

# dieta

## W RADIOTERAPII

W trakcie leczenia Twój organizm wymaga specjalnego traktowania. Pomoże Ci w tym odpowiednia dieta i odpoczynek. Zaleca się przyjmowanie co najmniej 5 posiłków dziennie (najlepiej w regularnych odstępach czasu, co 3 godziny).

**WYKLUCZAMY:** potrawy ciężkostrawne, tłuste, surowe warzywa i owoce, napoje gazowane, soki, ostre przyprawy, ograniczamy sól kuchenną, cukier i bezwzględnie pieprz. Unikamy pokarmów drażniących, nadmiernie gorących lub zimnych, ostrych i twardych.

**OGRANICZAMY:** mleko i nabiał na rzecz fermentowanych produktów mlecznych, szczególnie polecane probiotyczne jogurty naturalne (powinny być naturalne - bez owocowych dodatków).

### NAPOJE

Poleca się wodę mineralną niegazowaną, herbatę zieloną i herbaty ziołowe. Wszystkie wody gazowane oraz woda z kranu są nieodpowiednie dla osób chorych i dla osób w okresie rekonwalescencji po leczeniu. Napoje należy spożywać 20 min. przed lub najwcześniej 20 min. po posiłku.

### WARZYWA, OWOCE

Należy zwiększyć ilość spożywanych warzyw w postaci gotowanej, przecieranej, sałatek. Unikać kapusty, grochu, fasoli, czosnku, cebuli. Nie wolno jeść surowych warzyw i owoców. Wyjątek stanowi banan.

**WSKAZANE WARZYWA:** zielone i żółto-pomarańczowe, ponieważ działają na organizm zasadowotwórczo, zawierają dużo witamin antyoksydacyjnych, składników mineralnych oraz potrzebny błonnik. Szczególnie zalecane są zupy i buliony warzywne.

**WSKAZANE OWOCE:** gotowane lub pieczone jabłka, banan.

Zaleca się spożywanie kisielei owocowych przygotowywanych w warunkach domowych (truskawki, maliny, jagody, aronie, borówki amerykańskie lub obrane ze skórki i błonek pomarańcze; owoce gotujemy na małym ogniu do ich miękkości, zagęszczamy mąką ziemniaczaną - tak sporządzony kisiel spożywamy ostudzony).

W okresie radioterapii i po niej zaleca się spożywanie produktów bezglutenowych.

### ZAMIENIAMY:

- mąkę pszenną i jej wyroby na mąkę kukurydzianą (można zagęścić zupy, sosy)
- pieczywo pszenne na pieczywo kukurydżane
- dozwolone czerstwe pieczywo typu graham oraz pieczywo razowe

### WSKAZANE:

Produkty sojowe: mleko sojowe, tofu, makaron sojowy.

#### ZALECANE TŁUSZCZE:

- olej rzepakowy
- oliwa z oliwek
- olej lniany dodajemy do gotowych już potraw używamy do duszenia

#### ZALECANE POTRAWY:

- pulpety z mięsa drobiowego
- mięsa duszone na oleju rzepakowym
- rezygnujemy z potraw smażonych, pieczonych i grillowanych na rzecz potraw gotowanych, duszonych

### ZUPY:

- zalecane rosół gotowane na mięsie indyczym z dużą ilością warzyw z dodatkiem ryżu lub makaronu sojowego,
- zalecane wszystkie zupy jarzynowe, przecierane i miksowane w postaci kremów jarzynowych,
- zalecany barszcz czerwony (wygotowane buraki miksujemy lub trzemy na tarce z drobnymi oczkami, jemy z dodatkiem ziemniaków puree).

**ZALECANE PRZYPRAWY:** majeranek, kminek, mięta pieprzowa, bazylia, kolendra, lubczyk, koper włoski, anyż, curry, imbir.

### ŹRÓDŁEM BIAŁKA W DIECIE POWINNY BYĆ:

- chude mięso drobiowe bez skóry,
- cielęcina,
- mięso z królika,
- ryby,
- jajka na miękko (zalecane 3 razy w tygodniu)
- luźna jajecznica na maśle,
- do potraw dodajemy kminek, koperek, niewielką ilość anyżu, ponieważ ułatwiają trawienie i zmniejszają właściwości wzdymające,
- zalecane jest spożywanie galaretek z mięsa drobiowego (galaretkę skrapiamy sokiem z cytryny).

### Aby wspomóc prawidłową pracę przewodu pokarmowego

należy spożywać siemię lniane (2 łyżki stołowe siemienia lnianego zalewamy zimną wodą i pod przykryciem podgrzewamy, gdy wywar będzie zbliżał się do wrzenia precedzamy i pijemy po ostudzeniu).

### Produkty dostarczające ważnych mikro- i makroelementów:

**POKRZYWA** - napar z pokrzywy jest niezwykle bogaty w ważne mikro- i makroskładniki oraz sole mineralne, wzmacnia organizm; polecany w chorobach wyniszczających i w chorobie popromiennej.

**OLEJ Z WĄTROBY REKINA** - zwiększa produkcję białych i czerwonych krwinek, stymuluje układ odpornościowy, wspomaga procesy regeneracyjne, przyspiesza gojenie ran.

