





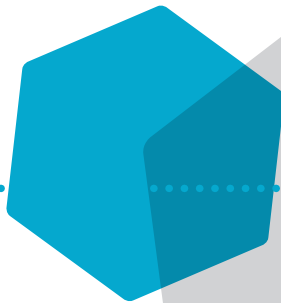



**ŻYWIENIE  
W CHOROBIE  
NOWOTWOROWEJ  
-PORADNIK**

**Dla pacjentów i ich opiekunów**



ŻYWIENIE  
W CHOROBI  
NOWOTWOROWEJ  
-PORADNIK



# Spis treści

<b>1.</b>	<b>Korzyści płynące z prawidłowego odżywiania podczas leczenia onkologicznego</b>	<b>04</b>
<b>2.</b>	<b>Wskazówki dla opiekunów</b>	<b>05</b>
<b>3.</b>	<b>Co należy wiedzieć o leczeniu onkologicznym?</b>	<b>06</b>
	Utrata apetytu – utrata masy ciała	08
	Zmiany w odczuwaniu zapachu lub smaku	09
	Zaparcia	10
	Biegunka	11
	Trudności w przetykaniu płynów	12
	Trudności w przetykaniu pokarmów stałych	13
	Suchość w ustach (kserostomia)	14
	Zmęczenie	15
	Mdłości i wymioty	16
	Ból w jamie ustnej	17
<b>4.</b>	<b>Wsparcie żywieniowe</b>	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>Po leczeniu onkologicznym</b>	<b>22</b>

# 1. Korzyści płynące z prawidłowego odżywiania podczas leczenia onkologicznego



Prawidłowe żywienie jest szczególnie ważne dla pacjentów onkologicznych, ponieważ zarówno sama choroba, jak i jej leczenie, mogą mieć znaczny wpływ na sposób spożywania pokarmów. Mogą także zmienić sposób, w jaki organizm pacjenta reaguje na pewne pokarmy i jak wykorzystuje dostarczane mu składniki odżywcze. Zapotrzebowanie na składniki odżywcze u osób cierpiących na choroby nowotworowe to sprawa indywidualna. Lekarze powinni pomóc określić cele żywieniowe dla pacjenta oraz opracować plany, które pomogą je zrealizować.

Prawidłowe odżywianie w czasie leczenia onkologicznego może pomóc choremu:

- **Poczuć się lepiej**
- **Zachować siłę i energię**
- **Utrzymać prawidłową masę ciała oraz zapasy składników odżywczych**
- **Lepiej znosić działania niepożądane leków**

Prawidłowe odżywianie oznacza odpowiednio zbilansowaną dietę, która zapewni podaż składników odżywczych potrzebnych do walki z chorobą nowotworową – białek, węglowodanów, tłuszczów, wody, witamin i składników mineralnych.



## 2. Wskazówki dla opiekunów



- **Nie zdziw się ani nie denerwuj, jeżeli upodobania smakowe Twojego podopiecznego nagle się zmienią.** Mogą się zdarzyć dni, kiedy nie będzie miał ochoty na ulubione potrawy albo powie, że mu nie smakują.
- **Trzymaj jedzenie w łatwo dostępnych miejscach.** Chory będzie mógł dzięki temu coś przekąsić, kiedy będzie miał na to ochotę. Możesz położyć niewielką porcję musu jabłkowego lub puddingu (razem z łyżką) na stoliku nocnym. Na półce w lodówce warto też trzymać np. woreczek pokrojonych marchewek.
- **Zapewnij delikatne wsparcie.** Będzie ono skuteczniejsze niż zmuszanie chorego do jedzenia. Zachęcaj go do picia dużej ilości płynów, kiedy nie ma apetytu.
- **Porozmawiaj ze swoim podopiecznym o tym, jak rozwiązać problemy z odżywianiem.** Pomoże to Wam obojgu poczuć, że macie większą kontrolę nad sytuacją.



# 3. Co należy wiedzieć o leczeniu onkologicznym?



## Zapotrzebowanie dietetyczne chorych onkologicznie zmienia się.

Osoby cierpiące na choroby nowotworowe często muszą przejść na specjalną dietę, która nie kojarzy się z typowym zdrowym odżywianiem. Dla większości osób na zdrową dietę składa się:

- Dużo owoców i warzyw, a także pełnoziarniste pieczywo oraz płatki
- Średnie ilości mięsa i produktów mlecznych
- Niewielkie ilości tłuszczu, cukru, alkoholu oraz soli

Pacjenci onkologiczni muszą jednak jeść tak, aby mieć siłę mierzyć się z działaniami niepożądanymi leczenia. Osobom zdrowym przyjmowanie wystarczającej ilości pokarmu nie sprawia zwykle trudności. Może jednak stać się prawdziwym wyzwaniem dla pacjentów walczących z nowotworem i poddawanych leczeniu.

