



EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Dobre odżywianie w trakcie leczenia choroby nowotworowej

Te informacje pomogą w przyjmowaniu składników odżywczych niezbędnych w trakcie leczenia choroby nowotworowej. Przedstawiono w nich ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa żywienia oraz sposoby dodawania kalorii i białka do diety. Wyjaśniono również, jak różne terapie choroby nowotworowej mogą wpływać na jedzenie i co można zrobić, aby poradzić sobie z typowymi skutkami ubocznymi.

Informacje o odżywianiu w trakcie leczenia choroby nowotworowej

Dobre odżywianie jest bardzo ważne dla osób z chorobą nowotworową. Być może już teraz można wprowadzić pewne zmiany, które będą pomocne w trakcie terapii. Należy rozpocząć od stosowania zdrowej diety. Może to wzmocnić pacjenta, ułatwić utrzymanie zdrowej masy ciała oraz pomóc w walce z infekcją. Może nawet zapobiegać lub łagodzić niektóre skutki uboczne terapii.

Po rozpoczęciu leczenia stosowanie typowej diety może być trudne. Konieczna może być liberalizacja diety (dodanie różnych pokarmów i napojów), aby zapewnić wymagane składniki odżywcze. Obecnie nie ma wystarczających badań, które wskazywałyby, że restrykcyjne diety (diety niezawierające pewnych pokarmów lub składników odżywczych) są bezpieczne dla osób z chorobą nowotworową.

Najważniejszą rzeczą jest zapewnienie odpowiedniej dawki kalorii i białka, które wzmocnią organizm w trakcie leczenia. Z tego powodu niektóre informacje w tym artykule mogą istotnie różnić się od przestrzeganych zazwyczaj wskazówek dietetycznych. W razie pytań

należy skontaktować się ze swoim dietetykiem klinicznym.

Ogólne wskazówki żywieniowe

Suplementy diety

Suplementy diety obejmują witaminy, minerały i suplementy ziołowe.

Źródłem wszystkich niezbędnych składników odżywczych jest odpowiednio zrównoważona dieta. Przyjmowanie niskodawkowych suplementów multiwitaminy i minerałów może być pomocne w przypadku trudności z przestrzeganiem zrównoważonej diety. Suplement niskodawkowy to taki, który nie zawiera więcej niż 100% zalecanego dziennego spożycia witaminy lub minerału.

Obecnie nie ma wystarczających wyników badań, aby stwierdzić, że duże ilości antyoksydantów, ziół lub dodatkowych witamin i ziół pomagają w leczeniu chorób nowotworowych. W zależności od konkretnej metody leczenia choroby nowotworowej przyjmowanie zbyt dużej ilości suplementów diety może być szkodliwe lub zmienić działanie leczenia.

Jeśli pacjent zamierza przyjmować jakiegokolwiek suplementy diety, powinien wcześniej porozmawiać z lekarzem. Odpowiedzi na pytania może udzielić również dietetyk kliniczny lub farmaceuta.

Bezpieczeństwo żywności

W trakcie leczenia choroby nowotworowej organizm ma większe problemy ze zwalczaniem infekcji. Dlatego bardzo istotne jest dopilnowanie, że spożywane pokarmy są bezpieczne. Ograniczy to ryzyko chorób przenoszonych drogą pokarmową i innych infekcji. Więcej informacji i wskazówek podano w *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Nawodnienie

W trakcie leczenia choroby nowotworowej bardzo ważne jest dbanie o nawodnienie (przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów). Można się nawadniać płynami innymi niż woda. Przykłady wskazano w poniższej

tabeli.

