



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o.
26-617 Radom, ul. Juliana Aleksandrowicza 5

**Program edukacyjny dla pacjenta
i jego rodziny w zakresie
prawidłowego odżywiania
w chorobie nowotworowej**

Opracowała: Iwona Madej, pielęgniarka,
Oddział Hematologii

Rozwój cywilizacji w ostatnich dziesięcioleciach przyczynił się do poprawy komfortu i wydłużenia czasu życia ludzi. Niestety mamy też do czynienia z negatywnymi skutkami, tj. zanieczyszczenie powietrza, wody, pole elektromagnetyczne, zmiana stylu życia. Skutkuje to zwiększeniem się zachorowalności na wiele groźnych dla człowieka chorób. Jednymi z nich są nowotwory.

Choroba onkologiczna wymaga zastosowania różnych metod leczenia, takich jak, leczenie operacyjne i/lub chemioterapię czy radioterapię. Niestety, oprócz działania przeciwrakowego, powodują niszczenie zdrowych tkanek organizmu, a co za tym idzie wystąpienie wielu niepożądanych objawów takich jak nudności, wymioty, zmniejszenie apetytu, a co za tym idzie utratę masy ciała, osłabienie i niedożywienie. Dlatego też odpowiednio zbilansowana dieta, chociaż nie wyleczy choroby, jest bardzo ważnym czynnikiem wspierającym leczenie chorych na nowotwory. Pamiętając o tym warto dążyć do popularyzacji wiedzy, wśród pacjentów onkologicznych i ich rodzin, na temat prawidłowego odżywiania w chorobie nowotworowej.

CELE EDUKACJI:

CEL GŁÓWNY:

- Przygotowanie chorego i jego rodziny do stosowania prawidłowego żywienia w trakcie leczenia nowotworu.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Uświadomienie roli odżywiania w chorobach nowotworowych;
- Zapoznanie z zasadami prawidłowego odżywiania w trakcie terapii przeciwnowotworowej;
- Zdobycie umiejętności samodzielnego korygowania diety, w zależności od pojawiających się ujemnych skutków terapii.

METODY EDUKACJI: wykład/ pogadanka.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: broszura informacyjna, plakat.

FORMA REALIZACJI : indywidualna.

TREŚCI KSZTAŁCENIA:

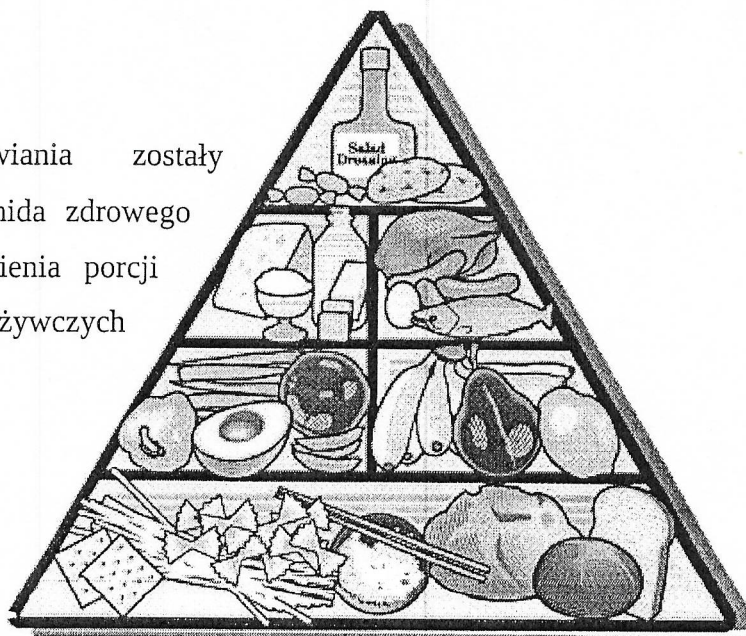
Wstęp

Zależność pomiędzy żywieniem a zdrowiem znana jest od czasów starożytnych. Hipokrates (460-370 p.n.e.), zwany „ojcem medycyny”, prawdopodobnie jako pierwszy wysunął tezę, że dieta może chronić przed rozwojem wielu chorób. Jego słynne słowa „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” do dziś stanowią inspirację dla naukowców zgłębiających wiedzę w tym zakresie. Wyniki wielu badań prowadzonych w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat jednoznacznie potwierdzają, że dieta ma istotne znaczenie w profilaktyce chorób nowotworowych. Innymi słowy – przestrzeganie zasad zdrowego żywienia może zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór. Jak należy postępować, kiedy na zapobieganie chorobie jest już za późno? Czy rola diety w czasie trwania choroby nowotworowej i po jej wyleczeniu jest również ważna? Spróbujemy odpowiedzieć na te pytania.