Pacjenci onkologiczni mogą potrzebować więcej białka i kalorii.

czasami, w diecie trzeba uwzględnić dodatkowe porcje mleka, sera oraz jaj. Trudności w przeżuwananiu i przetykaniu pokarmu można zmniejszyć poprzez dodanie do nich sosów. Czasem należy zastąpić produkty wysokobłonnikowe pokarmami zawierającymi mniejszą ilość błonnika.

## Leczenie onkologiczne może mieć działania niepożądane prowadzące do problemów z odżywianiem.

Leczenie onkologiczne ma na celu niszczenie komórek nowotworowych. Może jednak doprowadzić także do niszczenia zdrowych tkanek, a co za tym idzie - do działań niepożądanych. Niektóre z nich mogą powodować zaburzenia odżywiania.



## Przed rozpoczęciem leczenia

Przed rozpoczęciem leczenia pacjent nie wie, jakie działania niepożądane u niego wystąpią i jak się będzie czuł. Jednym ze sposobów przygotowania się, jest podejście do leczenia jako do czasu skupienia się na sobie i na powrocie do zdrowia.

## Po rozpoczęciu leczenia

Organizm potrzebuje odpowiedniego odżywiania, aby funkcjonować jak najlepiej. Jest to jeszcze ważniejsze w czasie leczenia onkologicznego. Będąc na zdrowej diecie rozpoczynając leczenie pacjent ma odpowiednie rezerwy, które mogą pozwolić mu na podejmowanie walki z chorobą.

Osoby dobrze odżywiające się mogą lepiej radzić sobie z działaniami niepożądanymi leczenia. Niektóre terapie onkologiczne sprawdzają się lepiej u osób dobrze odżywionych, które przyjmują wystarczającą ilość kalorii i białka.

### Częste zaburzenia odżywiania podczas leczenia onkologicznego to m.in.:

- Utrata apetytu
- Zmiana odczuwania smaku lub zapachu
- Zaparcia
- Biegunki
- Trudności z przełykaniem płynów
- Trudności z przełykaniem pokarmów stałych
- Suchość w ustach
- Zmęczenie
- Mdłości i wymioty
- Ból w jamie ustnej

# Utrata apetytu – utrata masy ciała

Choroba nowotworowa i jej leczenie mogą zmienić nawyki żywieniowe oraz wpłynąć na apetyt pacjenta. Niejedzenie może prowadzić do utraty masy ciała, której przyczyną może być sama choroba lub działania niepożądane leczenia, takie jak mdłości czy wymioty. Stres i obawy także mogą prowadzić do utraty masy ciała. Wielu chorych na choroby nowotworowe może w czasie leczenia chudnąć.

## Sposoby radzenia sobie z problemem poprzez właściwe żywienie:

- **Zmień konsystencję pokarmów.** Na przykład, zamiast zjeść kawałek owocu, przygotuj owocowy koktajl mleczny.
- **Jedz miękkie, chłodne lub zmrożone pokarmy.** Może to być jogurt, koktajle mleczne czy lody.
- **Jedz o stałych porach, a nie wtedy, kiedy poczujesz głód.** Powinieneś jeść, nawet jeżeli podczas leczenia onkologicznego nie odczuwasz apetytu.
- **Jedz pięć lub sześć niewielkich posiłków dziennie, zamiast trzech dużych.** Może Ci być łatwiej jeść jednorazowo mniejsze porcje.
- **Jedz pokarmy wysokokaloryczne o dużej zawartości białka.**
- **Jeżeli nie masz ochoty na pokarmy stałe, pij koktajle mleczne i owocowe, soki lub zupy.** Mogą one dostarczyć Ci potrzebnego białka, witamin oraz kalorii.





# Zmiany w odczuwaniu zapachu lub smaku

Choroba nowotworowa oraz jej leczenie może zmienić sposób odczuwania smaku lub zapachu. Może to mieć wpływ na apetyt chorych, którzy często opisują smak potraw jako gorzki lub metaliczny.

## Sposoby radzenia sobie z problemem poprzez właściwe żywienie

- **Wybieraj potrawy, które dobrze wyglądają i pachną.** Unikaj potraw, które Ci się nie podobają. Na przykład, jeżeli czerwone mięso (np. wołowina) smakuje lub pachnie dziwnie, spróbuj kurczaka lub indyka.
- **Marynuj jedzenie.** Smak mięsa, kurczaka lub ryby poprawisz, umieszczając mięso w marynacie. Marynaty kupisz w sklepie spożywczym. Możesz też wykorzystać do tego celu soki owocowe, wino lub sos do sałatek. Mocząc mięso w marynacie, trzymaj je w lodówce, aż do rozpoczęcia gotowania.
- **Słódź pokarmy.** Jeżeli potrawy mają smak słony, gorzki lub kwaśny, pomoże, jeśli dodasz do nich cukru lub słodzika.
- **Dodawaj do potraw dodatkowe smaki.** Dodawaj na przykład kawałki boczku lub cebuli do warzyw lub używaj ziół, takich jak bazylia, oregano oraz rozmaryn. Do mięsa i kurczaka dodawaj sos barbecue.

