

ZALECENIA DIETETYCZNE W CHOROBAH NOWOTWOROWYCH

Zalecenia żywieniowe dla osób **chorych onkologicznie** są kluczowe w procesie leczenia i rehabilitacji, ponieważ odpowiednia dieta może wspierać organizm w walce z chorobą oraz łagodzić skutki uboczne terapii, takie jak osłabienie, nudności, utrata apetytu czy utrata masy ciała. Warto pamiętać, że dieta powinna być dostosowana indywidualnie do stanu pacjenta, etapu choroby, rodzaju terapii oraz ogólnego stanu zdrowia.

1. Dlaczego właściwe odżywianie jest tak ważne w chorobie nowotworowej?

Właściwy sposób żywienia może chronić przed rakiem, spowolnić postęp choroby, złagodzić jej przebieg oraz odczuwanie skutków ubocznych leczenia. Odpowiednie żywienie może obniżyć ryzyko pojawienia się powikłań w czasie leczenia operacyjnego, zmniejszyć niepożądane skutki radioterapii, chemioterapii czy immunoterapii, a także wzmocnić układ odpornościowy ułatwiając walkę organizmu z nowotworem.

2. Jakie są cele terapii żywieniowej u chorych onkologicznie?

- zwiększenie liczby kalorii przyjmowanych w pożywieniu lub zapobieganie spadkowi liczby przyjmowanych kalorii
- utrzymanie dotychczasowej masy mięśniowej zachowanie sprawności fizycznej
- przygotowanie do leczenia operacyjnego
- zapobieganie przerwaniu terapii z uwagi na objawy uboczne: nadmierne osłabienie, wymioty, owrzodzenia śluzówek

3. JAKIE JEST ZAPOTRZEBOWANIE NA SKŁADNIKI POKARMOWE U OSÓB CHORYCH ONKOLOGICZNIE?

- u chorych w początkowej fazie rozwoju nowotworu: 25 - 30 kcal/kg masy ciała
- u chorych w zaawansowanej fazie choroby: 30 - 35 kcal/kg masy ciała

ROZKŁAD MAKROSKŁADNIKÓW:

- białko: 1,0 - 1,5g/kg m. c.
- węglowodany: 50 - 55% całkowitego zapotrzebowania energetycznego (1g węglowodanów = 4 kcal)
- tłuszcze: 30 - 35% całkowitego zapotrzebowania energetycznego (1g tłuszczu = 9 kcal)

4. Najważniejsze zasady żywienia w onkologii:

- należy jeść często, 4-5 niewielkich objętościowo posiłków oddzielonych przerwami nie dłuższymi niż 3-4 godziny (osoby po usunięciu żołądka powinny jeść 6-8 razy dziennie co 2 godziny)
- w skład większości posiłków powinny wchodzić produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe) oraz produkty zawierające białko (chude mięso, ryby, jaja, sery twarogowe, jogurty)
- każdego dnia należy jeść co najmniej 400-600 g różnokolorowych warzyw i owoców w takiej formie, w jakiej będzie to możliwe (surowe, gotowane, rozdrabniane, miksowane)
- tłuszcze (oleje, masło, śmietankę) najlepiej dodawać do gotowych potraw, aby zachowały najlepszą jakość
- potrawy i napoje należy jeść przestudzone (nie zimne i nie gorące)
- potrawy powinny być gotowane w wodzie i na parze, duszone bez obsmażania, pieczone w folii, naczyniu żaroodpornym lub rękawie
- w przypadku niechęci do spożywania mięsa lub ryb należy je zmielić i dodawać do potraw, np. do zup, sosów, sałatek itp.
- nie należy jeść produktów starych, podpsutych, długo przechowywanych po przygotowaniu lub otworzeniu opakowania, nieszczelnie zapakowanych
- przeciwwskazane są produkty i potrawy wędzone, mocno spieczone (zwłaszcza mięso i ryby), grillowane w sposób tradycyjny (w dymie), wielokrotnie odgrzewane, peklowane, marynowane i mocno solone

