłana
 - ✓ Jeżeli produkty te, powodują niepożądane dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zaleca się czasowe przejście 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 większą 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, w postaci surówek, gotowane, pieczone, tarte, w postaci soków (ze świeżych owoców/ warzyw bez dodatku cukru), musów czy koktajli – zalecane min.500g dziennie
 - ✓ Najwięcej witamin oraz składników mineralnych znajduje się w surowych owocach i warzywach
 - ✓ Cenne składniki odżywcze zawierają również **kiełki** np. brokuła, lucerny, fasoli mung, soi, soczewicy, rzodkiewki
 - ✓ Warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brokuł, brukselka), cebulowe oraz nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, soja, bób) można spożywać, jeżeli są dobrze tolerowane przez pacjenta, natomiast jeżeli wywołują jakiegokolwiek dolegliwości niepożądane należy wykluczyć je z diety.
- W trakcie choroby nowotworowej w organizmie zwiększeniu może ulec zapotrzebowanie na **antyoksydanty** (przeciwutleniacze), w szczególności: witaminę C, E, beta-karoten, selen, cynk, miedź oraz inne substancje bioaktywne: koenzym Q10, polifenole, a także fitosterole. W konsekwencji procesu zapalnego w organizmie rośnie ilość wolnych rodników, mających zdolność uszkodzenia błon komórkowych, DNA oraz białek wchodzących w skład enzymów. Badania naukowe wykazały, że dostarczane wraz z pożywieniem antyoksydanty mają zdolność blokowania wolnych rodników oraz neutralizowania ich szkodliwego działania. Najwięcej antyoksydantów znajduje się w **owocach oraz warzywach**
- Codziennie należy spożywać **produkty o dużej zawartości pełnowartościowego białka**: chude gatunki mięsa bez skóry (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 wykluczyć je z jadłospisu
- Tłuszcze (oleje: m.in. lniany, rzepakowy, z orzecha włoskiego, z pestek dyni, z wiesiołka, z czarnuszki, oliwa z oliwek- tłoczone na zimno, nierafinowane) 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.
- Powinno się wypijać około 2 litrów płynów dziennie (woda mineralna- może być z dodatkiem cytryny, liści pietruszki, mięty itp., słaba herbata, **zielona herbata**, napar z rumianku, mięta, kawa zbożowa).
 - ✓ Należy wykluczyć napoje gazowane, napoje sztucznie dosładzane, wody smakowe
- 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 (żółte, pleśniowe, topione)
 - ✓ zupy na tłustych wywarach mięsnych, z dodatkiem zasmażek
 - ✓ tłuste sosy
 - ✓ grejpfruty oraz soki grejpfrutowe – interakcje z lekami