



## NOWOTWORY

### Zalecenia żywieniowe:

1. Podczas leczenia nowotworowego pacjenci powinni stosować **dietę łatwostrawną, wysokokaloryczną i wysokobiałkową**. Odpowiednia dieta jest integralną częścią leczenia i może ograniczyć ryzyko powikłań, skutków ubocznych leczenia oraz poprawić stan odżywienia pacjenta.
2. Spożywaj **5 – 6 niewielkich objętościowo posiłków**. Unikaj głodówek i przejadania się. Posiłki powinny być zbilansowane i pełnowartościowe, czyli zawierać: białko, tłuszcz, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne.
3. Zadbaj o **źródła pełnowartościowego białka**: dobrej jakości mięso (kureczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina), ryby i owoce morza, jajka, mleko i produkty mleczne. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i jego przetworów (kielbasy, parówki, salceson itp.).
4. Jako **źródła tłuszczu** wybieraj: oleje roślinne (rzepakowy, lniany), oliwę z oliwek, orzechy, nasiona i pestki, awokado oraz tłuste ryby morskie. Osoby z chorobą nowotworową powinny zadbać o dostarczanie **kwasów omega 3**. Mają one działanie przeciwzapalne oraz wzmacniają odporność. Ich źródłem będą przede wszystkim tłuste ryby morskie, ale także siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie czy olej lniany.
5. W celu ułatwienia trawienia i wchłaniania składników odżywczych w przewodzie pokarmowym **ogranicz spożycie błonnika pokarmowego**. Produkty pełnoziarniste zastąp produktami oczyszczonymi lub mieszanymi: chleb typu graham, chleb pszenny, grahamki, kajzerki, drobne kasze (manna, kuskus, jęczmienna), biały ryż i makaron.
6. Unikaj produktów i potraw wzdymających, ciężkostrawnych, wysokotłuszczowych, ostro przyprawionych i długo zalegających w żołądku – żywność typu fast-food i instant, dania gotowe, słodkie i słone przekąski, dania na bazie kapusty, grzybów czy nasion strączkowych itp.
7. Pamiętaj o odpowiednim wypijaniu płynów w ciągu dnia, tj. **1,5 – 2 litry**.
8. **Spożywaj warzywa oraz owoce**, które dostarczą naturalnie występujących witamin i składników mineralnych. Sięgaj po jak najbardziej kolorowe i różnorodne produkty. W razie problemów można je podawać w formie gotowanej lub pieczonej, bez skórki i pestek oraz przecierane.
9. Dostarczaj do organizmu odpowiedniej ilości **antyoksydantów – witaminy, C, E, beta – karotenu, cynku, selenu, miedzi, magnezu oraz polifenoli i fitosteroli**. Włącz do diety czerwone, pomarańczowe i fioletowe owoce i warzywa (kapusta czerwona, bakłażan, papryka, borówki, jagody), jajka, orzechy, pestki i nasiona oraz produkty pełnoziarniste (o ile to możliwe).
10. Ogranicz spożycie **solii kuchennej**. Zastąp ją świeżymi lub suszonymi ziołami i innymi przyprawami bez dodatku soli.
11. Wyeliminuj picie alkoholu oraz zrezygnuj z palenia wyrobów tytoniowych.



12. Pomocne podczas leczenia nowotworowego mogą być **doustne suplementy pokarmowe (FSMP)**. To suplementy diety o specjalnym składzie, przeznaczone do odżywiania osób, które z różnych przyczyn nie są w stanie pokryć swojego dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze. Występują one w różnych formach (płyn, proszek, zupa, baton) i smakach. Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym o preparacie dopasowanym do Twoich potrzeb.

• **Preparaty w chorobie nowotworowej:**

- Immuven (Olimp) (smak: kawowy i tropikalny);
- Supportan (Fresenius Kabi) (smak: cappuccino, ananas – kokos, owoce tropikalne);
- Forticare (smaki: pomarańczowo - cytrynowy);
- Nutridrink Protein Omega 3 (smak: truskawkowo – malinowy, mango – brzoskwinia).

Preparaty te należy pić powoli, 1 butelkę przez około 30 minut. Najlepiej podawać schłodzony i wstrząśnięty przed spożyciem. ONSy może spożywać samodzielnie lub jako uzupełnienia między posiłkami. Można również z nimi skomponować posiłek.