## Unikaj potraw o drażniących Cię zapachach

Oto jak ograniczyć zapach potraw:

- Podawaj potrawy w temperaturze pokojowej.
- Trzymaj potrawy pod przykryciem.
- Używaj kubków z pokrywkami (np. kubków podróżnych).
- Włączaj okap kuchenny podczas gotowania.
- Gotuj na świeżym powietrzu .
- Kiedy gotujesz, podnoś pokrywki w kierunku od siebie.

**Jeżeli masz metaliczny posmak w ustach, używaj plastikowych sztućców.**



# Zaparcia

Leki przeciwbólowe, zmiana nawyków żywieniowych oraz mniejsza aktywność fizyczna może spowolnić perystaltykę jelit, a tym samym utrudnić wypróżnianie (zaparcia).

## Sposoby radzenia sobie z problemem poprzez właściwe żywienie

- ◆ **Pij dużo płynów** (wody, herbat ziołowych, zup itd.) – co najmniej 1,5–2 litrów dziennie.
- ◆ **Domowe sposoby**, które mogą być pomocne to: szklanka ciepłej wody na czczo lub łyżeczka oliwy z oliwek, kawa lub sok pomarańczowy (z miąższem) lub kiwi.
- ◆ Jedz **pokarmy bogate w błonnik** – pieczywo oraz pełnoziarniste płatki zbożowe, warzywa, rośliny strączkowe, owoce, orzechy itd.
- ◆ Jedz **warzywa, najlepiej surowe, oraz świeże owoce ze skórką**. Regularnie jedz kiwi i wiśnie.
- ◆ **Unikaj** pokarmów cierpkich: pigwy, bananów, herbaty, czerwonego wina, cynamonu itd.



# Biegunka

Leczenie onkologiczne oraz podawane leki mogą przyspieszyć perystaltykę jelit oraz spowodować częstsze wypróżnienia. Oddanie trzech lub więcej wodnistych stolców dziennie nazywamy biegunką.

## Sposoby radzenia sobie z problemem poprzez właściwe żywienie:

- **Dużo pij** (1,5–2 litry dziennie wody, słabych herbatek ziołowych, beztłuszczowych zup, mleka sojowego itd.) przez cały dzień, zawsze w niewielkich ilościach.
- **Pij napoje izotoniczne lub wodę gazowaną**, które pomagają się nawodnić oraz uzupełnić składniki mineralne utracone podczas biegunki. **Pij płynny i spożywaj pokarmy w temperaturze pokojowej.** Bardzo gorące lub bardzo zimne pokarmy mogą zaostrzyć biegunkę.
- **Pij często, ale w małych ilościach.**
- **Gotuj prosto:** na parze, w wodzie, w piekarniku, na grillu, w folii itd.
- **Ogranicz źródła tłuszczu w diecie:** oleje, margaryna, smalec, majonez, śmietana, wypieki, np. croissanty itd.
- **Unikaj kawy, czekolady, alkoholu oraz substancji drażniących przewód pokarmowy, np. pieprzu.**
- **Unikaj produktów pełnoziarnistych, surowych owoców, warzyw, roślin strączkowych oraz orzechów.**
- **Jedz owoce bez skórki, gotowane, w syropie lub w soku bez miąższu.** Najlepsze będzie starte jabłko, przejrzały banan, dojrzała gruszka, brzoskwinia, pigwa czy cytryna.
- **Unikaj mleka i nabiału** (puree ziemniaczane, budynie, kremy, lody itd.).
- **Spróbuj niskotłuszczowego jogurtu.** Jeżeli Twój organizm go nie toleruje, zastąp go mlekiem bez laktozy.

Zanim weźmiesz leki na biegunkę skonsultuj się z lekarzem lub pielęgniarką.



## Trudności w przełykaniu płynów

Choroba nowotworowa może powodować trudności w przełykaniu płynów, istnieje możliwość występowania kaszlu lub zwracania pokarmu przez nos.