Choroba nowotworowa bardzo często wpływa na sposób odżywiania się osoby chorej, wymuszając eliminację wielu produktów z codziennego jadłospisu. Może to być przyczyną powstania niedoborów żywieniowych i nadmiernej utraty masy ciała, a co za tym idzie, niekorzystnie wpływać na przebieg leczenia. Niezwykle ważne jest zatem, aby w czasie terapii przeciw nowotworowej stosować racjonalną dietę, która zapewniając właściwą podaż wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz łagodząc możliwe skutki uboczne leczenia, będzie wspierać organizm w walce z rakiem.

Zasady zdrowego żywienia

Zasady prawidłowego odżywiania zostały przedstawione w postaci piramidy. Piramida zdrowego żywienia to praktyczne zalecenia zestawienia porcji żywieniowych produktów spożywczych w codziennej, zrównoważonej diecie.



Podstawę piramidy i codziennej diety stanowią produkty zbożowe, których zaleca się spożywać około 6 porcji dziennie (USA-6 do 11 porcji).

Drugi poziom piramidy to 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców.

Trzecim poziomem to 2 do 3 porcji mleka i produktów mlecznych oraz 2 do 3 porcji mięsa, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych lub orzechów.

Na szczycie piramidy znajdują się tłuszcze i słodycze, których spożycie powinno się maksymalnie ograniczać.

Znaczenie żywienia w trakcie leczenia choroby nowotworowej

Właściwa dieta jest bardzo ważna dla zapewnienia zdrowia, a w czasie choroby tym bardziej nabiera szczególnego znaczenia. Obecność nowotworu w organizmie powoduje, że zmieniają się potrzeby żywieniowe chorego i często także możliwości przyjmowania pokarmów oraz przyswajania składników odżywczych. Dzieje się tak z kilku powodów. Organizm człowieka chorego na nowotwór wykorzystuje na bieżąco składniki odżywcze zawarte w pożywieniu do walki z chorobą. Zapotrzebowanie na energię z diety i niektóre składniki może być w tym czasie nawet o 20% większe niż przed zachorowaniem. Ze względu na stałą mobilizację układu odpornościowego i długotrwały charakter choroby, konieczne jest dostarczanie z pożywieniem wszystkich niezbędnych składników (białka, węglowodanów, tłuszczu, witamin, mikro- i makroelementów) w odpowiednich proporcjach, w przeciwnym razie organizm zacznie zużywać na ten cel własne tkanki. Taki proces rozpoczyna się od rezerw zmagazynowanych w tkance tłuszczowej, jeśli jednak okażą się one niewystarczające, rozpocznie pozyskiwanie składników z tkanki mięśniowej. Jest to bardzo niebezpieczne, gdyż może prowadzić do niedożywienia, a nawet do wyniszczenia organizmu. Układ odpornościowy chcąc pozbyć się intruza wytwarza tzw. cytokiny, których duża ilość hamuje łaknienie i powoduje fałszywe uczucie sytości oraz zwiększa zużycie energii przez organizm. Podobnie dzieje się w przebiegu innych infekcji (np. grypy), jednak trwa to zdecydowanie krócej niż w przebiegu choroby nowotworowej i nie ma istotnego wpływu na masę ciała i stan odżywienia. Natomiast w przypadku choroby nowotworowej zaburzenia łaknienia wywołane dużym stężeniem cytokin, mogą powodować trwałą niechęć do spożywania posiłków (jadłowstręt). Przyczyną zmniejszenia ilości spożywanego pokarmu może być również umiejscowienie guza w przewodzie pokarmowym, co powoduje trudności i ból podczas połykania pokarmu (rak przełyku), szybkie uczucie nasycenia (rak żołądka), niedrożność lub upośledzenie procesu trawienia pokarmu i wchłaniania zawartych w nim składników odżywczych (rak jelita grubego i cienkiego). Również leczenie przeciwnowotworowe (chemioterapia, radioterapia, leczenie chirurgiczne) może powodować różnego rodzaju skutki

uboczne (nudności, wymioty, biegunki, zaparcia, zapalenie błony śluzowej przewodu pokarmowego itp.) i – w zależności od ich nasilenia – powodować czasową lub trwałą rezygnację ze spożywania niektórych produktów lub potraw. Dodatkowo część chorych, u których rozpoznano nowotwór, cierpi z powodu innych chorób przewlekłych (np. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, kamica żółciowa, choroby żołądka i dwunastnicy, zapalenie trzustki, stłuszczenie wątroby, alergie pokarmowe), które powodują różnego rodzaju zaburzenia funkcjonowania organizmu i wymagają dodatkowych modyfikacji diety. Wszystkie wyżej omówione mechanizmy mogą prowadzić u osoby chorej do zmniejszenia apetytu, utraty masy ciała, osłabienia i niedożywienia. Odpowiednio zbilansowana dieta, chociaż nie może wyleczyć choroby, jest bardzo ważnym czynnikiem wspierającym leczenie chorych na nowotwory. Jej podstawowym zadaniem jest zapobieganie rozwojowi niedożywienia i wyniszczenia nowotworowego. Właściwy sposób żywienia od momentu postawienia diagnozy może zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań w okresie leczenia operacyjnego; zminimalizować skutki niepożądane chemioterapii, radioterapii czy immunoterapii; wzmocnić układ odpornościowy i ułatwić walkę organizmu z nowotworem. Im wcześniej osoba leczona z powodu nowotworu, zacznie racjonalnie się odżywiać, tym większa szansa na wyleczenie choroby.