## ZALECENIA OGÓLNE

- na ok. 2 godziny przed podaniem cystotatyków (chemioterapia) lub frakcji promieniowania (radioterapia) nie zaleca się spożywania pokarmów w celu obniżenia ryzyka wystąpienia nudności, wymiotów czy biegunki
- w trakcie chemio- czy radioterapii często pojawia się niechęć do spożywania mięsa i ryb. Zaleca się podawanie ich w formie pulpetów lub zapiekanek, z dodatkiem warzyw lub jako dodatek do sałatek

## dieta W RADIOTERAPII

### ZALECENIA W PRZYPADKU BRAKU ŁAKNIENIA LUB JADŁOWSTRĘTU:

1. Przed jedzeniem należy przewietrzyć pomieszczenie, w którym spożywa się posiłki, aby pozbyć się zapachów zniechęcających do jedzenia.
2. Wskazany jest krótki spacer na świeżym powietrzu przed posiłkiem. Przygotowane jedzenie należy podzielić na małe porcje gotowe do spożycia w każdej chwili, kiedy chory ma ochotę na jedzenie.
3. Zaleca się spożywanie małych porcji jedzenia w regularnych odstępach czasu co 2,3 godziny.
4. Do napojów można dodawać sok z cytryny, który zwiększa produkcję śliny i poprawia smak.
5. W przypadku braku apetytu, np. na dania mięsne, należy je zastąpić innym produktem, np. rybą, jajkami. Należy uwzględnić preferencje chorego do wyboru potraw (zaspokoić pragnienie na określony rodzaj pożywienia).

### ZALECENIA W PRZYPADKU BIEGUNEK:

1. Należy spożywać dużo płynów w temperaturze umiarkowanej lub pokojowej, przynajmniej 2 l w ciągu dnia; pić małymi porcjami, ale często.
2. Należy spożywać produkty bogate w potas: ziemniaki, banany, gotowana marchew.
3. Należy wyeliminować mleko i wszystkie produkty mleczne, ponieważ te produkty nasilają biegunki.
4. Przynajmniej raz dziennie należy spożyć porcję rozgotowanego ryżu.

### ZALECENIA W PRZYPADKU ZAPARĆ:

1. Należy zwiększyć podaż ciepłych płynów do 2,5 l w ciągu dnia.
2. Zalecane są wszystkie herbatki owocowe.
3. Zalecany jest naturalny sok pomarańczowy, kefir i maślanka.
4. Wskazane jest spożywanie jogurtów naturalnych z dodatkiem niemielonych nasion siemienia lnianego.
5. Należy spożywać pieczywo typu graham i razowe.
6. Korzystny wpływ mają suszone namoczone śliwki oraz kompot z suszonych śliwek; taki kompot należy spożywać na czczo.
7. W miarę możliwości należy zwiększyć aktywność fizyczną (spacery).

### SPOSODY ZWIĘKSZENIA KALORYCZNOŚCI POTRAW:

1. Dodatek pełnotłustych jogurtów lub śmietany do zup, deserów, sosów.
2. Dodatek miodu do słodzenia napojów o temperaturze pokojowej.
3. Dodatek niewielkiej ilości (1 łyżeczka jednorazowo) masła lub oliwy z oliwek do potraw podawanych na ciepło (do gotowanych warzyw, ziemniaków, ryżu, zup).
4. Dodatek jajka do zup (lane ciasto).

### ZALECENIA W PRZYPADKU NUDNOŚCI I WYMIOTÓW:

1. Należy unikać nadmiernego wypełnienia żołądka, należy jeść powoli, dokładnie przeżuując pokarm, co ułatwia jego trawienie.
2. Podane potrawy powinny mieć temperaturę umiarkowaną, a nawet pokojową, aby uniknąć podrażnień śluzówki żołądka i jelit.
3. Płyny należy spożywać powoli, przynajmniej godzinę przed posiłkiem lub godzinę po.
4. W przypadku gdy wymioty lub nudności pojawiają się rano, przy wstaniu z łóżka, należy podawać do jedzenia suche produkty jak pieczywo chrupkie, grzanki, suchary.
5. W przypadku nasilonych nudności należy spróbować zjeść niewielką ilość kiszonych ogórków obranych ze skórki, potartych na tarce.
6. Pomocne może być ssanie cukierków miętowych.
7. Korzystnie wpłynie będzie napar z rumianku i mięty.
8. Po spożyciu posiłków zalecany jest odpoczynek w pozycji siedzącej i unikanie leżenia płasko, przynajmniej przez 2 godziny po spożyciu podstawowego posiłku.

### ZALECENIA W PRZYPADKU ODCZUWANIA SUCHOŚCI W JAMIE USTNEJ:

1. Należy spożywać posiłki o konsystencji płynnej lub papkowatej.
2. Należy częściej podawać niewielkie ilości płynów typu woda z sokiem z cytryny, herbata miętowa.
3. Pomocne może okazać się żucie gumy bezcukrowej lub ssanie kwaśnych cukierków.
4. W przypadku utrzymywania się metalicznego posmaku w ustach należy myć zęby po każdym posiłku, często przepłukiwać jamę ustną chłodną, przegotowaną wodą; do potraw, które wydają się gorzkie można dodać niewielką ilość miodu; mięso i ryby doprawić sokiem z cytryny.

Opracowanie merytoryczne - lek. med. Beata Chmielewska-Pytka.