

ŻYWIENIE A CHOROBA NOWOTWOROWA

Poradnik dla pacjentów onkologicznych



DIETETYK
Maria Greń

- Pamiętaj, że odpowiednie żywienie odgrywa bardzo dużą rolę we wspomaganiu jej leczenia.
- Właściwe żywienie pozwala pokryć odpowiednie zapotrzebowanie energetyczne oraz jest w stanie istotnie wpływać na nasze samopoczucie.
- Dodatkowo ma to niezwykle znaczenie w przypadku stosowania radio- i chemioterapii, która znacząco obniża odporność organizmu.
- Choć często zmienia się odczuwanie smaku, zmniejsza się apetyt, a możliwości przyjmowania pokarmu stają się ograniczone, to zawsze należy pamiętać że żywienie odgrywa istotną rolę.



Zalecenia dla pacjentów onkologicznych

- Żywienie powinno odbywać się na zasadach diety lekko strawnej (wykluczenie potraw smażonych, wędzonych, konserwowych, ostrych przypraw, używek, ograniczenie ilości tłuszczu i cukru).
- Uwzględnić w nim zwiększone zapotrzebowanie na energię i białko, dostarczyć wszystkich składników w odpowiednich ilościach.
- Oszczędzaj zajęty narząd zwłaszcza jeśli choroba dotyczy przewodu pokarmowego.
- Uwzględnić swoje preferencje żywieniowe!



Na czym polega zdrowa dieta ?

Zbilansowana dieta czyli odpowiednie odżywianie polega na dostarczaniu:

- odpowiedniej podaży kalorii (energii)



- wszystkich podstawowych składników odżywczych: węglowodanów, tłuszczów oraz białka

- odpowiedniej ilości witamin oraz składników mineralnych



Niechaj pożywienie będzie
lekarstwem,
a lekarstwo pożywieniem.

ZDROWE TŁUSZCZE

Dodawaj do potraw oleje (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy), orzechy, awokado czy pestki.

WARZYWA

Jedz warzywa. Są one źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Ponadto mają wysoką wartość biologiczną oraz dietetyczną. Najlepiej spożywać je na surowo.

OWOCE

Owoce odgrywają bardzo ważną rolę w żywieniu człowieka. Są doskonałym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

PIJ WODĘ

Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 litra dziennie. Unikaj napojów słodzonych.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Jedz produkty z pełnego ziarna, pełnoziarnisty makaron, brązowy ryż, płatki owsiane. Ogranicz rafinowane produkty zbożowe (biały ryż, jasne pieczywo).

ZDROWE BIAŁKO

Wybieraj drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Pij maślanki, kefiry oraz jogurty naturalne. Ogranicz spożycie żółtych serów oraz czerwonego mięsa.



Ilość posiłków

Właściwe rozplanowanie posiłków jest niezwykle istotnym elementem prawidłowego odżywiania. Powinno się spożywać 4-5 posiłków dziennie, natomiast przerwy nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny. W przypadku braku apetytu należy zwiększyć ich ilość do 5-6 w mniejszych porcjach. Regularne jedzenie zapobiega rozwojowi otyłości oraz chorób metabolicznych. Ponadto przedłużanie przerw pomiędzy posiłkami jest dla organizmu oznaką oznaczającą zagrożenie, co może sprzyjać odkładaniu się tkanki tłuszczowej w organizmie, a niejedzenie sprzyjać niedożywieniu.



Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w prewencji wielu chorób, a także otyłości i nadwagi. Niski poziom aktywności fizycznej uznawany jest za istotny czynnik zwiększający umieralność ogólną z powodu chorób układu krążenia i nowotworów.

Główne korzyści wynikające z uprawiania sportu i regularnej aktywności fizycznej to:

- zmniejszenie ryzyka otyłości,
- zmniejszenie ryzyka chorób serca,
- obniżenie profilu lipidowego, w tym cholesterolu,
- zmniejszone ryzyko zachorowania na raka,
- zapobieganie rozwojowi nadciśnienia tętniczego,
- wzmocnienie mięśni i kości,
- zdrowie umysłowe i lepsze samopoczucie.

Ważne jest aby rodzaj aktywności fizycznej dostosowany został indywidualnie i uwzględniał możliwości osoby, wydolność organizmu oraz lokalizację choroby nowotworowej i przy tym choroby współistniejące. Rodzaj, czas trwania, natężenie aktywności fizycznej warto skonsultować z lekarzem oraz skorzystać z pomocy fizjoterapeuty.

