

ISBN 978-83-937038-0-7

Jem **Z**drowo i **S**macznie

www.natemat.com.pl

**Poradnik żywieniowy wraz z przepisami
dla osób chorych onkologicznie i ich rodzin**



Po co jest ta książka?

W chorobie nowotworowej dieta jest jednym z podstawowych elementów leczenia, podkreślają specjaliści ds. żywienia. Zwykle o tym nie pamiętamy – zarówno pacjenci, ich rodziny, a także lekarze. Chorzy często nie odżywiają się prawidłowo, bo nikt im nie powiedział, że trzeba. Mają własne wyobrażenia na temat tego, co wolno jeść, a czego nie. Do tego dochodzą jeszcze poglądy, że raka trzeba zagłodzić lub też, że można jeść praktycznie wszystko.

Dr hab. Stanisław Kłęk, chirurg onkologiczny, prezes POLSPEN specjalizujący się w żywieniu chorych, zwraca uwagę, że choroba nowotworowa i jej leczenie to wielki wysiłek fizyczny (także energetyczny) i psychiczny dla organizmu. Dlatego trzeba mu dostarczyć takich substancji i wartości odżywczych, i w takiej ilości, żeby pomóc, a nie zaszkodzić.

Niestety, często bywa tak, że chory przechodzi wyczerpujące zabiegi np. chemioterapii, a za chwilę w domu niszczy swoją wątrobę nieodpowiednim jedzeniem. Jeszcze groźniejszym zjawiskiem jest niedożywienie chorych na nowotwory, w Polsce, niestety, zjawisko powszechne.

W leczeniu ważne jest nie tylko, co jemy, ale też, jak to jest przygotowane, gdzie jemy i z kim. Często jest tak, że rodzina siada do nakrytego stołu, pełnego smacznych dań, a chory samotnie próbuje zjeść „zdrową papkę”, której sam widok odbiera apetyt. Nie musi tak być i nie powinno. Nie ma żadnych przeszkód, aby chory siadał z rodziną do wspólnych posiłków, czy też poszedł ze znajomymi do restauracji i wybrał sobie z karty dań, te, które są dla niego odpowiednie.

Książka jest adresowana nie tylko dla chorych, ale też ich rodzin, a może przede wszystkim do rodzin. Chcemy udowodnić, podając konkretne rozwiązania, przepisy kulinarne, że dieta dla chorych może być nie tylko zdrowa, ale także smaczna, nawet wyrafinowana smakowo.

Są to przepisy dla całej rodziny. Dla bliskich chorego to znakomita okazja, aby wprowadzić, także dla siebie, zdrową dietę. Największym wyzwaniem jest żywienie chorych w czasie chemioterapii, której często towarzyszy brak apetytu, nudności, wymioty. Choć po prostu nie może nic przełknąć, ale jeść musi. Mamy nadzieję, że porady, publikowane w tej książce, pomogą przejść także te najtrudniejsze okresy. W takich sytuacjach warto sięgnąć po preparaty odżywcze – Nutridrinki Compact Protein, które uzupełniają lub mogą nawet zastąpić normalne posiłki.

życzymy smacznego i sukcesów w walce z chorobą
Iwona Janczarek
Piotr Janczarek

Najważniejsze. Nie dopuścić do niedożywienia



Konsultacja: dr hab. Stanisław Kłęk, chirurg onkologiczny, prezes Polspen, specjalizujący się w żywieniu chorych

Co jest najważniejsze, gdy człowiek zachoruje na nowotwór? Oczywiście, odpowiednie leki. Mało kto myśli o tym, że potrzebna jest także odpowiednia dieta, czyli właściwie skomponowany jadłospis. Przeciwnie, można się spotkać z przekonaniem, że raka trzeba zagłodzić, a jeśli chory dobrze się odżywia, to odżywia też raka. Prawda jest jednak taka, że nie powinno się doprowadzić do niedożywienia pacjenta, gdyż nowotwór i tak znajdzie sobie pożywienie w postaci tkanek organizmu, a zdrowe komórki nie będą miały energii do działania.

Odżywianie dostosowane do potrzeb jest jednym z podstawowych elementów opieki medycznej. Prawidłowe zalecenie dotyczące leczenia chorób powinno brzmieć: „Stosuj się do zaleceń lekarza i jedz”.

W przeciwnym wypadku może dojść do niedożywienia (malnutrition). Jest to stan, w którym dochodzi do widocznych zmian w składzie ciała, jego funkcjonowaniu i objawach klinicznych. Niedożywienie jest skutkiem niedoboru w podaży składników odżywczych (m.in. białka, tłuszczów, witamin, minerałów, węglowodanów). Mówiąc po prostu: jest ich za mało, lub źle się wchłaniają.

