



DLA PACJENEK - ZALECENIA ŻYWIENIOWE PODCZAS RADIO I CHEMIOTERAPII

OD 5

- ✓ Staraj się jeść posiłki jak najbardziej urozmaicone i wartościowe, żeby dostarczyć niezbędnych witamin i składników mineralnych. Twoje ciało i tak jest obciążone lekami, więc nie męcz go dodatkowo ciężkostrawnymi potrawami.
- ✓ Pamiętaj o spożywaniu **pięciu posiłków dziennie** (śniadanie, obiad, kolacja + 2 małe przekąski).
- ✓ Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu, pij około **2 litrów płynów**. Większość zapotrzebowania na płyny pokrywaj wodą niegazowaną. Łagodny wpływ na organizm ma herbata rumiankowa, melisa oraz słaba mięta. Zrezygnuj ze spożywania alkoholu.
- ✓ Uwzględnij w diecie źródła pełnowartościowego białka: **mięsa, ryb, jaj, produktów mlecznych**. Wybieraj chude gatunki mięsa, takie jak: indyk, kurczak, sporadycznie spożywaj wołowinę. Wystrzegaj się tłustych wędlin, salcesonu, kaszanki, pasztetów, konserw mięsnych.
- ✓ Dieta powinna być jak najbardziej obfitująca w **warzywa i owoce** (najlepiej sezonowe). Warzywa gotuj w wodzie, na parze. Owoce spożywaj w postaci musów, przecierów, kisielei.
- ✓ Wskazane jest wykluczenie z diety produktów zbożowych pełnoziarnistych tj. otręby, chleb razowy, pumpernikiel.
- ✓ **Unikaj ostrych przypraw**, ponieważ błona śluzowa jamy ustnej i przełyku może być teraz bardziej wrażliwa.
- ✓ Z uwagi na częstą nietolerancję laktozy, w przypadku luźnych stolców wyeliminuj z diety mleko i produkty mleczne.
- ✓ **Unikaj produktów smażonych**. Staraj się piec, dusić, gotować, przygotowywać na parze, w naczyniach żaroodpornych, w folii.
- ✓ Wyklucz potrawy ciężkostrawne, wzdymające, ponieważ mogą powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: wzdęcia, bóle brzucha, refluks.
- ✓ Uwzględnij w diecie źródła nienasyconych kwasów **omega-3**: łosoś, sardynki, migdały, orzechy włoskie, olej lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek.

W jadłospisie powinny znajdować się również **źródła antyoksydantów, czyli witaminy A, C, E** (źródła poniżej):

- a) Witamina A: owoce i warzywa o barwie żółtej, pomarańczowej i zielonej, takie jak: marchew, koperek, morele, brzoskwinie, fasolka szparagowa, papryka, liście pietruszki, szczypiorek, szpinak.
- b) Witamina C: owoce dzikiej róży, jagodowe, cytrusowe, a także zielona pietruszka, warzywa kapustne, papryka, pomidory, ziemniaki.
- c) Witamina E: oleje roślinne, zwłaszcza słonecznikowy, kiełki i zarodki pszenicy, warzywa liściaste: zielona pietruszka, sałata, szpinak, kukurydza.

Pamiętaj!

Dobrze odżywiony organizm ma więcej siły, aby walczyć z chorobą.

BIEGUNKA

W przypadku występowania dłuższych biegunek należy z **diety wyeliminować**: mleko, produkty mleczne, produkty bogato resztkowe – bogate w błonnik: pieczywo razowe, grube kasze, otręby, tłuszcz, kawę naturalną.

Wprowadzić: ryż, mąkę ziemniaczaną (kisiel), sucharki bez cukru, gotowane ziemniaki, marchew puree, pieczywo pszenne, mięso gotowane, jajko na miękko.

ZAPARCIA

Zaleca się zastosowanie **diety bogatoresztkowej**, czyli uwzględnienie w diecie produktów takich jak: otręby pszenne, gruboziarniste produkty zbożowe, tj.: kasza gryczana, kasza jęczmienna, płatki owsiane, pieczywo graham, pieczywo razowe; buraki, papryka (szczególnie surowe), suszone owoce.

Dobry rezultat dają chłodne potrawy i napoje.

Wskazane jest wyeliminowanie warzyw kapustnych i roślin strączkowych (fasola, groch, soja, soczewica) – mogą powodować wzdęcia.

Bardzo ważna do pełni działania błonnika jest woda, dlatego należy pamiętać o piciu 2-2,5l wody dziennie.

Ograniczyć należy pokarmy zapierające: ryż biały, kasza manna, kluski, pieczywo pszenne.

NUDNOŚCI I WYMIOTY

Zaleca się:

- a) pokarmy o temperaturze pokojowej (niegorące),
- b) jedzenie w mniejszych ilościach, ale często,
- c) picie czarnej herbaty ze startym korzeniem imbiru lub herbaty imbirowej,
- d) unikanie potraw intensywnie pachnących, ostrych,
- e) picie często małymi łykami wody niegazowanej.

Podczas spożywania posiłków najlepsza jest pozycja siedząca lub półsiedząca. Należy unikać leżenia bezpośrednio po spożyciu pokarmu.

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ

Najlepszym sposobem zwalczania suchości w jamie ustnej jest spożywanie dużej ilości płynów. Wybieranie potraw o dużej zawartości wody np. zupy.

Słaba herbata miętowa może poprawić wydzielanie śliny.

Można podawać schłodzone/mrożone owoce np. ananas do ssania.

Do produktów niewskazanych w suchości jamy ustnej należą: mocna kawa, herbata, napoje typu Cola, przekąski (precle, paluszki, chipsy), alkohol.