

Dieta w Chorobach Nowotworowych

Odpowiednio wczesne rozpoczęcie leczenia żywieniowego u chorych z nowotworami ma duże znaczenie, ponieważ może wpływać na rokowanie, czas trwania i przebieg terapii przeciwnowotworowej oraz możliwość jej kontynuacji.

U chorych z nowotworami, u których przewód pokarmowy działa prawidłowo, ale podaż pokarmu drogą doustną jest niemożliwa bądź ograniczona i nie zapewnia właściwego zapotrzebowania na składniki odżywcze a pacjent nie wymaga długotrwałej hospitalizacji, istnieje możliwość prowadzenia leczenia żywieniowego w warunkach domowych jest to tzw. żywienie enteralne (HEN). Jest, to świadczenie refundowane przez NFZ. Podjęcie żywienia dojelitowego w warunkach domowych, wymaga przeszkolenia chorego i jego opiekunów przez wykwalifikowany zespół. Do najpowszechniejszych metod żywienia enteralnego należą: gastrostomie, jejunostomie zakładane endoskopowo, poprzez które podaje się pokarm w postaci bolusu, bądź podaży ciągłej w zależności od stanu przewodu pokarmowego i miejsca podaży.

Do stosowania żywienia enteralnego (HEN) zakwalifikowano następujące nowotwory:

1. głowy i szyi
2. jamy ustnej
3. krtani
4. przełyku
5. żołądka
6. trzustki
7. zaburzeń wchłaniania w przebiegu popromiennego zapalenia jelit
8. zespołu jelita krótkiego
9. chorych przewlekle niedożywionych

DIETA TERAPIA JAKO ELEMENT WSPOMAGAJĄCY LECZENIE PRZECIWNOWOTWOROWE

OGÓLNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Żywienie to jeden z elementów wspomagających terapię przeciwnowotworową. Wyleczenie choroby nowotworowej za pomocą samej diety nie jest możliwe. Odpowiedni sposób odżywiania może jednak poprawić kondycję organizmu, co ma znaczenie dla przebiegu leczenia onkologicznego. Należy pamiętać, że nie istnieje uniwersalna dieta optymalna dla każdej osoby dotkniętej tą chorobą. Jej rodzaj w dużej mierze zależy od umiejscowienia nowotworu- szczególnie w przypadku, kiedy guz jest zlokalizowany w obrębie jednego z narządów przewodu pokarmowego. Konieczne jest także dostosowanie sposobu żywienia do potrzeb pacjenta z uwzględnieniem jego wieku, płci, aktywności fizycznej oraz ewentualnych chorób współistniejących. Indywidualne zalecenia żywieniowe powinny zostać poprzedzone dokładnym wywiadem oraz pomiarami antropometrycznymi.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA OGÓLNE PRZEZNACZONE DLA OSÓB Z CHOROBIAMI NOWOTWOROWYMI:

1. Należy spożywać 4-5 posiłków dziennie, niewielkich objętościowo

- 2.Przerwy między posiłkami nie mogą być dłuższe niż 3-4 godziny
- 3.Posiłki powinny być urozmaicone, estetycznie podane, mieć atrakcyjny smak i zapach.
- 4.Jadłospis należy zaplanować tak, by zawierał produkty i potrawy, które chory akceptuje.
- 5.W skład posiłku powinny wchodzić produkty o dużej zawartości białka
- 6.Źródłem węglowodanów w diecie powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce, cukier i słodcyce ograniczyć do minimum
- 7.Każdego dnia spożywać warzywa i owoce w takiej formie w jakiej nie będą powodować dolegliwości – zalecana ilość ok. 400 g/ dziennie
- 8.Jeśli warzywa kapustne, cebulowe lub nasiona roślin strączkowych są dobrze tolerowane, można je spożywać w umiarkowanych ilościach. Jeśli powodują jakiegokolwiek dolegliwości, należy z diety wykluczyć.
- 9.Temperaturę potraw nie powinna być ani nadmiernie niska, ani zbyt wysoka.
- 10.Ilość płynów w ciągu doby nie powinna być mniejsza niż 2 litry
- 11.Sporządzanie potraw: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, w rękawie, naczyniu żaroodpornym
- 12.Tłuszcze roślinne, masło, śmietanka dodajemy do gotowych potraw

WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE W CZASIE LECZENIA CHEMIOTERAPIĄ:

- 1.Dieta powinna być łatwostrawna i zawierać większą ilość białka i powinna być urozmaicona
- 2.Należy zwiększyć ilość warzyw i owoców ok. 500g /dziennie, w postaci surowej lub przetworzonej np. zupy, musy, kisiele
- 3.Na 2 godziny przed planowanym zabiegiem i bezpośrednio po nim nie powinno się spożywać żadnych pokarmów
- 4.Należy zrezygnować czasowo ze swoich ulubionych posiłków lub jeść je wyłącznie pomiędzy poszczególnymi cyklami leczenia, aby zapobiec wytworzeniu trwałej niechęci do nich (zmiany odczuwania smaku, nudności, wymioty, biegunki będące skutkiem ubocznym chemioterapii mogą kojarzyć się z ich spożyciem)
- 5.Należy unikać mleka, zastępując je produktami fermentowanymi. Jeśli wszystkie produkty mleczne w okresie leczenia chemioterapią są źle tolerowane, trzeba je czasowo wyłączyć z diety

WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE W CZASIE LECZENIA RADIOTERAPIĄ:

1. Należy zwiększyć liczbę posiłków do 5-6 dziennie
2. Powinno się ograniczyć tłuszczu w diecie
3. Należy zwiększyć spożycie produktów bogatych w białko
4. Jeśli mleko lub przetwory mleczne są źle tolerowane należy unikać ich w trakcie leczenia, a spróbować ponownie wrócić do diety po zakończeniu radioterapii, można je zastąpić produktami bez laktozowymi lub sojowymi
5. Należy zwiększyć spożycie warzyw i owoców do 500g/dziennie, podawać je w postaci gotowanej oraz w każdej postaci, w której będą tolerowane
6. W przypadku niechęci do spożywania ryb lub mięsa trzeba je rozdrobnić, a następnie dodawać do zup, sosów, sałatek
7. Mniej więcej 2 godziny przed naświetlaniem i bezpośrednio po nim nie należy
8. spożywać pokarmów(dotyczy obszaru naświetlania jamy brzusznej)
9. W przypadku niektórych chorób układu krwiotwórczego konieczne może się okazać włączenie diety bezglutenowej (polegającej na eliminacji zbóż tj, pszenica, żyto, owies, jęczmień) i produktów z ich udziałem. Wykluczone produkty należy zastąpić ryżem, kukurydzą, gryką, amarantusem, ziemniakami. Stosując dietę bezglutenową w czasie naświetlania i miesiąc po jego zakończeniu, można uniknąć wielu nieprzyjemnych objawów niepożądanych

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ (KSEROSTOMIA)

Osoby z chorobą nowotworową mogą cierpieć z powodu nadmiernego wysuszenia śluzówki jamy ustnej. Przyczyną jest radioterapia, zwłaszcza okolic głowy i szyi, chemioterapia, zażywane leki, a także silne odwodnienie, niedożywienie.

Uczuciu suchości w jamie ustnej towarzyszą następujące objawy:

- 1.zagęszczenie śliny
- 2.zwiększenie pragnienia
- 3.zmiany w odczuwaniu smaku
- 4.trudności w połykaniu
- 5.problemy z mówieniem
- 6.uczucie pieczenia języka i lub warg
- 7.ból w jamie ustnej
- 8.pękające usta i kąciki ust
- 9.zmieniona powierzchnia języka

Zalecenia Żywieniowe w Suchości Jamy Ustnej:

1. Spożywać więcej potraw w postaci półpłynnej lub papkowatej
2. Polewać ziemniaki, kasze, ryż, makarony odrobiną oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego lub z lekkimi sosami przygotowanymi na bulionach warzywnych bądź drobiowych
3. Unikać pokarmów suchych, twardych o ostrych krawędziach i wypieczonych skórkach
4. Wypijać często co 10-15 minut małe ilości wody, jeśli nie ma stanów zapalnych zalecana ilość to 2,5-3 l dziennie
5. Płynny pić przez rurkę
6. Spożywać mleko pasteryzowane i jego przetwory.
7. Często płukać jamę ustną przestudzonymi naparami siemienia lnianego, rumianku, szałwi
8. Ssać cukierki działające odkażająco i przeciwzapalnie
9. Żuć gumę bez cukrową
10. Unikać słodczy i słodzenia napojów
11. Gdy błona śluzowa jest podrażniona, wykluczyć produkty i potrawy nadmiernie kwaśne, gorzkie, zimne, gorące, przyprawy o intensywnym smaku)
12. Zwróć uwagę na higienę podczas przygotowania posiłków