- eliminować należy produkty wysoko przetworzone, zawierające dodatki typu: n- nitrozwiazki, azotany, azotyny, aromaty dymu wędzarniczego, glutaminian sodu, utwardzony tłuszcz palmowy, syropy glukozowo-fruktozowe (należy czytać skład na etykietach kupowanych produktów)
- jeśli jakieś produkty lub potrawy powodują dolegliwości (ból brzucha, biegunkę, wzdęcia itp.), należy je czasowo wykluczyć z diety (np. warzywa kapustne, cebulowe lub nasiona roślin strączkowych, mleko), natomiast jeśli są dobrze tolerowane, można je spożywać w umiarkowanych ilościach
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu, osoby dorosłe powinny wypijać przynajmniej 1,5-2 litry niesłodzonych napojów każdego dnia (woda mineralna, słabe napary herbat, kompoty owocowe, koktajle mleczno-owocowe)
- posiłki powinny być urozmaicone (należy wykorzystywać naprzemiennie różne produkty), estetycznie podane, o atrakcyjnym smaku i zapachu, akceptowane przez chorego
- osoby przyjmujące chemioterapię, hormonoterapię czy inne leki przeciwnowotworowe nie powinny spożywać grejpfrutów i soku grejpfrutowego, ponieważ zawarte w nich związki wchodzi w interakcje z lekami stosowanymi w trakcie leczenia chorób nowotworowych, zaburzając ich działanie; z tych samych powodów przed i po podawaniu leków należy ograniczyć inne soki i napary ziołowe
- jeśli nie ma możliwości, aby chory zjadł wystarczającą ilość pożywienia (np. z powodu braku apetytu, nudności, bólu) lub czeka go operacja chirurgiczna, dietę tradycyjną należy w tym czasie uzupełniać specjalnymi preparatami odżywczymi dla osób zagrożonych niedożywieniem (w wyborze odpowiedniego preparatu pomoże lekarz lub dietetyk)
- osoby, u których leczenie nowotworu polega na naświetlaniu okolic jamy brzusznej (rak jelita grubego, prostaty, macicy, jajników), mogą źle tolerować mleko lub przetwory mleczne, wtedy należy ich unikać w trakcie leczenia, a po zakończeniu radioterapii można stopniowo włączać je do diety; na okres leczenia można je częściowo zastąpić napojami i produktami roślinnymi (ryżowymi, migdałowymi, kokosowymi, sojowymi, tofu)
- w trakcie leczenia przeciwnowotworowego przeciwwskazane jest spożywanie alkoholu

5. Jakie są zalecenia żywieniowe w trakcie RADIOTERAPII?

W trakcie radioterapii ma zastosowanie dieta lekkostrawna, wykluczająca potrawy ciężkostrawne, tłuste, surowe mleko, surowe warzywa i owoce, napoje gazowane, soki, ostre przyprawy (szczególnie ma to znaczenie w przypadku naświetlań brzucha i okolic miednicy).

- Podobnie jak w chemioterapii, należy zwiększyć ilość posiłków (5 –6), zmniejszając ich objętość.
- Zwiększeniu podlega ilość podaży pełnowartościowego białka, którego źródłem są: chude drobiowe mięso, mięso z królika, ryby morskie, niewielka jaj.
- Ponad połowę dziennego zapotrzebowania na energię powinny stanowić węglowodany złożone pochodzące z pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw, ziemniaków, nasion roślin strączkowych.
- Należy zwiększyć ilość spożywanych warzyw, podawanych w takiej postaci, w jakiej będzie tolerował chory - gotowane, przecierane, w postaci soków, surówek, sałatek.
- Dietę należy wzbogacić w owoce, zwłaszcza zawierające dużo witaminy C.

6. Jakie są zalecenia żywieniowe w trakcie chemioterapii?

W trakcie leczenia chemioterapeutycznego pacjenci często doświadczają różnych efektów ubocznych, które mogą wpłynąć na apetyt, zdolność do jedzenia oraz trawienie. Odpowiednia dieta jest kluczowa, aby wspierać organizm, poprawić ogólne samopoczucie i pomóc w regeneracji. Oto kilka ogólnych zaleceń żywieniowych, które mogą być pomocne podczas chemioterapii:

Zwiększenie spożycia białka

Białko jest niezbędne do odbudowy tkanek, wzmacniania układu odpornościowego oraz regeneracji organizmu po chemioterapii.

Źródła białka: chude mięso (kurczak, indyk), ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe, tofu, nasiona, orzechy.

Spożywanie małych, częstych posiłków

Częste jedzenie w mniejszych porcjach może pomóc uniknąć uczucia pełności i niepokoju żołądkowego, które często towarzyszą chemioterapii.

Staraj się jeść 5-6 małych posiłków dziennie.

