



Żywnienie pacjentów w trakcie chemioterapii

Pacjenci leczeni z powodu choroby nowotworowej mają problemy z prawidłowym odżywianiem. Nudności, wymioty, utrata apetytu często powodują spadek masy ciała, pogorszenie samopoczucia chorego.

Przy braku apetytu:

- wprowadzić zasadę: jeść mniej, ale częściej, nawet jeżeli nie jest to zwykła pora spożywania posiłków,
- jeść wtedy, gdy poczuje się głód, podjadać, urozmaicać swoją dietę,
- jeść pokarmy wysokokaloryczne,
- pobudzać apetyt: preparatami wzmagającymi apetyt (dostępne w aptekach bez recepty), ssać pastylki o smaku miętowym, eukaliptusowym, żuć gumę bez cukru, jeść pokrojonego w kostkę i schłodzonego ananasa, dotyczy szczególnie pacjentów, którzy podczas leczenia odczuwają metaliczny smak w jamie ustnej,
- spożywać ulubione pokarmy często ale w małych ilościach.

W przypadku nudności i wymiotów:

- jeść mało, często i powoli, 4-5 razy dziennie,
- odpoczywać po każdym posiłku,
- spożywać pokarmy: o temperaturze pokojowej lub lekko schłodzone (np.: owoce, ser, wędliny), w pozycji siedzącej lub półsiedzącej,
- pić dużo w ciągu dnia, ale małymi łykami, łącznie należy wypić do 2-3 litrów (8-10 szklanek), pić między posiłkami chłodne płyny, zalecane są soki owocowe niesłodzone jabłkowy lub winogronowy, napoje gazowane (zmniejszają uczucie nudności),
- dodawać do posiłku składniki o wyraźnym smaku: cytrynę, sól, marynaty: grzyby, ogórki konserwowe,
- w przypadku nasilonych mdłości należy spożywać : buliony, soki, pokarmy na żelatynie, suche tosty, krakersy lub płatki śniadaniowe (o ile pacjent nie ma stanów zapalnych jamy ustnej, kłopotów z gryzieniem i połykaniem pokarmów).
- **przyjmować zlecone leki przeciwwymiotne.**

Podczas nudności unikać:

- samodzielnego przyrządzania posiłków (często, ich zapach, widok i dotyk pobudzają nudności),
- spożywania pokarmów ciężkostrawnych, tłustych, wzdymających, bardzo słodkich,
- pokarmów gorących, parujących,
- jedzenia na 1-2 godziny przed podaniem leków cytostatycznych,

Kaloryczność potraw, można zwiększyć poprzez:

- jedzenie większych ilości masła i margaryny,
- picie koktajli mlecznych,
- dodawanie sosów śmietanowych lub stopionego żółtego sera do warzyw, makaronów,
- rozpuszczanie zup z proszku w mleku a nie w wodzie.

Produkty, potrawy **wskazane** przy chemioterapii

- czerwone mięsa, wątróbka,
- warzywa liściaste, zielone: szpinak, sałata, pietruszka,
- buraki gotowane, sok z buraków
- twarogi, sery, mleko w proszku
- makarony
- koktajle mleczne, lody
- galaretki mięsne, owocowe
- budynie, kisiele
- zupy przecierane
- dania gotowane, lekkostrawne

Potrawy, produkty **niewskazane**:

- owoce i soki cytrusowe
- pomidory
- pikantne, ostre przyprawy
- surowe warzywa
- warzywa wzdymające (groch, kalafior, kapusta, brokuł, soczewica)
- fast foody, potrawy z grilla na węglu drzewnym, mocno odrymione
- produkty wędzone
- słodyczne w dużych ilościach
- produkty nieświeże, nadpsute, z pleśnią
- tłuste, smażone

Stosowanie preparatów ziołowych, preparatów wzmacniających i suplementów diety powinno być zawsze konsultowane z lekarzem prowadzącym.