



**Poradnia Dietetyczna
food & diet
zaprasza na prezentację**

Żywienie pacjenta ze szpiczakiem mnogim

Mgr inż. Ewa Ceborska

Poradnia Dietetyczna food&diet
www.food-diet.pl

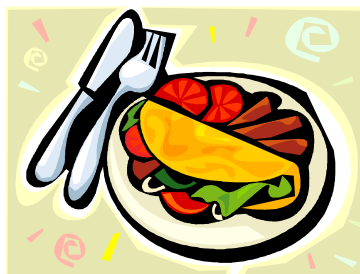
Trudność w żywieniu chorego ze szpíčczakiem

- Różne objawy choroby
- Różne funkcjonowanie nerek
- Różne efekty uboczne stosowanych leków
- Chemio- lub radioterapia i różne jej efekty



Podstawowe cele diety w szpiczaku

- Optymalne odżywienie pacjenta
- Odciążenie nerek
- Dopasowanie produktów spożywczych do stanu chorego
- Łagodzenie ubocznych efektów działania leków



Białko

[Metcalf, 2010]

- Białko pełnowartościowe (m.in. 50% pochodzenia zwierzęcego)
- Najlepsze źródła: nabiał, chude mięso, jaja, ryby (najlepiej morskie)
- Optymalne łączenie:
 - ◆ produkty bogate w żelazo + wit. C
 - ◆ Produkty bogate w wapń + cukier mleczny (laktoza)

Naturalne fermentowane produkty mleczne

[Metcalf, 2010]

- Mniejsza zawartość cukru mlecznego => łatwiejsza strawność (szczególnie ważne przy radiochemioterapii)
- Dobre źródło wapnia niezbędnego do wzrostu kości
- Bakterie jogurtowe (a szczególnie szczepy probiotyczne) zwiększają odporność organizmu
- **Słodzone produkty mleczne** => gorsza przyswajalność wapnia, próchnica





Dlaczego ryby morskie

- Kwasy tłuszczowe omega 3 [Jarosz, Bułhak – Jachymczyk, 2008]:
 - ◆ Obniżanie stężenia cholesterolu LDL
 - ◆ Zmniejszanie lepkości krwinek (mniejsze ryzyko zakrzepów)
 - ◆ Działanie antyzapalne
 - ◆ Ogólne działanie wzmacniające odporność organizmu

Polecane ryby: m.in. łosoś, śledź, makrela świeża, halibut

Białko

0,6 do 1,2g kg/m.c.

w zależności od stanu chorego

[Markiewicz – Wujec, Kozłowska – Wojciechowska, 2010]

- Chleb razowy 2 kromki posmarowane margaryną 10g z liściem sałaty, **połędwicą wołową 4 plastry** + pomidor ½ szt. + natka pietruszki ¼ pęczka
- Jogurt naturalny **mały** + kiwi 1szt. + płatki owsiane 4 łyżki + orzechy włoskie 2 łyżeczki
- **Łosoś pieczony (małe dzwonko)** z olejem rzepakowym 2 łyżki + ryż brązowy 3 łyżki + surówka z kapusty kwaszonej 150g + ogórek świeży 100g + natka pietruszki ¼ pęczka
- Jagody czarne 250g z **łyżką jogurtu naturalnego**
- Sałatka z sałaty lodowej 50g + czerwonej papryki ½ szt. + pomidor 1szt. + cebula + oliwa z oliwek 4 łyżki + natka pietruszki ¼ pęczka. Bułka grahamka 1szt.
- Kefir naturalny **mały**

Przykład dla mężczyzny w wieku 66lat o masie ciała 70kg.

Tłuszcze

[Metcalf, 2010]

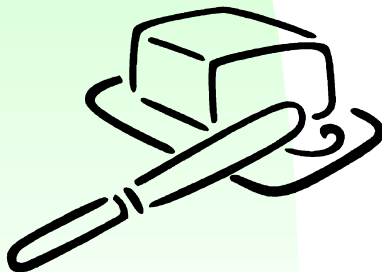
- 25 – 30% całodobowej energii
- Tłuszcze roślinne: oleje tłoczone na zimno, nierafinowane, spożywane na surowo, np. olej lniany (źródło kwasów omega 3), olej z pestek dyni (źródło cennego cynku), olej rzepakowy
- Tłuszcze zwierzęce: tłuszcz rybi (omega 3)
- Do kanapek: margaryny roślinne ze śladową zawartością kwasów tłuszczowych *trans*



Tłuszcze, cholesterol

[Ciborowska, Rudnicka, 2004]

- Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: masło, smalec, tłuste mięsa i wędliny, śmietana, pełnotłuste produkty mleczne
- Tłuszcze roślinne w konfiguracji *trans*: utwardzane tłuszcze roślinne i produkty z ich użyciem (np. kruche herbatniki, chrupki itd.)





Węglowodany

[wg National Cancer Institute, 2010]

Żywnienie bez chemio- lub radioterapii

- Węglowodany złożone: pieczywo razowe, pełnoziarniste, makarony pełnoziarniste, grube kasze, dziki ryż, płatki owsiane zwykłe lub górskie

Żywnienie podczas chemio- lub radioterapii

- Węglowodany oczyszczone: pieczywo białe, bułki pszenne, sucharki, ew. produkty bezglutenowe, płatki owsiane błyskawiczne

Około 55 – 75% całodiennej energii

[Jarosz, Bułhak – Jachymczyk, 2008].