To bardzo poważny problem, zwłaszcza u chorych na nowotwory. Jeśli nie są odpowiednio odżywieni, może pojawić się kacheksja – ogólnoustrojowa reakcja zapalna, rozwijająca się w wypadku wielu nowotworów (np. białaczki, chłoniaka) i prowadząca do niszczenia całego organizmu. Jest ona przyczyną utraty łaknienia (jadłowstrętu) i zmniejszenia masy ciała (czyli chudnięcie). Na ten zespół składa się zmniejszone łaknienie, ubytek masy ciała, zaburzenia metaboliczne i stan zapalny.

Trzeba też pamiętać, że utrata masy ciała (chudnięcie) bywa pierwszym objawem choroby nowotworowej. Występuje u 30–80 proc. chorych, w zależności od typu guza pierwotnego i stopnia zaawansowania choroby. U 15 proc. pacjentów utrata masy ciała wynosi powyżej 10 proc. i jest określana jako ciężka.

U osób otyłych też dochodzi do niedożywienia. Jeśli takiego pacjenta przegłodzi się przez tydzień, to w jego organizmie dojdzie do takich samych zaburzeń jak u osób szczupłych. Pułapką jest uważanie, że dzięki nadmiernej tkance tłuszczowej głodzony organizm da radę się odżywić.

Pamiętajmy, że choroba nowotworowa i jej leczenie to wielki wysiłek fizyczny (także energetyczny) i psychiczny dla organizmu. Terapia nie jest obojętna dla organizmu, do tego jeszcze dochodzi

ogromny stres. Dlatego trzeba mu dostarczyć takich substancji i wartości odżywczych, i w takiej ilości, żeby pomóc, a nie zaszkodzić. Konieczna jest odpowiednia ilość kalorii potrzebnych do życia, aby mózg i serce funkcjonowały prawidłowo. Poza tym właściwe odżywianie zapewnia odpowiednią szybkość gojenia się ran pooperacyjnych, powrót do zdrowia po chemioterapii i radioterapii (obejmuje regenerację śluzówki, szpiku), zapobiega niewydolności nerek, wątroby. To wszystko zapewniają odpowiednio dobrane składniki odżywcze w diecie. Trzeba dostarczać tzw. dobrych, wartościowych kalorii we właściwych ilościach.

Najważniejszym jest aby jest normalne jedzenie, jak tylko się da, uatrakcyjnić, zmodyfikować, wzbogacić (suplementy). Nawet przed i po poważnych zabiegach chirurgicznych w obrębie jamy brzusznej nie ma potrzeby głodzenia chorego. Przeciwnie. Ma jak najszybciej wrócić do normalnej diety. Już w pierwszej dobie po większości zabiegów pacjent może pójść do stołówki i zjeść normalny obiad.

W czasie chemioterapii pacjent ma wiele diet do wyboru: od normalnych lekkostrawnych jadłospisów, przez diety półpłynne, płynne lub wspomaganie doustnymi dietami medycznymi.

Obowiązuje zasada: organizm musi otrzymać odpowiednią dla konkretnego chorego ilość kalorii i białka o odpowiedniej jakości. Często w trakcie chemioterapii pacjent nie może jeść, ponieważ cierpi na nudności, wymioty, zapalenie śluzówek. Nie może jednak być tak, że chory nic nie je. Pogarsza to jego wynik leczenia. **Wtedy organizm zaczyna „zjadać” własne białko, żeby mózg czy serce mogły pozyskać glukozę.** Organy te bez niej bowiem nie pracują właściwie.

Najpierw znikają mięśnie, a dopiero dużo później tkanka tłuszczowa. Trzeba zrobić wszystko, żeby do tego nie dopuścić, gdyż przy dużej utracie tkanki mięśniowej człowiek umiera.

Ważne jest nie tylko co jemy, ale także jak jemy i z kim



Konsultacja: Dorota Minta, psycholog kliniczny, psychoterapeutka, zajmuje się psychologią odżywiania, szczególnie osób chorych.

<http://kuchnia.zwierciadlo.pl/kategoria/kuchnia/kulinarna-kozetka-minty>

We właściwym odżywianiu chorego, jego dobrym samopoczuciem kluczową rolę mogą odegrać najbliżsi oraz przyjaciele i znajomi. Wspólny posiłek, wyjście do restauracji, aktywne życie znacznie zwiększają szansę na skuteczną terapię.