Rodzaj płynu	Przykłady
Zupy	<ul style="list-style-type: none">• Bulion• Consommé• Rosół
Napoje	<ul style="list-style-type: none">• Woda• Woda gazowana• Soki owocowe i warzywne• Nektary owocowe• Napoje sportowe, np. Gatorade®• Herbata• Mleko i koktajle mleczne• Płynne suplementy diety
Słodycze	<ul style="list-style-type: none">• Galaretki, np. Jell-O®• Lody owocowe, np. Popsicles®• Lody włoskie, desery lodowe, mrożone jogurty i sorbety

Przyjmowanie kalorii i białka

W trakcie leczenia dietetyk kliniczny może zalecić spożywanie określonych pokarmów w celu zapewnienia większej liczby kalorii, większej ilości białka lub zwiększenia komfortu jedzenia. Niektóre z tych pokarmów mogą wydawać się mniej zdrowe. Należy pamiętać, że pacjent będzie stosował taką dietę tylko przez krótki okres. Po ustąpieniu skutków ubocznych i odzyskaniu normalnego apetytu można przestać spożywać pokarmy uznawane za niezdrowe. Dietetyk kliniczny pomoże pacjentowi w opracowaniu dogodnego planu żywienia.

Wskazówki dotyczące spożywania odpowiedniej ilości pokarmów i napojów

W trakcie leczenia mogą występować lepsze i gorsze dni pod względem jedzenia. Obfite posiłki mogą wydawać się przytłaczające lub zniechęcające. Może się to zdarzać w przypadku obniżonego apetytu (mniejszej niż zwykle ochoty na jedzenie) lub szybkiego uczucia sytości (pojawiającego krótko po rozpoczęciu posiłku).

Poniższe wskazówki mogą ułatwić spożywanie posiłków.

- Spożywaj niewielkie, częste posiłki. Przykładowo 6 do 8 posiłków w ciągu dnia zamiast 3 głównych posiłków.
- Jedz co kilka godzin. Nie czekaj do poczucia głodu.
- Przygotowuj mniejsze porcje jedzenia na talerzykach sałatkowych, a nie obiadowych.
- Pij gorącą czekoladę, soki owocowe i nektary o dużej zawartości kalorii.
- Unikaj napojów niskokalorycznych, takich jak woda, kawa, herbata i napoje dietetyczne. Przygotowuj podwójne mleko i koktajle mleczne, korzystając z przepisów podanych w sekcji „Przepisy”.
- Trzymaj ulubione przekąski w domu, zabieraj je w podróż i do pracy.
- Spożywaj ulubione pokarmy o każdej porze dnia. Przykładowo jedz potrawy śniadaniowe (np. naleśniki lub omlety) na obiad i kolację.
- W posiłkach uwzględniaj różne kolory i tekstury pokarmów, aby były bardziej zachęcające.
- Zadbaj o to, aby jedzenie było dobrym doświadczeniem, spożywając posiłki w przyjemnym otoczeniu w towarzystwie rodziny lub przyjaciół.
- Przygotowuj pokarmy, które dobrze pachną, np. piecz chleb lub smaż bekon.

Wskazówki ułatwiające zwiększenie ilości białka w diecie

Organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje odpowiedniej ilości białka i kalorii. Lekarz lub dietetyk kliniczny może zalecić tymczasowe zwiększenie ilości białka w diecie. Jeśli pacjent niedawno przeszedł operację lub ma rany, spożywanie większej ilości białka ułatwi proces gojenia. Poniższe wskazówki pomogą zwiększyć ilość białka w diecie.

- Spożywaj pokarmy bogate w białko, takie jak kurczak, ryby, wieprzowina, wołowina, jagnięcina, jaja, mleko, ser, fasola, orzechy

lub masło orzechowe i potrawy z soi.

