

DIETETYKA CZĘŚĆ I: PORADA DIETETYCZNA PODSTAWOWA W TRAKCIE CHEMIOTERAPII I RADIOTERAPII I W OKRESIE OKOŁOOPERACYJNYM

MGR AGNIESZKA SURWIŁŁO

DZIAŁ DIETETYKI KLINICZNEJ, CENTRUM ONKOLOGII – INSTYTUT IM. MARII SKŁODOWSKIEJ CURIE WARSZAWA



PO CO ŻYWIMY PACJENTA ONKOLOGICZNEGO?

- Zbilansowana dieta jako element zapewnienia zdrowia człowieka.
- W czasie choroby tym bardziej nabiera szczególnego znaczenia.



Zmiana potrzeb żywieniowych chorego



Zmiana możliwości przyjmowania pokarmów



Zmiana możliwości przyswajania składników odżywczych

PO CO ŻYWIMY PACJENTA ONKOLOGICZNEGO?

- zapobieganie i leczenie niedożywienia lub wyniszczenia,
- zwiększenie skuteczności leczenia przeciwnowotworowego,
- zmniejszenie niepożądanych objawów leczenia przeciwnowotworowego,
- zapobieganie powikłaniom, skrócenie czasu hospitalizacji i zmniejszenie kosztów leczenia,
- poprawa jakości życia chorego,
- leczenie otyłości – możliwy czynnik ryzyka nawrotu choroby (grupy szczególne).

Właściwe wsparcie żywieniowe pacjentów z chorobą nowotworową powinno być integralną częścią leczenia onkologicznego.

JAK ŻYWIMY PACJENTA ONKOLOGICZNEGO?



PORADA DIETETYCZNA

Prawidłowo zaplanowana porada dietetyczna to **najbezpieczniejszy dla chorego, najprostszy i najtańszy sposób na utrzymanie i/lub poprawę stanu odżywienia pacjenta, możliwy do zastosowania u zdecydowanej większości chorych.**

Zaleca się **korzystanie z poradnictwa dietetycznego na wszystkich etapach leczenia onkologicznego:** od momentu rozpoznania choroby, poprzez okres aktywnego leczenia (bez względu na stosowaną metodę terapii), w okresie rekonwalescencji, w profilaktyce wtórnej czy w opiece paliatywnej.

Porada dietetyczna to:

- ❖ zwykły zbilansowany jadłospis (produkty spożywcze),
- ❖ jadłospis fortyfikowany (produkty naturalne lub diety przemysłowe – ONS).



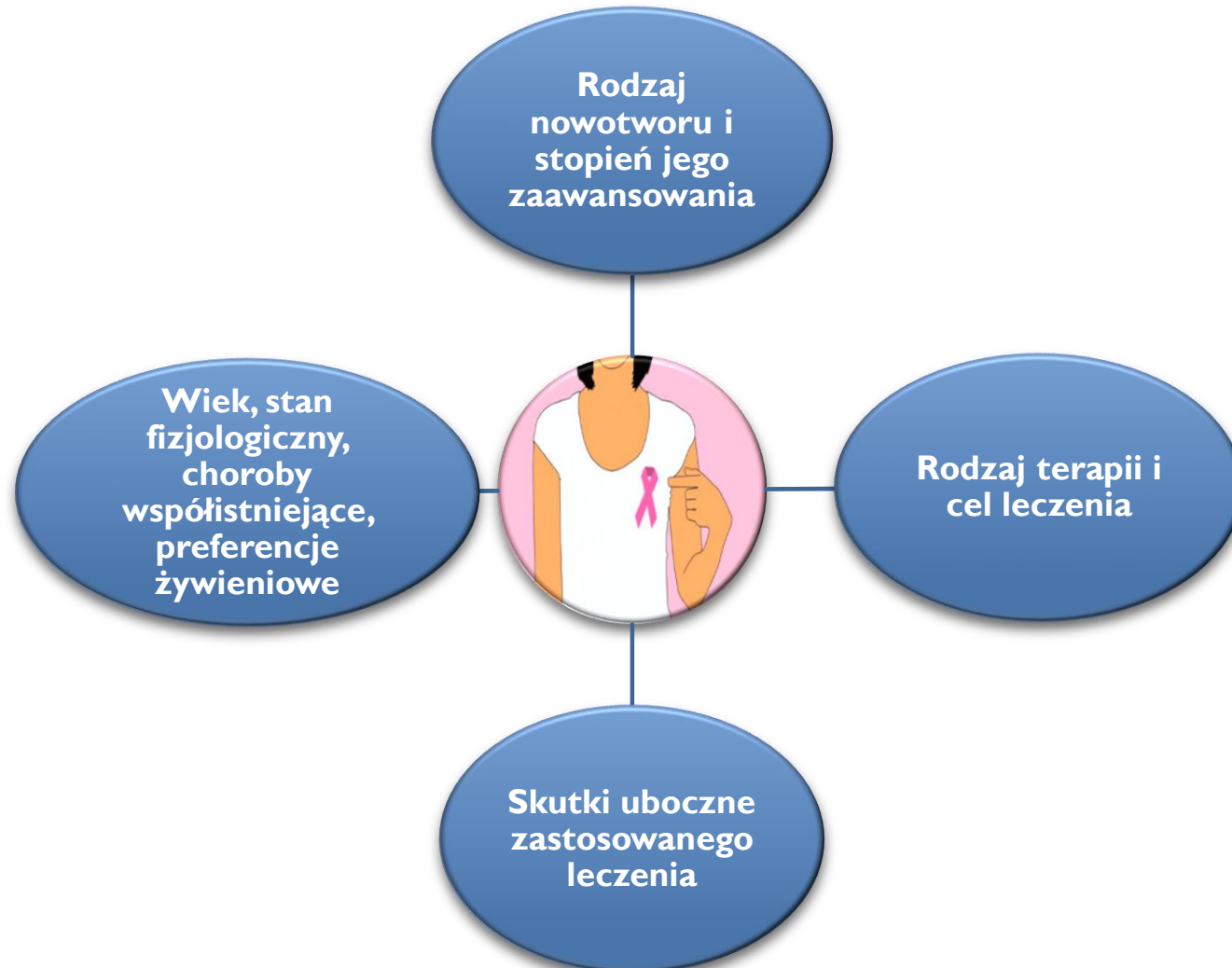
PORADA DIETETYCZNA DLA PACJENTA ONKOLOGICZNEGO