Ogólne zalecenia żywieniowe w trakcie choroby nowotworowej

Dieta osoby chorej na nowotwór powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia, jednak często wymaga wprowadzenia różnych modyfikacji. Należy pamiętać o tym, że nie ma uniwersalnych zaleceń, odpowiednich dla każdego pacjenta z chorobą nowotworową. W zależności od umiejscowienia guza, stadium choroby, rodzaju stosowanej terapii i jej tolerancji oraz wieku, stanu odżywienia, aktywności fizycznej, chorób współistniejących i samopoczucia dieta powinna być ustalona indywidualnie dla każdej osoby.

Żywienie chorych na raka powinno:

1. *Opierać się na zasadach diety lekkostrawnej (wykluczenie potraw smażonych, wędzonych, konserwowanych, ostrych przypraw, używek; ograniczenie ilości tłuszczu i cukru);*
2. *Uwzględniać zwiększone zapotrzebowanie na energię i białko, dostarczyć wszystkich składników w odpowiednich proporcjach;*
3. *Oszczędzać zajęty narząd, zwłaszcza jeśli choroba dotyczy przewodu pokarmowego;*
4. *Zapewnić odpowiednią ilość płynów;*
5. *Uwzględniać preferencje żywieniowe pacjenta.*

Proporcje składników odżywczych i ich źródła pokarmowe

- Białko ma szczególne znaczenie w diecie chorych na raka, ze względu na wzmożoną czynność układu odpornościowego i procesów odbudowy prawidłowych („zdrowych”) komórek w sąsiadujących z nowotworem narządach uszkodzonych w czasie leczenia. Dienne zapotrzebowanie na ten składnik odżywczy wynosi 15-20% energetyczności diety (dla porównania, w przypadku osoby zdrowej jest to 10-15%). Warto zwrócić uwagę, aby proporcja białka pochodzenia roślinnego (produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych) i zwierzęcego (mięso, ryby, jaja, produkty mleczne) wynosiła 1:1, nie zaś 2:1 jak w przypadku osób zdrowych. Zwiększenie ilości produktów pochodzenia zwierzęcego wynika z potrzeby dostarczenia większej ilości białka pełnowartościowego, lepiej przyswajalnego przez organizm. Przeciwwskazaniem do zastosowania diety wysokobiałkowej są niektóre choroby nerek, związane z ich niewydolnością.
- W prawidłowo zbilansowanej diecie osoby chorej na nowotwór nie może zabraknąć węglowodanów – powinny dostarczać około 55% energii diety, przy czym najlepszym ich źródłem są: kasze, ryż, makarony, pieczywo, warzywa i owoce. Koniecznie należy pamiętać o ograniczeniu do minimum spożycia węglowodanów prostych (cukier, słodycze, ciastka, dżemy wysoko słodzone itp.), ponieważ nowotwór wykorzystuje je do wzrostu. Ponadto nadmiar węglowodanów prostych może nasilać niektóre objawy uboczne leczenia przeciwnowotworowego (np. nudności, wymioty, zaparcia).
- W przypadku tłuszczów znaczenie ma nie tylko ich ilość, ale również jakość. W diecie osób chorych na nowotwór, tłuszcze powinny stanowić około 25-30% dziennego zapotrzebowania. Najbardziej wartościowe źródła tego składnika to chude mięso drobiowe (bez skóry), cielęcina, mięso z królika, ryby, oleje roślinne, orzechy i nasiona (słonecznik, dynia, siemię lniane). Jednocześnie zaleca się ograniczenie tłustego mięsa wieprzowego i wołowego, podrobów (wątroba, serca), smalcu i tłustych serów (żółte, pleśniowe, topione, twarożki do smarowania pieczywa), ponieważ znajduje się w nich dużo cholesterolu i tłuszczy nasyconych. Warto pamiętać o korzystnym wpływie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WKT) z rodziny omega-3, które mają zdolność zmniejszania stanu zapalnego w organizmie. Niektóre badania wskazują również, że mogą wzmacniać działanie chemioterapii na komórki nowotworowe. WKT znajdują się przede wszystkim w oleju rzepakowym, oliwie z oliwek, oleju lnianym, rybach morskich (łosoś, makrela, śledź, sardynka, tuńczyk, morszczuk, halibut, flądra, sola, mintaj, dorsz), orzechach (bez tłuszczu i soli), nasionach słonecznika i siemienia lnianego, pestkach dyni, awokado i kakao.
- W związku z obecnością nowotworu oraz ze względu na potężny stres towarzyszący chorobie, organizm zużywa większe ilości antyoksydantów. Wśród nich największe

znaczenie mają witaminy C i E, β -karoten, cynk, miedź, selen, magnez. Duża ilość antyoksydantów znajduje się w świeżych różnokolorowych warzywach i owocach, dlatego wskazane jest, aby spożywać ich przynajmniej 400 g każdego dnia. Nie zaleca się chorym na nowotwór stosowania antyoksydantów syntetycznych w postaci suplementów diety, gdyż badania nie wykazały ich korzystnego wpływu na organizm, a u niektórych osób miały nawet szkodliwe działanie wywołane dużymi dawkami. W indywidualnych przypadkach niedoborów, wynikających z niemożności dostarczenia odpowiedniej ilości antyoksydantów z pożywieniem lub spowodowanych upośledzonym wchłanianiem, zaleca się konsultację z lekarzem prowadzącym i/lub dietetykiem.

