

- Zaleca się ograniczyć ilość spożywanej soli kuchennej (należy uwzględnić zarówno sól dodawaną do posiłków, jak również tę występującą w produktach spożywczych), 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**, zielona pietruszka, koper, cytryna, **imbir**, tymianek, cynamon, kardamon, **rozmaryn**, kolendra, **czosnek** itd.
- Należy ograniczyć ilość spożywanego alkoholu
- Palenie papierosów jest zabronione.
- Zalecana jest regularna **aktywność fizyczną** (dostosowana do stanu zdrowia oraz sprawności ruchowej)

ŻYWIENIE PO WYLECZENIU CHOROBY NOWOTWOROWEJ

Odpowiednio zbilansowana dieta pozwala na poprawę stanu odżywienia, regenerację organizmu, polepsza samopoczucie, ale także może zmniejszać ryzyko powrotu choroby.

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

- Zaleca się utrzymywać prawidłową masę ciała (zarówno niedowaga, jak i nadwaga nie są korzystne)
- Zaleca się regularne spożywanie 4-5 posiłków dziennie
 - ✓ Przerwy między posiłkami powinny wynosić ok.3 godziny
- Posiłki powinny być urozmaicone, składać się z produktów należących do wszystkich grup produktów spożywczych
- Źródłem węglowodanów w diecie powinny być **produkty pełnoziarniste**: pieczywo pełnoziarniste, żytnie, Graham, płatki owsiane, ryż brązowy, dziki, amarantus, makarony pełnoziarniste, kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana. Produkty pełnoziarniste mają wysoką zawartość składników odżywczych oraz błonnika pokarmowego.
- Cukier oraz słodczyce 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 (różnorodne)**– zalecane minimum 500g dziennie, najlepiej w formie surowej oraz w postaci surówek (surowe owoce i warzywa mają najwięcej witamin i składników mineralnych)
 - ✓ Można spożywać również pieczone/gotowane (ale nie rozgotowane), w postaci soków (przygotowywanych ze świeżych owoców/ warzyw bez dodatku cukru) czy koktajli mleczno-owocowych

- ✓ Cenne składniki odżywcze zawierają również **kiełki** np. brokuła, lucerny, fasoli mung, soi, soczewicy, rzodkiewki
- ✓ Należy pamiętać również o nasionach roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, soja, bób) oraz warzywach kapustnych (kapusta, kalafior, brokuł, brukselka)
- Szczególne znaczenie mają **antyoksydanty** (przeciwutleniacze), w szczególności: witamina 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 będące źródłem 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
- Tłuszcze (oleje: 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., herbaty, **zielona herbata**, napar z rumianku, mięta, kawa zbożowa, sok z granatu).
 - ✓ Zaleca się zrezygnować z napojów gazowanych, napojów sztucznie dosładzanych, wód smakowych
- 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
- **Nie zaleca się** spożywania:
 - ✓ potraw ciężkostrawnych, smażonych, wędzonych, grillowanych, peklowanych, konserwowych, marynowanych, mocno solonych
 - ✓ tłustych mięs/ wędlin (wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki itd.), konserw mięsnych, podrobów, kiełbas, smalcu, majonezu, twardych margaryn (w kostkach), oleju palmowego (twarde margaryny oraz olej palmowy znajdują się również w gotowych wyrobach cukierniczych), tłustych serów (żółte, pleśniowe, topione)
 - ✓ zup na tłustych wywarach mięsnych, z dodatkiem zasmażek
 - ✓ tłustych sosów
 - ✓ grejpfrutów oraz soku grejpfrutowego- mogą wchodzić w 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 smażenie w wysokich temperaturach
 - ✓ n-nitrozwiązki, azotany i azotyny- stosowane do konserwowania żywności (głównie mięs, wędlin i serów)