- Nie ma uniwersalnych zaleceń dietetycznych dla pacjentów onkologicznych.
- Zalecenia są zawsze dobierane **INDYWIDUALNIE**.
- Dieta dla każdego to dieta dla nikogo.
- Należy uważnie słuchać chorego.

Zawsze kluczem do dobrego odżywienia pacjenta jest opracowanie indywidualnego schematu żywienia.



OD CZEGO ZALEŻY DOBÓR ZALECEŃ?



PORADNICTWO DIETETYCZNE A DOLEGLIWOŚCI CHOREGO

Brak apetytu,
jadłowstręt

Nudności,
wymioty

Biegunka

Zaparcia

Dysfagia

Kserostomia

NUDNOŚCI I WYMIOTY



- Nudności i wymioty głównie w trakcie i po chemioterapii
- Leki przeciwwymiotne dodawane do kursów chth
- Leczenie farmakologiczne- konsultacja z onkologiem
- Psychogenne tło nudności i wymiotów- lęk przed leczeniem, pacjent jeszcze nie dostał chth a już ma nudności- współpraca z psychoonkologiem

NUDNOŚCI I WYMIOTY



Postępowanie żywieniowe podczas nudności powinno opierać się o następujące działania:

- właściwe nawodnienie,
- włączenie produktów/potrav łatwostrawnych,
- unikanie produktów/potrav nasilających dolegliwości.

NUDNOŚCI I WYMIOTY



Właściwe nawodnienie:

- minimum 8 szklanek płynów/ dobę,
- woda, woda z limonką, cytryną,
- płyny schłodzone, płyny gazowane, cola
- soki o wyrazistym smaku pół/pół z wodą,
- lekkie napary herbat,
- zblendowany miąższ arbuza z kostkami lodu ,
- **imbir**- działanie przeciw nudnościom i wymiotom (woda imbirowa, herbata imbirowa),

- nie należy pić mięty i kawy.



NUDNOŚCI I WYMIOTY



- Posiłki małe objętościowo, ale jedzone często, podane estetycznie.
- **Posiłki zimne, słabo pachnące, łatwostrawne** np. delikatna owsianka na mleku roślinnym, biały ryż z pieczonym jabłkiem, makaron pszenny z twarogiem, delikatny naleśnik lub omlet, galaretka owocowa oraz wytrawna, kisiel, zupy krem, pulpety z ryb lub mięs drobiowych, puree ziemniaczane, biszkopty, pieczywo pszenne.
- Niektórym pacjentom pomaga kromka białego chleba zjedzona rano na czczo, dopiero po 30-40 minutach właściwy posiłek.
- Z diety należy wykluczyć produkty bogate w błonnik, warzywa cebulowate, kapustne, suche nasiona roślin strączkowych, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, produkty smażone i żywność typu fast-food, posiłki gorące, intensywnie pachnące
- Wietrzenie pomieszczeń, spacer, po posiłku zaleca się utrzymywanie pozycji pionowej.