Zwiększenie spożycia płynów

Chemioterapia może prowadzić do odwodnienia, dlatego ważne jest picie odpowiedniej ilości płynów.

Woda, herbata ziołowa, soki (najlepiej naturalne), zupy i buliony to dobre źródła płynów.

Unikaj napojów zawierających kofeinę, ponieważ mogą one prowadzić do odwodnienia.

Unikanie pokarmów, które mogą wywoływać nudności

Jeśli chemioterapia powoduje nudności, lepiej unikać tłustych, pikantnych lub smażonych potraw.

Żywność łatwostrawna, jak banany, ryż, gotowane ziemniaki, sucharki czy zupa krem, może być lepszym wyborem.

Dieta bogata w witaminy i minerały

Warto zadbać o odpowiednią podaż witamin (szczególnie witamin A, C i E) oraz minerałów (żelazo, magnez, wapń) wspomagających układ odpornościowy i regenerację organizmu.

Źródła: warzywa (brokuły, marchew, szpinak), owoce (cytrusy, jagody, jabłka), orzechy, nasiona.

Unikanie surowych i niedogotowanych potraw

Aby zminimalizować ryzyko zakażeń, zaleca się unikanie surowych ryb, mięsa, jajek oraz niedogotowanych warzyw, które mogą zawierać bakterie.

Dieta dostosowana do indywidualnych potrzeb

Jeśli pacjent ma trudności z przełykaniem, może warto wprowadzić pokarmy łatwe do gryzienia i przełykania, takie jak smoothie, zupy kremy, puree czy koktajle białkowe.

W przypadku problemów z utrzymaniem masy ciała warto skonsultować się z dietetykiem, aby opracować plan żywieniowy dostosowany do indywidualnych potrzeb i ograniczeń.

Suplementy diety

Czasami, w zależności od efektów ubocznych chemioterapii, może być konieczne stosowanie suplementów diety, takich jak witaminy (np. B12, D), minerały (np. żelazo, wapń) lub preparaty białkowe, które wspierają organizm.

Ważne jest, aby pacjent w trakcie chemioterapii konsultował swoje potrzeby żywieniowe z lekarzem lub dietetykiem, który pomoże dopasować dietę do aktualnego stanu zdrowia i tolerancji organizmu.

Często naświetlaniom towarzyszą zaburzenia łaknienia, zaburzenia odczuwania smaku i zapachu, nudności, wymioty, biegunki, problemy z połykaniem i suchość w jamie ustnej.

- Zaburzenia odczuwania smaku można złagodzić przez podawanie choremu produktów kwaśnych
- Do potraw, które wydają się gorzkie można dodać niewielką ilość miodu lub suszonych/świeżych owoców
- Mięso i ryby można doprawić sokiem ananasowym lub sosem sojowym
- W przypadku odczuwania metalicznego posmaku w ustach należy często płukać usta i myć zęby po każdym posiłku
- Pomocne w łagodzeniu odczuwania nudności i wymiotów są leki przeciwwymiotne, które może przepisać lekarz prowadzący
- Dietę chorego można uzupełnić gotowymi odżywkami przemysłowymi

CIEKAWOSTKI: Nutraceutyki

- Katechiny ograniczają tworzenie nowych naczyń włosowatych, które mogłyby potencjalnie zaopatrywać komórki nowotworowe w tlen i cukier.
- Wiele badań pokazuje, że katechiny obecne w herbacie działają chemoprewencyjnie w różnych typach nowotworów, w tym raku prostaty i piersi - wynika to z silnego działania ochronnego DNA przed mutagenezą. Wpływają na proces transkrypcji i translacji czynnikiem hamującym karcynogenezę

Studium przypadku: Pacjent Onkologiczny Niestosujący Zaleceń Dietetycznych

Pacjent: Pani Anna, 63-letnia kobieta, zdiagnozowana z rakiem piersi w stadium II. Po operacji i rozpoczęciu chemioterapii, lekarz zalecił wprowadzenie diety wysokokalorycznej, bogatej w białko, aby zapobiec utracie masy ciała oraz wspierać regenerację organizmu.

Stan zdrowia początkowy:

Waga: 75 kg, wzrost: 165 cm.

Dieta przed leczeniem: uboga w warzywa i białko, duża ilość przetworzonej żywności, mało płynów, spożycie alkoholu sporadyczne.

