

DIETA

ZALECANA W TRAKCIE I PO LECZENIU

nowotworów głowy i szyi

Leczenie choroby nowotworowej w sposób znaczący obciąża organizm, dochodzi do zmian metabolicznych, fizycznych oraz psychicznych. Dobrze odżywiony organizm w tym czasie staje się silniejszym konkurentem do walki. Pewne składniki pokarmowe możemy tak dobierać, aby stanowiły uzupełnienie terapii oraz zmniejszały nasilenie występowania jej skutków ubocznych.

Pacjenci z nowotworami w rejonie głowy i szyi stanowią specyficzną grupę, w której zaburzenia odżywiania mogą wynikać z lokalizacji choroby i nasilać się podczas jej leczenia, z powodu odczynu popromiennego w trakcie radio- lub radiochemioterapii.

Chorzy powinni spożywać dobraną indywidualnie dietę lekkostrawną, z ograniczeniem tłuszczu. **W ciągu dnia zalecamy od 4 do 5 posiłków**, ale często lepiej tolerowane są mniejsze porcje, spożywane częściej (do 7-8 posiłków). Ważna jest odpowiednia podaż energii i białka, których ilość zwiększamy stopniowo.

Źródłem białka są:

- mięso (chuda cielęcina, drób bez skóry, królik)
- ryby (dorsz, pstrąg, mały karp, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk)
- jaja – gotowane na twardo, omlet na słodko lub wytrawny, jajecznica na parze lub smażona bez tłuszczu
- produkty mleczne, mleko (jeśli jest tolerowane), mleko kokosowe, ryżowe, migdałowe, jogurt naturalny bez cukru, kefiry, jogurty, maślanki – naturalne
- produkty pochodzenia roślinnego; nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe, soczewica w postaci past do pieczywa, gulasz pół na pół z mięsem
- żelatyna; galaretki na bazie chudego mięsa i/lub jaja z dodatkiem warzyw, galaretki owocowe

Źródłem tłuszczu są:

- oleje roślinne w postaci dodatku do potraw
- masło

Źródłem węglowodanów są:

- pieczywo pszenne
- kasze
- ryż
- makarony z mąki pszennej

W trakcie radioterapii może dojść do podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej i przełyku, wówczas konieczne jest zastosowanie diety płynno-papkowatej.

Zalecenia do diety płynnej:

- pieczywo pszenne, czerstwe bez skórki w postaci małych kanapek lub rozmoczone w płynach
- dodatki do pieczywa: pasty z chudego mięsa lub wędliny, ser twarogowy chudy lub półtłusty, pasty na bazie warzyw
- drobne kasze (manna, kukurydziana) dobrze rozgotowane w postaci puddingu
- pozostałe kasze w postaci rozgotowanej, przetartej w postaci kleików; można je łączyć z wywarem z warzyw lub chudymi wywarem mięsnymi
- wskazane są sery twarogowe chude i półtłuste, serki homogenizowane, naturalne z dodatkiem mleka (jeśli jest tolerowane), jogurtu lub śmietanki
- jaja gotowane na miękko lub twardo jako dodatek do zupy mlecznej lub obiadowej
- mięso ugotowane, zmiksowane dodane do zupy
- warzywa w postaci przetartej, puree
- owoce w postaci przecierów, musów owocowych

Zalecenia do diety papkowej:

- produkty świeże
- pieczywo czerstwe bez skórki, rozmoczone, zmiksowane
- drobne kasze w postaci kleików, dobrze rozgotowane
- sery twarogowe w postaci papki z dodatkiem jogurtu naturalnego lub śmietanki 12 lub 18% ,lub mleka (jeśli jest tolerowane)
- jaja gotowane, żółtko jaja zmiksowane z zupą obiadową, jajecznica, omlety
- warzywa i owoce w postaci gotowanej, przetartej, zmiksowanej lub w postaci musów/ przecierów

Do doprawiania potraw wystarczy dodać łagodne przyprawy takie jak: sól morską, natkę pietruszki, koperek, bazylię, majeranek, zielenkę angielską, wanilię. Ograniczmy lub zrezygnujmy z niektórych produktów, które bardzo często uważamy za dietetyczne: sucharki, pieczywo chrupkie, wafle ryżowe. W trakcie jedzenia będą podrażniały błonę śluzową jamy ustnej, potęgując uczucie bólu i pieczenia. Zalecamy je wyłącznie w sytuacji, jeśli nie ma objawów nasilonego wczesnego odczynu popromiennego w jamie ustnej.