Jeśli powyższe zalecenia nie przynoszą ulgi należy zwrócić się do lekarza lub stomatologa o:

1. przepisanie leków stymulujących wydzielanie śliny
2. Wskazanie preparatów zastępujących naturalną ślinę- dostępne w postaci sprayu, tabletek do ssania
3. Wskazanie odpowiednich płukanek i żeli o niskim stężeniu związków fluoru, bez zawartości alkoholu, do stosowania po posiłkach w celu zapobiegania rozwojowi próchnicy
4. Pomoc w zwalczaniu infekcji grzybiczych w jamie ustnej
5. Leczenie próchnicy zębów (najlepiej przed rozpoczęciem terapii przeciwnowotworowej)

ZAPALENIA I OWRZODZENIA BŁONY ŚLUZOWEJ JAMY USTNEJ, GARDŁA I PRZEŁYKU

Zalecenia Żywieniowe w Zapaleniu i Owrzodzeniu Jamy Ustnej, Gardła, Przełyku:

1. Dostosować konsystencję posiłków do nasilenia zmian zapalnych
2. Zwiększyć podaż płynów do 2,5 -3 l dziennie
3. Spożywać urozmaicone posiłki wykorzystując produkty z różnych grup spożywczych
4. Unikać zbyt gorących potraw i napojów
5. Unikać produktów i potraw o szorstkiej i chropowatej strukturze
6. Produkty typu kasze, ryż, drobne makarony, warzywa i mięso gotować do miękkości, miksować i rozcieńczać wodą przegotowaną
7. Do potraw dodawać sosy, oliwę z oliwek lub olej rzepakowy, płynny pić przez rurkę
8. Płukać jamę ustną chłodnymi naparami z rumianku, kory dębu, szaławii lub siemienia lnianego
9. Spożywać dodatkowo specjalne odżywki, jeśli zbilansowanie diety jest niemożliwe, w przypadku

postępującego wyniszczenia zastosować leczenie żywieniowe uzgodnione z lekarzem

Zalecenia Żywieniowe Przy Niedokrwistości:

1. Odżywiać się regularnie, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia
2. Codziennie spożywać różne produkty zawierające kwas foliowy, witaminę B12, żelazo czy witaminę C
3. Ograniczenie spożycia mocnej kawy i herbaty zwłaszcza w porach spożywania posiłków

WYKAZ ZALECANYCH PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH ZNACZNE ILOŚCI KWASU FOLIOWEGO, WITAMINY B12, WITAMINY C

KWAS FOLIOWY:

1. warzywa ciemnozielone: szpinak, szparagi, rzepa, brukselka, brokuły, buraki, sałata, kapusta, kalafiory, pomidory, pietruszka natka, szczypiorek
2. nasiona roślin strączkowych: biała i czerwona fasola, ciecierzycy, soczewica, soja, fasolka szparagowa
3. owoce: avocado, pomarańcze, maliny, banany
4. inne: drożdże, żółtko jaja, nasiona słonecznika, orzechy
5. produkty wzbogacane kwasem foliowym: soki owocowe, płatki śniadaniowe, mąka, pieczywo

WITAMINA B12:

1. chude mięso i wędliny
2. ryby
3. jaja
4. produkty mleczne

ŻELAZO:

1. mięso i wędliny: cielęcina, chuda wołowina, schab środkowy wieprzowy, drób, chude pasztety domowe, chude wędliny drobiowe
2. nasiona roślin strączkowych: biała i czerwona fasola, ciecierzycy, soczewica, soja, fasolka szparagowa zielona
3. warzywa: kapusta, szpinak, buraki czerwone, natka pietruszki
4. produkty zbożowe: kasze, płatki owsiane

WITAMINA C:

