

DIETA W CHOROBY NOWOTWOROWEJ

PRZED,
W TRAKCIE
I PO ZAKOŃCZENIU
LECZENIA

Opracowały:
mgr Aldona Gawlewicz
mgr Adrianna Witalewska

PRZED ROZPOCZĘCIEM LECZENIA



Zadbaj o odpowiednie
NAWODNIENIE organizmu
→ 30-40ml/kg masy ciała/dobę



Zaopatrź się w **PRODUKTY**,
które będą Ci potrzebne
w najbliższym czasie



Spotkaj się z **RODZINĄ**
i znajomymi



Zastanów się jak będziesz dbał
o swoją
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ
w czasie terapii.

W TRAKCIE LECZENIA



Utrzymaj swoją
masę ciała
i siłę mięśniową



Spotkaj się
z **DIETETYKIEM**

– wspólnie zaplanujecie jak
poradzić sobie z możliwymi
skutkami ubocznymi leczenia
jednocześnie nie pogarszając
swojego stanu odżywienia

**DOLEGLIWOŚCI
WYSTĘPUJĄCE
PODCZAS LECZENIA
ONKOLOGICZNEGO**

**JAK SOBIE Z NIMI
RADZIĆ?**

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ

Nawilżaj usta wazeliną

Żuj gumę do żucia

Między posiłkami można ssać plasterki cytryny, czy kostki lodu

Unikaj produktów:

- suchych (wafle ryżowe, precele),
- wymagających długiego przeżuwania,
- kwaśnych,
- słonych (przyprawy typu vegeta, konserwy, paluszki),
- wysoko przetworzonych (kielbasy, chipsy),
- dań gotowych i o ostrym kształcie

Spożywaj posiłki:

- z sosami
- o gładkiej konsystencji lub w formie papkowatej np. jogurty, jajka, awokado, musy owocowe, kisiele, budynie, hummus, sorbety, zupy krem, przeciera

Wypijaj min. 2-3l wody dziennie

- przed spożyciem posiłku wypij kilka łyków wody

ZABURZENIA SMAKU

Znajdź smak, który najbardziej lubisz



Słodki : koktajle,
owoce, słodkie
dodatki/ marynaty do
mięsa



Jeśli za słodkie –
dodaj soli

Metaliczny posmak:

→ zmień sztuczne na
plastikowe, pij przez rurkę,
odstaw na kilka dni mięsa

→ zastąp je innymi
źródłami białka np. nabiał,
strączki, orzechy

Spożywaj zimne posiłki
(sorbet, mrożone owoce)

Pij wodę ze świeżą
miętą lub cytryną

Stosuj aromatyczne
przyprawy (bazylię,
oregano, rozmaryn)

Nie poddawaj się!
Odczucie smaku może
się zmieniać w trakcie
leczenia

DYSFAGIA I ODYNOFAGIA

zmiksowane

o małej objętości

SPOŻYWAJ
POSIŁKI

wysokiej kaloryczności

dużej zawartości
białka

NUDNOŚCI I WYMIOTY

- Spożywaj posiłki o temperaturze pokojowej lub zimne
- Jedz mało, a często np. 6 małych posiłków zamiast 3 dużych
 - Zachowaj odstęp między jedzeniem, a piciem
 - Unikaj tłustych i długo zalegających potraw
 - Unikaj bardzo aromatycznych dań
- Wietrz pomieszczenie w którym będziesz spożywał posiłek
 - Pij małymi łykami
- Zalecane produkty: zupy, koktajle owocowe, musy warzywne i owocowe, galaretki, lody, sorbety, naleśniki, twarożki, drobne kasze, drób, jajka, nabiał
- IMBIR: między posiłkami można ssać plasterki świeżego imbiru, dodawaj starty imbir do herbaty, wody
 - Pamiętaj o uzupełnianiu elektrolitów!

BIEGUNKA

+

Małe posiłki,
a częściej

+

Uzupełniaj
wodę
i elektrolity

Spożywaj
posiłki
łatwostrawne:

gotowane
warzywa
korzeniowe,

chude mięsa
gotowane,

napar
z czarnych
jagód,

gorzka czarna
herbata

Unikaj
posiłków:

bogato-
tłuszczowych

ostro
przyprawionych

wzdymających,

surowych warzyw
i owoców

DIETA BRAT

B – banany
mało
dojrzałe

R – ryż biały,
rozgotowany

A – *apple* -
jabłka
pieczone,
w formie musu

T – tosty
pszenne,
biskopcy,
sucharki

ZAPARCIA

PAMIĘTAJ ○:



Nawodnieniu



Aktywności fizycznej

SPADEK MASY CIAŁA

- FORTYFIKACJA diety poprzez dodatek: masła, olejów roślinnych, mleka 3,2%, śmietany 30%, awokado, miodu, żółtka jaja, mleczka kokosowego, zmielonych orzechów, suszonych owoców



- Ulubione potrawy – na co chory ma ochotę
- W każdym posiłku – pełnowartościowe białko (chude mięso, jaja, ryby, warzywa strączkowe, tofu)

- ONSy



Unikaj wysoko przetworzonych produktów



Włącz produkty bogate w błonnik



Unikaj nasyconych tłuszczów



Dieta bogata w warzywa



Dieta zapewniająca odpowiednią podaż białka zwierzęcego

PO ZAKOŃCZENIU LECZENIA

ZWIĄZKI CHEMICZNE SPRZYJAJĄCE WALCE Z RAKIEM

Związki
indolowe



- Brokuł
- Kalafior
- Czerwona kapusta

Kwas elagowy



- Morele
- Wiśnie
- Winogrona
- Czereśnie
- Truskawki

Genisteina



- Soja

Pektyna

- Jabłka
- Owoce cytrusowe

Beta- karoten

- Surowe i suszone morele
- Marchew
- Słodkie ziemniaki
- Jarmuż
- Kabaczek
- Burak ćwikłowy
- Mango
- Grejpfrut

Błonnik pokarmowy

Rozpuszczalny:

- Jabłka
- Otręby
- Brokuły

Nierozpuszczalny:

- Seler
- Fasola
- Otręby pszenne

Bio-
flawonoidy

Chinon

Fityniany

- Nadają owocom barwę i charakterystyczny zapach.

- Rozmaryn

- Rośliny strączkowe
- Kukurydza
- Kiełki zbóż
- Soja



Glutation



- Owoce
- Warzywa
- Soczewica
- Groch

Karotenoidy



- **Likopen** – pomidory, owoc dzikiej róży
- **Luteina** – szpinak, kapusta włoska
- **Kantaksantyna** - pieczarki

Kwasy tłuszczowe omega-3



- Łosoś
- Halibut
- Tuńczyk
- Makrela
- Tran