**Jak sobie radzić z niekorzystnymi objawami i powikłaniami leczenia?**

**Nudności i wymioty:**

- spożywaj niewielkie objętościowo posiłki, ale częściej,
- korzystaj z „finger foods”, czyli drobnych i wysokokalorycznych przekąsek pomiędzy posiłkami (orzechy, owoce suszone),
- wybieraj produkty lekkostrawne,
- unikaj produktów i pokarmów tłustych, smażonych, ciężkostrawnych, bogatych w błonnik, ostro przyprawionych i długo zalegających w żołądku,
- pamiętaj o odpowiednim wypijaniu płynów 1,5 – 2 litra w ciągu dnia, wybieraj wodę niegazowaną, herbaty ziołowe lub owocowe,
- unikaj intensywnych zapachów,
- spożywaj posiłki w przewietrzonych pomieszczeniach,
- unikaj posiłków zimnych i gorących, wybieraj te o temperaturze pokojowej,
- nie kładź się zaraz po posiłku, zapobiegnie to cofaniu się treści pokarmowej.

**Brak apetytu:**

- wybieraj produkty, które lubisz,
- przygotowuj posiłki apetyczne i ładnie pachnące,
- częściej sięgaj po przekąski,
- włącz do diety produkty o wysokiej gęstości odżywczej – orzechy, nasiona, pestki, oleje roślinne, masło orzechowe, suszone owoce, awokado – które w małej objętości



dostarczają dużo składników odżywczych.

**Zaparcia:**

- zwiększ ilość błonnika pokarmowego w diecie, jedz produkty pełnoziarniste (ciemne pieczywo i makarony, grube kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe), warzywa, orzechy, nasiona i pestki, nasiona strączkowe oraz owoce,
- zwiększ ilość wypijanych płynów do 2,5 litra/dobę,
- włącz do diety produkty fermentowane – napoje mleczne (kefir, jogurt naturalny), kapusta kiszona i ogórki,
- unikaj produktów i potraw ciężkostrawnych, wzdymających i długo zalegających w żołądku,
- jeśli to możliwe zwiększ aktywność fizyczną – spaceruj, jazda na rowerze.

**Biegunka:**

- zwiększ ilość wypijanych płynów w ciągu dnia do 2 – 3 litrów,
- wybieraj wodę niegazowaną lub płyny o działaniu zapierającym (kakao na wodzie, napar z czarnych jagód, czarna herbata),
- unikaj produktów i potraw ciężkostrawnych, wzdymających i długo zalegających w żołądku,
- stosuj dietę łatwostrawną bogatą w produkty o działaniu zapierającym – białe pieczywo, biały ryż, drobne kasze (manna), banany, ziemniaki, czarne jagody, pieczone jabłka.

**Zaburzenia połykania (dysfagia):**

- dobierz odpowiednią konsystencję pokarmów i płynów,
- posiłki podawaj w formie przecieranej lub zmiksowanej, co ułatwi połykanie,
- zagęszczaj płyny, aby zminimalizować ryzyko zachłyśnięcia się.

**Zaburzenia smaku i zapachu:**

- spożywaj posiłki w wentylowanych pomieszczeniach,
- unikaj metalowych sztućców, zastąp je plastikowymi lub drewnianymi,
- stosuj wyraźne przyprawy, które podkreślą smak potraw – curry, papryka wędzona, cynamon itp.,
- marynuj mięso, ryby i inne produkty w sosie sojowym, musie jabłkowym lub soku ananasowym.

**Suchość w jamie ustnej (kserostomia):**

- wypijaj dziennie 2 litry płynów, pij małymi łykami a częściej,



SPS SZPITAL ZACHODNI  
im. św. JANA PAWŁA II

## **ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW**

- wybieraj produkty i potrawy o dużej zawartości wody – zupy, sosy, owoce, koktajle,
- ssij kwaśne cukierki bez cukru, kostki lodu lub mrożone owoce,
- płucz jamę ustną wodę,
- w aptece dostępne są preparaty sztucznej śliny, które mogą być pomocne.

### Literatura:

1. <https://diety.nfz.gov.pl/>
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/>
3. <https://www.onkonet.pl/>
4. Wiedza własna