### Sposoby radzenia sobie z problemem poprzez właściwe żywienie:

- Unikaj spożywania płynów (wody, mleka, herbat ziołowych, zup itd.) bez zagęszczenia.
- Ważne jest dbanie o nawodnienie (1–1,5 litra wody). Wodę można spożywać w postaci galaretek lub po dodaniu **zagęstników**, które dostępne są w aptekach.
- Nie mieszaj pokarmów o **różnej konsystencji**; na przykład, nie jedz zup z ryżem czy makaronem, mleka z biskopem itd.
- Jedz w odpowiedniej pozycji – usiądź z ramionami wysuniętymi do przodu, głowę lekko przechyloną do przodu oraz stopami opartymi o podłogę.

Powiedz lekarzowi lub pielęgniarce, jeżeli:

- Masz trudności z przełykaniem.
- Czujesz, jakbyś miał się udławić.
- Kaszlesz podczas jedzenia lub picia.



## Trudności w przełykaniu pokarmów stałych

Choroba nowotworowa i jej leczenie mogą powodować trudności w przełykaniu. Jeżeli masz z tym problem, spróbuj spożywać pokarmy miękkie lub płynne. Może się okazać, że łatwiej Ci będzie przełknąć gęste płyny, niż rzadkie.

### Sposoby radzenia sobie z problemem poprzez właściwe żywienie

- **Unikaj pokarmów twardych**, takich jak chipsy, tosty, surowe warzywa, orzechy itd.
- **Unikaj pokarmów, które przyklejają się do podniebienia** (skondensowane mleko, słodczyce, pokrojony chleb itd.).
- **Dodawaj do pokarmów zupełę, łagodną sosy lub mleko**, aby nadać mu rzadszą, delikatniejszą konsystencję i ułatwić przełykanie.
- **Pokarmy stałe** w formie puree łatwiej jest połknąć (np. puree warzywne z ziemniakami i kurczakiem). Ważne, by do puree dodawać produkty bogate w białko (mięso, ryby, jaja).

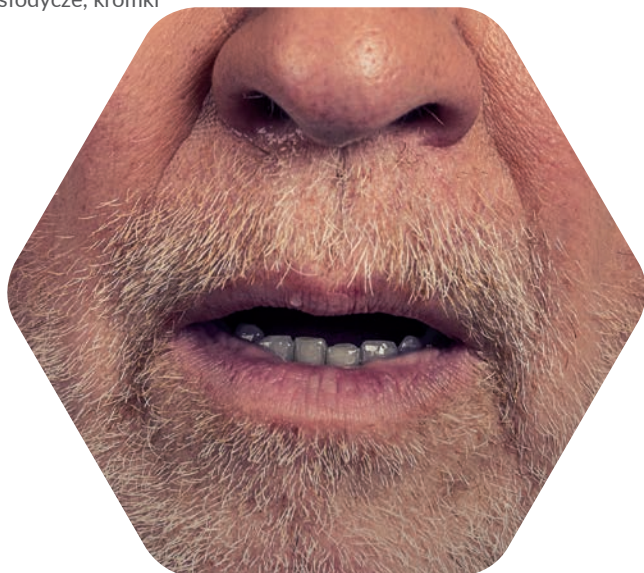


## Suchość w ustach (kserostomia)

Radioterapia okolic głowy i szyi, niektóre rodzaje chemioterapii oraz niektóre inne leki mogą prowadzić do suchości w jamie ustnej lub do produkcji gęstej śliny. Ślinianki mogą zostać podrażnione i w rezultacie produkować mniej śliny lub też ślina może stać się bardzo gęsta i lepka.

### Sposoby radzenia sobie z problemem poprzez właściwe żywienie:

- **Dbaj o prawidłową higienę jamy ustnej**, regularnie przepłukując ją obficie wodą lub płynem do płukania ust.
- **Często pij** herbatę, soki, napoje gazowane, itd. Zawsze miej przy sobie małą butelkę wody, aby przepłukać usta.
- **Wkładaj do ust kostki lodu** zrobione z cytrusów, mięty lub naparu tymianku.
- **Unikaj pokarmów suchych i bogatych w błonnik** (orzechy, herbatniki, grillowane mięso) oraz lepkich (miękkie słodczyce, kromki chleba, itd.).
- **Jedz miękkie pokarmy** (ryż, miękki ser, gotowane warzywa, biała ryba, omelet hiszpański, dojrzałe owoce, itd.) z dodatkiem zupy lub sosu.



# Zmęczenie

Zmęczenie może mieć różne przyczyny, w tym leczenie onkologiczne, niedojadanie, bezsenność, depresję, niedokrwistość oraz niektóre leki.

