



wielkopolskie centrum onkologii

DIETA A NOWOTWÓR

Poradnik dla Pacjentów

Opracowanie tekstu

Urszula Stachowiak; na podstawie J. McKay, N. Hirano
„Chemioterapia, radioterapia”, Cancer BackUp
„Complementary therapies”

Opracowanie graficzne

Urszula Stachowiak, GoldFish Studio

Konsultacja naukowa

prof. dr hab. Krzysztof Linke
inż. Waleria Lipnicka

Zdjęcia

<http://www.freephotobank.com/>
<http://www.imagetemple.com/>

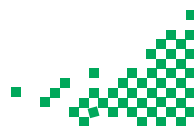
Więcej informacji o publikacji

Dział Szkoleń, Współpracy Naukowej i Zapewnienia Jakości
Wielkopolskiego Centrum Onkologii
tel: 061 8850 801

Ten informator możesz pobrać ze strony:

<http://www.wco.pl/> – zakładka „Informacje dla Pacjentów”

Wstęp	4
Ogólne zalecenia żywieniowe	6
Skutki terapii onkologicznych	11
Spożywanie alkoholu	17
Ostrożnie! Diety alternatywne	18
Efekty emocjonalne	21
Notatki	22



Dieta dostarcza organizmowi niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania składników odżywczych tj. białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin oraz minerałów, które dostarczają energii, pozwalają utrzymać prawidłowość tkankową i zwalczać infekcje.

Spożywanie posiłków to jednak zdecydowanie więcej niż tylko dostarczenie pożywienia. Lubimy wspólne posiłki w gronie domowników. Jest to sposób na utrzymanie kontaktów towarzyskich ze znajomymi lub współpracownikami. Jedzenie uświetnia ważne spotkania, uroczystości i pomaga się odprężyć. Przygotowanie posiłków dla innych osób pozwala wyrażać troskę i okazywać uczucia. Zmiana dotychczasowych nawyków żywieniowych, spowodowana chorobą nowotworową, może mieć istotny wpływ na nasze samopoczucie.



Świeże owoce i warzywa oraz diety bogate w błonnik mogą zredukować ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe.

Istnieje kilka dobrze udokumentowanych powiązań pomiędzy sposobem odżywiania a przyczynami zachorowań na choroby nowotworowe. Świeże owoce i warzywa oraz diety bogate w błonnik mogą redukować ryzyko zachorowania na choroby jelita grubego. Diety z dużą ilością ryb i drobiu, a z ograniczoną ilością czerwonego mięsa mogą działać przeciw nowotworom jelita grubego. Z kolei spożywanie potraw wędzonych może podwyższać prawdopodobieństwo zapadnięcia na niektóre typy nowotworów. Przyjmuje się, że dieta odgrywa poważną rolę w rozwoju ponad jednej trzeciej wszystkich przypadków chorób nowotworowych. Nie zostało jednak potwierdzone naukowo, że jedzenie konkretnych potraw może wspomagać leczenie albo zmniejszyć ryzyko ponownego zachorowania.

Pamiętaj, aby pod wpływem bliskich, nie decydować się na żadne radykalne zmiany, jak np. przechodzenie na wegetarianizm lub spożywanie nadmiernych ilości preparatów ziołowych. Istotne jest zachowanie umiaru i zastosowanie diety zbilansowanej według zaleceń lekarza lub dietetyka.

Nie ma diety uniwersalnej, która byłaby odpowiednia dla każdej osoby z chorobą nowotworową. Dieta powinna być poprzedzona dokładnym wywiadem żywieniowym.



Dzięki niemu dietetyk uzyska informacje na temat zwyczajów żywieniowych pacjenta, jego ulubionych potraw oraz tych, których unika.

Pomimo, że dietą nie da się wyleczyć choroby ani kontrolować jej przebiegu, prawidłowe odżywianie może poprawić ogólną kondycję organizmu, co będzie sprzyjało leczeniu. Zapytaj lekarza, pielęgniarkę lub dietetyka o najlepszą dietę dla Ciebie.

OGÓLNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Zasady prawidłowego żywienia

Kaloryczność potraw – w zależności od płci i wieku około 2000-2500 kcal na dzień.



Dieta powinna składać się z potraw, na które chory ma ochotę pod warunkiem, że nie obserwuje się po ich spożyciu skutków niekorzystnych.

Prawidłowa dieta powinna zawierać:

■ **białka**

ilość – 15%-20% dziennego zapotrzebowania na kalorie powinno pochodzić z białek, powinno się spożywać około 1.5 grama białka na kilogram masy ciała na dobę;

jakość – powinno spożywać się białko pełnowartościowe zawarte w takich produktach jak: mleko, sery, jogurty, białe i czerwone mięso;

■ **tłuszcze**

ilość – 30% dziennego zapotrzebowania na kalorie powinno pochodzić z tłuszczów;

jakość – najlepiej spożywać tłuszcze roślinne takie jak: oliwa z oliwek, olej rzepakowy i słonecznikowy;

■ **węglowodany**

ilość – 55% dziennego zapotrzebowania na kalorie powinno pochodzić z węglowodanów;

jakość – najlepiej spożywać węglowodany złożone zawarte w takich produktach jak ziemniaki, rośliny strączkowe, grube kasze, pełnoziarniste pieczywo;

Preferencje żywieniowe, jak układać diety:

akceptuj (lekarz, dietetyk) potrawy, które chory preferuje,
eliminuj te, które zdecydowanie należy eliminować,
staraj się nie przeprowadzać „rewolucji” w sposobie odżywiania i żywienia.



Należy zdecydowanie unikać rygorystycznych zakazów dotyczących składu diety. Jadłospis nie powinien zawierać produktów, których chory nie toleruje. Dieta powinna składać się z potraw, na które chory ma ochotę, pod warunkiem, że nie obserwuje się po ich zjedzeniu skutków niekorzystnych (np. warzywa strączkowe i kapustne w przypadku nowotworów przewodu pokarmowego). Polepszy to znacznie samopoczucie chorego i pozwoli zaakceptować dietę.

Właściwie żywienie nie tylko pozwala na pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze, które jest zazwyczaj większe niż u zdrowych ludzi, ale poprawia również stan ogólny chorego. Ma to ogromne znaczenie zwłaszcza w przypadku stosowania chemioterapii i/lub radioterapii, które mogą znacznie zmniejszyć odporność



Należy w miarę możliwości wybierać młode, delikatne warzywa.

organizmu. Dobry ogólny stan pacjenta zwiększa szansę powodzenia leczenia chirurgicznego.

Jadłospis powinien być ułożony tak, aby w ciągu dnia chory spożywał warzywa i owoce ze wszystkich grup (nie mniej niż 0,5 kg dziennie), ponieważ są one niezastąpionym źródłem przeciwutleniaczy, które chronią przed rozwojem nowotworów. Dostarczają również błonnik pokarmowy, którego dziennie powinniśmy spożywać nie mniej niż 35 g. Jego dobrym źródłem są kasze, ciemne makarony i pieczywo razowe. Posiłki należy spożywać w małych porcjach, przynajmniej 5 razy dziennie.

W nowotworach przewodu pokarmowego np. nowotworie żołądka, często konieczne jest podawanie warzyw i owoców w postaci purée, przecierów lub kisielei i galaretek. Dieta powinna zawierać wtedy małą ilość błonnika pokarmowego. Należy w miarę możliwości wybierać młode, delikatne warzywa, usuwać pestki i skórki oraz wykluczyć z jadłospisu takie, które zawierają dużo włókna, np. kapusta i seler. Nowotwory niezwiązane z przewodem pokarmowym nie wymagają tego rodzaju ograniczeń – warzywa i owoce powinny być podawane głównie w postaci surowej.