Ilość, rodzaj i częstotliwość posiłków

- W ciągu dnia powinno się spożywać przynajmniej 4-5 posiłków, tj. I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Powinny one mieć niezbyt dużą objętość, a przerwy pomiędzy nimi nie powinny być większe niż 3-4 godziny. Należy starać się nie pomijać żadnego z nich. Kolację jeść nie później niż 3 godziny przed snem. Takie rozłożenie całodiennej diety umożliwi dostarczenie odpowiedniej ilości zawartych w pożywieniu składników odżywczych oraz zapewni możliwość optymalnego ich wykorzystania.
- Posiłki powinny być możliwie jak najbardziej urozmaicone i składać się z różnorodnych, jak najmniej przetworzonych produktów i potraw. Zaleca się wykorzystywać pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, ryby, chude mięso, nasiona roślin strączkowych, orzechy. Jest rzeczą oczywistą, że w trakcie leczenia niektóre produkty mogą być gorzej tolerowane – w takiej sytuacji należy ograniczyć ich spożycie, zmienić sposób przyrządzania lub czasowo wykluczyć z jadłospisu, zastępując innymi o podobnej wartości (np. zamiast surowych warzyw jeść gotowane na parze; zamiast mięsa wybierać ryby, białko jaja czy chude sery).

Produkty zbożowe

- Jeśli to możliwe, wskazane jest spożywanie produktów pełnoziarnistych – z całych ziaren zbóż (pieczywo z mąki razowej lub przynajmniej typu graham, naturalne płatki zbożowe, grube kasze, pełnoziarnisty ryż i razowe makarony). Zawierają one więcej witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, dzięki czemu zapobiegają zaparciom.
- Jeśli jednak pacjent leczony z powodu nowotworu, przeżył operację chirurgiczną w obrębie przewodu pokarmowego lub jest w trakcie radioterapii okolicy jamy brzusznej, duża ilość błonnika może być przyczyną różnych dolegliwości (kurczowe bóle brzucha, wzdęcia,

biegunki), wtedy należy wybierać jaśniejsze pieczywo, drobniejsze kasze i makarony oraz rozgotowane płatki zbożowe. Kiedy przewód pokarmowy zacznie znów normalnie funkcjonować i dolegliwości ustąpią, będzie można stopniowo powrócić do jedzenia produktów zbożowych pełnoziarnistych.

Warzywa i owoce

- Są naturalnym źródłem antyoksydantów i błonnika pokarmowego w diecie, dlatego powinny być składnikiem każdego posiłku osoby chorej na nowotwór. Należy wybierać różnokolorowe warzywa i owoce (ciemnozielone, żółte, pomarańczowe, ciemnoczerwone). Dzięki zawartym w nich antyoksydantom i substancjom bioaktywnym można wzmocnić swój układ odpornościowy.
- Przynajmniej połowa dziennej ilości spożywanych warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci surowej. W przypadku, gdy w takiej postaci są źle tolerowane, należy gotować je na parze lub w małej ilości wody tylko do uzyskania miękkości (nie rozgotowuj ich całkowicie).
- Do świeżych i gotowanych warzyw można dodawać niewielką ilość wysokogatunkowego oleju roślinnego lub jogurt naturalny. Produkty te znakomicie zastąpią majonez, śmietanę czy masło, które zawierają znaczną ilość tłuszczu nasyconych.
- Warzywa kapustne i cebulowe oraz pieczarki można jeść w umiarkowanych ilościach pod warunkiem, że nie powodują żadnych dolegliwości (wzdęcia, bóle brzucha, biegunki itp.).
- Można przecierać bądź miksować świeże warzywa i owoce, a uzyskany sok rozcieńczać wodą i pić. Pamiętaj, aby unikać dodawania cukru do wyciśniętego soku.
- Jeśli nie ma przeciwwskazań do spożywania przetworów mlecznych, można wypróbować koktajle sporządzane z jogurtu naturalnego lub kefiru oraz dodatku zmiksowanych owoców (bananów, brzoskwiń, truskawek, malin, borówek itp.).
- Owoce suszone są skondensowanym źródłem cukrów, dlatego powinno się zachować umiar w ich jedzeniu – spożywane w dużych ilościach mogą podwyższyć stężenie glukozy we krwi lub powodować fermentację cukrów w jelitach i rozrost niekorzystnej mikroflory, co objawia się wzdęciami brzucha i gazami.
- Zawsze należy dokładnie myć pod ciepłą bieżącą wodą warzywa i owoce, nawet te, które później obieramy. Ograniczamy w ten sposób możliwość zakażenia żywności pasożytami czy bakteriami.
- Osoby o wyjątkowo osłabionej odporności powinny spożywać warzywa i owoce poddane wcześniejszej obróbce termicznej (gotowane, duszone, pieczone), ze względu na większe

ryzyko zakażeń.