NUDNOŚCI – PRZYKŁADOWE MENU



Zacznij dzień od kromki suchego chleba bez skórki, pół godziny później zjedz śniadanie.

- **Śniadanie:** owsianka – 2 łyżki płatków owsianych błyskawicznych na mleku migdałowym, pieczone jabłko bez skóry
- **II śniadanie:** jajko na pół miękko, 2 tosty pszenne podpieczone w tosterze, pomidor (bez skóry i pestek)
- **Lunch:** szklanka zupy krem z pomidorów z łyżką białego ryżu i łyżką jogurtu naturalnego
- **Obiad:** purée ziemniaczane z masłem, pulpet z białej ryby, gotowana marchewka
- **Podwieczorek:** ulubiony owoc zmiksowany z mlekiem roślinnym i podany pod postacią domowych lodów
- **Kolacja:** ryż biały pieczony z musem z moreli, doprawiony cynamonem i imbirem

Płyny pomiędzy posiłkami

! Po ustąpieniu dolegliwości powrót do pełnego menu

BIEGUNKA U KOGO?



1. **Radioterapia** na obszar jamy brzusznej i miednicy
2. **Chemioterapia** (irynotekan, kapecytabina, 5-fluorouracyl, temozolomid, lapatynib), chth w procedurze przeszczepiania komórek macierzystych szpiku kostnego, immunoterapia.
3. **Nietolerancja laktozy** wskutek stosowanej terapii. U niektórych pacjentów po spożyciu produktów mlecznych pojawiają się nudności, wzdęcia, bóle brzucha.

Jeżeli nie ma objawów nietolerancji laktozy nie wyłączamy jej z diety!

4. **Zespoły poresekcyjne**
5. **Dysbioza**
6. **Zakażenie przewodu pokarmowego**

BIEGUNKA



Postępowanie żywieniowe podczas biegunki powinno opierać się o następujące działania:

- leki zapierające,
- właściwe nawodnienie,
- włączenie produktów/potrav łatwostrawnych i zapierających,
- unikanie produktów/potrav biegunkotwórczych.

BIEGUNKA



- **Płyny zapierające:** czarna herbata bez dodatków, napar z czarnych jagód, woda mineralna, kakao na wodzie, kleik z siemienia lnianego oddtłuszczonego, bulion warzywny, doustne płyny nawadniające
- **Produkty zapierające:** biały ryż, płatki ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne, sucharki i wafle ryżowe, mąka ziemniaczana, produkty z mąki pszennej oczyszczonej, ziemniaki, marchew, dynia, cukinia, kabaczki, czarne jagody, niedojrzałe banany, jaja na twardo, galarety.
- **Przeciwwskazane:** kawa, alkohol, sery pleśniowe i topione, surowe produkty odzwierzęce typu tatar, sushi, surowe jajka, ksylitol, produkty bogate w błonnik, ciężkostrawne, tłuste i smażone, produkty zimne
- **Dieta bezlaktozowa?**

Mleko krowie/kozie/owcze należy wymienić na mleko bezlaktozowe.

Jeżeli nabiał fermentowany również nasila biegunkę należy wybierać bezlaktozowe odpowiedniki.

Po ustąpieniu dolegliwości pacjent może wrócić do diety łatwostrawnej.

BIEGUNKA

banany
(banana)

ryż
(rice)

DIETA BRAT

mus jabłkowy
(applesauce)

tosty
(toast)