W przypadku niektórych nowotworów, takich jak nowotwór sutka lub trzonu macicy, po zakończeniu leczenia, u kobiet z nadwagą konieczne jest zastosowanie diety redukującej masę ciała. Stwierdzono bowiem, że otyłość w znacznym stopniu zwiększa ryzyko rozwoju tych



nowotworów. Dieta redukująca masę ciała powinna być stosowana pod kierunkiem lekarza i nie może prowadzić do niedoboru składników odżywczych w organizmie. Kaloryczność takiej diety powinna wynosić 1200 kcal/dzień.

Korzystne efekty daje przestrzeganie diety lekkostrawnej, w której najlepszym sposobem obróbki termicznej jest gotowanie, gotowanie na parze albo pieczenie na ruszcie lub teflonie.

Niezmiernie ważny jest sposób podawania posiłków. Należy je w jak największym stopniu urozmaicać i atrakcyjnie podawać. Ma to szczególne znaczenie w przypadku oddziaływania leczenia na układ pokarmowy. Posiłki monotonne i niesmaczne mogą prowadzić do obniżenia łaknienia, które i tak najczęściej jest już upośledzone.



Niezmiernie ważny jest sposób podawania posiłków.

Wahania wagi

Choroba nowotworowa może powodować znaczne wahania masy ciała. Komórki nowotworowe wykorzystują na własny użytek składniki odżywcze dostarczane w pożywieniu, a toksyczne substancje wydzielane przez te komórki mogą powodować utratę apetytu. Małe zainteresowanie jedzeniem może być spowodowane również innym odczuwaniem smaku, zmęczeniem albo stresem. Ponieważ właściwe odżywianie w istotny sposób wspomaga leczenie, należy zastosować dietę zaspokajającą zwiększone potrzeby chorego organizmu.

Skutkiem pośrednim lub bezpośrednim terapii onkologicznych może być wzrost masy ciała. Jeśli zabiegi powodują nudności, to w celu ich złagodzenia pomocne dla wielu jest wypełnienie żołądka. Jednak spożywanie nadmiernych ilości jedzenia w szybkim tempie może spowodować wzrost masy ciała. Długotrwałe stosowanie steroidów w trakcie zabiegów chemioterapii może wpływać na zmiany w przemianie materii, a także na pobudzenie apetytu. Ważna jest zatem stała kontrola masy ciała. Kolejną przyczyną wzrostu masy ciała może być nadmierne gromadzenie płynów w organizmie, co prowadzi do powstawania opuchlizn. Szybkie zmiany w masie ciała powinny skłonić do poinformowania o tym fakcie lekarza leczącego.



■ Wskaźnik masy ciała

BMI (skrót od ang. Body Mass Index, po polsku wskaźnik masy ciała) jest to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez wzrost człowieka w metrach do kwadratu.

Jest to współczynnik pomocny w ocenieniu czy masa ciała danej osoby mieści się w granicach normy.

BMI = 20-25 oznacza prawidłową masę ciała

BMI = 25-30 oznacza nadwagę

BMI > 30 oznacza otyłość

■ Zmiany smakowe

Zmysł smaku pozwala odnajdywać przyjemność w spożywaniu posiłków. W trakcie chemioterapii odczuwanie smaku może ulegać zmianie. Potrawy przybierają wtedy nieprzyjemny metaliczny, posmak i mogą wydawać się bardziej słone lub gorzkie niż dotychczas. Zmiany te są tymczasowe i nie pozostaną na stałe. Użycie intensywnych przypraw, o ile nie wywołują niestrawności, może się znacznie przyczynić do zneutralizowania metalicznego posmaku podczas posiłków. Postarajmy się urozmaicać posiłki, atrakcyjnie je podając – „jedzmy wzrokiem”. Jeśli niektóre potrawy zaczęły wzbudzać niechęć do jedzenia, należy wyeliminować

je z diety. Pamiętać jednak należy, aby zastąpić je produktami o podobnych proporcjach składników odżywczych.

