

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 zależą od rodzaju nowotworu, stopnia jego zaawansowania i wieku chorego. Zwykle występuje ono w przypadku chorób dotyczących układu 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 mikrośladków 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 food.
- 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 morskich.
- 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.
- Do jadłospisu można włączyć produkty pełnoziarniste, zwiększyć ilość surowych warzyw i owoców tylko w sytuacji poprawy stanu zdrowia, remisji i gdy nie występują żadne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (nudności, wymioty, biegunka, wzdęcia).

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-pod warunkiem braku dolegliwości pokarmowych.
- 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.

Grupa produktów	Zalecane	Dopuszczone w niewielkich ilościach	Przeciwwskazane
Mięso i jego przetwory	Chudy drób, chuda wołowina i cielęcina. Chude wędliny najlepiej drobiowe, wysokogatunkowe.	Dziczyzna, parówki dobrej jakości, 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. W przypadku biegunek i nudności zalecany nabiał bez laktozy.	Mleko pełnotłuste, tłusty nabiał, jajecznica gotowana na parze.	Ser żółty, ser topiony, ser pleśniowy, ser typu feta, jaja smażone i na twardo.
Ryby	Gatunki chude i średnio tłuste: dorszowate, pstrąg, flądra, okoń, leszcz.	Morskie gatunki tłuste: łosoś, śledź, makrela, delikatne owoce morza.	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, buraki, sałata, pomidory, dynia, pomidor, warzywa gotowane i rozdrobnione.	Wiśnie, kiwi, melony, brokuł, kalafior, zielony groszek, fasolka szparagowa świeża, szpinak, soczewica gotowana.	Owoce niedojrzałe i suszone. Gruszkii, czereśnie. Kapusta, czosnek, por, papryka, rzodkiewki, wszystkie suche strączkowe.
Produkty i potrawy skrobiowe	Ziemniaki gotowane, puree. Jasne pieczywo, drobne kasze, biały ryż, biały makaron.	Pieczywo typu graham, pieczywo cukiernicze. Kasza jaglana, bulgur, pierogi z wody, leniwe, dietetyczne naleśniki.	Frytki, placki ziemniaczane. Pieczywo razowe, grube kasze, brązowy ryż, gruby makaron. Kluski kładzione, pyzy i pierogi z omastą.
Strączkowe		Fasolka szparagowa, groszek zielony, kremy z ciecierzycy, soczewicy.	Pozostałe zabronione - zbyt ciężkostrawne
Orzechy i pestki		Jako niewielki dodatek do potraw, wyłącznie rozdrobnione i mielone.	Wszystkie w całości, prażone, smażone, solone, w karmelu i innych posypkach - zabronione - zbyt ciężkostrawne.
Tłuszcze	Masło, słodka śmietana, oliwa z oliwek, olej rzepakowy.	Margaryny miękkie.	Smalec, łój, margaryny twarde.
Przyprawy	Cukier, sól, sok z cytryny, koperek, cynamon, melisa, natka pietruszki, goździki inne łagodne.	Pieprz ziołowy, bazylia, tymianek, oregano, papryka słodka.	Ocet, musztarda, pieprz, curry, papryka i pozostałe ostre przyprawy.
Napoje	Herbata, kawa zbożowa, napoje owocowe i warzywne.	Słaba kawa i napary z ziół.	Mocne kakao, czekolada, mocna kawa, słodkie napoje gazowane.
Cukier i słodycze	Miód naturalny, dżemy, galaretki, budynie, biszkopty, kisiel, musy owocowe i przeciery.	Ciasto drożdżowe, babka pisakowa lekka, herbatniki, landrynki.	Chałwa, czekolada, batoniki, ciasteczka z kremem, faworki, pączki, torty, ciasta francuskie, cukierki nadziewane.
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, krostki, bigosy. Kapuśniak, zupy na mocnym wywarze z mięsa.

Wioleta Mówińska
dietetyk kliniczny

Opracowano na podstawie:

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.