## Sposoby radzenia sobie z problemem poprzez właściwe żywienie:

- ◆ **Powiedz lekarzowi o zmęczeniu.** Jeżeli ma ono podłoże medyczne, warto z nim porozmawiać i znaleźć rozwiązanie.
- ◆ **Staraj się wyznaczać sobie priorytety.** Rób to, co najważniejsze, kiedy masz najwięcej energii.
- ◆ **Chodź na krótkie spacery lub ćwicz regularnie, jeżeli tylko możesz.**
- ◆ **Dużo pij.** Odwodnienie może nasilić uczucie zmęczenia.
- ◆ **Wystarczająco dużo odpoczywaj.** Staraj się zrównoważyć odpoczynek i aktywność, aby nie zakłócała ona czasu nocnego odpoczynku.
- ◆ **Wybierz łatwiejsze lub krótsze wersje czynności, do których jesteś przyzwyczajony.** Nie zmuszaj się do większego wysiłku niż możesz wytrzymać.
- ◆ **Dbaj o zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb kalorycznych.**

**Stres może potęgować zmęczenie. Porozmawiaj z lekarzem o sposobach radzenia sobie ze stresem.**



## Mdłości i wymioty

Mdłościom mogą, ale nie muszą, towarzyszyć wymioty. Jeżeli ich przyczyną jest chemioterapia, nudności mogą wystąpić w dniu jej podania i/lub utrzymywać się przez kilka dni, w zależności od zastosowanych leków. Jeżeli radioterapii poddawane są okolice brzucha, klatki piersiowej, głowy czy miednicy, mdłości mogą rozpocząć się tuż po leczeniu i utrzymywać się przez kilka godzin. Mdłości i wymioty mogą mieć też inne podłoże.

### Sposoby radzenia sobie z problemem poprzez właściwe żywienie:

- **Jedz mało, ale często. Jedz powoli.**
- **Zadbaj o świeże powietrze** w miejscu, w którym jesz – zapewnij dobrą wentylację oraz unikaj mocnych zapachów.
- Spożywane przez Ciebie potrawy **powinny być miękkie, podawane w temperaturze pokojowej lub na zimno.** Mogą to być sorbety owocowe, lody, soki owocowe, makaron, ryż, sałatki ziemniaczane, itd.
- **Pokarmy suche są lepiej tolerowane:** sięgaj po kanapki, paluszki, ciastka, tosty, itd.
- **Między posiłkami spożywaj pokarmy płynne lub napoje** (wodę, herbatki ziołowe, galaretki itd.). Popijane stopniowo napoje gazowane mogą wspomagać trawienie (np. napoje typu cola, lemoniada, woda gazowana, itd.).
- **Po jedzeniu odpocznij w pozycji siedzącej.** Nie kładź się tuż po posiłku.
- **Jedz potrawy o niskiej zawartości tłuszczu:** białe mięso, chude wędliny, białe ryby. Unikaj potraw smażonych lub nadmiernie słodkich lub przyprawionych.

**Powiedz lekarzowi lub pielęgniarce, jeżeli leki przeciwko mdłościom nie pomagają.**



# Ból w jamie ustnej

Niektóre leki stosowane w chemioterapii oraz radioterapia skierowana na okolice głowy i szyi mogą prowadzić do bólu w jamie ustnej, owrzodzeń oraz bólu gardła.

## Sposoby radzenia sobie z problemem poprzez właściwe żywienie:

- **Wybieraj pokarmy, które łatwo przeżuć.** Niektóre rodzaje pożywienia mogą podrażniać bolącą jamę ustną i utrudniać przeżuwanie i połykanie. Wybieraj miękkie pokarmy, takie jak koktajle mleczne czy jajecznicza.
- **Gotuj pokarmy, aż staną się miękkie i delikatne.**
- **Krój jedzenie na małe kawałeczki.** Możesz także rozdrobnić je w mikserze lub robocie kuchennym.
- **Pij przez słomkę.** Dzięki temu płyn dostanie się bezpośrednio poza bolące miejsca w ustach.
- **Jedz bardzo małą łyżeczką** (np. dla dzieci). Dzięki temu będziesz brał do ust mniejsze porcje, które łatwiej będzie przeżuć.
- **Jedz potrawy zimne lub w temperaturze pokojowej.** Usta mogą bardziej boleć przy spożyciu zbyt gorących pokarmów.
- **Ssij kawałki lodu.** Lód pomoże znieczulić jamę ustną lub złagodzić ból.
- **Unikaj pewnych pokarmów, kiedy czujesz ból w jamie ustnej.** Problematiczne mogą być:
  - Owoce cytrusowe i soki, np. pomarańcze, cytryny i lemoniada.
  - Pokarmy ostre, takie jak ostre sosy, dania z curry, salsa czy papryczki chilli.
  - Pomidory i keczup.
  - Słone potrawy.
  - Surowe warzywa.
  - Potrawy ostre, chrupiące, takie jak granola, krakersy oraz chipsy ziemniaczane lub kukurydziane.
  - Napoje alkoholowe.

Jeżeli odczuwasz ból w jamie ustnej, nie pal tytoniu ani nie pij alkoholu.