Jemy nie tylko po to, by zaspokoić jedną z naszych podstawowych potrzeb, żeby po prostu żyć, ale także po to, aby dobrze się czuć, mieć lepszy nastrój, dobrze się bawić, przebywać w towarzystwie innych. Dlatego jemy nie tylko wówczas, gdy jesteśmy głodni. Sięgamy po jedzenie także wtedy, kiedy ktoś nas częstuje. Czasem jednak jemy, bo ktoś nam każe.

Z badań psychologów wynika, że w procesie odżywiania się bardzo ważne są rytuały. Dzięki nim jedzenie lepiej smakuje, mamy poczucie sprawstwa i lepiej jadamy. Każdy z nas ma takie swoje rytuały, np. pije kawę zaparzoną w określony sposób o stałej porze i tylko z tej jednej jedynej, wyjątkowej filiżanki.

W leczeniu aspekt psychologiczny odżywiania ma również duże znaczenie.

Okazuje się, że pacjenci szybciej wracają do zdrowia, gdy przed zabiegiem są po pierwsze dobrze odżywieni (według wskazówek lekarza), zaangażowani w proces leczenia dzięki temu, że zostali dokładnie poinformowani, co będzie się działo. Wszystko jest zaplanowane.

Mimo że wiemy, jak ważne jest właściwe odżywianie się dla psychiki, a tym samym dla lepszego samopoczucia pacjenta, chorzy na raka jadają samotnie, niesmacznie i monotennie.

Takie odżywianie się sprawia, że ich samopoczucie nie jest najlepsze. Dlatego bliscy chorych powinni zrobić wszystko, aby to zmienić.

Jak to zrobić:

Posiłki powinny być urozmaicone i smaczne.

Rodzina powinna jeść to co, je chory. Chory nie może być wykluczony. Powinien jeść razem ze wszystkimi, zwyczajnie. Gotujemy dla wszystkich to samo i jemy przy wspólnym stole. Zdrowa

dieta z pewnością będzie służyć dobrze także pozostałym domownikom.

Chory również powinien brać udział w przygotowaniu posiłków, ustalaniu menu.

Nie ma też powodu, aby pacjent chory na raka nie mógł pójść do restauracji. W menu zawsze można wybrać coś, co będzie smaczne i wartościowe. Warto także porozmawiać z kelnerem czy kucharzem o swoich oczekiwaniach.

Wyjście do restauracji z bliskimi, rodziną, przyjaciółmi to okazja, żeby dobrze zjeść i świetnie się bawić. To zaś sprzyja poprawie samopoczucia, a lepszy nastrój, dobre nastawienie to najlepszy sposób na skuteczne wspieranie terapii.

Trzeba pamiętać o aktywności, jest to jeden z podstawowych elementów poprawy samopoczucia, apetytu. Warto systematycznie wybierać się z chorym na spacer, do kina, do muzeum i in.

▶ Aktywność fizyczna i społeczna oraz zdrowa dieta poprawiają samopoczucie i dodają sił do walki z chorobą.
fot. Piotr Janczarek



Zalecenia dietetyczne

Co jeść?, a czego unikać?

dr inż. Agnieszka Leciejewska, specjalistka ds. żywienia, dietetyczka.

www.diety-w-chorobach.reveez.com



Jak jeść?

Jeść regularnie od 4 do 5 małych posiłków, w odstępach 2–3 godzinnych.

1. Unikamy gotowania na zapas i odgrzewania. Najlepiej, aby jedzenie było zawsze ciepłe, nie za gorące i nie za zimne.
2. Wskazane jest gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii aluminiowej bez tłuszczu i zapiekanie pod przykryciem. Należy unikać smażenia, duszenia i pieczenia z dodatkiem tłuszczu.
3. Aby potrawy nie były mdłe można je doprawiać łagodnymi przyprawami ziołowymi, które wspomagają trawienie (np. koperkiem, natką, świeżą lub suszoną miętą, melisą, majerankiem lub estragonem), a także sokiem z cytryny, wanilią, cynamonem i goździkami.
4. Trzeba ograniczyć zawartość soli kuchennej w diecie do 5–6 g (jednej łyżeczki) na dobę.
5. Trzeba pić co najmniej 2 litry płynów. Może to być, np.: mleko, słaba herbata, soki warzywne i rozcieńczone (pół na pół z wodą) soki owocowe, zupy, kompoty, kisiele.

Produkty

Warzywa

Najlepiej jeść warzywa młode, zwłaszcza gotowane, przetarte i rozdrobnione, także w postaci musów, surówek.

Polecane:

Ziemniaki gotowane w całości, puree z chudym mlekiem, gotowane i pieczone w łupinkach, marchew, pietruszka, seler, buraki, pomidory bez skórki i pestek, sałata, dynia, cukinia, kabaczek, patison, natka, koperek, kukurydza.