■ Nudności i wymioty

W okresie wykonywania niektórych zabiegów pojawienie się nudności nie jest wcale oczywiste. Ich wystąpienie zależy zawsze od rodzaju terapii i miejsca jej dokonywania. Jeśli jednak nudności pojawią się, należy zapobiegać im jeszcze przed zabiegami chemioterapii i/lub radioterapii. Jest to ważne szczególnie dlatego, że regularne występowanie problemów może wytworzyć niechęć do jedzenia, a często nasilone wymioty doprowadzić mogą do odwodnienia organizmu. W okresie terapii należy często wypijać małe ilości chłodnych, klarownych płynów.

Powracanie do znormalizowanej diety powinno następować stopniowo poprzez spożywanie wody, soków i przecierów owocowych, klarownych zup i przecierów przygotowanych na gotowanym drobiu z ryżem. Spożywanie potraw letnich lub zimnych powoduje, że będą miały one mniej intensywny zapach, który zazwyczaj może pobudzać nudności.

W okresie występowania nudności organizm łatwo przyswaja produkty takie, jak: sok jabłkowy lub winogrono-



wy, nektary owocowe, rozcieńczone soki owocowe, lizaki z mrożonej wody z sokiem, galaretki, mus jabłkowy, płatki owsiane, owoce z puszki.

■ Suchość w ustach

Chemioterapia wpływa na stan błony śluzowej jamy ustnej. Suchość w ustach wywoływać mogą też niektóre zabiegi radioterapii przeprowadzane w okolicach głowy, szyi lub górnej części pleców.

Aby poradzić sobie z tym problemem można wykorzystać poniższe rady:

- wszelkie dania podawaj z lekkimi sosami,
- gotowane warzywa podawaj w postaci purée,
- napoje pij zarówno w trakcie, jak i między posiłkami,
- miej pod ręką coś do picia: herbatę, sok, bulion,
- landrynki i cierpkie napoje (np. lemoniada) pobudzą wydzielanie śliny,
- żuj gumę, ssij cukierki lub lizaki,
- ślina pomaga utrzymać jamę ustną w czystości; jej niedobór może doprowadzić do problemów dentystycznych, dlatego należy często szczotkować zęby i płukać jamę ustną.

■ *Żuj gumę, ssij cukierki lub lizaki.*



■ Bolesność w jamie ustnej i w gardle

W przypadku wystąpienia bolesności w jamie ustnej i w gardle powinniśmy unikać potraw, które mogą dodatkowo podrażniać tę okolicę. Niektóre z potraw mogą natomiast przynieść ulgę, szczególnie takie jak: posiłki chłodne, łagodne i miękkie. Unikać należy posiłków pikantnych, gorących, z małą ilością wody oraz o szorstkiej i chropowatej strukturze. Najlepszym, choć niekoniecznie estetycznym rozwiązaniem, będą posiłki w postaci papkowatej. Udogodnieniem będzie spożywanie posiłków przez słomkę, ponieważ tym sposobem pokarm trafi od razu do gardła, omijając bolesne miejsca.

■ Biegunka

Podczas biegunki woda i składniki odżywcze zawarte w spożytych posiłkach nie są wchłaniane w jelitach, co powoduje częste wypróżnienia. Długotrwała biegunka może powodować poważne odwodnienie organizmu, a w konsekwencji osłabienie.

Biegunkę mogą wywołać: infekcje, uczulenie na pokarm, niektóre leki np.: antybiotyki jak również chemioterapia i radioterapia okolic jamy brzusznej. Powracanie do zdrowia wymaga z jednej strony czasu, a z drugiej odpowiedniej diety, która nie podrażnia jelit.