Jadłospis- biegunka

Posiłek	Potrawa	Sposób przygotowania
Śniadanie	Owsianka na mleku ryżowym z dodatkiem pieczonego jabłka i gorzkiej czekolady	Płatki owsiane błyskawiczne ugotuj na mleku ryżowym, posyp startą na tarce gorzką czekoladą. Wkrój do owsianki lub podaj obok pieczone jabłko bez skóry.
II Śniadanie	Omlet	Przygotuj delikatny omlet.
Lunch	Zupa dyniowo- ziemniaczana	Przygotuj zupę dyniowo- ziemniaczaną na bulionie z dodatkiem mięsa drobiowego, korzenia pietruszki i marchewki. Nie dodawaj pora i selera.
Obiad	Mięso z podudzia indyka z puree ziemniaczanym i gotowaną marchewką	Mięso ugotuj z dodatkiem warzyw, możesz podawać w sosie z zagęszczonego mąką ziemniaczaną bulionu. Do tego puree ziemniaczane z dodatkiem masła i koperku oraz gotowana marchewka.
Podwieczorek	Budyń z czarnymi jagodami	Przygotuj budyń na mleku roślinnym lub bezlaktozowym, do tego łyżka musu z czarnych jagód.
Kolacja	Kanapki z pastą z pieczonej ryby	Pieczywo pszenne posmarowane masłem podawaj z pastą z pieczonego dorsza (dorsza upiecz w piekarniku i zmiksuj z twarogiem bezlaktozowym i posiekanym szczypiorkiem).
Pomiędzy posiłkami	Płyny o działaniu przeciwbiegunkowym: czarna herbata bez dodatków, napar z czarnych jagód, woda mineralna, kakao na wodzie, kleik z siemienia lnianego oddtłuszczonego	Pamiętaj o właściwym i regularnym nawadnianiu.

BIEGUNKA – DODATKOWE WSPARCIE

1. Probiotyki – pojedyncze szczepy

2. Maślan sodu – ważny substrat energetyczny dla komórek nabłonka jelit

- wytwarzany jest w procesie fermentacji bakteryjnej błonnika w okrężnicy
- Zastosowanie: m.in. biegunka różnego pochodzenia, zapalenie jelita po radioterapii, zaburzenia czynności jelit

BRAK APETYTU, WCZESNA SYTOŚĆ, UTRATA MASY CIAŁA

- Posiłki małe objętościowo, ale spożywane często, kolorowe, różnorodne
- Posiłki podawane na małych talerzykach, miseczkach
- Posiłki doprawione – świeże zioła, cytryna, limonka, ocet balsamiczny
- Posiłek spożywany z innymi domownikami, brak pośpiechu
- **Fortyfikowanie diety + ONS.**

JAK POMÓC PACJENTOWI, KTÓRY CHUDNIE?

- Konsystencja podawanych potraw i posiłków na ogromne znaczenie.
- Gryzienie jedzenia w jamie ustnej i jego rozdrabnianie w żołądku wymaga dużo energii.
- Posiłki wstępnie rozdrobnione typu mus, koktajl, zupa krem, przecier, galaretka, kisiel, zmiksowane na puree warzywa i owoce, bardzo miękkie pulpety z dużą ilością sosu itp..



JAK POMÓC PACJENTOWI, KTÓRY CHUDNIE?



- W pierwszej kolejności pacjent powinien zjeść treściwe źródła węglowodanów, białek i tłuszczów.
- Warzywa i owoce oraz produkty niskokaloryczne w drugiej kolejności.
- Często pacjent najada się np. pomidorem czy jabłkiem i nie ma miejsca na treściwy posiłek.

Przyjmujemy następującą zasadę: najpierw podajemy posiłki bardziej kaloryczne i treściwe, a jeżeli pacjent ma ochotę na coś jeszcze wówczas proponujemy potrawy z warzyw i owoców.

SPOSOBY NA ZWIĘKSZANIE KALORYCZNOŚCI POTRAW

1. Dodatek do diety **produktów naturalnych o dużej gęstości kalorycznej**, np. czekolada, miód, żółtko i białko jaja, mleczko kokosowe, kleiki, płatki, mielone orzechy, mięso, serki typu mascarpone, ricotta, jogurty typu greckiego i bałkańskiego, słodką śmietankę, mąkę ziemniaczaną, awokado, tłusty twaróg
2. Dodatek **tłuszczów**: oliwa z oliwek extra virgin, olej rzepakowy, olej lniany (na zimno), masło, tłuszcze kokosowe.
 - Unikaj dodawania smalcu, margaryny, tłustej śmietany.
3. **ONS jako część posiłków** np. truskawkowy ONS z półtłustym twarogiem, albo neutralny ONS dodany do zupy jarzynowej.