Niewskazane:

Warzywa kapustne, cebula, por, warzywa strączkowe, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, zielony groszek, fasolka szparagowa – dozwolona jest młoda, czosnek (ciężko strawny), grzyby.

Owoce

Polecane:

Winogrona bez pestek, cytrusy, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane.

Niewskazane:

Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane i suszone – sprzyjają biegunkom i wzdęciom.

Orzechy, zwłaszcza włoskie mogą nasilać dolegliwości u osób z zapaleniem błony śluzowej, sprzyjają bowiem powstawaniu pleśniawek.

Nabiał

Polecane:

Chude mleko, kefir, jogurt 1–1,5 proc. tłuszczu, maślanka 0,5 proc. tłuszczu, serwatka, chudy twaróg.

Niewskazane:

Pełnotłuste: mleko, kefir i jogurt. Żółte sery typu „Feta” i „Fromage”. Twarde margaryny. Masło należy spożywać w umiarkowanych ilościach.

Pieczyno

Polecane:

Czerstwe pieczywo pszenne, bułki, tosty bez tłuszczu, sucharki.

Niewskazane:

Pieczyno razowe.

Mięso i wędliny

Polecane:

Chude wędliny, np. chuda szynka, polędwica z drobiu.

Chude mięso: drób, królik, wołowina, cielęcina.

Niewskazane:

Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, kiszka. Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba.

Smalec, boczek, słonina – są one bogatym źródłem tłuszczów nasyconych. Jeśli uszkodzona jest wątroba i trzustka, organy te nie radzą sobie z ich trawieniem, co nasila dolegliwości.

Ryby**Polecane:**

Dorsz, pstrąg, sola, mintaj, płóc, halibut, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin.

Niewskazane:

Tłuste ryby, jak: węgorz, karp, łosoś, tołpyga, śledzie, sardynka, pikling.

Makarony, kasze, ryż**Polecane:**

Ryż.

Makaron nitki niskojajeczny.

Kluski biszkoptowe na białkach.

Drobne dobrze rozgotowane kasze: jęczmienna, manna, kukurydziana, krakowska.

Niewskazane:

Kluski francuskie, groszek ptysiowy na całych jajkach.

Razowe makarony, łazanki.

Słodycze**Polecane:**

Biszkopty na białkach, pieczywo drożdżowe.

Dżemy, marmolady, miód.

Niewskazane:

Tłuste ciasta, czekolada.

Przyprawy**Polecane:**

Przyprawy ziołowe: koperek, natka, świeża lub suszona mięta, melisa, majeranek, estragon, wanilia, cynamon, goździki.

Niewskazane:

Ostre przyprawy: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liście laurowe, gałka muszkatołowa, gorczyca, ostre pikantne sosy, musztardowy i chrzanowy mogą obciążać nadwerżoną wątrobę i trzustkę.

Pozostałe polecane produkty i dania:

Rosół jarski, zupa jarzynowa i ziemniaczana, zupy owocowe oraz te gotowane na wywarach z warzyw i chudego mięsa, zaprawiane chudym mlekiem, z dodatkiem masła, sosy mleczne, warzywne i warzywno-owocowe z dodatkiem odtłuszczonego mleka.

Kisiele, budynie, galaretki owocowe i mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty, bezy suflety, soki i przecięry owocowe.

Niepolecane:

Alkohol, kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata – obciążają wątrobę.

Tłuste zawiesziste zupy na wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych, zasmażane doprawiane śmietaną.

Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem.

Bigos, fasolka po bretońsku, placki ziemniaczane, bliny, krokiety, kotlety, smażone ziemniaki z tłuszczem, frytki, chipsy.

Trzeba unikać dużej ilości wędlin peklowanych (rózowych), ryb marynowanych, warzyw kwaszonych, marynowanych – mają one dużo soli, co dodatkowo podnosi ciśnienie.

Problemy z żywieniem podczas chemioterapii

Żywnienie w czasie chemioterapii jest szczególnie trudne, ponieważ terapia wywołuje skutki uboczne, takie jak brak apetytu, nudności, wymioty. Pomóc może odpowiednie żywienie oraz preparaty odżywcze dostarczające organizmowi niezbędnych składników (Nutridrink Compact Protein).

Chemioterapia jest jedną z najczęstszych metod leczenia nowotworu. W czasie leczenia choremu podaje się czynnik chemiczny, którego celem jest zniszczenia komórek rakowych. Niestety, większość leków chemioterapeutycznych, oprócz niszczenia komórek nowotworowych, uszkadzają również zdrowe komórki. Mimo wielkiego postępu w tego typu leczeniu, nie udaje się całkowicie uniknąć skutków ubocznych, m.in. takich jak: brak apetytu, nudności, wymioty.