Mleko i jego przetwory

- Każdego dnia powinno się spożywać przynajmniej 3 porcje dowolnie wybranych produktów z tej grupy: mleka, fermentowanych napojów mlecznych (jogurt, kefir, mleko acidofilne i zsiadłe) i serów twarogowych. Zalecane są produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu (chude lub półtłuste).
- U niektórych osób występuje nietolerancja laktozy – cukru zawartego w mleku. W takich sytuacjach należy wykluczyć mleko z diety i zastąpić je fermentowanymi produktami mlecznymi (jogurt, kefir, zsiadłe mleko, sery), w których laktoza uległa częściowemu rozkładowi. Mniej laktozy zawiera także mleko kozie, dlatego można spróbować je wykorzystywać. Zdarza się jednak, że nawet niewielka ilość laktozy wywołuje dolegliwości (biegunka, kurczowe bóle brzucha) i wówczas należy zrezygnować ze spożywania wszystkich produktów mlecznych oraz tych, które zawierają w swoim składzie mleko w proszku jako dodatek (budynie, czekolady, niektóre ciastka, pieczywo, margaryny, gotowe sosy). Jeśli występuje u osoby chorej na nowotwór, właśnie taki problem, powinno się zastąpić wykluczone produkty bezlaktozowymi, dostępnymi w sklepach ze zdrową żywnością.

Mięso i przetwory mięsne, ryby, jaja

- Należy wyeliminować z diety produkty przetworzone, tzn. poddane smażeniu, wędzeniu, soleniu, peklowaniu. Zamiast tego wykorzystywać gotowanie, duszenie oraz pieczenie mięsa i ryb.
- Ograniczamy spożycie czerwonego mięsa (wieprzowina, wołowina, baranina) do 500g tygodniowo. Starając się zastępować je rybami, chudym mięsem drobiowym (kurczak, indyk), białkiem jaj.
- Wskazane jest unikanie spożywania wędlin produkowanych przemysłowo, zastępując je pieczonym mięsem.

Napoje

- Każdego dnia osoba leczona na nowotwór powinna wypijać przynajmniej 2 litry płynów (jeśli nerki nie są w pełni sprawne, należy skonsultować się w tej kwestii z lekarzem).
- Zalecane napoje to: woda mineralna niegazowana, woda przegotowana, słabe napary herbat, kawa zbożowa, kompoty niedosładzane, rozcieńczone soki owocowe i warzywne świeżo wyciskane, koktajle mleczno-owocowe. Jeśli kawa naturalna i kakao bez cukru sporządzone

na chudym lub półtłustym mleku nie powodują żadnych dolegliwości, można je pić w niewielkich ilościach (1 filiżanka dziennie).

Przygotowywanie potraw

- Podczas smażenia, wędzenia i przedłużonego grillowania mięsa i ryb powstają substancje zwiększające ryzyko nowotworów (heterocykliczne aminy i policykliczne węglowodory aromatyczne). Aby unikać ich nadmiaru w pożywieniu przygotowując potrawy z mięsa i ryb należy stosować gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii i naczyniu żaroodpornym.
- Tłuszcze (oleje roślinne, świeże masło, śmietankę) najlepiej dodawać do gotowych potraw.
- Wskazane jest używanie łagodnych przypraw: majeranek, bazylia, oregano, cząber, kolendra, lubczyk, mięta pieprzowa, koper, natka pietruszki, goździki, cynamon, imbir, kardamon, słodka papryka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy. Nie należy stosować gotowych mieszanek przyprawowych, kostek rosołowych, sosów i zup instant (w proszku), octu, chili, curry. Ważne jest także ograniczenie dodatku soli do potraw.

Suplementy diety

- Występujące naturalnie w żywności składniki odżywcze są najlepiej przyswajalne przez organizm. Jednak w sytuacji, gdy nie jest możliwe zapewnienie zapotrzebowania na niezbędne składniki odżywcze można wzbogacać posiłki specjalnymi odżywkami przeznaczonymi dla osób chorych na nowotwory w postaci płynów do picia lub proszku, który można dodawać do potraw (dostępne w aptekach).
- Nie wolno zażywać bez konsultacji z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem preparatów zawierających witaminy, minerały lub inne substancje, ponieważ istnieje ryzyko przekroczenia zapotrzebowania organizmu na te składniki, co nie tylko nie przynosi korzyści, ale może być wręcz szkodliwe.
- U osób, u których wykonano usunięcie żołądka lub jelit, może występować upośledzone wchłanianie niektórych składników – tłuszczu, białek, glukozy, kwasu foliowego, witaminy B 12, żelaza, wapnia, sodu, potasu lub wody. Aby nie doszło do znacznych niedoborów, należy kontrolować stężenie tych składników we krwi i w razie potrzeby zastosować odpowiednio dobraną suplementację (wyboru preparatu powinien dokonać lekarz prowadzący).