# 4. Wsparcie żywieniowe



**Lekarz prowadzący może zalecić stosowanie preparatów odżywczych, aby zapobiec niedożywieniu lub mu zaradzić, a także aby utrzymać lub wesprzeć możliwie dobry stan odżywienia.**

Produkty będące wsparciem żywieniowym można przyjmować doustnie (żywienie doustne) lub podawać w postaci płynnej przez zgłąbnik do żołądka lub jelita cienkiego (żywienie dojelitowe) lub do krwiobiegu (żywienie pozajelitowe).

**Przebieg wsparcia żywieniowego jest regularnie monitorowany i sprawdzany, aby zapewnić dobór odpowiedniego i skutecznego planu żywienia. Kontynuuje się go zazwyczaj jedynie do czasu przywrócenia normalnego żywienia doustnego oraz ustabilizowania masy ciała pacjenta.**

Więcej informacji można uzyskać od dietetyka, lekarza lub pielęgniarki.

## Żywienie doustne

**Produkty te mogą być uzupełnieniem normalnej diety lub ją zastępować w całości.**

Należy jednak pamiętać, iż pacjent powinien spożywać tyle normalnych posiłków, ile to możliwe.

**Najlepszym dla pacjenta rozwiązaniem może okazać się przyjmowanie doustnych preparatów odżywczych** pomiędzy posiłkami, aby nie mały one wpływu na apetyt.

Większość z nich najlepiej smakuje po schłodzeniu, a więc warto przechowywać niewielkie ilości w lodówce. Niektóre produkty można lekko podgrzać, szczególnie w okresie zimowym. Inne można dodawać do posiłków lub mrozić i podawać jako deser.





## Żywnienie przez zgłębnik w warunkach domowych

**Żywnienie dojelitowe polega na stopniowym podawaniu płynnego pokarmu bogatego w składniki odżywcze przez zgłębnik do żołądka lub jelita pacjenta.**

Żywnienie dojelitowe jest bardzo ważne w przypadku pacjentów z nowotworem, którzy nie mogą normalnie się odżywiać.

Podobnie jak normalne odżywianie, żywnienie przez zgłębnik zapewnia dostarczenie kalorii oraz składników odżywczych takich jak białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne.

**Produkty do żywienia dojelitowego są przygotowywane specjalnie** w postaci płynnej, aby ograniczyć tworzenie się osadów, a tym samym ryzyko zablokowania zgłębnika.

**Żywnienie pozajelitowe jest podawane do krwiobiegu.**

Żywnienie pozajelitowe stosuje się, w przypadku, gdy żywnienie drogą przewodów pokarmowych nie zapewnia odpowiednich ilości poszczególnych składników pokarmowych.

Wsparcie żywieniowe powinno być stosowane pod kontrolą lekarza.



## resource<sup>®</sup> 2.0



- dieta kompletna pod względem odżywczym
- wysokoenergetyczny
- zawiera 18 g białka w 1 butelce

### Smaki:

- morelowy
- waniliowy
- ananas-mango
- czekolada-mięta

## resource<sup>®</sup> 2.0+fibre



- dieta kompletna pod względem odżywczym
- wysokoenergetyczny
- zawiera 18 g białka w 1 butelce
- z dodatkiem błonnika

### Smaki:

- owoców leśnych
- kawowy

### WARTO, PONIEWAŻ:

- Zwiększają ilość pełnowartościowego białka w diecie
- Zwiększają ilość energii w diecie
- Zapobiegają monotonii posiłków (różne smaki)

## resource<sup>®</sup> protein



- dieta kompletna pod względem odżywczym
- wysokobiałkowy (18,8 g białka w 1 butelce)

### Smaki:

- morelowy
- truskawkowy
- czekoladowy
- owoce leśne NOWOŚĆ

## resource<sup>®</sup> diabet plus



- dieta kompletna pod względem odżywczym
- wysokoenergetyczny
- wysokobiałkowy (18 g białka w 1 butelce)
- z dodatkiem błonnika

### Smaki:

- waniliowy
- truskawkowy

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod kontrolą lekarza.

