

Dieta w trakcie chemioterapii

Odpowiednie żywienie może
wspierać organizm w leczeniu,
poprawiać samopoczucie i pomagać
łagodzić nieprzyjemne dolegliwości.



Jedz zgodnie z tolerancją



Dbaj o nawodnienie



Reaguj na niepokojące objawy

**Najważniejsze zasady żywienia
i łagodzenia dolegliwości**

Materiał edukacyjny – indywidualne zalecenia
ustal z lekarzem lub dietetykiem klinicznym



Najważniejsze zasady

Nie ma jednej uniwersalnej diety dla wszystkich osób leczonych chemioterapią.

Sposób żywienia dopasuj do stanu odżywienia, rodzaju leczenia i aktualnych dolegliwości.



1

Bez dolegliwości trawiennych: dieta urozmacona i prawidłowo zbilansowana.

2

Przy problemach trawiennych: zwykle pomocne są posiłki łatwostrawne.

3

Jedz małe porcje, częściej – zgodnie z toleracją.

4

Przy trudnościach z gryzieniem lub polykaniem wybieraj puree, musy, koktajle i zupy krem.

5

Nie stosuj diet eliminacyjnych bez wskazań lekarza lub dietetyka.



Bezwzględnie unikaj grejpfruta i jego przetworów – mogą zmieniać metabolizm leków i nasilać toksyczność leczenia.



Gdy pojawiają się nudności i wymioty

Małe porcje, łagodny
zapach i lekkostrawna
konsystencja mogą
ułatwić jedzenie.



Jedz często, co 2–3
godziny, ale małe porcje.



Wybieraj potrawy w temperaturze
pokojowej i o łagodnym zapachu.



Jedz w przewietrzonym pomieszczeniu
lub na świeżym powietrzu.



Wybieraj puree, musy,
koktajle, kisiele i zupy krem.



Po posiłku utrzymuj pozycję pionową.



Pomocniczo możesz sięgać po
imbir: napar, herbatę, cukierek lub
niewielki plasterek świeżego imbiru.



UNIKAJ

Ogranicz produkty bogate w błonnik,
ciężkostrawne i wzdymające, tłuste i
smażone potrawy oraz fast food.
Niewskazane są także mocna kawa
i napar z mięty.



Nudności i wymioty mogą sprzyjać
odwodnieniu i pogorszeniu stanu odżywienia.



Nawodnienie ma znaczenie

1,5–2 l
dziennie*

*Jeśli lekarz nie zaleci inaczej.



Zwykle zaleca się około 1,5–2 litrów płynów dziennie, czyli około 6–8 szklanek – o ile lekarz nie zaleci inaczej.



Odwodnienie może nasilać nudności i wydłużać czas metabolizowania leków.



Dobrze tolerowane mogą być: woda mineralna, napój lub herbata imbirowa oraz czarna herbata bez dodatków.



Pij małymi łykami, szczególnie gdy występują nudności lub wymioty.



Przy nasilonych albo utrzymujących się wymiotach, trudnościach w przyjmowaniu płynów, osłabieniu lub objawach odwodnienia skontaktuj się z lekarzem.



Smak i apetyt mogą się zmieniać

Małe porcje
i potrawy
dopasowane do
indywidualnych
preferencji mogą
ułatwić jedzenie.

- 1** Jedz małe porcje nawet 6–8 razy dziennie.
- 2** Podawaj posiłki na dużych talerzach – porcja optycznie wyda się mniejsza.
- 3** Jedz w spokojnej atmosferze, bez telewizji i innych rozpraszaczy.
- 4** Doprawiaj zgodnie z tolerancją: świeżymi ziołami, cytryną, limonką lub octem balsamicznym.
- 5** Przy metalicznym posmaku używaj sztućców innych niż metalowe.
- 6** Wybieraj potrawy łatwe do spożycia: koktajle, musy, pasty, kisiele, galaretki, puree i miękkie pulpety w sosie.
- 7** Jeśli mięso lub ryby są źle tolerowane, rozważ jajka na miękko, jajecnicę lub fermentowane produkty mleczne – zależnie od tolerancji.



Preferencje i tolerancja pacjenta są ważne – nie każdy produkt niewskazany w diecie lekkostrawnej musi być źle tolerowany.



Wzmacniaj dietę bezpiecznie

Przy utracie apetytu i niezamierzonym spadku masy ciała zwiększaj wartość energetyczną posiłków po konsultacji z zespołem leczącym.



Do posiłków można dodać masło, olej, oliwę, zmielone orzechy lub żółtko jaja – zależnie od tolerancji.



Posiłek powinien być dostępny wtedy, gdy pacjent ma ochotę jeść.



Jeżeli zwykła dieta nie pokrywa zapotrzebowania, lekarz lub dietetyk może zalecić żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP).



Każdą istotną zmianę diety omów z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem klinicznym.



Pilnie zgłoś zespołowi leczniczemu utrzymujące się wymioty, trudności w przyjmowaniu płynów, biegunkę, trudności w połykaniu, nasilone osłabienie lub niezamierzony spadek masy ciała.



Źródła

- Narodowe Centrum Edukacji Żywniczej – ncez.pzh.gov.pl
- NIZP PZH–PiB, Instytut żywności i żywienia • pzh.gov.pl/serwisy-tematyczne/Instytut-zywnosci-i-zywienia/
- Narodowy Fundusz Zdrowia • diety.nfz.gov.pl
- Dieta w trakcie chemioterapii • ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/nawotwory/dieta-w-trakcie-chemioterapii/



Szpital Wojewódzki
im. Św. Łukasza SP ZOZ w Tarnowie