Dieta w trakcie chemioterapii.

Chemioterapia jest to metoda leczenia nowotworu, polegająca na podanie leków przeciwnowotworowych (cytostatyków) dożylnie, rzadziej doustnie. Niestety, leki cytotoksyczne, oprócz niszczenia nowotworu, wpływają także negatywnie na zdrowe komórki organizmu, dlatego leczenie to może powodować wiele działań niepożądanych i zanim przyniesie oczekiwany efekt może dojść do ograniczenia spożycia pokarmu i utraty masy ciała. Najczęściej chorzy skarżą się na utratę apetytu, nudności, wymioty, zaburzenia odczuwania smaku i zapachu, suchość i ból w jamie ustnej, biegunki, zaparcia, zapalenia i owrzodzenia przewodu pokarmowego lub osłabienie. Zalecenia żywieniowe należy modyfikować w zależności od rodzaju i nasilenia dolegliwości, przy czym mogą wymagać konsultacji u specjalisty w zakresie dietoterapii chorób nowotworowych, a także wsparcia farmakologicznego.

Najważniejsze aspekty diety w trakcie chemioterapii i radioterapii są następujące:

- Dieta powinna być łatwostrawna, możliwie jak najbardziej urozmaicona, a produkty dostarczające białka powinny znajdować się w każdym posiłku (chude mięso, chude ryby, chude mleko i przetwory mleczne, jaja, produkty zbożowe);
- Temperatura spożywanych posiłków nie powinna być ani nadmiernie niska ani wysoka – optymalnie powinna wynosić około 25 0 C.
- Należy zwiększyć ilość warzyw i owoców (przynajmniej 500 g dziennie), starać się zjadać chociaż połowę z nich w postaci świeżej, ale jeśli powoduje to jakieś dolegliwości należy je gotować lub sporządzać z nich zupy, musy, soki przecierowe, kisiele itp.;
- Na około 2 godziny przed planowanym zabiegiem chemioterapii i bezpośrednio po, wskazane jest powstrzymanie się od spożywania pokarmów, zmniejsza to ryzyko wystąpienia nudności i wymiotów;
- Zaleca się unikać spożywania surowego mleka, zastępując je fermentowanymi napojami mlecznymi. Jeśli w okresie leczenia wszystkie produkty mleczne są źle tolerowane, należy je czasowo wyłączyć z diety – częściej zdarza się to w przypadku radioterapii;
- Należy ograniczyć ilość tłuszczu w diecie (wybierać chude produkty, do potraw dodawać niewielkie ilości oleju rzepakowego, lnianego lub oliwy z oliwek, nie spożywać czekolady, słodyczy);
- W przypadku chudnięcia, zaleca się jeść częściej, w przerwach pomiędzy posiłkami spożywać drobne przekąski (owoce, jogurty, budynie, kisiele, kanapki), wspomagać dietę przeznaczonymi do tego celu preparatami odżywczymi;
- Dobrym sposobem jest przygotowanie małych porcji jedzenia, gotowych do spożycia

w każdej chwili, gdy nabierze się na to ochoty. Można je przechowywać w lodówce lub mrozić przez krótki czas. Przydadzą się, gdy pacjent nie będzie miał ochoty lub siły na gotowanie;