Resource 2.0, Resource 2.0+Fibre: Do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia i/lub w przypadku ryzyka niedożywienia. Resource Protein: Do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia i/lub w przypadku ryzyka niedożywienia, któremu może towarzyszyć zwiększone zapotrzebowanie na białko. Resource Diabet Plus: Do postępowania dietetycznego w przypadku niedożywienia lub ryzyka niedożywienia u pacjentów z zaburzeniami metabolizmu glukozy.

resource<sup>®</sup>  
instant protein



1 tydzień  
stołowa =  
ok. 5 g  
białka

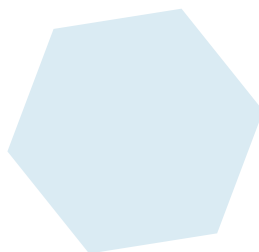


- dieta cząstkowa
- koncentrat białka w proszku

**WARTO, PONIEWAŻ:**

- Całkowicie rozpuszczalny w zimnych i ciepłych potrawach
- Neutralny – nie zmienia smaku, konsystencji i koloru potraw i napojów
- Dawkowanie dostosowane do potrzeb pacjenta

oral  
**IMPACT<sup>®</sup>**



- dieta kompletna pod względem odżywczym
- immunożywienie
- wysokoenergetyczny
- wysokobiałkowy (18 g białka w 1 kartoniku)

**Smaki:**

- waniliowy
- owoców tropikalnych

**WARTO PONIEWAŻ:**

- To produkt o unikalnym składzie.
- Zawiera kwasy tłuszczowe omega-3, argininę i nukleotydy

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod kontrolą lekarza.

Resource Instant Protein: Do postępowania dietetycznego u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko i/lub ze zmniejszonym spożyciem białka.  
Impact Oral: Do postępowania dietetycznego w stanach niedożywienia lub ryzyku niedożywienia u pacjentów chirurgicznych w okresie okotooperacyjnym.

## 5. Po leczeniu onkologicznym



### Wiele problemów z odżywianiem mija po zakończeniu leczenia.

Po zakończeniu leczenia onkologicznego wiele problemów z odżywianiem przemija samoistnie. Niektóre zaburzenia, takie jak utrata masy ciała czy zmiana odczuwania smaku i zapachu, mogą utrzymywać się jeszcze przez jakiś czas.



### Powrót do zdrowej diety

Choć sama prawidłowa dieta nie zapobiegnie nawrotowi choroby nowotworowej, może pomóc pacjentowi odzyskać siły, odbudować tkanki oraz poprawić samopoczucie po zakończeniu leczenia.

Oto kilka sposobów na prawidłowe odżywianie po zakończeniu leczenia:

- Przygotowuj proste posiłki, które lubisz, i które łatwo jest przyrządzić.
- Gotuj dwa albo trzy posiłki na raz. Zamrażaj na później te, których nie zjesz od razu.
- Zadbaj o zapas mrożonych posiłków.
- Jedz wiele produktów różnego rodzaju.
- Jedz dużo warzyw i owoców.
- Jedz pełnoziarniste pieczywo, owies, dziki ryż lub inne produkty pełnoziarniste oraz płatki.
- Wzbogać swoją dietę o fasolę, groszek i soczewicę – jedz je często.
- Unikaj tłuszczu, soli, cukru, alkoholu oraz produktów wędzonych lub konserwowych.
- Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne.
- Jedz niewielkie porcje (około 170–200 gramów dziennie) chudego mięsa oraz drobiu bez skóry.



## Znaczenie aktywności fizycznej

Większość ekspertów rekomenduje dziś chorym onkologicznie utrzymywanie maksymalnej bezpiecznej dawki aktywności fizycznej. **Wykazano, że średnio intensywna aktywność fizyczna pod ścisłym nadzorem jest korzystna dla chorych onkologicznie zarówno w czasie leczenia, jak i po nim.**

### Bezpośrednio aktywność fizyczna może:

- Zmniejszyć stężenie we krwi estrogenów oraz innych hormonów, które mogą wpływać na choroby nowotworowe.
- Pomóc zredukować stany zapalne.

### Pośrednio aktywność fizyczna może:

- Zmniejszyć ryzyko niezamierzonego wzrostu masy ciała – w połączeniu z rozsądną, zbilansowaną dietą.

**Wiele osób, które przebyły chorobę nowotworową czuje się lepiej, jeżeli do swojego normalnego rozkładu dnia włączy zdrowe zachowania. Odpowiednie odżywianie oraz ćwiczenia fizyczne dopasowane do procesu rekonwalescencji mogą poprawić samopoczucie.**

Wskazówki zawarte w niniejszym przewodniku nie mogą zastępować porady pracownika służby zdrowia. Zawartość niniejszej publikacji ma wyłącznie charakter informacyjny, mający na celu edukację czytelników na temat odżywiania oraz tematów związanych ze zdrowiem, co może mieć wpływ na ich codzienne życie. W przypadku pytań na temat zdrowia oraz chorób należy skonsultować się z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia.

## PIŚMIENNICTWO:

American Diabetes Association. Sugar Alcohols. 2013. Dostęp pod adresem: [www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/sugar-alcohols.html](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/sugar-alcohols.html) 21 maja 2015 r.

Bloch AS, Grand B, Hamilton KK, Thomson CA i wsp. American Cancer Society Complete Guide to Nutrition for Cancer Survivors: Eating Well, Staying Well During and After Cancer. Atlanta, Ga: American Cancer Society, 2010.