Produkty pełnoziarniste

Powinny być składnikiem większości posiłków. Głównie należy wybierać produkty z pełnego przemiału. Pieczywo pełnoziarniste, tj. graham czy chleb żytni to ich niejedyne źródło. Dodatkowo w diecie powinny znajdować się produkty takie jak: kasze, makarony pełnoziarniste czy ryż brązowy. Są one dobrym źródłem składników mineralnych, głównie żelaza, magnezu, cynku, miedzi, związków potasu oraz witamin z grupy B. Spożycie błonnika pokarmowego reguluje pracę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości oraz zapobiega zaparciom i powstawaniu raka jelita grubego. Produkty te są podstawowym źródłem energii.



Produkty mleczne

Mleko i przetwory mleczne należą do szczególnie cennych produktów, są idealnym źródłem wapnia, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A i magnezu. Poprawiają one zdrowie kości oraz obniżają ryzyko zachorowań na osteoporozę.



Zdrowe tłuszcze

Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych i zamień je na roślinne. Wysokie spożycie kwasów tłuszczowych odzwierzęcych może sprzyjać ryzyku wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 czy nowotworów. Dlatego zaleca się spożycie tłuszczów roślinnych takich jak np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej z pestek winogron czy też olej lniany. Dzięki tym tłuszczom wchłaniane są witaminy: A, D, E, K.

Mięso i produkty mięsne

Zaleca się spożycie chudych mięs pochodzenia drobiowego (kurczak czy indyk), natomiast w mniejszych ilościach mięsa czerwonego (wołowina i wieprzowina). Dobrym substytutem mięsa są nasiona roślin strączkowych. Warto więc zamiast produktów mięsnych 1-2 razy w tygodniu zamienić je na groch, fasole czy ciecierzycę. Ponadto mięso można zastąpić także jajkiem, które jest dobrym źródłem białka. Nie należy zapominać o rybach pochodzenia morskiego. Są one źródłem kwasów omega 3, które wpływają prewencyjnie na układ krążenia. Zaleca się spożycie 2 ryb w tygodniu.

Napoje



Pragnienie najlepiej gasić wodą. Niezwykle ważne jest aby dostarczać ją w ciągu dnia i nawadniać organizm. W słodkich napojach jest wiele cukrów prostych, które sprzyjają występowaniu cukrzycy oraz otyłości.

Sól



Sól jest dodatkiem, który występuje w większości produktów. W opinii ekspertów Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego Polacy spożywają jej 3 razy więcej niż zalecana dawka. Dzielne spożycie nie powinno przekraczać 1 płaskiej łyżeczki od herbaty. Należy ją zastąpić naturalnymi przyprawami takimi jak: bazylia, oregano, czosnek, papryka, kurkuma.

Słodyczne

Jedzenie słodczy to jedna z przyczyn rozwoju nadwagi i otyłości. Dodatkowo dostarczają do organizmu tylko i wyłącznie pustych kalorii.



Czym jest podstawowa przemiana materii i jak policzyć swoje wydatkowanie ?

Podstawową przemianą materii określa się najniższy poziom energetyczny do podtrzymania niezbędnych funkcji życiowych organizmu.

Energia zużywana jest na procesy takie jak: bicie serca, oddychanie, krążenie krwi, utrzymanie ciepłoty ciała.

Całkowita przemiana materii (CPM) zależna jest od kilku czynników: płeć, wzrost, wiek, stan zdrowia i odżywienia, czynników genetycznych.

Całkowita przemiana materii (CPM)

Jest to suma wszystkich wydatków energetycznych organizmu.

Określa całkowite zapotrzebowanie organizmu na zapotrzebowanie energetyczne.

Ile energii potrzebujesz?

BMI- wskaźnik masy ciała (Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga}}{\text{wzrost}^2}$$

<18,49 niedowaga

18,5-24-99- prawidłowa masa ciała

25-29,99- nadwaga

>30 otyłość

- NMC- należna masa ciała

do wyznacznianależnej masy ciała posłużymy nam wzór Broca:

wzrost- 100 (przy wysokości do 164 cm)

wzrost- 105 (przy wysokości ciała 165-175 cm)

wzrost- 110 (przy wysokości powyżej 175 cm)

- PPM- podstawowa przemiana materii

dla kobiet = PPM= $24 \times \text{waga} \times 0,9 = \dots \text{kcal/dobę}$

dla mężczyzn = PPM = $24 \times \text{waga} \times 1 = \dots$ kcal/dobę

wpisz swoją wagę w kg jeżeli mieści się ona w normie BMI (18,5-24,99), jeżeli nie mieści się w tych granicach wpisz należną masę ciała NMC.

PAL- współczynnik aktywności fizycznej współczynnik

dobierz swój współczynnik aktywności fizycznej PAL:

1,4-1,5 osoby o małej aktywności fizycznej

1,7 osoby o umiarkowanej aktywności fizycznej

2,0 osoby o dużej aktywności fizycznej

- CPM- całkowita przemiana materii

PPM x PAL

podstawowa przemiana materii (PPM) x współczynnik aktywności fizycznej (PAL)

Obliczanie CPM

Przy pomocy wzoru Mifflina lub Harrisa-Benedicta oraz wzięcia pod uwagę poziomu aktywności fizycznej osoby dla której przygotowywana jest dieta, można dokładniej określić przemianę materii. Jest to o tyle ważne, że źle dobrana do poziomu przemiany materii dieta może być niebezpieczna dla zdrowia.

