



DIETA PODCZAS CHEMIOTERAPII

Celem diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości pełnowartościowego białka, energii i składników mineralnych.

ZALECA SIĘ BY:

- każdy posiłek zawierał jak najwięcej białka (chude mięso, mleko, przetwory mleczne, jaja)
- zwiększyć ilość spożywanych warzyw gotowanych, owoców gotowanych lub pieczonych (oprócz owoców cytrusowych i pestkowych)
- zwiększyć ilości spożywanych płynów do 1,5 - 2 l dziennie
- spożywać małe objętościowo posiłki 4 - 6 razy dziennie
- ograniczyć ilości spożywanych tłuszczów - tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, boczek), zastępować je tłuszczami roślinnymi (oliwa z oliwek, olej rzepakowy), w razie tolerancji podajemy świeże masło
- ograniczyć spożycie słodczy (czekolada, cukier biały)
- wykluczyć z diety produkty i potrawy wzdymające, długo zalegające w przewodzie pokarmowym, ostro przyprawione
- przy spadku odporności zabrania się spożywania produktów i potraw surowych (owoce, warzywa, jogurty)

SPOSOBY PRZYRZĄDZANIA POTRAW:















- gotowanie
- gotowanie na parze
- duszenie
- pieczenie w folii aluminiowej

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

| GRUPY PRODUKTÓW | PRODUKTY ZALECANE | PRODUKTY NIEZALECANE |
|------------------------------|---|--|
| Napoje | Słaba herbata, słaba kawa naturalna, słabe kakao, woda mineralna niegazowana, soki owocowe (Kubuś, Bobofrut) małe butelki | Mocne herbaty i kawy naturalne, mocne kakao, napoje gazowane, alkohol |
| Pieczywo i ciasta | Pieczywo pszenne, tostowe, graham, bułki młeczne, rogalce, suchary, biszkopty, herbatniki, ciasto drożdżowe | Pieczywo ciemne, żytnie, razowe, ciasta francuskie, torty, faworki, pączki |





DIETA PODCZAS CHEMIOTERAPII

| GRUPY PRODUKTÓW | PRODUKTY ZALECANE | PRODUKTY NIEZALECANE |
|--|--|--|
| Produkty zbożowe  | Kasza manna, ryż, płatki owsiane, jęczmień i kukurydziane, kasza jęczmienna drobna, jaglana, kuskus, makaron, mąka pszenna i kukurydziana, kasza kukurydziana | Grube kasze, pęczak, otręby pszenne |
| Mleko i produkty mleczne   | Mleko świeże UHT, najlepiej 2% tłuszczu, słodka śmietanka UHT do 18% tłuszczu, serki homogenizowane, sery białe twarogowe chude lub półtłuste. W ograniczonej ilości serki topione i żółte o niższej zawartości tłuszczu | Sery o wysokiej zawartości tłuszczu, sery pleśniowe, wędzone, tłusta śmietana |
| Tłuszcze   | Masło naturalne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy | Smalec, słonina, majonez, boczek, margaryna, tłuste sosy |
| Jaja  | Gotowane na miękko, przyrządzane na parze | Smażone na smalcu, słoninie, boczku, surowe |
| Mięso i wędliny   | Mięso chude (wołowina, cielęcina), kurczak, indyk, królik, chuda wieprzowina. Chude wędliny (szynka, polędwica), parówki drobiowe, cielęce, galaretki drobiowe, pasty z chudego mięsa | Mięsa tłuste, baranina, tłusta wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wątroba, flaki, tłuste wędliny (boczek, bekon), konserwy typu mielonka, tłuste paszety, wędliny i mięsa surowe |
| Ryby  | Ryby chude (dorsz, morszczuk, szczupak, pstrąg, mintaj), ryby średnio-tłuste (karp, ostrobok, karmazyn) | Ryby tłuste (łosoś, halibut, węgorz), ryby marynowane, wędzone oraz konserwy rybne, owoce morza |
| Warzywa i owoce   | Ziemniaki, marchew, buraki, pietruszka, seler, kalafior, brokuły, szpinak, pomidory bez skórki. Owoce: jabłka pieczone, banany, brzoskwinie w kompcie | Warzywa kapustne, strączkowe (groch, fasola, soczewica, groszek zielony), cebula, czosnek, grzyby. Owoce cytrusowe, gruszki, śliwki, winogrona, maliny, truskawki, orzechy, rodzynki |
| Cukier i słodczyce  | Cukier biały i brązowy, miód, dżem, marmolada, kisiele, budynie, galaretki owocowe | Czekolady słodkie, nadziewane, chałwa, lody, tłuste kremy (bita śmietana, kremy na bazie surowych jaj), wysoko słodzone syropy owocowe |



DIETA PODCZAS CHEMIOTERAPII

| GRUPY PRODUKTÓW | PRODUKTY ZALECANE | PRODUKTY NIEZALECANE |
|--|---|---|
| Przyprawy  | Sól, pieprz, bazylia, koperek, kminek, majeranek, cynamon, wanilia, przecier pomidorowy | Pieprz naturalny (na surowo), papryka, musztarda, chrzan, ocet, ziele angielskie |
| Zupy  | Zupy na chudych wywarach mięsnych i warzywnych, chudy rosół, zupa pomidorowa, słaby żurek, barszcz czerwony, słaba ogórkowa, krupnik, kartoflanka | Zupy na mocnych tłustych wywarach mięsnych, kapuśniak, zupy grochowe, grzybowe, zupy z zasmażką i tłustą śmietaną |
| Potrawy mięsne  | Gotowane, duszone, pulpety, potrawki, budynie, pieczone w folii | Smażone, panierowane kotlety |