Skutki uboczne chemioterapii powodują, że chory nie chce jeść. Nieodpowiednie odżywianie prowadzi do niedożywienia, utrudnia powrót do normalnej diety.

Jak sobie poradzić z tym problemem?

Trzeba zachęcać chorego do jedzenia. Jeśli nie może jeść przygotowanych przez nas posiłków, warto zaproponować mu Nutridrinki Compact Protein, które są łatwiejsze do przełknięcia. Posiłki powinny mieć temperaturę pokojową, zbyt zimne lub zbyt gorące mogą nasilać nudności.

Trzeba też zadbać o odpowiednią ilość płynów. Uwaga! Napoje należy pić porcjami o niewielkiej objętości co najmniej 6 razy dziennie – duża ilość płynów wypita jednorazowo może spowodować wymioty.

W czasie chemioterapii potrawy mogą przybierać nieprzyjemny, metaliczny posmak, mogą wydawać się bardziej słone lub słodsze niż dotychczas. Możemy temu zaradzić stosując intensywne przyprawy, ale tylko wtedy, kiedy nie powodują one niestrawności.

Jeśli niektóre potrawy wzbudzają niechęć do jedzenia, należy je wyeliminować z diety i zastąpić innymi o podobnym składzie odżywczym.

Gdy dokuczają biegunki

Podstawą diety powinna być żywność o działaniu zapierającym i o niskiej zawartości błonnika. Wskazane jest pszenne, czerstwe pieczywo, ryby, ryż, jajka, drobniotko starte surowe jabłko, banany, kisiele, kleiki, jogurty, sery białe, gotowana marchewka i dynia. Należy unikać słodczy oraz produktów zawierających słodziki, które nasilają biegunki. Trzeba pić co najmniej kilka szklanek płynów dziennie, często

i drobnymi łykami. Najlepsza będzie przegotowana woda lub napar z czarnych jagód.

Przy zaparciach

Dieta powinna zawierać produkty o działaniu rozwalniającym, z dużą zawartością błonnika: płatki owsiane, płatki kukurydziane, surowe warzywa i owoce. Przed śniadaniem trzeba wypić szklankę przegotowanej letniej wody z łyżeczką miodu, kefir z sokiem pomidorowym lub z czerwonego buraka, albo szklankę wody mineralnej z dużą zawartością magnezu. Na śniadanie należy jeść suszone owoce z płatkami owsianymi i dodatkiem grubo mielonego siemienia lnianego. Wskazany jest też chleb wielozbożowy z dodatkiem otrąb.

Przed obiadem warto też wypić łyżkę oleju. Należy się wystrzegać produktów o działaniu zapierającym (ryż, banany, gotowana marchewka). Trzeba też wypić do 3 litrów płynów dziennie. Błonnik zawarty w produktach o działaniu rozwalniającym chłonie bardzo dużo wody. Gdy jej brakuje, problemy z wypróżnieniami mogą się nasilać.

Gdy chory nie może jeść lub traci na wadze – preparaty odżywcze

Największym problemem jest, gdy chory nie może nic jeść, jego organizm nie otrzymuje więc potrzebnych składników odżywczych. Wówczas pomocne mogą być Nutridrinki Compact Protein – wysokoenergetyczne preparaty spożywcze w płynnej postaci. Zawierają wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach: białko, tłuszcze, węglowodany oraz komplet witamin i minerałów. Preparaty można spożywać między posiłkami, jako uzupełnienie jadłospisu.

Nutridrink Compact Protein jest szczególnie przydatny w momencie przygotowania pacjentów do chemio i radioterapii oraz operacji onkologicznej. To wysokobiałkowy i wysokoenergetyczny preparat odżywczy w płynnej postaci (125 ml) opracowany z myślą o pacjentach onkologicznych. Dostarcza choremu dużo białka, energii i innych składników odżywczych tylko naturalnego pochodzenia. Nutridrink Compact Protein może stanowić pełnowartościowy posiłek. Stosowane dawkowanie to 1–2 butelki dziennie przez 14 dni i więcej.

Nowe przepisy znajdziecie Państwo w portalu [Natemat.com.pl](http://www.natemat.com.pl), pod adresem:

<http://www.natemat.com.pl/diety/dieta-onkolog.html>

Dział ten będzie stale aktualizowany. Z tego miejsca można również pobrać bezpłatnie poradnik.

W rozdziale *Diety*, znajdują się także specjalistyczne diety dla osób cierpiących na inne choroby.

