



Dobre odżywianie podczas leczenia

Eating Well During Treatment (Polish)

Dobre odżywianie jest kluczowym składnikiem dobrego leczenia raka. Lecz nie zawsze jest to tak łatwe, jak się zdaje.

Rak i jego leczenie może zmienić potrzebę i chęć jedzenia. Może także ulec zmianie smak żywności, reakcja organizmu na określone produkty żywnościowe i sposób, w jaki organizm wykorzystuje składniki odżywcze. Gdy człowiek dobrze się czuje, jedzenie takich ilości, jakich potrzebuje organizm, nie stanowi problemu. Natomiast podczas leczenia raka może to być trudne, jeżeli występują skutki uboczne, lub jeżeli po prostu pacjent nie czuje się dobrze. Dlatego może zająć potrzeba zmiany diety, aby nabrać sił do pokonania skutków choroby i jej leczenia.

W diecie dla chorych na raka często kładzie się nacisk na produkty wysokokaloryczne i bogate w białko, takie jak mleko, ser czy gotowane jajka. Jeśli podczas leczenia pacjent chudnie, radzi mu się, aby jadł więcej gęstych sosów i więcej masła czy olejów, żeby zwiększyć ilość kalorii. Radzi się także jeść mniej produktów o dużej zawartości błonnika, ponieważ powodują one uczucie ciężkości (i dlatego zmniejszają apetyt) i mogą spowodować biegunkę.

Dieta najlepsza dla jednej osoby chorej na raka może nie być dobra dla innych. Zespół leczniczy pomoże rozpoznać, czego potrzebuje organizm i zaplanować, w jaki sposób to uzyskać. Dobre odżywianie podczas leczenia pomoże pacjentowi:

- poczuć się lepiej
- zachować siły
- zachować ciężar ciała i zapasy substancji odżywczych w organizmie
- znosić skutki uboczne leczenia
- obniżyć ryzyko infekcji
- szybciej wyzdrowieć i odzyskać siły

Dobre odżywianie oznacza spożywanie wszelkiego rodzaju produktów posiadających składniki odżywcze potrzebne do zachowania zdrowia podczas walki z rakiem. Zaliczają się do nich białka, węglowodany, tłuszcze, woda, witaminy i substancje mineralne.

Białko odnawia tkanki i utrzymuje zdrowy system odpornościowy. Niedobór białek przedłuża leczenie i utrudnia zwalczanie infekcji. Chorzy na raka potrzebują więcej białek niż zwykle. Dobre źródła białka to chude mięso, ryby, kurczaki, indyki, nabiał, orzechy, suszona fasola, groch, soczewica i produkty sojowe.

Węglowodany i tłuszcze dostarczają większości niezbędnych kalorii. Potrzebna ilość kalorii na osobę zależy od wieku, ciężaru ciała i poziomu aktywności. Do źródeł węglowodanów należą owoce, warzywa, pieczywo, makarony, inne produkty zbożowe, suszona fasola, groch i soczewica. Źródła tłuszczu to masło, oleje, orzechy, nasiona i tłuszcz w mięsie, rybach, kurczakach i indykach. Łyżka tłuszczu ma więcej kalorii niż łyżka białka czy węglowodanów.

Witaminy i substancje mineralne są potrzebne do procesu właściwego powrotu do zdrowia. Zrównoważona dieta zwykle zawiera wiele witamin i substancji mineralnych. Lecz w trakcie leczenia raka może być trudno utrzymać zrównoważoną dietę. Wówczas lekarz lub dietetyczka może zasugerować przyjmowanie codziennie multiwitamin i soli mineralnych w tabletkach. Wiele osób z własnej woli bierze witaminy i zioła. Trzeba o tym koniecznie powiedzieć swojemu zespołowi leczniczemu.

Woda i płyny mają zasadnicze znaczenie dla zdrowia. Ten, kto nie pije dostatecznej ilości płynów – lub traci je z powodu wymiotów lub biegunki – może bardzo szybko ciężko się rozchorować. Galaretki, mus jabłkowy, sorbety i „popsickles” (mrożone lizaki) zaliczają się do płynów i może być łatwiej je spożyć niż wypić szklankę wody. Zawierają również kalorie. Trzeba zapytać lekarza lub pielęgniarkę, ile płynów dziennie potrzeba, żeby wyrównać straty na skutek pocenia się, biegunki czy wymiotów.

Wskazówki do dobrego odżywiania

Poniższe wskazówki mówią, ile i jakich produktów spożywczych powinna zjadać codziennie zdrowa osoba. Można spróbować stosować się do tych wskazówek właściwego odżywiania, jeżeli to możliwe:

- Zjadaj co najmniej 2½ filiżanki warzyw i owoców dziennie.
- Wybieraj razowe produkty zbożowe zamiast tych z przetworzonych (rafinowanych) mąk i cukrów.
- Ogranicz ilość przetworzonych wędlin (takich jak wędliny delikatesowe, boczek i parówki „hot dog” oraz czerwonego mięsa (wołowina, baranina czy wieprzowina).
- Wybieraj produkty pozwalające zachować zdrowy ciężar ciała.
- Jeżeli pijesz alkohol, ogranicz jego ilość. Zapytaj lekarza czy picie alkoholu nie ma wpływu na leczenie

Pamiętaj, że osoby chore na raka mają inne potrzeby, szczególnie w trakcie leczenia. Chorzy, którzy w trakcie leczenia mają problem z jedzeniem, powinny ograniczyć ilość warzyw, owoców i produktów zbożowych, które zawierają dużo błonnika. W tym okresie lepszym wyborem będzie jedzenie bogatsze w tłuszcz i kalorie. Porozmawiaj z lekarzem lub dietetykiem o swoich potrzebach w trakcie leczenia.

Planowanie posiłków: jak się zdrowo odżywiać

- Zgromadź produkty, które lubisz, żeby nie musieć często robić zakupów. Pamiętaj o produktach, które możesz jeść nawet, jeśli źle się czujesz.
- Zdrowe przekąski pomagają zachować siły i poziom energii oraz lepsze samopoczucie. Staraj się mieć pod ręką wysoko białkowe przekąski, które łatwo przyrządzić i zjeść. Może to być na przykład jogurt, płatki zbożowe z mlekiem, mała kanapka, talerz pożywnej zupy, ser z krakersami.
- Przygotuj potrawy wcześniej i zamroź je w porcjach na jeden posiłek.
- Poproś przyjaciół i członków rodziny, żeby pomogli ci w zakupach i gotowaniu, albo nawet żeby całkowicie wyręczyli cię w tym.
- Porozmawiaj z lekarzem, pielęgniarką lub dietetykiem na temat dobrego odżywiania.

Jeżeli masz pytania dotyczące dobrego odżywiania lub na temat raka, prosimy dzwonić do nas o dowolnej porze codziennie pod numer **1-800-227-2345**.

Last Medical Review: 10/8/2014

Last Revised: 10/8/2014

2014 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org