- W przypadku wystąpienia braku apetytu zaleca się spożywać niewielkie posiłki, ale będące skondensowanym źródłem energii i niezbędnych składników. Taki efekt można osiągnąć dodając do zup i sałatek warzywnych kasze, ryż, makaron, ziemniaki, mięso lub jajka. Można także dodać niewielką ilość oleju rzepakowego lub masła, a do deserów i twarożków dodawać mielone orzechy i suszone owoce. Pomiędzy posiłkami można spożywać preparaty odżywcze przeznaczone do uzupełniania diety osób z chorobą nowotworową. Niektóre z nich są dostępne w postaci proszku, który również można dodawać do potraw;
- W przypadku niechęci do spożywania mięsa lub ryb, należy je zmielić i dodawać do potraw (np. do zup, sosów, sałatek itp.). Mięso czerwone zastąpić drobiowym, na ogół jest ono lepiej tolerowane;
- Metaliczny posmak mięsa można neutralizować poprzez dodatek ziół i przypraw, świeżego ananasa, soku z cytryny, sosów warzywnych, żurawiny i borówki lub marynowanie w oliwie i ziołach przed przyrządzeniem;
- Gdy potrawy są przestudzone lub nawet chłodne, odczuwanie zmiany smaku i zapachu oraz nudności jest nieco mniej nasilone;
- Wskazane jest unikanie spożywania ulubionych potraw przed zabiegami leczniczymi, w przeciwnym razie może wytworzyć się niechęć do nich, gdyż mogą się kojarzyć z leczeniem;
- Należy zwiększyć ilość napojów, jeśli występują takie problemy jak nadmierna suchość w jamie ustnej, wymioty, zaparcia i biegunki;
- W przypadku zapać można spróbować stopniowo zwiększyć w diecie ilość pełnoziarnistego pieczywa, płatków zbożowych, otrąb, grubych kasz, brązowego ryżu oraz surowych warzyw, owoców świeżych i suszonych (śliwki, morele, jabłka). Gdy zwiększamy udział produktów o dużej zawartości błonnika pokarmowego, niezbędne jest równoczesne zwiększenie ilości wypijanych napojów;
- Jeśli wystąpi biegunka, to przez 1-2 dni należy stosować kleiki i płyny. W przypadku uzyskania poprawy stopniowo zaczynamy włączać pokarmy stałe, na początek niewielkie ilości, co 2-3 godziny – gotowany ryż biały, gotowane ziemniaki i marchew, musy z bananów, brzoskwiń lub pieczonych jabłek, gotowane na miękko jajko, chude mięso gotowane, łagodnie przyprawione zupy. Wykluczamy żywność zawierającą sorbitol, który ma działanie przeczyszczające (m. in.: słodziki, gumy do żucia, słodycze, napoje, pieczywo, dżemy, galaretki, płatki śniadaniowe, produkty dla osób z cukrzycą).

Jeśli przyczyną biegunki są mleko i jego przetwory, należy wykluczyć je do czasu ustabilizowania pracy jelit. Surowe warzywa i owoce zastępujemy gotowanymi; przeciwwskazane są buraki czerwone, warzywa kapustne i cebulowe, śliwki, owoce cytrusowe i suszone, sok jabłkowy i gruszkowy;

- Gdy pojawiają się trudności z połykaniem i zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, należy wszystkie potrawy podawać w postaci półpłynnej (miksować i rozprowadzać wodą, bulionem). Konieczne jest również wykluczenie z diety wszystkich produktów suchych, o ostrych krawędziach i chrupiących.
- Do potraw, które wydają się gorzkie lub kwaśne można dodać odrobinę miodu lub dojrzałe owoce;
- Nudności czasem mijają po zjedzeniu niewielkiej ilości czegoś kwaśnego (kiszona kapusta lub ogórki). Do napojów można dodawać sok z cytryny lub imbir;
- Nie należy spożywać alkoholu w trakcie leczenia choroby nowotworowej. Pomimo niektórych opinii, że alkohol wpływa na zaostrzenie apetytu, wywiera on przede wszystkim toksyczny wpływ na komórki organizmu, może wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami, a także zaostrzać skutki niepożądane leczenia (biegunkę, ból brzucha, suchość w jamie ustnej, stan zapalny błony śluzowej itp.).
- Jeśli zastosowanie powyższych wskazówek nie przynosi poprawy, należy skontaktować się z lekarzem. W przypadku nasilonych biegunek lub wymiotów, utrzymujących się dłużej niż jedną dobę, konieczna jest jak najszybsza konsultacja lekarska, ze względu na ryzyko szybkiego odwodnienia,
- Gdy w trakcie leczenia, sam pacjent z powodu złego samopoczucia, ma problemy z robieniem zakupów lub przyrządzaniem potraw, duże znaczenie odgrywa pomoc osoby bliskiej (rodziny, sąsiadów, przyjaciół).

Osoby z osłabionym układem odpornościowym wskutek leczenia przeciwnowotworowego mają większe ryzyko zatrucia pokarmowego. Jest kilka prostych środków ostrożności, których przestrzeganie pozwala uniknąć zanieczyszczenia żywności:

- częste mycie rąk(np. pomiędzy przygotowywaniem różnych składników potrawy – warzyw, mięsa, ryb itp.);
- • utrzymanie w czystości blatów kuchennych, naczyń, przyborów kuchennych;
- • częsta wymiana gąbek i ściereczek kuchennych;
- • unikanie „krzyżowych zanieczyszczeń” poprzez używanie oddzielnych talerzy, desek i przyborów kuchennych przygotowując surowe mięso, ryby i drób;
- • rozmrażanie mrożonek w lodówce, nie na blacie kuchennym;

- • używanie termometru do żywności, aby mieć pewność, że mięso jest całkowicie upieczone;
- • jeśli spożywamy jajka, to tylko gotowane na twardo;
- • sprawdzanie daty przydatności do spożycia na produktach żywnościowych;
- • zwracanie uwagi na oznaki uszkodzenia na opakowaniach – niektóre produkty, pomimo tego, że wyglądają i pachną dobrze, mogą być zanieczyszczone i w ten sposób po zjedzeniu stwarzają zagrożenie dla zdrowia.

