

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W TRAKCIE LECZENIA ONKOLOGICZNEGO

Zalecenia oparte na wytycznych ESPEN, ESMO oraz EBM

ŻYWIENIE W TRAKCIE RADIOTERAPII

Celem żywienia jest utrzymanie masy ciała, zapobieganie niedożywieniu, łagodzenie działań niepożądanych i wspieranie gojenia tkanek.



OGÓLNE ZASADY

- Jedz regularnie – 4–6 mniejszych posiłków dziennie.
- Dopasuj dietę do miejsca napromieniania.
- Dbaj o odpowiednią podaż energii i białka.
- Pij regularnie małymi porcjami.
- Utrzymuj masę ciała – zbyt duże ubytki pogarszają tolerancję leczenia i rokowanie (EBM).
- Stosuj zalecenia higieny i bezpieczeństwa żywności.

NAJCZĘSTSZE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE I ZALECENIA ŻYWIENIOWE



**Suchość w jamie
ustnej
i zaburzenia smaku**

- Pij często małymi łykami.
- Używaj sosów, oliwy, olejów roślinnych.
- Wybieraj potrawy wilgotne, aromatyczne, z dodatkiem ziół.
- Unikaj potraw bardzo słonych, ostrych i kwaśnych.



**Zapalenie błony
śluzowej
(jamy ustnej, gardła,
przetyku)**

- Wybieraj posiłki miękkie, kremowe, letnie.
- Unikaj potraw ostrych, kwaśnych, gorących, szorstkich.
- Pomocne: zupy krem, koktajle, budynie, jogurt, jajecznicę, puree.



**Trudności
w połykaniu
(dysfagia)**

- Stosuj konsystencję zalecaną przez lekarza/dietetyka.
- W razie potrzeby – zagęszczaj płyny.
- Jedz powoli, w pozycji siedzącej.



**Zmęczenie,
brak apetytu**

- Jedz małe porcje, ale częściej.
- Wybieraj produkty wysokokaloryczne i bogate w białko.
- Wsparcie: ONS – jeśli nie udaje się pokryć zapotrzebowania.



**Biegunka
(napromienianie
miednicy brzusznej)**

- Dieta lekkostrawna, niskobłonnikowa.
- Ryż, ziemniaki, marchew gotowana, banan, gotowane jabłko, sucharki.
- Ogranicz błonnik nierozpuszczalny, tłuszcz, nabiał* – w zależności od tolerancji.



Zaparcia

- Stopniowo zwiększaj błonnik rozpuszczalny.
- Pij dużo płynów.
- Ruch – w miarę możliwości.
- Źródła błonnika: siemię lniane, owsianka, warzywa gotowane, owoce.



PAMIĘTAJ

Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do miejsca napromieniania, rodzaju nowotworu, stanu odżywienia i występujących dolegliwości.

ŻYWIENIE W TRAKCIE CHEMIOTERAPII

Celem żywienia jest utrzymanie masy ciała, zapobieganie niedożywieniu, łagodzenie działań niepożądanych i wspieranie odporności.



OGÓLNE ZASADY

- Jedz regularnie – 5–6 małych posiłków dziennie.
- Wybieraj produkty dobrze tolerowane.
- Dbaj o odpowiednią podaż energii i białka.
- Pij regularnie – 1,5–2 litry płynów dziennie (o ile lekarz nie zaleci inaczej).
- Unikaj niebezpiecznych interakcji żywności z leczeniem – skonsultuj z lekarzem/dietetykiem.
- Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności.

NAJCZĘSTSZE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE I ZALECENIA ŻYWIENIOWE



**Nudności
i wymioty**

- Jedz małe posiłki, często.
- Wybieraj produkty suche, lekkostrawne (krakersy, pieczywo, ryż, ziemniaki).
- Unikaj tłustych, smażonych, intensywnie pachnących potraw.
- Pij płyny między posiłkami.



Utrata apetytu

- Jedz o stałych porach.
- Wzbogacaj potrawy o zdrowe tłuszcze (oliwa, olej, masło).
- Wspomagaj się ONS – jeśli zaleci lekarz lub dietetyk.



**Zmiany smaku
i węchu**

- Eksperymentuj z przyprawami, ziołami.
- Wybieraj potrawy zimne lub chłodne.
- Używaj plastikowych sztućców.



Biegunka

- Dieta lekkostrawna, niskobłonnikowa.
- Ryż, ziemniaki, marchew gotowana, banan, gotowane jabłko, sucharki.
- Unikaj surowych warzyw, owoców ze skórką, mleka i tłustych potraw – w zależności od tolerancji.



Zaparcia

- Pij dużo płynów.
- Wybieraj produkty z błonnikiem rozpuszczalnym (owsianka, siemię lniane, warzywa gotowane).
- Ruch – w miarę możliwości.



**Ryzyko zakażeń
(neutropenia)**

- Spożywaj tylko świeże, dobrze umyte produkty.
- Unikaj surowego mięsa, ryb, jaj, niepasteryzowanego mleka, serów pleśniowych, kiełków.
- Dokładnie myj ręce i owoce/warzywa.



PAMIĘTAJ

Jeśli zjadasz mniej niż zwykle, chudniesz lub masz trudności z jedzeniem – skontaktuj się z lekarzem lub dietetykiem. Wczesne wsparcie żywieniowe poprawia tolerancję leczenia i jakość życia (EBM).



KIEDY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM LUB DIETETYKIEM?

- niezamierzona utrata masy ciała >5% w ciągu 1 miesiąca
- brak apetytu utrzymujący się >1 tygodnia
- trudności z jedzeniem lub połykaniem
- nudności, wymioty lub biegunka utrzymujące się >2 dni
- utrzymujące się bóle brzucha, wzdęcia
- osłabienie, brak sił, pogorszenie samopoczucia



Twoje zaangażowanie w odżywianie to ważny element leczenia.
Dzięki odpowiedniej diecie masz realny wpływ na swój powrót do zdrowia!

