



*Wspieramy w ciężkiej chorobie,  
aby cieszyć się każdą chwilą*

# PORADNIK zdrowego żywienia w chorobie



Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. Jana Pawła II” w Żorach

Opracowanie: Magdalena Olborska – dietetyk kliniczny

Lipiec 2016

### Najważniejsze ogólne zalecenia żywieniowe dla osób z chorobą nowotworową

1. Należy spożywać 4-5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, w odstępach 3-4 godzinnych.
2. Posiłki powinny być urozmaicone, estetycznie podane, mieć atrakcyjny smak i zapach.
3. Komponując posiłki, należy uwzględnić produkty i potrawy, które chory lubi i akceptuje.
4. W skład każdego posiłku powinny wchodzić pokarmy bogate w białko (np. chude mięso, ryby, jaja, chude lub półtłuste sery twarogowe, jogurty, maślanki).
5. Źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze, makarony, pieczywo) oraz warzywa i owoce.
6. Należy całkowicie wyeliminować cukier rafinowany i drastycznie ograniczyć słodycze i inne pokarmy zawierające cukier.
7. Spożywać duże ilości warzyw kapustnych (kapusta, kalafior, brokuły, brukselka), cebulowych (czosnek, cebula, szczypiorek, szalotka) i nasiona roślin strączkowych – o ile są dobrze tolerowane.
8. Temperatura potraw powinna być zbliżona do pokojowej – należy unikać potraw gorących i bardzo zimnych.
9. Ważna jest ilość płynów wypijanych w ciągu doby – co najmniej 2 litry (woda, zielona herbata, kompoty, rozcieńczone soki owocowe – naturalne).
10. Jeść potrawy przygotowane poprzez gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, bez obsmażania. Wyeliminować potrawy smażone, pieczone, grillowane, wędzone, peklowane, konserwowane, marynowane i mocno solone.
11. Stosować tłuszcze pochodzenia roślinnego, oleje tłoczone na zimno.
12. Unikać potraw, które są przez chorego źle tolerowane i powodują powstawanie dolegliwości.
13. W trakcie leczenia przeciwnowotworowego całkowicie wyeliminować spożycie alkoholu.
14. Naczelną zasadą powinno być indywidualne dostosowanie diety do każdego chorego, w zależności od rodzaju i zaawansowania choroby, a także zapotrzebowania organizmu na poszczególne składniki pokarmowe.

# PORADNIK zdrowego żywienia w chorobie

## Zasady zdrowego żywienia

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

- ✓ Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków, co 3-4 godziny).
- ✓ Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej. Pamiętaj o proporcjach: 3/4 warzywa i 1/4 owoce.
- ✓ Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.
- ✓ Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- ✓ Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego) oraz przetworzonych produktów mięsnych. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
- ✓ Unikaj spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Zastąp je olejami roślinnymi.
- ✓ Unikaj cukru oraz słodczy. Zastąp je orzechami i owocami.
- ✓ Ograniczaj spożycie soli – nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- ✓ Pij co najmniej 1,5 litra wody dziennie.
- ✓ Nie spożywaj alkoholu.

### Rola żywienia w leczeniu nowotworów złośliwych

Sposób żywienia jest jednym z najważniejszych aspektów stylu życia, które mają wpływ na stan zdrowia. Około 30-40% nowotworów złośliwych ma związek ze sposobem odżywiania (tzw. nowotwory dietozależne). Udowodniono związek diety z nowotworami: rak piersi, jajnika, jelita grubego, rak prostaty.

Odpowiednio zbilansowana dieta dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych we właściwych proporcjach. Właściwy stan odżywienia i sposób odżywiania jest niezwykle istotny dla zachowania zdrowia, tym bardziej ma ogromne znaczenie w walce z chorobą nowotworową.

### W chorobie nowotworowej zapotrzebowanie na energię i niektóre składniki odżywcze wzrasta o około 20%.

Wynika to z nasilonego metabolizmu (obecność guza nowotworowego) oraz z mobilizacji układu immunologicznego do walki z chorobą. Zapotrzebowanie energetyczne u dorosłych pacjentów onkologicznych wynosi:

- przeciętnie 30-35 kcal/kg masy ciała na dobę,
- u osób wyniszczonych – 40-45 kcal/kg.
- u chorych leżących może być ono mniejsze i wynosić, podobnie jak u osób zdrowych, 20-25 kcal/kg należnej masy ciała na dobę.

### Na co zwrócić uwagę w diecie chorego?

- Dziennie zapotrzebowanie organizmu na **białko** wzrasta do 15-20% energii ogółem. Szczególnie ważne jest dostarczanie białko pełnowartościowego tak, aby proporcja pomiędzy białkiem pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, jaja, produkty mleczne) i roślinnego (produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych) wynosiła 1:1.
- **Węglowodany** w diecie osób chorych na nowotwory powinny stanowić blisko 55% energii ogółem. Optymalnym ich źródłem są pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze, ryż, makarony), warzywa i owoce. Odpowiednia ilość węglowodanów jest konieczna, aby białko mogło być zużywane na potrzeby budulcowe, a nie energetyczne. Ograniczyć do minimum (najlepiej całkowicie wyeliminować!) przyjmowanie węglowodanów prostych znajdujących się w cukrze, słodyczach, ciastach, dżemach itp.
- Spożycie **tłuszczów** u pacjenta chorego na nowotwór powinno zapewniać nie więcej niż 25-20% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Należy unikać tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, które są źródłem dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu (tłuste mięso wieprzowe i wołowe, podroby, tłuste sery). Źródłem tłuszczu w diecie pacjenta onkologicznego powinny być: chude mięso drobiowe bez skóry, cielęcina, mięso z królika, ryby, oleje roślinne, orzechy i nasiona.
- Szczególną rolę odgrywają **wielonienasycone kwasy tłuszczowe** (WKT), a zwłaszcza kwasy tłuszczowe z rodziny **n-3**, które zmniejszają stan zapalny w organizmie, stabilizują wydatki energetyczne (co sprzyja spowolnieniu procesu nowotworowego, hamowaniu powstawania przerzutów oraz powstawania wyniszczenia nowotworowego). Dobrym źródłem WKT są: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, ryby morskie, orzechy, kakao.

## PORADNIK zdrowego żywienia w chorobie

- Zwiększeniu ulega zapotrzebowanie organizmu na **antyoksydanty** (przeciotleniacze), witamy C i E, beta-karoten, mikroelementy. Antyoksydanty mają zdolność blokowania wolnych rodników i neutralizowania ich szkodliwego działania – uszkodzenia błon komórkowych. Antyoksydanty zaleca się dostarczać w naturalnej postaci z pożywieniem. Nie zaleca się uzupełniania witamin, mikroelementów i antyoksydantów w postaci preparatów farmaceutycznych.



### Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. Jana Pawła II” w Żorach

ul. Promienna 4 | 44-240 Żory  
tel./fax (+48) 32 43 50 466 | e-mail [hospicjum@hospicjumzory.pl](mailto:hospicjum@hospicjumzory.pl)  
Administracja (+48) 660 744 328 | Wolontariat (+48) 660 745 844

**KRS 00 00 159 454**