

- 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 łagodne przyprawy
- **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.

Opracowanie: dietetyk mgr Ewa Kaczmarek

ŻYWIENIE W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ – dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna zalecana jest w przypadku problemów z przewodem pokarmowym, jak również po zabiegach operacyjnych oraz w innych przypadkach chorobowych, według wskazań lekarza.

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 5-8 posiłków dziennie, zmniejszając jednocześnie ich objętość
- Posiłki powinny być urozmaicone, estetycznie podane, mieć atrakcyjny wygląd oraz zapach, temperatura potraw powinna być umiarkowana (nie za ciepła i nie za zimna).
- Posiłki należy jeść powoli, dokładnie gryząc.
- Codzienny jadłospis powinien zawierać produkty i potrawy, które akceptuje pacjent.
- Źródłem **węglowodanów** w diecie powinny być produkty: pieczywo pszenne, biszkopty, drobne makarony i kasze (najlepiej przetarte), kasza manna, kukurydziana, biały ryż, płatki ryżowe
- Cukier oraz słodcyce należy ograniczyć do minimum.
- Należy wyeliminować z diety produkty/ potrawy 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: najlepiej gotowane (marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia), sparzone wrzątkiem pomidory bez skóry i pestek, pieczone

jabłka, rozgniecione/ zmiksowane blenderem banany i brzoskwinie, rozcieńczone soki (przygotowywanych ze świeżych owoców/ warzyw) czy musy warzywne/ owocowe – zalecane minimum 500g dziennie

- ✓ **Należy wyeliminować** z diety warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brokuł, brukselka), cebulowe (cebula, szczypior, czosnek) oraz nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, soja, bób)
- 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 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 sery twarogowe, serki homogenizowane naturalne, mleko 1,5-2%, jogurty naturalne, kefir naturalny, maślanka naturalna, jajka gotowane
 - ✓ Jeżeli pacjent nie toleruje mleka, należy wykluczyć je z jadłospisu i zastąpić fermentowanymi produktami mlecznymi (jeżeli są one tolerowane przez pacjenta).
- Tłuszcze (oleje: lniany, rzepakowy, z orzecha włoskiego, z pestek dyni, z wiesiołka, z czarnuszki, oliwa z oliwek- tłoczone na zimno, nierafinowane) jako niewielki 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, awokado- pacjent może spożywać tylko te produkty, które dobrze toleruje.

- Powinno się wypijać około 2 litrów płynów dziennie (woda mineralna, słaba herbata, **zielona herbata**, napar z rumianku, mięta kompoty, kisiele).
- **Wszystkie potrawy muszą być gotowane na wodzie lub na parze, rozdrabniane, przecierane, jeżeli zachodzi taka potrzeba również rozcieńczane.**
 - ✓ Można także spożywać zupy gotowane na wywarze warzywnym lub z dodatkiem chudego mięsa bez skóry
- **Należy wyeliminować:**
 - ✓ potrawy ciężkostrawne, smażone, wędzone, grillowane, peklowane, marynowane, mocno solone
 - ✓ tłuste mięsa/ wędliny, konserwy mięsne, podroby, kiełbasy, smalec, twarde margaryny (w kostkach), olej palmowy (twarde margaryny oraz olej palmowy znajdują się również w gotowych wyrobach cukierniczych), majonez, tłuste sery (żółte, pleśniowe, topione)
 - ✓ zupy na tłustych wywarach mięsnych, z dodatkiem zasmażek
 - ✓ tłuste sosy
 - ✓ grejpfruty oraz soki grejpfrutowe – interakcje z lekami
 - ✓ produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego, które mogą podrażniać układ pokarmowy np. pieczywo razowe, grube nieprzetarte kasze, surowe warzywa i owoce
 - ✓ ostre przyprawy, ocet
 - ✓ kawę, kakao, mocną herbatę, napoje gazowane
- **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)