1. owoce: czarna porzeczka, truskawki, owoce cytrusowe, owoce dzikiej róży
2. warzywa: papryka, natka pietruszki, brukselka, kalarepa, brokuły, kalafior, szpinak

NAJWAŻNIEJSZE WSKAZÓWKI DLA CHORYCH I ICH BLISKICH ZWIĄZANYCH Z ŻYWIENIEM W CHOROBYCH NOWOTWOROWYCH:

1. Chory powinien traktować pożywienie jak lekarstwo, nawet jeśli nie zawsze sprawia ono przyjemność, to zwiększa szanse na zwalczenie choroby
2. Ważna jest nie tylko ilość, ale i jakość żywności. Należy, wybierać produkty świeże, krótko przechowywane, o niewielkim stopniu przetworzenia i z małą ilością substancji dodatkowych
3. Osoby opiekujące się chorymi na nowotwory, powinny mieć świadomość, że choroba ta wymusza przynajmniej częściową zmianę nawyków żywieniowych, co może znacząco wpływać na samopoczucie i pogarszać jakość życia
4. Należy dbać o miłą i przyjazną atmosferę przy spożywaniu posiłków oraz o estetyczny wygląd stołu i potraw, dzięki czemu jedzenie będzie kojarzyło się z przyjemnością
5. W przypadku, kiedy osoba z chorobą nowotworową od dłuższego czasu boryka się z jadłowstrętem, postępującym niedożywieniem i wyniszczeniem, nakłanianie do spożycia porcji przekraczających jej możliwości nie sprzyja poprawie stanu odżywienia, jest natomiast częstą przyczyną napięć w relacjach chory-rodzina. Może powodować u niego poczucie winy w stosunku do starań osób przygotowujących posiłki, co w rezultacie może doprowadzić do depresji. Lepsze efekty uzyskuje się łagodnie zachęcając chorego do jedzenia niż wywierając nacisk
6. Należy podawać kilka razy w ciągu dnia niewielkie objętościowo posiłki na niedużych talerzach – w ten sposób proporcje nie wzbudzą lęku swoją objętością
7. Nie trzeba zmuszać chorego do jedzenia tego, czego nie lubi. Powinien jeść to na co ma ochotę, za wyjątkiem tych produktów, które ewidentnie mogą mu zaszkodzić.
8. Osoby przygotowujące posiłki powinny wykazywać dużo cierpliwości i zrozumienia dla częstych zmian decyzji chorego dotyczących ulubionych posiłków. Zdarza się, że nie chce on zjeść dania, o które prosił. Najczęstszą przyczyną braku apetytu w takich sytuacjach są: zmiany smaku, drażniący zapach potraw, suchość w jamie ustnej, zaparcia, obawa przed biegunką, nudnościami lub wymiotami.
9. Sytuacja, w której jednego dnia posiłek jest dobrze tolerowany przez chorego, a następnym razem wywołuje dolegliwości, może być spowodowana szeroką gamą skutków niepożądanych leczenia onkologicznego.
10. Należy monitorować masę ciała chorego i wszelkie zmiany zgłaszać lekarzowi prowadzącemu.
11. Trzeba rozmawiać z chorym na temat jego problemów związanych z chorobą i żywieniem.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB PO WYLECZENIU CHOROBY NOWOTWOROWEJ:

1. Należy utrzymywać prawidłową masę ciała, ponieważ zarówno nadmierne wychudzenie, jak i nadwaga są niekorzystne
2. Wartość energetyczna diety powinna być ustalona indywidualnie, w zależności od zapotrzebowania

organizmu i wysiłku fizycznego

3. Dieta musi być urozmaicona, składać się z produktów należących do wszystkich grup spożywczych

4. Podstawą diety powinny być węglowodany złożone, których dobrym źródłem są pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż brązowy, razowe makarony

5. W każdym posiłku należy spożywać produkty będące źródłem łatwo przyswajalnego białka

6. Źródłem tłuszczu w diecie powinny być: ryby, chude mięso, oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy do obróbki termicznej) natomiast olej z wiesiołka, słonecznika, sojowy do potraw na surowo, orzechy i nasiona