Cukry proste a owoce

Dlaczego owoce są ważne

[Ciborowska, Rudnicka, 2004]

- Antyoksydanty (neutralizacja działania wolnych rodników – stresy, efekt podawania silnych leków)
- Wit. C (lepszą odporność, lepsze uszczelnienie naczyń krwionośnych)
- Szczególnie polecane: ciemne owoce jagodowe (np. borówka amerykańska, czarne jagody, żurawina itd.)

Na co należy uważać

- Grejpfrut – interakcje z lekami [Bosacka, Kozłowska – Wojciechowska]
- Duża dawka cukrów prostych (próchnica)
- Soki owoce
- Zwiększanie się masy ciała (kłopoty z układem szkieletowym)



Węglowodany (cukry)

- Cukry proste/węglowodany oczyszczone, węglowodany o wysokim IG
- Produkty: słodczyce, płatki śniadaniowe smakowe, musli typu crunch, słodkie produkty mleczne, dżemy i konfitury wysokosłodzone, sztuczny miód [Bosacka, Kozłowska – Wojciechowska]
- Dlaczego unikamy:
 - ◆ Próchnica
 - ◆ Ryzyko zwiększenia się masy ciała
 - ◆ Wahania stężenia cukru we krwi
 - ◆ Negatywny wpływ na triglicerydy



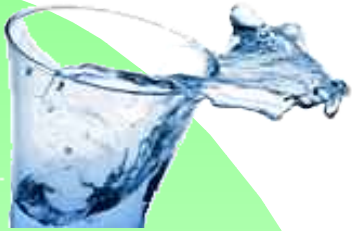
Inne antyoksydanty

- Resweratrol (winogrona i sok winogronowy, owoce morwy, borówki amerykańskie, orzechy arachidowe) [Jurczyszyn, Skotnicki, 2010]:
 - ◆ Hamowanie powstawania komórek szpiczakowych
 - ◆ Silny antyoksydant
 - ◆ Działanie antyzapalne
- Polifenole (herbata zielona i biała, winogrona, owoce, warzywa)

Suplementacja

- Ca + wit. D: do posiłku z fermentowanym produktem mlecznym [Jarosz, Bułhak – Jachymczyk] [Metcalf, 2010]
- Fe + posiłek z wit. C
- Omega 3 do posiłku
- ew. żurawina [Żylicz, Krajnik, 2002]





Nawadnianie

- Cel: efektywne przepłukiwanie nerek
- Min. 3 litry płynów w ciągu dnia
[wg Niezbędnego Przewodnika dla Pacjentów, Bliskich i Przyjaciół, 2008]
- Zamiast **kawy** do obiadu – świeży sok z owoców lub warzyw
- Szczególnie polecane: świeże soki np. **żurawinowy, aroniowy**
- Łagodne zioła ułatwiające trawienie: mięta, rumianek, koper włoski

Żywnienie podczas chemio- lub radioterapii

[wg National Cancer Institute, 2010].

- Małe porcje, a często – nawet co 2h
- Pełnowartościowe produkty
- Dieta łatwo strawna (ew. eliminacja laktozy i glutenu)
- Uzupełnienie płynów (wymioty, biegunki)
- Silne doprawianie potraw łagodnym ziołami
- Dania lekko ciepłe
- Ew. dieta płynna lub półpłynna [Dmoszyńska, 2009]

Bibliografia:

- Bosacka K., Kozłowska – Wojciechowska M., Czy wiesz, co jesz? Poradnik konsumenta, czyli na co zwracać uwagę, robiąc codzienne zakupy, Wyd. Publicat: 20 – 22; 56; 59
- Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Wyd. Lekarskie PZWL, 2008, s. 130 – 131
- Dmoszyńska A., Szpiczak mnogi Najnowsze metody rozpoznania i leczenia, Wyd. Anmedia, Warszawa 2009
- Jarosz M., Bułhak – Jachmyczyk B., Normy Żywnienia Człowieka Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, Wyd. Lekarskie PZWL, 2008
- Jurczyszyn A., Skotnicki A.B., Szpiczak mnogi Kompleksowa Diagnostyka i Terapia, Górnicki Wyd. Medyczne, Wrocław 2010
- Markiewicz – Wujec M., Kozłowska – Wojciechowska M., Dieta w niewydolności nerek
<http://www.resmedica.pl/pl/archiwum/zdart80016.html>
- Metcalf E., Choose Your Diet With Care During Myeloma If you have myeloma, dietary changes can help protect your immune system and your bones <http://www.everydayhealth.com/multiple-myeloma/multiple-myeloma-diet.aspx>
- Metcalf E., The Right Diet May Offer Myeloma Prevention, Research linking your diet and myeloma risk is relatively scarce, but general anti-cancer diets may help prevent the disease.
<http://www.everydayhealth.com/multiple-myeloma/cancer-prevention-diet.aspx>
- National Cancer Institute http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nutrition/Patient/page3#Section_159
- Niezbędny Przewodnik dla Pacjentów, Bliskich, Przyjaciół, Szpiczak, Wyd. Myeloma Euronet AISBL, 2008, s. 33
- Żylicz Z., Krajnik M., Sok z żurawin w zapobieganiu i leczeniu zakażeń dróg moczowych u chorych terminalnych. Czy mamy wystarczające dowody, aby wierzyć w jego skuteczność?, Polska Medycyna Paliatywna 2002, tom 1 nr 2

Dziękuję za uwagę

