



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.01- P-Q-Ż-09

DIETA W 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

| Grupa produktów i potraw | Wskazane | Przeciwwskazane |
|--------------------------|---|--|
| 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 mleczne, rogale, suchary, biszkopty, herbatniki, ciasto drożdżowe | Pieczywo ciemne, żytnie, razowe, ciasta francuskie, torty, faworki, pączki |
| PRODUKTY ZBOŻOWE | Kasza manna, ryż, płatki owsiane, jęczmienne i kukurydziane, kasza jęczmienna drobna, jaglana, | Grube kasze, pęczak, otręby pszenne |



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

| | | |
|--------------------------|--|--|
| | kuskus, makaron, mąka pszenna i kukurydziana, kasza kukurydziana | |
| 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 pasztety, 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 kompocie | Warzywa kapustne, strączkowe (groch, fasola, soczewica, groszek zielony), cebula, czosnek, grzyby. Owoce cytrusowe, gruszki, śliwki, winogrona, maliny, truskawki, orzechy, rodzynki |
| CUKIER I SŁODYCZE | 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 |



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

| | | |
|----------------|---|---|
| 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 |

U pacjentów onkologiczni w trakcie mogą wystąpić takie dolegliwości jak:

- Nudności, wymioty
- Brak apetytu, wczesne uczucie sytości
- Suchość w jamie ustnej
- Stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej i żołądka
- Biegunki
- Zaparcia
- Problemy z połykaniem (Dysfagie, afagie, odynofabia)

Odpowiednio dobrane produkty mogą zmniejszyć bądź wyeliminować dolegliwości związane z chemioterapią.

Nudności, wymioty;

- Odpowiednie nawadnianie (małe łyki, 6-8 szklanek na dobę)
- Wypijane między posiłkami – nie do posiłku
- Dodanie startego imbiru do ciepłego płynu lub kostek lodu
- Łagodny napar z czarnej herbaty, coca –cola, mus ze zblendowanego arbuza z kostkami lodu.
- Produkty o delikatnym zapachu
- Zwiększona liczba posiłków o małej objętości
- Dieta łatwostrawna – unikanie ciężkich, zdymających potraw, ciemnego pieczywa, dużej ilości błonnika dostarczanego z surowych warzyw i owoców – lepiej tolerowane gotowane lub pieczone.



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Brak apetytu, wczesne uczucie sytości

- Potrawy o wysokiej gęstości energetycznej (w małej objętości pożywienia duża zawartość energii i składników odżywczych)

ONS – NUTRIDRINKI

- Fortyfikacja żywności – dodawanie do potraw; masła, olejów roślinnych, mleka w proszku, śmietanki, jaj, cukier, miód, kasza manna, masło orzechowe.
- Liczba posiłków dostosowana do możliwości pacjenta (od 6-10 na dobę w małych ilościach) – porcje nie powinny być obfite.
- Produkty niewymagające rozdrabniania; kisiel, galaretki, budynie, mięsa (najlepiej zmielone) z sosem, musy, puree z warzyw i owoców, zupy krem.
- Ważna jest estetyka podanych dań – aby były atrakcyjne dla chorego.

Suchość w jamie ustnej

- Częste przyjmowanie małych ilości płynów; woda, woda z sokiem z cytryny, lemoniada. Napoje z dodatkiem soku z cytryny pobudzają wydzielanie śliny.
- Herbata i kawa – osłabiają – dlatego należy ograniczać ich spożycie.
- W celu pobudzania wydzielania śliny można zalecić – gumy lub ssanie kostek lodu czy kawałków ananasa.
- Stosowanie diety papkowej (blendowanej) – komfort spożywania posiłków przez pacjentów.
- Dobrze sprawdzą się: kisiele, budynie, koktajle, musy, sorbety, jogurty, puree z warzyw i owoców, zupy krem (z dodatkiem drobnych kasz) a także rozdrobnione mięsa podawane z dużą ilością sosu.
- Temperatura spożywanych potraw nie powinna być zbyt wysoka 19-22°C
- Po chemioterapii najlepiej wybierać płyny bezwonne o delikatnym smaku; słabe napary z herbaty, napór z suszonych jagód (szczególnie przy biegunkach)

Stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej i żołądka

- Zwiększone ilości białka i energii – procesem zapalny związany jest z katabolizmem w organizmie.
- Dieta łatwostrawna, czyli gotowane w wodzie, na parze, duszone, pieczone bez dodatku tłuszczu.
- Do przyprawiania dań stosuje się delikatne zioła (natka pietruszki, estragon, tymianek)

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

- Smak potraw nie może być kwaśny, wyraźnie słony, słodki, gorzki.
- Konsystencja dań powinna być papkowata lub płynna wzmocniona.
- Należy wykorzystać następujące produkty; pieczywo rozmoczone w rosole, mleku lub herbacie, drobne makarony, kasze rozgotowane, puree z warzyw i owoców oraz zupy krem, rozcieńczone soki owocowe, warzywne lub owocowo-warzywne, ryby mięsa z dodatkiem sosu, jogurty naturalne, sery twarogowe, gotowane jaja, kisiel z siemienia lnianego (działa osłaniająco na żołądek)
- Należy unikać alkoholu – działa drażniąco
- Temperatura pokojowa posiłków.
- Należy zwiększyć liczbę posiłków, zmniejszając ich objętość

Biegunki

- Stosowanie diety BRAT (B – banan, R – ryż, A- jabłko ugotowane lub pieczone, T – tost pszenny)
- Właściwe nawodnienie pacjenta (6-9 szklanek płynów na dobę) – zaleca się płyny elektrolitowe, płyny garbnikowe ; bulion warzywny, napar z czarnych jagód, mocny napar z czarnej herbaty, kakao naturalne przygotowane na wodzie.
- Stosowanie diety FODMAP (dieta o niskiej zawartości fermentujących oligo – di i monosacharydów oraz polioli oraz eliminacji laktozy (jeśli pacjent nie ma objawów sugerujących występowanie nietolerancji laktozy, nie należy jej eliminować).

Zaparcia

- Zwiększenie przyjmowanych płynów (2-2,5 litra płynów na dobę)
- Zwiększenie w diecie błonnika pokarmowego.
- Stosowanie fermentowanych produktów mlecznych oraz kiszonek.
- Napar z suszonych śliwek, napar z kawy oraz sok z gruszek
- Płyny najlepiej podawać ciepłe

Problemy z polykaniem

- Konsystencja potraw – papkowata
- Spożywanie posiłków powoli w spokojnej atmosferze, aby zmniejszyć ryzyko dławienia się
- Posiłki powinny być spożywane w pozycji uniesionej