7. Trzeba ograniczyć spożycie czerwonego mięsa (wołowina, wieprzowina, jagnięcina) do 500g po ugotowaniu na tydzień

8. Codziennie należy jeść przynajmniej 400g warzyw i owoców najlepiej świeżych, a jeśli w takiej postaci nie są tolerowane, wówczas trzeba krótko je gotować w niewielkiej ilości wody lub na parze

9. Każdego dnia powinno się wypijać przynajmniej 2 litry płynów.

10. Należy ograniczyć w diecie ilość soli kuchennej do 5 g (1 łyżeczka) biorąc pod uwagę zarówno sól do potraw, jak i te zawartą w produktach spożywczych. W tym celu trzeba zmniejszyć spożycie wędlin, niektórych serów, zrezygnować z konserw mięsnych, rybnych i warzywnych, gotowych zup, sosów, mieszanek przyprawowych i kostek rosółowych, a także zredukować ilość soli dodawanej w trakcie gotowania i unikać dosalania gotowych potraw.

11. Nie powinno się spożywać żywności spleśniałej, ponieważ zawiera rakotwórcze aflatoksyny. W przypadku zauważenia pleśni na powierzchni produktu żywnościowego lub wycuciu jej zapachu, należy go niezwłocznie wyrzucić. W każdym razie nie można jeść żywności po zebraniu pleśni z powierzchni czy po odkrojeniu zepsutego kawałka

12. Do przygotowania potraw, powinno się stosować gotowanie w niewielkiej ilości wody lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w piekarniku przy użyciu naczynia żaroodpornego albo specjalnego rękawa. Przeciwwskazane jest smażenie w głębokim tłuszczu, obsmażanie, grillowanie, pieczenie bez folii

13. Ograniczyć spożycie cukru – nie słodzić napojów, wybierać soki bez dodatku cukru, unikać ciast i słodczy

14. Nie spożywać produktów tłustych, peklowanych, wędzonych, konserwowanych, sztucznych środków słodzących

15. Unikać nadmiaru alkoholu

16. Nie stosować suplementów diety bez konsultacji z lekarzem lub dietetykiem. Niektóre makro i mikroelementy, witaminy oraz inne substancje bioaktywne dostarczane w wysokich dawkach mogą mieć szkodliwy, a nawet toksyczny wpływ na organizm

17. Regularnie należy wykonywać ćwiczenia fizyczne trwające minimum 30 minut, codziennie lub przynajmniej 5 razy w tygodniu. Powinno, się też zwiększyć aktywność fizyczną związaną z codziennymi czynnościami

WYKAZ PRODUKTÓW ZALECANYCH I PRZECIW WSKAZANYCH DLA OSÓB PO WYLECZENIU CHOROBY NOWOTWOROWEJ

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY ZBOŻOWE

pieczywo mieszane, graham
pełnoziarniste z soją,
słonecznikiem, siemienia
lnianego otrąb
kasze: gryczana, jaglana
jęczmienna, pęczak, manna,
kukurydziana
ryż brązowy, pełnoziarnisty,
dziki, biały
makarony razowe
mąka pszenna, razowa, ziemniaczana,
kukurydziana, gryczana, orkiszowa
z amarantusa
płatki owsiane, jęczmienne, kukurydziane
orkiszowe, otręby

pieczywo pszenne, cukiernicze
płatki śniadaniowe słodzone

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

chude i półtłuste mleko
(krowie, kozie)
chude i półtłuste sery
twarogowe
mleczne napoje fermentowane:
kefir, jogurt, zsiadłe mleko
maślanka

mleko tłuste powyżej 2% tłuszczu
jogurty kremowe
tłuste sery twarogowe, twarożki
smarowania pieczywa
sery żółte, topione, pleśniowe

WARZYWA, POTRAWY Z WARZYW, GRZYBY

w zależności od indywidualnej
tolerancji: ziemniaki, marchew
pomidor, buraki, dynia, cykorja
kalafior, szpinak, bakłażan,
brokuły, brukselka, kabaczek
cukinia, sałata, kapusta
wszystkie odmiany, ogórek
jarmuż, papryka, cebula

ziemniaki, smażone frytki, placki
ziemniaczane, bigosy, warzywa
konserwowane, grzyby marynowane
smażone z tłuszczem

koper, natka pietruszki,
por, seler naciowy, szczypiorek
surowe lub krótko gotowane