- Pij podwójne mleko i stosuj je w przepisach, które wymagają użycia mleka lub wody, np. budyń błyskawiczny, kakao, omlet i naleśniki. Aby przygotować podwójne mleko, wymieszaj w blenderze 1 opakowanie (około 1 szklanki) odtłuszczonego mleka w proszku z 1 kwartą pełnotłustego mleka. Przechowuj w lodówce.
- Używaj podwójnego mleka lub gotowych suplementów odżywczych w płynie (np. Ensure®) do płatków zbożowych na ciepło i na zimno.
- Do omletów i tart dodawaj ser i pokrojone, gotowane mięso.
- Do kremowych zup, tłuczonych ziemniaków, koktajli i zapiekanek dodawaj bezsmakowe proteiny w proszku.
- Na przekąskę spożywaj ser lub masło orzechowe (z orzeszków ziemnych, nerkowców lub masło migdałowe) z krakersami.
- Smaruj jabłka, banany i seler masłem orzechowym.
- Spróbuj plastry jabłka z kawałkami sera i miodem.
- Dodawaj masło orzechowe do koktajli i smoothie.
- Na przekąskę spożywaj orzechy, słonecznik lub pestki dyni.
- Dodawaj orzechy i ziarna do chleba, babeczek, naleśników, ciastek i gofrów.
- Spróbuj hummus z chlebkiem pita. Użyj hummusu jako smarowania na kanapkach lub dodaj łyżkę do sałatki.
- Dodawaj gotowane mięso do zup, zapiekanek i sałatek.
- Dodawaj kielki pszenicy, mielone orzechy, nasiona chia lub mielone siemię lniane do płatków zbożowych, zapiekanek i jogurtu.
- Zastępuj zwykły jogurt jogurtem greckim.
- Spożywaj desery z jaj, np. babkę piaskową, budynie, kremy i serniki.
- Dodawaj dodatkowe jaja lub białka do kremów, budyniów, tart, ciasta naleśnikowego, masy jajecznej w tostach francuskich, jajecznicy i omletów.

- Dodawaj tarty ser do sosów, warzyw i zup. Można również dodawać go do pieczonych i tłuczonych ziemniaków, zapiekanek i sałatek.
- Dodawaj twaróg lub ricottę do zapiekanek, dań z makaronem i dań jajecznych.
- Roztapiaj ser na hamburgerach i kotletach panierowanych.
- Dodawaj ciecierzycę, fasolę, tofu, jajka na twardo, orzechy, nasiona i gotowane mięso lub ryby do sałatek.
- Do zup i gulaszu dodawaj pasteryzowany bulion z kości.

Wskazówki ułatwiające zwiększenie liczby kalorii w diecie

Poniższe wskazówki mogą ułatwić spożywanie większej liczby kalorii. Mogą one wydawać się sprzeczne z informacjami na temat zdrowego żywienia. Jednakże w trakcie terapii i leczenia najważniejszą rzeczą jest przyjmowanie odpowiedniej ilości białka i kalorii.

- Unikaj pokarmów i napojów, które według etykiety mają niską zawartość tłuszczu, są beztłuszczowe lub dietetyczne. Używaj mleka pełnotłustego zamiast odtłuszczonego.
- Na przekąskę spożywaj suszone owoce, orzechy lub suszone pestki i nasiona. Dodawaj je do gorących płatków śniadaniowych, lodów i sałatek.
- Pij nektary i koktajle owocowe.
- Dodawaj masło, ghi lub oleje do ziemniaków, ryżu i makaronu. Dodawaj je również do gotowanych warzyw, kanapek, tostów i płatków śniadaniowych na gorąco.
- Dodawaj kremowy ser lub masło orzechowe do tostów i bajgli, lub używaj jako smarowidło do warzyw.
- Smaruj krakersy kremowym serem, dżemem i masłem orzechowym.
- Dodawaj marmoladę lub miód do chleba i krakersów.
- Mieszaj dżem z krojonymi w kostkę owocami i dodawaj do lodów lub ciast.

