



Żywienie w chorobie nowotworowej

Dieta osoby chorej na raka powinna opierać się na ogólnych zasadach zdrowego żywienia. Zaleca się, aby w głównej mierze charakteryzowała się zaleceniami diety łatwo strawnej - rezygnacja z potraw smażonych, wędzonych, konserwowanych, ostrych przypraw i używek. U chorych należy zwiększyć zapotrzebowanie na energię i białko, zapewniać odpowiednią podaż płynów (minimalnie 2 litry płynów każdego dnia); uwzględniać preferencje żywieniowe i smakowe pacjenta tak, aby dbać o apetyt chorego.

Zalecenia żywieniowe dla chorych onkologicznych

Źródła białka w diecie: najbardziej wartościowe w diecie onkologicznego są białka pochodzące z produktów zwierzęcych np. jaja, ryby, chude mięso czy produkty mleczne: ser białe, jogurty naturalne, kefiry, maślanki, sery żółte. Podczas choroby w organizmie istotnie zwiększa się zapotrzebowanie na białko – układ odpornościowy pracuje intensywniej niż zwykle, odbudowując uszkodzenia powstałe w wyniku leczenia.

Źródła tłuszczu w diecie: ryby, oleje roślinne, nasiona i orzechy. Szczególne istotne właściwości w przebiegu leczenia chorób nowotworowych przypisuje się kwasom z rodziny omega-3, gdyż przyczyniają się do wzmocnienia odporności, poprawiają pracę mózgu, zmniejszają stan zapalny, proces przerzutowania i rozwój wyniszczenia nowotworowego. Źródła kwasów omega 3 w diecie: tłuste ryby morskie, orzechy np.: migdały, orzechy włoskie; siemię lniane, olej lniany, rzepakowy.

Źródła węglowodanów w diecie: pełnoziarniste produkty zbożowe np. kasze, ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste, makarony razowe, orkiszowe oraz warzywa i owoce. Unikać należy cukrów prostych w nadmiarze, które znajdują się głównie w sacharozie (cukrze stołowym) oraz słodyczach.

Pacjenci, którzy z różnych względów mają problem z przyjmowaniem odpowiednio zbilansowanej diety, która pokrywałaby ich zapotrzebowanie energetyczne mogą skorzystać z gotowych preparatów – tzw. dietetycznych środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego. Diety kompletne występują najczęściej w postaci wysokoenergetycznego i wysokobiałkowego płynu w butelkach ale również mają postać zup lub koktajli do rozrobienia w wodzie lub jogurtach. Ich wspólną cechą jest stały skład, dzięki czemu dostarczają one choremu niezbędnej ilości białek, tłuszczów, węglowodanów, mikroelementów oraz witamin i mogą stanowić dodatkowe lub jedyne źródło jego pożywienia.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

- chleb graham z pastą twarogową z koperkiem, wędliną drobiową, sałatą i pomidorem.
Herbata z cytryną

II ŚNIADANIE

- koktajl na bazie jogurtu naturalnego, banana i truskawek. Garść orzechów włoskich.

OBIAD

- filet z kurczaka gotowany, sos na bazie jogurtu naturalnego i koperku, kasza gryczana, buraczki gotowane. Zupa jarzynowa. Sok jabłkowy

PODWIECZOREK

- budyń jaglany na mleczku kokosowym z malinami. Woda mineralna

KOLACJA

- jajko na miękko, bułka grahamka z humusem, sałatka z pomidorów, rzodkiewki i papryki skropiona olejem lnianym. Napar z melisy