SPOSOBY NA ZWIĘKSZANIE KALORYCZNOŚCI POTRAW

Produkt podstawowy	Produkt fortyfikowany
Zupa pomidorowa – 150kcal	Zupa pomidorowa + 1 łyżka mascarpone – 250kcal
Jogurt nat. 1,5% z bananem – 230kcal	Jogurt grecki z bananem i łyżką miodu – 350kcal
Budyń na chudym mleku – 270kcal	Budyń na mleku 3,5% + gorzka czekolada – 430kcal
Zupa pomidorowa – 150kcal	Zupa pomidorowa z dodatkiem 30ml odżywki tłuszczowej – 280kcal
Owsianka na tłustym mleku z dodatkiem pieczonego jabłka – 350 kcal	Owsianka na tłustym mleku z dodatkiem pieczonego jabłka + 4 łyżki ONS kompletnego (proszek) – 500kcal
Płatki ryżowe na mleku półtłustym – 200kcal	Płatki ryżowe na ONS kompletnym (200ml) – 400kcal

ODŻYWCZE KOKTAJLE

Koktajl brzoskwiowo- szpinakowy na bazie diety medycznej

- 1 porcja diety medycznej kompletnej wysokobiałkowej + ½ brzoskwini bez skóry + 1 łyżka jogurtu greckiego + 1 garść liści szpinaku + szczypta cynamonu



360 kcal
20g białka

Koktajl bananowo- orzechowy na bazie diety medycznej

- 1 porcja diety medycznej kompletnej wysokobiałkowej + 1 banan + 1 łyżka masła orzechowego



550 kcal
24g białka

ODŻYWCZE KOKTAJLE

Koktajl bananowy z masłem orzechowym i czekoladą na bazie diety medycznej

- 1 porcja diety medycznej kompletnej normobiałkowej + 1 banan + 1 łyżka masła orzechowego + 1 garstka szpinaku + 1 łyżka gorzkiej czekolady



620 kcal
20g białka

Koktajl z awokado na bazie diety medycznej

- 1 porcja diety medycznej kompletnej normobiałkowej o smaku czekolady + 1 banan + 1/2 małego awokado



600 kcal
16g białka

ODŻYWCZE KOKTAJLE

Koktajl owoce leśne z masłem orzechowym na bazie diety medycznej

- 1 porcja diety medycznej kompletnej wysokobiałkowej + 1 banan + ½ szklanki malin + 1 łyżka masła orzechowego + cynamon



580 kcal
26g białka

POSIŁKI NA BAZIE DIET MEDYCZNYCH

- **Koktajl:** Wybraną dietę medyczną zmiksuj z dowolnym owocem i 4-5 kostkami gorzkiej czekolady.
- **Galaretki domowe:** Dowolną dietę medyczną zmiksuj z: 300g owoców bez skór i pestek, ½ puszki mleka kokosowego, 1 łyżką żelatyny, miodem. Dodaj rozpuszczoną żelatynę, rozlej do pucharków.
- **Lody:** Wybraną dietę medyczną zmiksuj z bananem i jogurtem, a następnie zamróź.



ZAPARCIA



- Zaparcia to częsty problem w trakcie leczenia onkologicznego.
- Zbyt mała częstotliwość wypróżnień (ok. 2 na tydzień)
- Najczęstsza przyczyna: nieprzyjmowanie wystarczającej ilości płynów + działania leków stosowanych w terapii onkologicznej- zaparcia czasowe
- Stosowanie leków przeciwbólowych z grupy opioidów (morfina, kodeina, buprenorfina, fentanyl, oksykodon)- zaparcia przewlekłe. Pacjent wypróżnia się nawet raz na 2 tygodnie.
- **Zaparcia = bóle brzucha, wzdęcia, nudności, brak apetytu, pacjent nie je**

ZAPARCIA



Postępowanie:

1. Uregulowanie zapańc za pomocą leków
2. Drugi krok to dieta antyzaparciowa (bogata w błonnik)

Należy wprowadzać stopniowo

- **Bogate w błonnik** są: owoce, warzywa, pełne ziarna: pieczywo, płatki, makaron razowy, otręby
- Produkty **bogate w sorbitol**: śliwki, gumy do żucia
- **Probiotyki i prebiotyki**: produkty mleczne fermentowane, kiszonki

* Wprowadzenie od razy diety bogatej w błonnik u pacjenta, który nie wypróżniał się wiele dni może skończyć się niedrożnością przewodu pokarmowego. Błonnik może zapychać jelita, ale podany po wyregulowaniu zapańc działa jak miotełka ułatwiająca wypróżnienia.

ZAPARCIA – PŁYNY



- **Odpowiednie nawodnienie- 2-2,5l płynów na dobę**
- **Działanie przeczyszczające mają:**
 - ✓ ciepły kompot ze śliwek kalifornijskich, można dodać ksylitol
 - ✓ ciepłe soki owocowe – sok z gruszek i śliwek
 - ✓ ciepła herbata z ksylitolem
 - ✓ woda mineralna
 - ✓ kawa naturalna



TO JUŻ KONIEC

- Dziękuję za uwagę 😊