OWOCE

w zależności od indywidualnej tolerancji
borówki, maliny, cytryny, limonki
grejpfruty, mandarynki, morele
brzoskwinie, jabłka, banany,
melony, winogrona, truskawki
wiśnie, porzeczki, jagody
poziomki, ananasy, kiwi
gruszki

grejpfruty i sok grejpfrutowy w
przypadku zażywania leków
przeciwhistaminowych,
supresyjne, obniżające
cholesterol, blokerów kanału
wapniowego, przeciw grzyb
czych, przeciw lękowych,
nasennych, przeciwdrgaw
kowych

MIĘSO I WĘDLINY

kurczak, indyk bez skóry
cielęcina, konina, królik
chuda wołowina, schab
środkowy, szynka wieprzowa
szynka drobiowa, polędwica
chuda szynka wieprzowa

tłuste mięso wieprzowe, wołowe
kaczka, gęś
tłuste wędliny, salami
kabanosy, wędliny podrobowe,
kaszanki, pasztetowa, parówki
mielonki, salcesony, pasztety
konserwy mięsne

JAJA I POTRAWY Z JAJ

gotowane
omlety, jajecznica na parze
lub na niewielkiej ilości oleju
roślinnego, 2-5 jaj na tydzień
można dodatkowo wykorzystać
więcej białka

z dodatkiem majonezu, jajecznica
na maśle, smalcu lub boczku

RYBY, PRZETWORY RYBNE I POTRAWY Z RYB

dorsz, mintaj, sola, flądra
płastuga, szczupak, okoń
sandacz, halibut, pstrąg
morszczuk, karp, tuńczyk
gotowane w wodzie lub na parze
duszone, pieczone w piekarniku
w galarecie, do przygotowywania
potraw wybierać świeże lub mrożone

ryby wędzone, konserwy rybne
w zalewach solnych
w zalewach octowych
panierowane i smażone
w głębokim tłuszczu

ROŚLINY STRĄCZKOWE

w zależności od indywidualnej tolerancji: fasolka szparagowa
bób, soczewica, soja, ciecierzycyca
fasola, groch
gotować z dodatkiem kminku

TŁUSZCZE

w ograniczonych ilościach:
oleje roślinne: rzepakowy
oliwa z oliwek, olej z wiesiołka
lniany, sojowy, słonecznikowy
z pestek winogron
świeże masło, miękkie margaryny

smalec, boczek, słonina
śmietana
majonez, margaryny twarde

ZIOŁA I PRZYPRAWY

bazylia, cząber, kolendra, lubczyk
majeranek, melisa, mięta pieprzowa,
rzeżucha, szalwia, trybula, kardamon
cynamon, goździki, imbir, gałka
muszkatołowa, ziele angielskie,
anyż, wanilia, oregano, kurkuma,
pieprz ziołowy, estragon,
sól potasowa lub magnezowa
niewielkie ilości czosnku-jeśli
jest dobrze tolerowany

pieprz naturalny, chili, curry
ostra papryka, ocet

NAPOJE

woda mineralna niegazowana
słabe napary herbat, soki z owoców
i warzyw bez dodatku cukru,
kompoty bez cukru, koktajle
mleczno-owocowe, kakao bez
cukru na chudym mleku, kawa
zbożowa lub naturalna w niewielkiej
ilości jeśli jest tolerowana

napoje gazowane, nektary,
napoje owocowe i soki
z dodatkiem cukru, syropy
owocowe, napoje energetyczne
herbaty granulowane, kakao
słodzone

INNE

w ograniczonych ilościach:
gorzka czekolada, budynie, kisiele
sorbety, musy, ciasto biszkoptowe,
ciasto drożdżowe, bułka chałka
dżemy i konfitury niskosłodzone
miód pszczeli, orzechy bez soli
i tłuszczu włoskie, laskowe,
arachidowe, nerkowce
nasiona słonecznika, dyni, sezamu

pączki, ciastka, ciasteczka
cukierki, czekolada mleczna
czekolada biała batony
ciasto francuskie, torty, kremy
bita śmietana, ptysie, serniki
z tłustego sera,
chipsy, krakersy
solone orzechy, paluszki
dżemy i konfitury
miód sztuczny

