



Zalecenia dietetyczne

Chemioterapia/dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego

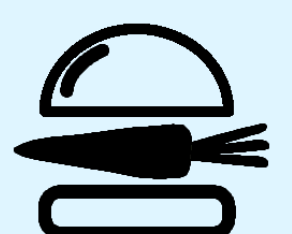
Celem diety podczas chemioterapii jest dostarczenie wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach, w szczególności energii, białka i składników mineralnych, przy jednoczesnym eliminowaniu ewentualnych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

1 CO JEST DLA MNIE WAŻNE?

1. Białko – staraj się jeść spore ilości białka, najlepiej w każdym posiłku (chude mięso, mleko i jego przetwory, jaja, ryby)
2. Jedz mało, ale często
3. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych (boczek, kiełbasy, smalec, słonina), a zwiększ ilość tłuszczów roślinnych (oliwa, olej rzepakowy, lniany, z wiesiołka)
4. Staraj się unikać spożywania potraw wzdymających, tłustych, mocno przyprawionych
3. Stosuj zasady diety łatwostrawnej
4. Stosuj ONSy – np. Resource refresh o smaku herbaty brzoskwiowo-miętowej (preparat dedykowany dla pacjentów w czasie chemioterapii).

2 W JAKI SPOSÓB PRZYGOTOWYWAĆ POTRAWY?

- gotowanie (na wodzie i parze)
- pieczenie (np. w folii, pergaminie, rękawie)
- duszenie
- przecieranie, rozdrabnianie, miksowanie





3

NUDNOŚCI I WYMIOTY

1. Jedz mało, ale często
2. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu - pij między posiłkami, nie do posiłków, możesz dosładzać i dosalać spożywane płyny
3. Jedz posiłki o delikatnym zapachu i aromacie, nie za gorące
4. Imbir – dodaj starty imbir do napojów i potraw, możesz ssać plasterki imbiru między posiłkami, jedz cukierki o smaku imbiru
5. Co jeszcze może być pomocne? Coca-cola, mus ze zblendowanego arbuza z kostkami lodu, delikatna czarna herbata
6. Ssanie plasterka cytryny, liści mięty
7. Wybieraj lekkie posiłki, które nie zalegają w żołądku np. musy owocowe, galaretki, kisiele, soki owocowe rozcieńczone z wodą, woda z sokiem (schłodzona), owoce z puszki, biszkopty, herbatniki, sucharki



8. Prosty przepis – galaretka owocowa

- składniki: 500 ml 100%-owego soku owocowego, 3 łyżeczki żelatyny

- wykonanie: zalej żelatynę niewielką ilością zimnej wody, poczekaj aż napęcznieje. Podgrzej sok w rondelku, zdejmij z palnika i dodaj do niego żelatynę. Całość długo mieszaj. Galaretkę przelej do miseczek, ostudź i włóż do lodówki w celu stężenia galaretki.



DIETETYK
MAŁGORZATA KOSZYK



4

BRAK APETYTU, SPADEK MASY CIAŁA

1. Twoje posiłki powinny Ci smakować, być różnorodne i kolorowe
2. Czym większa liczba posiłków w ciągu dnia, tym lepiej
3. Uwzględnij produkty, które będą zwiększać kaloryczność zjadanych przez Ciebie posiłków: masło, oleje roślinne, mleko w proszku, mleczko kokosowe, śmietanka, jogurt grecki, serek mascarpone, zmiksowane awokado, jajka, cukier, miód, masło orzechowe, suszone owoce, kasza manna; orzechy, nasiona, pestki, sezam, mak, siemię lniane – w formie zmielonej, woda z miodem/syropami owocowymi/ syropem klonowym
4. Wybieraj łatwe do zjedzenia produkty: galaretki, kisiele, budynie, zupy krem, musy, puree z warzyw i owoców
5. Sięgnij po ONSy np. Nutridrink Protein, Fresubin Energy Protein, Resource Protein



6. Prosty przepis – krem czekoladowy z awokado
 - składniki: 1 dojrzałe awokado, 1 łyżka kakao, 2 łyżeczki miodu
 - wykonanie: obierz i rozdrobnij awokado, do miąższu dodaj kakao i miód. Całość możesz zblendować.





5

UCZUCIE SUCHOŚCI W JAMIE USTNEJ

1. Pij płyny przez cały dzień – woda/woda z cytryną/lemoniada, ogranicz kawę i herbatę – osłabiają wydzielanie śliny
2. Przed posiłkiem napij się wody
3. Żuj gumy do żucia, możesz ssać kostki lodu, kawałki arbuza, ananasa, zamrożone owoce np. truskawki, winogrona, cukierki bez cukru
4. Spożywaj posiłki o konsystencji kremu/ papki może być bardziej komfortowe
5. Spożywaj posiłki z sosami np. mięso w sosie koperkowym
6. Sięgaj po kisiele, galaretki, koktajle, budynie, sorbety, musy, jogurty, zupy krem, puree z warzyw, mięs
7. Unikaj posiłków z dużą ilością soli np. produktów wysokoprzetworzonych, konserw, dań gotowych (np. zupy w proszku), słonych przekąsek
8. Unikaj produktów suchych np. wafli ryżowych, wafelków
9. Unikaj zbyt gorących posiłków