[illegible]

UWAGA NA GREJPFRUTY!

Owoce te zawierają związki- furanokumaryny, które hamują metabolizm leków chemioterapeutycznych, co nasila ich toksyczność. Substancje zawarte w grejpfrucie blokują metabolizm leków w organizmie.



Znaczenie żywienia w trakcie choroby nowotworowej

- Właściwa dieta jest bardzo ważna dla zapewnienia zdrowia, a w czasie choroby tym bardziej nabiera szczególnego znaczenia.
- Zapotrzebowanie na energię i niektóre składniki z diety może być w tym czasie nawet o 20% większe niż przed zachorowaniem.
- Właściwy sposób żywienia od momentu postawienia diagnozy może zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań w okresie leczenia operacyjnego; zminimalizować skutki niepożądane chemioterapii, radioterapii czy immunoterapii; wzmocnić układ odpornościowy i ułatwić walkę organizmu z nowotworem.



- Dieta osoby chorej na nowotwór powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia, jednak często wymaga wprowadzenia różnych modyfikacji.
- Należy pamiętać o tym, że nie ma uniwersalnych zaleceń odpowiednich dla każdego pacjenta z chorobą nowotworową.
- W zależności od umiejscowienia guza, stadium choroby, rodzaju stosowanej terapii, jej tolerancji oraz wieku, stanu odżywienia, aktywności fizycznej, chorób współistniejących i samopoczucia. Dieta powinna być ustalona indywidualnie dla każdej osoby.



Higiena posiłków

Bardzo istotne jest zachowanie higieny żywienia. Zdarza się, że pacjenci mają w tym okresie obniżoną odporność, dlatego organizm może być bardziej podatny na zatrucia.



Pamiętaj o następujących zasadach

- Przed przygotowaniem posiłku należy dokładnie umyć ręce ciepłą wodą i mydłem.
- Trzeba dokładnie myć naczynia kuchenne i deski do krojenia.
- Blaty kuchenne powinno się regularnie przecierać środkami antybakteryjnymi, a ściereczki kuchenne wymieniać częściej niż zwykle.
- Produkty pochodzenia zwierzęcego muszą być dobrze ugotowane: nie powinno się jeść jajek na miękko ani krwistego befsztyka.



Prawidłowy stan odżywienia

- wpływa na prawidłowe gojenie się ran
- obniża ryzyko wystąpienia powikłań pooperacyjnych
- obniża ryzyko powikłań metabolicznych
- skraca czas pobytu w szpitalu



Najczęstsze problemy

Radio i chemioterapia oddziałują nie tylko na nowotwór, ale również na zdrowe komórki w narządach sąsiadujących z nowotworem. Dlatego też leczenie może powodować wiele niepożądanych działań.

Pacjenci najczęściej borykają się z:

- utratą apetytu,
- nudnościami,
- wymiotami,
- zaburzeniami odczuwania smaku i zapachu,
- suchością bólem w jamie ustnej,
- biegunkami/ zaparciami,
- zapaleniami, owrzodzeniami przewodu pokarmowego.



Najczęstsze problemy

ZAPARCIA

W przypadku zaparć zwiększ ilość spożywanego błonnika, który znajduje się w pełnoziarnistym pieczywie, kaszach, makaronach pełnoziarnistych, owocach, warzywach. Pamiętaj przy tym o odpowiednim nawodnieniu organizmu.

BIEGUNKA

W przypadku wystąpienia biegunek przez 1-2 dni należy stosować kleik i płyny. Kiedy stan zdrowia ulegnie poprawie należy powoli włączyć do diety produkty stałe. Na początek powinny to być niewielkie ilości, średnio co 2-3 godziny. Gotowany ryż biały, ziemniaki, marchew, musy z bananów, chude mięso gotowane.



TRUDNOŚCI Z POŁYKANIEM

Wszystkie potrawy należy podawać w postaci półpłynnej, zmiksowane i rozprowadzane z wodą. Dodatkowo koniecznie należy wycofanie z jadłospisu wszystkich produktów suchych, o ostrych krawędziach.

NUDNOŚCI

W przypadku wystąpienia nudności do posiłków można dodać sok z cytryny lub imbir.



Dlaczego się tak dzieje?

- Nowotwór powoduje w organizmie powstanie stanu zapalnego. Komórki nowotworowe, które się namnażają mogą naśladować działanie substancji hamujących łaknienie i zwiększyć zużycie energii przez organizm.