Utrata apetytu

Brak apetytu oraz nadwrażliwość na niektóre smaki jest najczęstszym efektem ubocznym leczenia onkologicznego. W wyniku występowania zaburzeń smaku z jadłospisu należy wyeliminować produkty, które powodują dyskomfort u pacjenta. Najczęściej są to: produkty kwaśne lub słodkie, mięso czerwone oraz produkty zawierające kofeinę. Chorzy bardzo często odczuwają również metaliczny posmak w ustach – ważne, aby wtedy do posiłków dodawać zioła, przyprawy oraz sok z cytryny. W przypadku występowania braku apetytu wskazane jest wypijanie pół godziny przed posiłkiem wody z sokiem z cytryny oraz przygotowywanie kilku małych porcji, tak aby w każdej chwili, gdy chory odczuje głód, mógł zjeść wartościowy posiłek. Zaleca się również urozmaicenie jadłospisu poprzez wprowadzanie nowych, ciekawych potraw. Warto również wzbogacać posiłki specjalnymi odżywkami przeznaczonymi dla pacjentów onkologicznych. Produkty te mają najczęściej płynną formę, przyjemny smak oraz zawierają bardzo dużą ilość dobrze przyswajalnych składników odżywczych w małej objętości.

Nudności, wymioty

U niektórych pacjentów w okresie terapii pojawiają się nudności oraz wymioty. Ich występowanie zależy głównie od rodzaju leczenia. Ważne jest, aby zapobiegać im jeszcze przed rozpoczęciem chemioterapii i/lub radioterapii, by nie doszło u pacjenta do wytworzenia niechęci do jedzenia. Występowanie tych dolegliwości jest bardzo uciążliwe dla chorego, gdyż utrudnia mu przyjmowanie pożywienia, a tym samym pogorsza jakość jego życia. W tym czasie pacjent powinien unikać zapachów, które powodują u niego odruch wymiotny, spożywać przestudzone potrawy, ponieważ mniej intensywnie pachną.

Zaleca się wypijanie małych ilości chłodnych oraz klarownych płynów. W okresie występowania nudności organizm łatwo przyswaja produkty takie jak: sok jabłkowy lub winogronowy, nektary owocowe, rozcieńczone soki owocowe, lizaki z mrożonej wody z sokiem, galaretki, mus jabłkowy, płatki owsiane, owoce z puszki.

Biegunka, zaparcia

Kolejnym bardzo uciążliwym efektem ubocznym leczenia i powodującym duży dyskomfort u chorego jest występowanie biegunek oraz zaparć. W tych przypadkach dieta może całkowicie wyeliminować problem lub znacznie zmniejszyć jego nasilenie.

Długotrwała biegunka przyczynia się do poważnego odwodnienia organizmu, a w konsekwencji osłabienia pacjenta. Najważniejsze jest, aby w tym czasie zwiększyć podaż płynów do 3 litrów na dobę oraz wykluczyć spożycie produktów pobudzających skurcze jelit, np. tłustych, smażonych, grillowanych potraw, produktów zbożowych z pełnego ziarna oraz surowych warzyw i owoców. Zaleca się również wyeliminować produkty bogate w sorbitol (np. gumy do żucia, dżemy, galaretki), który ma działanie przeczyszczające. Wskazana jest w tym czasie dieta kleikowa, a posiłki powinny być bogate w potas i sód, aby uzupełnić minerały tracone w trakcie biegunki.

W czasie występowania zaparć dieta opiera się głównie na spożywaniu pokarmów bogatych w błonnik: świeżych owoców i warzyw, pełnoziarnistego pieczywa oraz suszonych owoców, makaronów razowych, mielonego siemienia lnianego. Należy zwiększyć ilość wypijanych płynów do 2,5-3 litrów oraz unikać produktów sprzyjających powstawaniu zaparć (czekolada, kakao, biały ryż).

Zmiany masy ciała

Na każdym etapie rozwoju jak i leczenia choroby może dojść do znacznego zmniejszenia masy ciała, a dzieje się tak głównie w wyniku ograniczenia spożycia pokarmów. Nadmierna utrata masy ciała może doprowadzić do osłabienia organizmu, a w konsekwencji do przerwania leczenia. Aby temu zapobiec, pacjentom zaleca się częste spożywanie niewielkich porcji posiłków. Bardzo ważne, aby nie pić płynów podczas posiłku. Między głównymi posiłkami należy spożywać drobne przekąski, np. owoce, kisiel, jogurt. Zalecane jest zwiększanie kaloryczności posiłków, bez zwiększania ich objętości poprzez:

- dodatek do sosów i zup pełnotłustych jogurtów, mleka w proszku
- dodatek 1 małej łyżeczki masła, oleju rzepakowego, oliwy z oliwek do potraw spożywanych na ciepło,
- dodatek bitej śmietany do deserów

Konieczne jest zwiększenie spożycia pełnowartościowego białka, którego dobrym źródłem są jaja. Aby poprawić apetyt, zaleca się 30-minutowy spacer przed posiłkiem lub wykonanie kilku prostych ćwiczeń.

