

ŻYWIENIE PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH

W czasie walki z nowotworem oraz rekonwalescencji po leczeniu onkologicznym organizm wymaga szczególnej troski dietetycznej. Podstawowy problem stanowi niedożywienie, występujące u około połowy osób dotkniętych nowotworem, a prawidłowe postępowanie żywieniowe często warunkuje powodzenie terapii. U 5-20% chorych wyniszczenie jest bezpośrednią przyczyną zgonu w terminalnym okresie choroby.

Występowanie oraz stopień niedożywienia zależy od rodzaju nowotworu, stopnia jego zaawansowania i wieku chorego. Zwykle występuje ono w przypadku chorób dotykających układ pokarmowy, płuca i gruczoł krokowy. Najbardziej narażone są osoby starsze i dzieci.

Leczenie nowotworów często wymaga radykalnych i inwazyjnych metod jak operacja, chemioterapia czy radioterapia. Poza niszczącym wpływem na komórki nowotworowe, możliwy jest także negatywne oddziaływanie na inne tkanki. Odpowiednia podaż kalorii oraz mikrośladników jest niezbędna, aby organizm miał siłę walczyć z niepożądanymi skutkami leczenia. Samo zapotrzebowanie energetyczne osoby dotkniętej nowotworem złośliwym może zwiększyć się nawet o 20%. Trzeba jasno zaznaczyć, że nie istnieją badania potwierdzające tezę, jakoby głodówka potrafiła powstrzymać rozwój choroby.



Dieta bogatobiałkowa lekkostrawna.

Właśnie taki model żywieniowy rekomenduje się osobom w trakcie leczenia nowotworu oraz rekonwalescencji po przebytej chorobie.

Zwiększona podaż aminokwasów to niezbędny czynnik potrzebny do efektywnej budowy oraz odbudowy tkanek, komórek odpornościowych, enzymów czy hormonów. **Zalecenie lekkostrawności jest podyktowane dbałością o skupienie wszystkich sił organizmu na walce z chorobą i regeneracji, a nie na trawieniu.**

- Należy jeść 5 – 6 niedużych posiłków w regularnych odstępach. Komponowanie każdej porcji warto zacząć od wyboru produktu bogatego w pełnowartościowe, zwierzęce białko. Najcenniejsze z nich to chude gatunki mięsa, ryby, chudy nabiał oraz jaja.
- Redukcji powinna ulec ilość spożywanej soli. Osobom w przebiegu choroby nowotworowej zaleca się nie przekraczać 3 g na dobę, co w praktyce oznacza przygotowanie posiłków bez soli i bardzo mocne ograniczenie spożycia produktów w nią bogatych jak konserwy mięsne, sery żółte, wędzone ryby, słone przekąski i fast foody.
- Należy unikać żywności wysokoprzetworzonej. Odpadają wszelkie produkty z dużą zawartością dodatków funkcjonalnych E, słodkie gazowane napoje, słodczyce i koncentraty.
- Unikamy żywności ciężkostrawnej jak tłuste potrawy, pełnoziarniste produkty mączne oraz kasze, rośliny strączkowe, ziarna i orzechy, ostre przyprawy czy produkty poddane smażeniu.
- Zwracamy uwagę na produkty bogate w witaminy i mikroelementy. Jemy jak najwięcej lekkostrawnych warzyw i owoców. Niektóre składniki słyną z działania przeciwnowotworowego. To przede wszystkim przeciwutleniające witaminy, barwniki roślinne oraz kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzące z ryb.
- Potrawy najlepiej przygotowywać piekąc oraz gotując w folii oraz na parze. Warzywa i owoce obieramy bardzo cienko i rozdrabniamy zaraz przed spożyciem, aby zachować jak najwięcej cennych składników.