- Dodatkowo nowotwór wydziela czynniki powodujące rozkład białek oraz tkanki tłuszczowej.
- Wszystkie te reakcje biochemiczne są czynnikiem do pogorszenia stanu odżywienia chorego, nawet jeśli prawidłowo się odżywia. Rozrost komórek nowotworowych w narządach uczestniczących w procesach trawienia i wchłaniania powoduje zaburzenia ich pracy.

U chorych przewija się to w postaci dolegliwości gastrycznych, takich jak: nudności, wymioty, wzdęcia, biegunki po spożyciu określonych produktów. Rodzi to niechęć do jedzenia i utratę apetytu, co w efekcie prowadzi do spożycia zbyt małej ilości posiłków.

Dodatkowo umiejscowienie nowotworu może utrudniać pacjentowi spożywanie posiłków. W przypadku jeżeli guz znajduje się w przełyku lub gardle, może powodować trudności z połykaniem.

Utrata apetytu i występowanie dolegliwości, takich jak: nudności i wymioty mogą się pojawić jako objawy niepożądane leczenia nowotworów.



Odczuwanie smaków

- Chemio i radioterapia powodują zmiany smaku. Dlatego chory może mieć „zachcianki” na nietypowe smaki i potrawy.
- Objawy te często mają charakter przejściowy, a do momentu ich ustąpienia można stosować kilka sposobów, które spowodują że posiłki będą lepiej smakowały.
- Jedną z metod jest dodawanie do potraw aromatycznych ziół i przypraw. Pomagają one „obudzić” kubki smakowe, które potrzebują teraz silniejszych bodźców.



- W przypadku złej tolerancji mocno aromatycznych posiłków, należy zrezygnować z przypraw i próbować dodawać inne produkty, które złagodzą smak potraw np. jogurt.
- Aby pobudzać zmysł smaku i „budzić” kubki smakowe, można dodawać do przygotowanych dań ocet lub sok z cytryny.
- Jednak u osób, które cierpią na bóle w jamie ustnej lub gardle, cierpkie lub kwaśne potrawy mogą powodować podrażnienia.



Wyżej wymienione dolegliwości odbijają się niekorzystnie na stan odżywienia pacjentów.

Ich skutkiem jest zły stan zdrowia, a w konsekwencji pogorszenie stanu zdrowia oraz zmniejszenie efektywności leczenia

Zazwyczaj pierwszym widocznym rezultatem występowania problemu jest utrata masy ciała.

Niedożywienie może rozwinąć się nawet u tych pacjentów, którzy- jak się wydaje spożywają wystarczające ilości pożywienia.

Wynika to z częstych u chorych na nowotwory zaburzeń trawienia bądź wchłaniania.

Zalecenia w trakcie chemio i radioterapii

- Dieta powinna być łatwostrawna, możliwie jak najbardziej urozmaicona.
- Produkty dostarczające białka powinny znajdować się w każdym posiłku (chude mięso, chude ryby, mleko, przetwory mleczne, jaja).
- Zwiększ ilość warzyw i owoców (przynajmniej 500g dziennie), staraj się zjadać chociaż połowę z nich w postaci świeżej. W momencie występowania dolegliwości najlepiej przyrządź zupy czy musy.
- Przygotuj małe porcje jedzenia, gotowe do spożycia w każdej chwili.



Gdzie szukać pomocy?

- Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej www.ptok.pl
- Fundacja Tam i z powrotem www.tamizpowrotem.org
- www.nutriciamedyczna.pl
- www.mp.pl/onkologia
- www.kodekswalkizrakiem.pl
- www.onkonet.pl



Skąd czerpać wiedzę ?

Wiele osób w trakcie leczenia onkologicznego poszukuje informacji w internecie.

Pamiętaj o rzetelnym doborze informacji.

Starając się zgłębić swoją wiedzę staraj się czytać artykuły naukowe poparte dowodami naukowymi, zapytaj lekarza prowadzącego, pielęgniarkę czy dietetyka.

Stosowanie diet alternatywnych, tzw. często „modnych w internecie” na własną rękę prowadzi do ubytku masy ciała, co może być szczególnie niebezpieczne i doprowadzić do braku odpowiednich proporcji pomiędzy składnikami odżywczymi do skutkuje niedożywieniem i rozwoju wyniszczenia nowotworowego.



PAMIĘTAJ

Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, zachowując odstęp 3-4 godziny.

Pamiętaj aby dieta była urozmaicona, wystrzegaj się monotonii.

Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu.

W przypadku każdego chorego na nowotwór należy zwracać baczną uwagę na jakość i ilość posiłków, aby w porę zapobiec rozwinięciu się złego stanu odżywienia lub niedożywienia.

Wystrzegaj się kolorowych napoi, słonych przekąsek oraz słodczy.