



poradnia dietetyczna  
**food & diet**

# **Żywienie w czasie chemio- i radioterapii**

Spotkanie III : dbamy o to, aby jeść

mgr inż. Ewa Ceborska-Scheiterbauer

```
graph TD; A[szpiczak mnogi] --> B[leczenie]; B --> C[Brak apetytu, mdłości, wymioty, biegunki, problemy z połykaniem]; C --> D[Wolniejsze leczenie, osłabienie organizmu, apatia];
```

**szpiczak  
mnogi**

**leczenie**

**Brak apetytu, mdłości, wymioty,  
biegunki, problemy z połykaniem**

**Wolniejsze leczenie,  
osłabienie organizmu,  
apatia**

**Jak radzić sobie podczas leczenia, aby  
nie tracić na masie ciała?**



# Brak apetytu

- Mniejsze posiłki, a częściej i bardziej kaloryczne (np. śniadanie, II śniadanie, obiad podzielony na dwa dania z odstępem czasu, podwieczorek, kolacja, II kolacja)
- Posiłki atrakcyjne, smaczne, kolorowe, ale łatwo strawne (nie tradycyjny polski rosół czy bigos)
- Używaj świeżych aromatycznych ziół – pobudzanie apetytu.
- Nie zajadaj słodyczami (batony, czekolada)
- Nie jedz codziennie tego samego.

# Jak zwiększać kaloryczność posiłków?

- Dodaj **masła** do jarzyn, **oliwy** do zupy czy sałatki, **mleka w proszku**
- ew. śmietanę
- Dodaj **bitą śmietanę** do owoców, kisieli czy budyniu.
- Wykorzystaj **miód pszczele**
- Nie zapomnij o **suszonych owocach** (wcześniej namoczonych)

Nie stosuj podejrzanych diet. Jedz posiłki urozmaicone, zbilansowane. Monodiety są w tym czasie niewskazane.

# Problemy z połykaniem

- **Unikaj:** ostrych przypraw i potraw, owoców cytrusowych, kefiru, maślanki, zsiadłego mleka, ew. jogurtów owocowych
- **Wybieraj:** koktajle mleczne (można wykorzystać mleko bez laktozy), musy OWOCOWE (także te przeznaczone dla dzieci), twarożki, puree ziemniaczane z masłem, kisiele, budynie, galaretki, owsiankę z rozdrobnionymi płatkami, warzywne puree, pulpety mięsne

# Problemy z połykaniem

- Rozdrabniaj produkty
- Nie podawaj jedynie zup warzywnych i kaszy manny. Mięso, makaron, ziemniaki są także niezbędne.
- Biszkopty, herbatniki bez czekolady, sucharki namaczaj w mleku, herbacie, soku.
- Możesz wykorzystać żywność dla niemowląt, aby uzyskać większe urozmaicenie.

# Uczucie suchości w ustach

- Więcej pij – woda niskozmineralizowana, niegazowana, niesłodzone kompoty owocowe, łagodne herbatki ziołowe, owocowe, czerwone
- Żuj gumę jeśli ją tolerujesz
- Płucz usta naparem z rumianku lub siemienia lnianego.



# Nudności

- Zaczynij od picia wody małymi łyżkami.
- Jeśli nudności się zmniejszą – zjedz mały łatwo strawny obiad.
- Poproś o wywietrzenie pomieszczenia, aby nie było zapachów kuchennych.
- Jedz posiłki o temperaturze pokojowej.
- Poproś o posiłek, który normalnie chętnie jesz.
- Zrezygnuj z dań bardzo aromatycznych, ziół.
- Przy porannych nudnościach: poproś o mini posiłek do łóżka (biskopt + woda)

# Inne kłopoty trawienne

- **Wymioty i biegunka:** zadбай o odpowiednie nawodnienie organizmu.
  - Już małe odwodnienie znacznie pogarsza samopoczucie
  - Pij: słabą herbatę, wodę niegazowaną, napar z rumianku lub siemienia lnianego
  - Spróbuj tradycyjnej marchwianki z ryżem.
  - Staraj się opanować nudności jak tylko się pojawią.
- **Zaparcia:** zwiększ ilość błonnika w diecie + pij odpowiednią ilość płynów
  - Jedz: pieczywo graham, płatki owsiane błyskawiczne, musy owocowe i warzywne

# Jak przygotowywać posiłki

- Gotowanie
- Gotowanie na parze
- Duszenie w wodzie bez podsmażania na oleju
- Dodawaj surowy tłuszcz do gotowych dań np. pokrop oliwą ugotowane ziemniaki.
- Nie stosuj zasmażek, ciężkich sosów.
- Dodawaj mleko, jogurty, mleko w proszku dla zwiększenia kaloryczności.
- Przecieranie owoców i warzyw
- Podawanie surowych warzyw i owoców jeśli chory je toleruje.

# Co jeść i pić? Napoje

- Mleko 2%tł. lub mleko bez laktozy w przypadku kłopotów z chwilową jej nietolerancją
- Kawa zbożowa, słaba herbata
- Napary z ziół
- Herbaty owocowe
- Soki warzywne i owocowe świeże



# Pieczywo

- Chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, rogale, bułki maślane
- Płatki owsiane błyskawiczne
- Przy zuparciach: graham, pieczywo staropolskie



# Zupy

- Rosół jarski (tj. na warzywach)
- Jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, ryżowa
- Barszcz czerwony z tłuczonymi ziemniakami
- Koperkowa, pomidorowa
- Zupy owocowe



# Dodatki obiadowe

- Kasza jęczmienna, gryczana, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron, leniwe pierogi, kluski śląskie, kopytka, naleśniki
- Przy zaparciach: makaron razowy



# Mięso

- Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk bez skóry
- Dorsz, karp, pstrąg, sandacz, flądra, okoń, mintaj
- Nie smażone, a pieczone/gotowane bez panierek, nie z grilla





# Warzywa i owoce

- Marchew, dynia, kabaczek, cukinia, pomidory (ew. bez skórki), ew. bardzo drobno starte surówki (jeśli chory toleruje)
- Owoce jagodowe, winogrona bez pestek, banany, brzoskwinie świeże, morele, jabłka

Jagody czarne i banany powodują zwolnienie pasażu jelitowego – dobre przy biegunkach.



# Jeśli nic nie pomaga...

- Można na jakiś czas zastosować odżywki – gotowe diety w płynie lub proszku
  - Częściowo (np. jeden koktajl zamiast kolacji)
  - Całościowo (w porozumieniu z lekarzem prowadzącym)

Jeśli to możliwe staraj się jak najszybciej wrócić do normalnego odżywiania.



## Piramida Zdrowego Żywienia

**Dbaj o  
różnorodność  
spożywanych  
produktów!!!**





poradnia dietetyczna  
**food & diet**

**Dziękuję za uwagę!**