Uczucie szybkiego nasycenia po posiłku

U bardzo wielu chorych leczonych onkologicznie dochodzi do powstawania uczucia szybkiego nasycenia oraz pełności po posiłku. Problem ten powoduje ograniczenie ilości przyjmowanych posiłków i w znaczny sposób może pogorszyć stan odżywienia pacjenta. Ważne, aby pacjent, u którego doszło do wystąpienia szybkiego nasycenia spożywał dziennie 6-8 posiłków o bardzo małej objętości. Płyny należy popijać drobnymi łykami, zawsze pomiędzy posiłkami. Zaleca się unikać produktów długo zalegających w żołądku oraz wzdymających, np.: nasion roślin strączkowych, warzyw kapustnych oraz cebulowych, a także potraw i produktów tłustych, bogatych w cukier, a zastępować je pokarmami bogatymi w białko oraz zbożowymi z pełnego przemiału. Należy wykluczyć z diety: kakao, kawę, czekoladę, mocny alkohol, ostre przyprawy, np.: pieprz, chili, curry oraz ostrą paprykę. Mleko świeże najlepiej zastąpić mlecznymi produktami fermentowanymi, np.: kefirem, jogurtem.

Zmiany smakowe

Zmysł smaku pozwala odnajdywać przyjemność w spożywaniu posiłków. W trakcie chemioterapii odczuwanie smaku może ulegać zmianie. Potrawy przybierają wtedy nieprzyjemny, metaliczny posmak i mogą wydawać się bardziej słone lub gorzkie niż dotychczas. Zmiany te są tymczasowe i nie pozostaną na stałe. Użycie intensywnych przypraw, o ile nie wywołują niestrawności, może się znacznie przyczynić do zneutralizowania metalicznego posmaku podczas posiłków. Postarajmy się urozmaicać wygląd potraw, atrakcyjnie je podając – „jedzmy wzrokiem”. Jeśli niektóre produkty zaczęły

Suchość w ustach

Chemioterapia wpływa na stan błony śluzowej jamy ustnej. Suchość w ustach może być spowodowana również radioterapią w obszarze głowy, szyi lub górnej części klatki piersiowej. Aby poradzić sobie z tym problemem, należy skorzystać z poniższych rad:

- do wszystkich dań dodawać lekkie sosy;
- warzywa gotować w postaci purée;
- między posiłkami popijać płyny, np. herbatę owocową lub zieloną, sok, bulion i cierpkie napoje (np. lemoniada), które pobudzą wydzielanie śliny;
- żuć gumę, ssać cukierki lub lizaki, ponieważ ślina pomaga utrzymywać jamę ustną w czystości; a jej niedobór może doprowadzić do problemów dentystycznych, dlatego należy często szczotkować zęby i płukać jamę ustną.

Bolesność w jamie ustnej i w gardle

W przypadku wystąpienia bolesności w jamie ustnej i w gardle powinniśmy: unikać potraw, które dodatkowo podrażniają tę okolicę; spożywać te, które mogą przynieść ulgę: posiłki chłodne, łagodne i miękkie. Unikać należy jedzenia pikantnego, gorącego, z małą ilością wody oraz o szorstkiej i chropowatej strukturze. Najlepszym, choć niekoniecznie estetycznym rozwiązaniem, będą posiłki w postaci papkowatej. Udogodnienie stanowi spożywanie posiłków przez słomkę, ponieważ tym sposobem pokarm trafi od razu do gardła, omijając bolesne miejsca.

Wszystkie powyższe wskazówki skierowane są do ogółu pacjentów, należy zawsze pamiętać, aby ewentualne zmiany żywieniowe konsultować z lekarzem prowadzącym oraz dietetykiem, tak aby przyniosły one zamierzone efekty.

Ważne aby podczas trwania całego procesu leczenia jak i po jego zakończeniu zapewnić organizmowi dobrze zbilansowaną i racjonalną dietę, która może przyczynić się do zwiększenia efektywności stosowanych terapii oraz przyspieszyć okres powrotu do zdrowia.