Należy w tym czasie:

- spożywać pożywienie o niskiej zawartości błonnika np.: płatki owsiane,
- unikać kofeiny (kawa, mocna herbata), tłustych i smażonych potraw, surowych warzyw i owoców, intensywnych przypraw, gazowanych napojów oraz produktów mlecznych,
- spożywać banany, ryż, gotowaną marchew i brokuły oraz wszelkie produkty lekkostrawne,
- jeść częściej, ale małe porcje,
- wypijać dużo płynów, np.: słabe herbaty ziołowe, wodę mineralną bez gazu.

Posiłki powinny być bogate w sód i potas np.: pomidory, dorsz lub sola zapiekana w folii, aby uzupełnić minerały tracone przez biegunkę.

■ Zaparcia

Zaparcia powodowane są wolną czynnością jelit. Pokarm zalega w jelitach dłużej niż zwykle, w następstwie czego wchłaniana jest z niego większa ilość wody. To powoduje, że stolec staje się twardej i suchy. Leczenie polega przede wszystkim na przeciwdziałaniu zaparciom. Dieta, która będzie zapobiegać zaparciom opiera się na spożywaniu pokarmów bogatych w błonnik: produkty

pełnoziarniste, płatki z otrębami, surowe warzywa i owoce, suszone owoce, śliwki, kompot ze śliwek. Zaparciom przeciwdziała również spożywanie siemienia lnianego, parafiny i laktulozy.

■ Zmęczenie

Przygotowanie zróżnicowanych pokarmów, które będą także ładnie wyglądać, może być w trakcie choroby bardzo męczące. Korzystne zatem będzie przygotowywanie pokarmów „na zapas” i w mniejszych porcjach oraz przechowywanie ich w zamrażalniku tak, aby łatwo było odgrzać je w piekarniku lub kuchence mikrofalowej. Kiedy jesteśmy zbyt zmęczeni, poprośmy członków rodziny o przygotowanie dla nas posiłków, które lubimy najbardziej. Stosujmy produkty, które nie wymagają czasochłonnej obróbki. Pamiętajmy, że po posiłku trzeba jeszcze posprzątać, warto więc nie używać zbyt dużej ilości naczyń.

■ SPOŻYWANIE ALKOHOLU

■ Nie nadużywaj alkoholu

Jednostce alkoholu odpowiada kieliszek wina (125 ml), pół dużego piwa średniej mocy lub 25 ml średniej mocy mocniejszych alkoholi.



Obecne badania pokazują, że:

- mężczyźni nie powinni spożywać więcej niż trzy jednostki alkoholu w ciągu dnia,
- kobiety nie powinny spożywać więcej niż dwie jednostki alkoholu w ciągu dnia.

DIETY ALTERNATYWNE

■ Diety alternatywne

W ciągu ostatnich lat powstało wiele publikacji dotyczących diet alternatywnych stosowanych w przypadku chorób nowotworowych. Niektóre diety mają na celu tzw. usuwanie toksyn z organizmu, które kumulują się na skutek niewłaściwej diety. Wiele z tych diet opartych jest na zakazie spożywania mięsa, jak również ogranicza spożycie wielu innych składników pokarmowych. Diety te nakazują spożycie surowych produktów bez cukru i z małą zawartością soli. Czasami sugeruje się spożywanie soków warzywnych i owocowych w połączeniu z dużymi dawkami witamin, minerałów i enzymów. Niektórzy zalecają nadmierne spożycie witamin.

Ludzie w zaawansowanym stadium choroby wykorzystują wszelkie metody, które mogą im pomóc odzyskać zdrowie, włączając w to także specjalne diety. Nie ma jednak naukowych dowodów, aby diety te były lekiem

na chorobę. Nie stwierdzono też, aby powodowały cofanie się zmian nowotworowych, czy zwiększały szanse na przeżycie lub wyleczenie choroby. Ponieważ jednak ciągle trwają badania nad wpływem diety na przebieg choroby, ich faktyczne działanie nie jest do końca poznane.

Istnieją naukowe badania, które dowodzą, że odpowiednia dieta może zmniejszać ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe.