Crohn's & Colitis Foundation of America. Short Bowel Syndrome. Dostęp pod adresem: [www.cdfa.org/assets/short-bowel-syndromeand.pdf](http://www.cdfa.org/assets/short-bowel-syndromeand.pdf) 21 maja 2015 r.

Demark-Wahnefried W, Rogers LQ, Alfano CM i wsp. Practical clinical interventions for diet, physical activity, and weight control in cancer survivors. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2015;65:167-189. Dostęp pod adresem: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.21265/full> 22 maja 2015 r.

Doyle C, Kushi LH, Byers T i wsp. Nutrition and physical activity during and after cancer treatment: an American Cancer Society guide for informed choices. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2006;56:323-353. Dostęp pod adresem: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/canjclin.56.6.323/full> 21 maja 2015 r.

Eldridge B, and Hamilton KK, Editors, Management of Nutrition Impact Symptoms in Cancer and Educational Handouts. Chicago, Il: American Dietetic Association; 2004 National Cancer Institute. Eating Hints Before, During, and After Cancer. 2011. Dostęp pod adresem: [www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints](http://www.cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints) 20 maja 2015 r.

National Comprehensive Cancer Network. (NCCN) Cancer-Related Fatigue, Version 2.2015. Dostęp pod adresem: [www.nccn.org/professionals/physician\\_gls/pdf/fatigue.pdf](http://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/fatigue.pdf) 21 maja 2015 r.

National Institute of Dental and Craniofacial Research. Dry Mouth. Dostęp pod adresem: [www.nidcr.nih.gov/oralhealth/Topics/DryMouth/DryMouth.htm](http://www.nidcr.nih.gov/oralhealth/Topics/DryMouth/DryMouth.htm) 20 maja 2015 r.

Newmaster SG, Grguric M, Shanmughanandhan D i wsp. DNA barcoding detects contamination and substitution in North American herbal products. BMC Med. 2013 Oct 11;11:222. doi: 10.1186/1741-7015-11-222.

New York Attorney General Office. A.G. Schneiderman Asks Major Retailers To Halt Sales Of Certain Herbal Supplements As DNA Tests Fail To Detect Plant Materials Listed On Majority Of Products Tested. Dostęp pod adresem: [www.ag.ny.gov/press-release/agschneiderman-asks-major-retailers-halt-sales-certain-herbal-supplements-dna-tests](http://www.ag.ny.gov/press-release/agschneiderman-asks-major-retailers-halt-sales-certain-herbal-supplements-dna-tests) 20 maja 2015 r.

Rock CL, Doyle C, Demark-Wahnefried W i wsp. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2012. 62:242- 274. Dostęp pod adresem: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.21142/full> 22 maja 2015 r.

Szfranski M. Weight Gain During Cancer Treatment. July 5, 2012. Dostęp pod adresem: [www.cancer.org/cancer/news/expertvoices/post/2012/07/05/weight-gain-during-cancertreatment.aspx](http://www.cancer.org/cancer/news/expertvoices/post/2012/07/05/weight-gain-during-cancertreatment.aspx) 20 maja, 2015 r.

Thalheimer JC. A Soluble Fiber Primer – Plus the Top Five Foods That Can Lower LDL Cholesterol. Today's Dietitian. 2013 Dec;15:16.

US Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference. Dostęp pod adresem: <http://ndb.nal.usda.gov/> 22 maja 2015 r.

US Food and Drug Administration, Center for Drug Evaluation and Research. Tainted Supplements. Dostęp pod adresem: [www.accessdata.fda.gov/scripts/sda/sdNavigation.cfm?filter=&sortColumn=1d&sd=tainted\\_supplements\\_cder&page=1&displayAll=true](http://www.accessdata.fda.gov/scripts/sda/sdNavigation.cfm?filter=&sortColumn=1d&sd=tainted_supplements_cder&page=1&displayAll=true) 21 maja 2015 r.

Ostatni przegląd medyczny: 15 lipca 2015  
Ostatni przegląd: 15 lipca 2015

Dowiedz się więcej:



[www.poradnikzywieniamedycznego.pl](http://www.poradnikzywieniamedycznego.pl)

 Nestlé Health Science

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod kontrolą lekarza.

[www.nestlehealthscience.pl](http://www.nestlehealthscience.pl)  
Nestlé Polska S.A., ul. Domaniewska 32, 02-672 Warszawa  
Centrum Obsługi Konsumenta  
Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00  
Infolinia: 801 333 000 lub na adres mailowy [cs@pl.nestle.com](mailto:cs@pl.nestle.com)

Wszystkie znaki towarowe należą do Societe des Produits Nestlé S.A., Vevey, Szwajcaria.