Problemy po rozpoczęciu leczenia:

Po rozpoczęciu chemioterapii, Pani Anna doświadczała nudności, zmniejszonego apetytu i utraty wagi. Mimo zaleceń dietetycznych, nie zmieniła swojego sposobu odżywiania:

- nie wprowadziła większej ilości białka ani kalorii do diety
- nadal jadła mało warzyw i owoców
- nie zwiększyła spożycia płynów, pomimo zaleceń o nawodnieniu
- zredukowała liczbę posiłków i nie stosowała się do zalecenia o małych, ale częstszych posiłkach

Konsekwencje:

- utrata masy ciała: W ciągu kilku tygodni Pani Anna straciła 6 kg, co pogorszyło jej stan zdrowia i zmniejszyło odporność organizmu
- osłabienie organizmu: Z powodu niedostatecznej ilości kalorii i białka, organizm nie miał odpowiednich zasobów do regeneracji, co spowodowało osłabienie i zmniejszenie zdolności do tolerowania terapii
- pogorszenie skutków ubocznych leczenia: nudności i osłabienie stały się bardziej intensywne, a Pani Anna miała trudności z kontynuowaniem leczenia

Podsumowanie:

Brak przestrzegania zaleceń dietetycznych skutkowało pogorszeniem stanu zdrowia pacjentki, zwiększeniem skutków ubocznych leczenia i utratą energii. Odpowiednia dieta, bogata w kalorie i białko, mogłaby wspierać jej organizm w walce z chorobą i poprawić jakość życia podczas leczenia.

Studium przypadku: Pacjentka Onkologiczna Stosująca Zalecone Zalecenia Dietetyczne

Pacjent: Pani Anna, 63-letnia kobieta, zdiagnozowana z rakiem piersi w stadium II, po operacji i rozpoczęciu chemioterapii. Lekarz zalecił wprowadzenie diety wysokokalorycznej, bogatej w białko, aby zapobiec utracie masy ciała oraz wspierać regenerację organizmu i siły vitalne.

Stan zdrowia początkowy:

Waga: 75 kg, wzrost: 165 cm.

Dieta przed leczeniem: uboga w warzywa i białko, duża ilość przetworzonej żywności, mało płynów, sporadyczne spożycie alkoholu.

Podejście po rozpoczęciu leczenia:

Pani Anna zdecydowała się na ścisłe przestrzeganie zaleceń dietetycznych, w tym:

- zwiększenie kaloryczności diety: Wprowadziła zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek, awokado, orzechy) oraz białko w każdej porcji, w tym ryby, mięso, rośliny strączkowe i produkty mleczne
- częstsze posiłki: Zamiast trzech dużych posiłków, zaczęła jeść 5-6 mniejszych porcji dziennie, co pomogło w uniknięciu przejedzenia i zapewniło ciągły dostęp do energii
- błonnik i witaminy: Zwiększyła spożycie warzyw, owoców i pełnoziarnistych produktów zbożowych
- nawodnienie: Regularnie piła wodę, napary ziołowe oraz koktajle białkowe, które wspomagały jej proces leczenia i regenerację

Rezultaty:

- stabilizacja masy ciała: Pani Anna nie tylko zatrzymała utratę wagi, ale zaczęła stopniowo odzyskiwać utracone kilogramy. Dzięki zwiększeniu kaloryczności diety organizm zyskał wystarczająco dużo energii do radzenia sobie z terapią
- lepsze samopoczucie: Dzięki odpowiedniej diecie, poprawiło się jej ogólne samopoczucie, miała więcej energii i czuła się silniejsza. Mniej odczuwała zmiany smaku i nudności, które często towarzyszą chemioterapii
- zmniejszenie skutków ubocznych leczenia: Wprowadzenie diety bogatej w białko i kalorie wspierało organizm w regeneracji, co zmniejszyło nasilenie zmęczenia i problemów żołądkowych, takich jak zaparcia czy biegunki
- poprawa wyników badań: Dobre odżywienie pozytywnie wpłynęło na wyniki badań, organizm lepiej tolerował chemioterapię, a układ odpornościowy był w lepszej kondycji

Podsumowanie:

Dzięki ścisłemu przestrzeganiu zaleceń dietetycznych, Pani Anna utrzymała odpowiednią wagę, poprawiła stan zdrowia i zyskała więcej energii do walki z chorobą. Odpowiednia dieta pozwoliła jej lepiej znosić skutki uboczne leczenia, a także wspomogła proces regeneracji, co miało pozytywny wpływ na przebieg terapii onkologicznej.

