

## Zalecenia dla pacjentów dotyczące sposobu pokonywania problemów dotyczących odżywiania w trakcie leczenia onkologicznego

### 1. Utrata apetytu :

- spokojnie spożywać posiłki bez pośpiechu co najmniej 5 razy dziennie
- mieć zawsze przy sobie zdrową przekąskę oraz coś do picia.

### 2. Drażliwość i bolesność jamy ustnej i przełyku:

- dolegliwości te mogą być spowodowane przyjmowaniem leków onkologicznych, radioterapią oraz infekcjami. Niektóre rodzaje pożywienia mogą podrażniać jamę ustną i powodować trudności w gryzieniu, żuciu i połykaniu:
- należy dobierać potrawy tak, aby jedzenie było łatwiejsze
  - można wypróbować takie potrawy jak: mleczne koktajle, banan, mus jabłkowy i inne miękkie owoce, nektary owocowe i warzywne, twarożki, ziemniaki puree, zupy kremy, budynie i galaretki, drobne makarony, owsianki lub inne gotowane płatki
  - należy unikać żywności, która może podrażniać jamę ustną: cytrusowe owoce i soki, ostre i słone potrawy, twarde i chropawe, ostre potrawy takie jak surowe nierozdrobnione warzywa, tosty, krakersy

- należy przyrządzać pokarmy i potrawy: pokrojone w małe kawałki, pokarmy powinny być miękkie i delikatne, mieszać pożywienie z lekkimi sosami ułatwiającymi połykanie, używać miksera lub malaksera do rozdrabniania potraw
- należy płukać usta wodą, aby usunąć resztki pokarmów oraz dla lepszego samopoczucia.

### 3. Zmiana poczucia smaku i zapachu.

Objaw ten może wystąpić jako skutek samej choroby lub zastosowanego leczenia, chemioterapii i radioterapii. Pokarmy wówczas wydają się gorzkie lub „metaliczne”, a w szczególności dotyczy to mięsa i innych wysokobiałkowych produktów. Niektóre potrawy tracą w odczuciu pacjenta swoje walory smakowe. Problemy stomatologiczne mogą również powodować zaburzenia smaku.

U większości pacjentów zmiany w odczuwaniu smaku i zapachu mijają po zakończeniu leczenia. W trakcie występowania powyższych objawów należy:

- wybierać i przyrządzać potrawy, których wygląd i zapach sprawia przyjemność
- jeżeli czerwone mięso (np. wołowina) nie smakuje należy jeść mięso o słabszym zapachu (drób), ryby, jajka, produkty mleczne
- używać dodatków ziołowych takich jak bazylija, oregano, rozmaryn
- spożywać posiłki o temperaturze

pokojuwej

- zaniechać spożywania pokarmów, których zapach i smak stał się nieprzyjemny

### 4. Uczucie suchości w jamie ustnej

Objaw ten może być skutkiem ubocznym chemioterapii lub radioterapii okolic głowy i szyi. Następuje wówczas zmniejszone wydzielanie śliny, a w konsekwencji mogą się pojawić trudności z przeżuwaniem i połykaniem. Suchość w jamie ustnej może powodować zmianę poczucia smaku.

Sposoby zmniejszenia suchości w jamie ustnej to:

- ssanie cukierków bez cukru lub żucie gumy
- stosowanie pomadki nawilżającej usta
- posiłki powinny być miękkie lub zmiksowane
- stosowanie wszelkiego rodzaju sosów
- jeżeli problem suchości jest bardzo dokuczliwy, należy zapytać lekarza lub stomatologa o możliwość zastosowania środków, które powlekają jamę ustną

i przełyk.

### 5. Nudności

Nudności mogą występować z wymiotami lub bez nich, i są częstym skutkiem ubocznym chemioterapii, radioterapii i immunoterapii. Sama choroba lub inne czynniki niezwiązane z nowotworem mogą również powodować nudności. Bez względu na to jaka jest

przyczyna występowania nudności, mogą one doprowadzić do przyjmowania niedostatecznej ilości pożywienia i organizm nie otrzyma wtedy odpowiedniej ilości składników pokarmowych.

Poniższe propozycje mogą pomóc w w opanowaniu nudności i wymiotów:

- należy poprosić lekarza o odpowiedni lek, pomocny przy występowaniu nudności i wymiotów
- z potraw można wypróbować : tosty, jogurty, chłodniki, precle, owsiankę, kurczaka bez skóry (pieczony lub gotowany), miękkie owoce i warzywa, powoli przełykać płyny.

### Unikać należy:

- tłustych, ciężkich i smażonych potraw
- ostrych przypraw
- potraw o bardzo intensywnym zapachu
- zbyt dużego popijania w trakcie posiłków
- żywności, która może podrażniać jamę ustną: owoce cytrusowe, soki, ostre przyprawy
- przyjmowania posiłków na 1-2 godziny przed chemioterapią czy radioterapią jeżeli powodują nudności.