W czasie trwania leczenia przeciwnowotworowego zalecenia żywieniowe mogą wymagać modyfikacji w zależności od zastosowanej metody leczenia i jej ewentualnych skutków niepożądanych. Decydującą rolę w wyborze stosowanej diety odgrywa stan pacjenta. W przypadku gdy pacjent nie może się odżywiać samodzielnie, po przebyciu niektórych operacji chirurgicznych w obrębie przewodu pokarmowego lub, gdy występują nasilone objawy uboczne chemio- lub radioterapii, często istnieje konieczność zastosowania diety o zmienionej konsystencji (papkowatej, płynnej) lub nawet żywienia sztucznego (dojelitowego, pozajelitowego).

MIEJSCE I CZAS REALIZACJI PROGRAMU:

Oddział szpitalny – w trakcie hospitalizacji pacjenta.

OCENA SKUTECZNOŚCI REALIZACJI PROGRAMU:

Po zrealizowanym programie, chory i jego rodzina:

- mają większą wiedzę w zakresie znaczenia prawidłowego odżywiania podczas leczenia nowotworu,
- znają zasady żywienia w chorobie nowotworowej,
- potrafią modyfikować dietę w zależności od występujących powikłań terapii.

MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA PACJENTA I RODZINY:

PORADNIK DLA PACJENTÓW Z CHOROBAŁĄ NOWOTWOROWĄ.

WSKAZÓWKI DLA PACJENTA I JEGO RODZINY:

- Należy traktować pożywienie jak lekarstwo. Nawet, jeśli jedzenie nie zawsze sprawia przyjemność, to zwiększa szanse na zwalczanie choroby,
- Posiłki chorych na nowotwór powinny być lekkostrawne, jednocześnie zawierać wszystkie składniki odżywcze, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu czyli,
białko – powinno stanowić 15-20% energetyczności diety
węglowodany – powinny dostarczać około 55% energii diety
tłuszcze – powinny stanowić około 25-30% dziennego zapotrzebowania
naturalne antyoksydanty takie jak witaminy C i E, B-karoten, cynk, miedź, selen czy magnez – w ilości przynajmniej 400 g. każdego dnia,
- Nie należy zmuszać się do jedzenia potraw nie ulubianych. Można jeść to na co ma się ochotę, za wyjątkiem produktów, które ewidentnie mogą zaszkodzić (ciężkostrawnych, smażonych, tłustych, nadmiernie słodkich lub pikantnych),
- Ważna jest nie tylko ilość pożywienia, ale również jakość. Należy wybierać produkty świeże, krótko przechowywane, o niewielkim stopniu przetworzenia i z małą ilością substancji dodatkowych.
- Wskazanymi technikami obróbki pożywienia są: gotowanie, duszenie, pieczenie,
- W trakcie chemioterapii, powinno się wypijać przynajmniej 2 litry płynów tj. woda mineralna niegazowana, słaby napar herbaty, kawa zbożowa, kompoty niedosłodzane, rozcieńczone soki owocowe i warzywne świeżo wyciskane,
- W przypadku pojawienia się trudności w połykaniu i zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, należy spożywać posiłki miksowane,
- Gdy występuje silna niechęć do jedzenia lub wymioty, należy spróbować jeść często, ale w małych ilościach. Posiłki podawać estetycznie i na mniejszych talerzach, w pomieszczeniach z dala od drażniących zapachów. Zadbać o przyjazną atmosferę spożywania posiłków, dzięki której jedzenie będzie kojarzyło się z przyjemnością,
- W przypadku pojawienia się biegunki należy spożywać produkty ubogie w błonnik, np: makarony, ziemniaki, białe gotowane mięso drobiowe i indycze,
- Przy uporczywych zaparciach z kolei, należy wzbogacić swoją dietę o produkty zawierające dużo błonnika: pieczywo gruboziarniste, surowe owoce i warzywa, suszone śliwki, orzechy,
- Należy obserwować reakcje na różne produkty spożywcze i potrawy. Jeśli powodują jakieś dolegliwości powinno się je wyeliminować na jakiś czas lub trwale z diety,
- Spożywanie alkoholu w trakcie leczenia choroby nowotworowej jest niewskazane,

- Nie wolno zażywać bez konsultacji z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem preparatów zawierających witaminy, minerały lub inne substancje, ponieważ istnieje ryzyko przekroczenia zapotrzebowania organizmu na te składniki, co nie tylko nie przynosi korzyści, ale może być wręcz szkodliwe,
- Nie należy spożywać żywności, która zmieniła smak, kolor, zapach lub konsystencję, gdyż może zawierać aflatoksyny – pleśnie o silnym działaniu toksycznym dla wątroby, powstające w żywności nieprawidłowo lub zbyt długo przechowywanej (przede wszystkim w ziarnach zbóż, pieczywie, orzechach, nasionach roślin strączkowych – groch, fasola, soczewica, soja itp.)
- W przypadku nieradzenia sobie z ujemnymi skutkami leczenia nowotworu, należy skontaktować się z lekarzem.