Dwie z sugerowanych diet alternatywnych to **dieta Gersona i dieta megawitaminowa**.

Sugeruje się, że stosowanie diety Gersona wywołuje „reakcje zapalenia alergicznego” czy też „reakcję uzdrawiania” w ciągu 3 do 10 dni. Ludzie stosujący tę dietę skarżą się na nudności, wymioty, skurcze mięśni brzucha, podwyższoną temperaturę ciała i bóle głowy. Inne możliwe skutki niepożądane to możliwość perforacji lub uszkodzenia ściany jelita grubego w następstwie stosowania kawowych lewatyw, infekcje spowodowane urządzeniami do lewatyw oraz poważne zaburzenia równowagi wodno-elektrolitowej oraz witaminowej. Wysokie stężenie hormonów i wyciągów używanych w trakcie diety może prowadzić do zatrucia i zakłócić równowagę metaboliczną w organizmie.



Terapeuci zalecający dietę megawitaminową opierają się na założeniu, że skoro niewielkie ilości witamin zapobiegają chorobom, to ilości zwielokrotnione spowodują zatrzymanie rozwoju choroby oraz możliwość jej wyleczenia. Organizm ludzki nie może sam produkować wielu witamin, chociaż spełniają one istotną rolę w jego funkcjonowaniu. Teoria, na której opierają się diety megawitaminowe nie została potwierdzona żadnymi dowodami, jakoby stosowanie zwielokrotnionych ilości witamin miało być pomocne w leczeniu chorób nowotworowych. Wręcz przeciwnie, badania wykazują, że przedawkowanie witamin może być szkodliwe dla organizmu.

■ **Możliwe problemy**

Onkolodzy i dietetycy zaniepokojeni są faktem, że wiele diet jest niewłaściwych dla pacjentów. Mogą one zalecać pożywienie ubogie w składniki odżywcze, co może prowadzić do utraty masy ciała. Dla pacjentów, którzy stracili już masę ciała na skutek postępującej choroby i/lub leczenia onkologicznego może to być dodatkowym problemem. Pacjentom z niedowagą należy dostarczyć duże ilości pożywienia bogatego w kalorie i pełnowartościowe białko takie, jak: mleko, jogurty, sery, białe i czerwone mięso.

Niektórym ludziom przygotowywanie specjalnych posiłków


przynosi wiele satysfakcji i przyjemności, choć inni uważają samodzielne przygotowanie tak specyficznych potraw za nudne i pochłaniające zbyt wiele czasu. Warto jednak zwrócić uwagę na fakt, że ten sposób żywienia może przyczynić się do wystąpienia szkodliwych dla organizmu skutków. Ponadto niektóre z tych alternatywnych diet są bardzo kosztowne i mogą być nawet szkodliwe dla organizmu.

EFEKTY EMOCJONALNE

Ludzie mogą poczuć się rozczarowani, a nawet źli, kiedy okaże się, że dieta, na którą się zdecydowali, nie jest lekarstwem i nie może ich uleczyć. Mogą wręcz mieć wrażenie, że dieta okazała się nieskuteczna, ponieważ niewłaściwie przestrzegali jej zaleceń lub, że nie wierzyli w jej działanie wystarczająco mocno.

Otrzymywanie wielu, czasem sprzecznych zaleceń dotyczących diety może budzić zaniepokojenie. Należy jednak pamiętać, że najlepszą dietą jest pożywienie zbilansowane i sprawiające przyjemność.

Każdą chęć zmiany diety przedyskutuj z lekarzem, pielęgniarką albo dietetykiem. Pamiętaj, abyś uzyskał praktyczne, przystępne informacje, a wręcz wzorcowe diety, które pomogą Tobie w ich prawidłowej realizacji.



Wielkopolskie Centrum Onkologii
ul. Garbary 15
61-866 Poznań
tel: +48 (0) 61 8850 500
www.wco.pl