## 6. Wymioty

Objawy te mogą występować na skutek nudności spowodowanej leczeniem, zapachami pokarmów, gazami w żołądku oraz ruchem. Jeżeli wymioty są

uporczywe i trwają dłużej niż kilka dni, należy skontaktować się z lekarzem. Pomocne wskazówki, aby wyeliminować wymioty:

- poprosić lekarza o środki pozwalające opanować nudności i wymioty
- nie jeść i nie pić do momentu opanowania wymiotów
- kiedy wymioty ustąpią, spróbować najpierw wypić niewielką ilość płynu, rozpocząć od 1 łyżeczki co 10 minut, dochodząc do 2 łyżeczek co 30 min.
- spróbować zastosować pełnowartościową dietę płynną, przyjmując małymi porcjami
- następnie po opanowaniu wymiotów przejść do diety zalecanej przez lekarza.

## 7. Biegunki

Mogą być spowodowane różnymi przyczynami, w tym chemioterapią, radioterapią w rejonie jamy brzusznej, infekcjami, wrażliwością na pokarmy oraz zdenerwowaniem. Długotrwała i uporczywa biegunka może wywołać następne problemy. Podczas biegunki pokarm przez przewód pokarmowy przechodzi tak szybko, że organizm nie zdąży wykorzystać potrzebnych składników pożywienia, takich jak witaminy, składniki mineralne, woda. Może to doprowadzić do odwodnienia organizmu i zwiększyć ryzyko infekcji. Jeżeli biegunka jest uporczywa i trwa dłużej niż dwa dni, należy skontaktować

się z lekarzem.

Poniższe wskazówki mogą być pomocne w opanowaniu biegunki:

- należy przyjmować płyny w ciągu całej doby, aby nie doprowadzić do odwodnienia organizmu
- zamiast trzech głównych posiłków, przyjmować posiłki częściej, w małych ilościach w ciągu całego dnia
- posiłki i płyny powinny zawierać potas i sód, ponieważ te składniki mineralne ulegają wypłukaniu z organizmu w trakcie biegunki
- dobrym płynnym pożywieniem są kleiki, buliony oraz rosół odtłuszczony
- potrawy bogate w potas, a nie powodujące biegunki to: banany, nektar brzoskwińowy i morelowy, gotowane tłoczone ziemniaki
- potrawy w trakcie biegunek powinny zawierać małe ilości błonnika: dojrzałe banany, białe pieczywo, mięso z kurczaka lub z indyka bez skóry, chuda wołowina, ryby gotowane lub duszone, twarożek
- potrawy który należy wyeliminować w czasie biegunek to: ciężkie, tłuste, smażone, surowe warzywa i owoce, warzywa wysoko błonnikowe (groch, brokuły, kapusta, kalafior) oraz przyprawy: pieprz, curry, ostra papryka
- napoje należy pić w temp. pokojowej, unikać napojów bardzo zimnych i bardzo gorących
- ograniczyć spożycie mleka, ponieważ biegunka może być wywołana

nietolerancją laktozy

- po nagłych, krótkotrwałych atakach biegunki należy zastosować dietę płynną lekkostrawną, pozwoli to dostarczyć utracone płyny w czasie biegunki.

## 8. Zaparcia

Niektóre lekarstwa w tym onkologiczne, mogą powodować zaparcia. Jeżeli dieta jest uboga w płyny lub ilość przyjmowanych pokarmów jest bardzo mała oraz, gdy pacjent jest leżący mogą pojawić się zaparcia.

Aby zapobiegać zaparciom należy:

- pić dużo płynów przynajmniej 8 szklanek dziennie
- pół godziny przed jedzeniem wypić gorący napój
- spożywać potrawy z dużą zawartością błonnika: chleb pełnoziarnisty, płatki zbożowe, makrony i mąki z pełnego przemiału, musli, świeże owoce i warzywa, suszone owoce, ziarna i nasiona (np. słonecznik, dynia), brązowy ryż
- pomocne może być również dodawanie otrębów pszennych do gotowych potraw
- pomocne są również spacer i ćwiczenia każdego dnia.

Jeżeli powyższe rady okażą się nieskuteczne należy poprosić lekarza o środek dla przewyciężania zaparc.

## 9. Nietolerancja laktozy

Nietolerancja może wystąpić, gdy organizm nie trawi lub nie przyswaja cukru zawartego w mleku - laktozy. Laktozę oprócz mleka zawierają

produkty mleczne oraz żywność, do której mleko jest dodawane. Nietolerancja laktozy może wystąpić po leczeniu antybiotykami, przy radioterapii żołądka lub zastosowaniu innych rodzajów leczenia wpływających na przewod pokarmowy. Objawami nietolerancji mogą być gazy, biegunka, skurcze brzucha – znikające po kilku tygodniach lub miesiącach po zakończeniu leczenia, gdy jelita wrócą do normalnego stanu. Czasami objawy nie ustępują i trzeba wówczas wprowadzić stałe zmiany w odżywianiu. Jeżeli dotychczas mleko było głównym źródłem białka, należy wprowadzić do diety inne pokarmy dostarczające białko takie jak ser, jajka, chude mięso. Można spróbować, czy organizm toleruje mleko o niskiej zawartości laktozy.

*Źródło: Uwagi dotyczące odżywiania dla pacjentów onkologicznych, D. Dobrska, M. Dobrska, L. Szymanderska*