ZALECENIE ŻYWIENIOWE DLA LEKKOSTRAWNEJ DIETY BOGATOBIAŁKOWEJ

Grupa produktów	Zalecane	Dopuszczalne w niewielkich ilościach	Przeciwwskazane
Mięso i jego przetwory	Chudy drób, chuda wołowina i cielęcina. Chude wędliny najlepiej drobiowe	Dziczyzna, parówki, podroby	Tłuste mięsa i wędliny, wędzonki. Wyroby z mięsa wędzonego i peklowanego
Nabiał i jaja	Mleko słodkie, chudy nabiał, jogurt, kefir, maślanka, jaja gotowane na miękko	Mleko pełnotłuste, tłusty nabiał, jajecznica gotowana na parze	Ser żółty, ser topiony, ser pleśniowy, ser typu feta, jaja smażone i na twardo. Przy mdłościach mleko w postaci płynnej ograniczamy do minimum
Ryby	Gatunki chude i średnio tłuste: dorszowate, pstrąg, flądra, okoń, leszcz	Morskie gatunki tłuste: łosoś, śledź, makrela	Słodkowodne gatunki tłuste: węgorz, sum, karp. Ryby wędzone, konserwy rybne.
Warzywa i owoce	Owoce dojrzałe bez skórki i pestek. Jabłka, brzoskwinie, cytrusy, owoce jagodowe, banany Marchew, sałata, pomidory, dynia, pomidor. Warzywa gotowane i rozdrobnione	Wiśnie, kiwi, melony. Brokuł, kalafior, zielony groszek	Owoce niedojrzałe i suszone. Gruszki, czereśnie. Kapusta, czosnek, papryka, rzodkiewki, wszystkie warzywa strączkowe
Produkty i potrawy skrobiowe	Ziemniaki gotowane, puree. Jasne pieczywo, drobne kasze, biały ryż, drobny makaron	Pieczywo typu graham, pieczywo cukiernicze. Kasza jaglana. Leniwe, naleśniki	Frytki, placki ziemniaczane. Pieczywo razowe, grube kasze, brązowy ryż, gruby makaron. Kluski kładzione
Strączkowe		Fasolka szparagowa, kremy z ciecierzycy, soczewicy	Pozostałe zabronione - zbyt ciężkostrawne
Orzechy			Wszystkie zabronione - zbyt ciężkostrawne
Tłuszcze	Masło, słodka śmietana, oliwa z oliwek, olej rzepakowy	Margaryny miękkie	Smalec, tój, margaryny twarde
Przyprawy	Cukier, sól, sok z cytryny, koperek, cynamon, melisa, natka pietruszki, goździki	Pieprz ziółowy, bazylija, tymianek, oregano	Ocet, musztarda, papryka i pozostałe ostre przyprawy
Napoje	Herbata, kawa zbożowa, napoje owocowe i warzywne	Słaba kawa	Mocne kakao, czekolada, mocna kawa, słodkie napoje gazowane
Cukier i słodczyce	Miód naturalny, dżemy, galaretki, budynie, biszkopty	Ciasto drożdżowe, babka pisakowa lekka, herbatniki	Chałwa, czekolada, batoniki, ciasteczka z kremem, faworki, pączki, torty, ciasta francuskie, cukierki
Potrawy i zupy	Mięsa gotowane i pieczone w folii. Risotto. Krupnik, zupy warzywne, czyste, kleiki, kremy marchwiowe, dyniowe, pomidorowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa. Rosół, pieczarkowa, zupy zabielaone śmietaną i zagęszczane mąką	Potrawy smażone i duszone z tłuszczem. Bliny, krokiety, bigosy. Kapuśniak, zupy na mocnym wywarze z mięsa

FORTYFIKACJA DIETY

Jadłospis pacjenta onkologicznego powinien zawierać nie tylko dużo białka i witamin, ale też musi się odznaczać odpowiednio wysoką kalorycznością. Tylko zapewniając dużą podaż kalorii, możemy być pewni, że wzmocnimy organizm, a układ odpornościowy będzie działał z maksymalną wydajnością. Fortyfikacja to inaczej wzmacnianie żywności w celu zwiększenia jej wartości odżywczej, co można uzyskać na dwa sposoby:

- Dodając produkty naturalne o dużej zawartości kalorii, czyli na przykład żółtka jaj, masło, oleje roślinne, śmietankę czy miód.
- Dodając preparaty specjalnie w tym celu stworzone (dostępne w aptekach). Do wyboru mamy produkty jednoskładnikowe zawierające białka, węglowodany lub tłuszcze oraz produkty wieloskładnikowe o różnym stosunku tych trzech makroskładników. Ten drugi rodzaj zazwyczaj zawiera także dodatek witamin i mikroelementów.

Przy fortyfikowaniu produktów spożywczych należy wziąć pod uwagę ograniczony apetyt i inne dolegliwości pacjenta onkologicznego. Często oprócz dodawania odżywczych preparatów, konieczna jest także zmiana smaku i tekstury pokarmu. Potrawy muszą być urozmaicone i mało przetworzone.

Wioleta Mówińska dietetyk



Źródło:

- Kłęk S, Jankowski M, Kruszewski WJ et al. Clinical nutrition in oncology: Polish recommendations. *Oncol Clin Pract* 2015; 11: 172–188.
- Zalecenia zdrowego żywienia w schorzeniach układu krążenia, układu oddechowego, narządu ruchu, psychosomatycznych i onkologicznych IŻŻ Warszawa 2012