- Na przekąskę spożywaj kawałki tortilli z guacamole lub dipem z kwaśnej śmietany.
- Stosuj wysokokaloryczne dressingi do sałatek, pieczonych ziemniaków i warzyw (takich jak fasola zielona lub szparagi).
- Dodawaj kwaśną śmietanę, mleko kokosowe, mieszanę śmietany i mleka lub śmietanę kremową do tłuczonych ziemniaków, ciast i ciastek. Możesz również dodawać je do ciasta naleśnikowego, sosów, zup i zapiekanek.
- Dodawaj ser lub kwaśną śmietanę na pieczone ziemniaki.
- Dodawaj bitą śmietanę na ciastka, gofry, tosty francuskie, owoce, budynie i gorącą czekoladę.
- Przyrządzaj warzywa i makarony z kremowymi sosami lub skrapiaj je oliwą przed jedzeniem.
- Używaj majonezu, kremowych dressingów sałatkowych lub sosu czosnkowego do sałatek, kanapek i dipów warzywnych.
- Mieszaj granolę z jogurtem lub dodawaj ją do lodów i owoców. Dodawaj granolę do ciasta do wypieku ciast, babeczek i chleba.
- Dodawaj słodkie skondensowane mleko do lodów i ciast bez lukru. Mieszaj skondensowane mleko z masłem orzechowym, aby uzyskać więcej kalorii i dodatkowy smak.
- Dodawaj grzanki do sałatek.
- Stosuj farsz jako dodatek do posiłków.
- Pij domowe koktajle. Wypróbuj przepisy na koktajle dostępne w sekcji „Przepisy”. Możesz również pić wysokokaloryczne napoje białkowe, takie jak Carnation® Breakfast Essentials lub Ensure®. Lista suplementów diety, które można kupić, jest dostępna w kolejnej sekcji.
- Dodawaj awokado do koktajli, zup, sałatek, omletów i jako smarowidło do tostów.
- Dodawaj majonez lub kwaśną śmietanę do sałatek (np. do sałatki z tuńczykiem lub jajecznej) lub używaj jako smarowidło do kanapek.

Suplementy diety

Jeśli nie możesz robić własnych koktajli, na rynku jest wiele suplementów diety, które możesz kupić. Niektóre z nich to wysokokaloryczne, gotowe napoje z dodatkiem witamin i minerałów. Inne są w formie proszku, który można dodawać do innych pokarmów i napojów. Większość nie zawiera laktozy, co oznacza, że mogą je spożywać osoby z nietolerancją laktozy (problemami z trawieniem produktów mlecznych).

Po otwarciu zawsze przechowuj gotowe napoje w lodówce. Preparaty w proszku przechowuj w lodówce po zmieszaniu z płynem.

Niearomatyzowane napoje o mało wyrazistym smaku

Te napoje są odpowiednie dla osób, które lubią łagodną słodycz. Można stosować je jako bazę do lekko słodzonych koktajli mlecznych. Te napoje są:

- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Osmolite® 1 Cal (Abbott)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 250 kalorii• 10,5 grama białka
Isosource® HN (Nestlé)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 300 kalorii• 13,5 grama białka
Glytrol® niearomatyzowany (Nestlé)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 250 kalorii• 11,3 grama białka

Napoje aromatyzowane i słodzone

Te napoje są dostępne w smakach waniliowym, czekoladowym, truskawkowym i innych w zależności od marki. Te napoje są:

- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- koszerne.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Ensure Original (Abbott)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 255 kalorii• 9 gramów białka
Boost® Original (Nestlé)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 240 kalorii• 10 gramów białka
Ensure Plus (Abbott)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 350 kalorii• 13 gramów białka
Boost Plus (Nestlé)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 360 kalorii• 14 gramów białka
Boost Very High Calorie (Nestlé)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 530 kalorii• 22 gramy białka
Ensure High Protein (Abbott)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 160 kalorii• 16 gramów białka
Boost High Protein (Nestlé)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 240 kalorii• 20 gramów białka

Ensure Compact (Abbott)	W porcji 118 ml (4 uncje): <ul style="list-style-type: none"> • 220 kalorii • 9 gramów białka
Boost Compact (Nestlé)	W porcji 118 ml (4 uncje): <ul style="list-style-type: none"> • 240 kalorii • 10 gramów białka

Napoje o niskiej zawartości cukru (dla osób chorujących na cukrzycę)

Te napoje są dostępne w smakach waniliowym, czekoladowym i innych w zależności od marki. Te napoje są:

- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Glucerna® Shake (Abbott)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 180 kalorii • 10 gramów białka
Boost Glucose Control (Nestlé)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 250 kalorii • 14 gramów białka
Glytrol Vanilla (Nestlé)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 250 kalorii • 11,3 grama białka

Napoje owocowe

Te napoje są dostępne w smakach brzoskwińowym, jagodowym, mrożonej herbaty, jabłkowym, borówkowym, granatowym i innych w zależności od marki. Te napoje są:

- beztłuszczowe;
- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Ensure Clear (Abbott)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 250 kalorii • 9 gramów białka
Boost Breeze (Nestlé)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 250 kalorii • 9 gramów białka
Resource® Diabetishield (Nestlé) Uwaga: ten napój jest przeznaczony dla osób chorujących na cukrzycę	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 150 kalorii • 7 gramów białka • 30 gramów węglowodanów

Aromatyzowane i słodzone preparaty w proszku na bazie mleka

Te preparaty w proszku w zależności od marki można mieszać z wodą lub mlekiem. Są dostępne w smakach waniliowym, czekoladowym i truskawkowym.

- Większość tych produktów zawiera laktozę.
- Zawartość tłuszczu w porcji zależy od marki oraz tego, czy produkt został zmieszany z mlekiem pełnotłustym, odtłuszczonym lub wodą.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Carnation Breakfast Essentials™ (Carnation) Uwaga: ten napój jest dostępny w formie wstępnie wymieszanej w puszkach. Niektóre smaki są dostępne w wersji bez	W porcji 236 ml (8 uncji) z mlekiem pełnotłustym: <ul style="list-style-type: none"> • 280 kalorii • 12 gramów białka

cukru.	
Carnation Breakfast Essentials bez cukru (sztucznie słodzone) (Carnation)	W porcji 236 ml (8 uncji) z mlekiem pełnotłustym: <ul style="list-style-type: none"> • 210 kalorii • 14 gramów białka
Scandishake® (Aptalis) Uwaga: ten napój jest dostępny w wersji bez laktozy.	W porcji 325 ml (11 uncji) z mlekiem pełnotłustym: <ul style="list-style-type: none"> • 600 kalorii • 12 gramów białka

Suplementy niearomatyzowane

Te suplementy można mieszać z napojami lub wilgotnym pokarmem (np. z naleśnikami, babeczkami i budyniami), aby wzbogacić dietę w kalorie lub białko.

Te suplementy nie powinny służyć jako jedyne źródło składników odżywczych. Dietetyk kliniczny może poinformować o sposobie włączenia tych suplementów do diety.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Scandical® (proszek) (Aptalis)	W łyżce proszku: <ul style="list-style-type: none"> • 35 kalorii
Benecalorie® (płyn) (Nestlé)	W porcji 30 ml (1,5 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 330 kalorii • 7 gramów białka
Unjury® Medical Quality Protein™ (proszek) (Unjury)	W 24-gramowej miarce proszku: <ul style="list-style-type: none"> • 90 kalorii • 21 gramów białka

Suplementy diety dla osób, które muszą ograniczyć spożycie potasu lub fosforu

Te napoje są dostępne w smakach waniliowym, masła z orzechów pekan i owoców leśnych. Są to:

- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Nepro® (Abbott)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 425 kalorii • 19 gramów białka
Suplena® (Abbott)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 425 kalorii • 11 gramów białka
Novasource® Renal (Nestlé)	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 475 kalorii • 21,6 grama białka
Renalcal® (Nestlé)	W porcji 250 ml (8,45 uncji): <ul style="list-style-type: none"> • 500 kalorii • 8,5 grama białka

Wysokokaloryczne, wysokobiałkowe budynie

Te suplementy w postaci budyniu są dostępne w smakach waniliowym, czekoladowym i cukierków maślanych. Są to:

- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Budyń Boost Nutritional® (Nestlé)	W porcji 118 ml (4 uncje): <ul style="list-style-type: none"> • 250 kalorii • 9 gramów białka
Budyń Ensure (Abbott)	W porcji 118 ml (4 uncje):

- 250 kalorii
- 9 gramów białka

Batony dla osób chorujących na cukrzycę

Są to:

- koszerne.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Glucerna Snack Bar (Abbott)	<p>W batonie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150 do 160 kalorii • 10 do 11 gramów białka <p>Uwaga: zawartość białka i kalorie zależą od smaku.</p>

Organiczne koktajle odżywcze

Te koktajle są dostępne w smakach słodkiej wanilii, krówki czekoladowej, mrożone kawy mokka i truskawkowym. Są to:

- bezglutenowe;
- bez zawartości soi;
- w 99,3% bezlaktozowe;
- koszerne.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Orgain™ (Nutricia)	<p>W porcji 325 ml (11 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 255 kalorii • 16 gramów białka
Kate Farms	<p>W porcji 325 ml (11 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 255 kalorii • 16 gramów białka

Wysokobiałkowe koktajle o niskiej zawartości cukru

Te suplementy są dostępne w formie wstępnie przyrządzonych koktajli w różnych smakach lub w formie proszku. Są to:

- bezglutenowe;
- bez zawartości soi;
- o niskiej zawartości cukru.

Suplement diety (producent)	Wartości odżywcze
Koktajle Premier Protein (Premier Protein)	W porcji 325 ml (11 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 160 kalorii• 30 gramów białka• 1 gram cukru
Premier Protein w proszku (Premier Protein)	W 47-gramowej miarce: <ul style="list-style-type: none">• 180 kalorii• 30 gramów białka• 3 gramy cukru

Sprawdź, czy lokalny sklep lub apteka mają w ofercie jakiegokolwiek ze wskazanych suplementów diety. Można również zamówić je w Internecie z dostawą do domu. Dane kontaktowe są dostępne poniżej.

- **Abbott Nutrition**
800-258-7677
www.abbottstore.com

- **Aptalis**
800-472-2634
<http://store.foundcare.com/aptalis>

- **Carnation**
800-289-7313
www.carnationbreakfastessentials.com

- **Nestlé**

- **Nutricia**
800-365-7354
www.Nutricia-NA.com

- **Unjury**
800-517-5111
www.unjury.com

- **Orgain**
888-881-GAIN (888-881-4246)
www.orgain.com

- **Kate Farms**

Łagodzenie objawów i skutków ubocznych poprzez żywienie

W tej sekcji przedstawiono wskazówki, które mogą pomóc w następujących sytuacjach:

- Utrata apetytu
- Zaparcia (mniejsza niż zwykle liczba wypróżnień)
- Biegunka (luźne lub wodniste wypróżnienia)
- Suchość w ustach
- Ból jamy ustnej lub gardła
- Zmiany smaku
- Wczesne uczucie sytości
- Nudności
- Zmęczenie

W razie wystąpienia którejkolwiek z tych sytuacji przed zastosowaniem podanych wskazówek należy poinformować lekarza lub pielęgniarkę. Pomocna może być zmiana diety, ale do łagodzenia skutków ubocznych konieczne może być przyjęcie leku. W razie przepisania leków należy przyjmować je zgodnie z instrukcjami personelu medycznego.

Utrata apetytu

Utrata apetytu to słabszy apetyt lub mniejsza ochota na jedzenie. To bardzo częsty skutek uboczny leczenia choroby nowotworowej.

W określonych porach dniach apetyt może być większy i możesz mieć ochotę zjeść więcej. W takim przypadku wykorzystaj te pory dnia i staraj się zjeść jak najwięcej. Zapoznaj się z sekcją „Przyjmowanie kalorii i białka” w tym artykule, aby uzyskać informacje na temat ułatwień w

spożywaniu posiłków i napojów.

Czasami możesz w ogóle nie odczuwać głodu. W takich sytuacjach staraj się przestrzegać harmonogramu posiłków. Przykładowo jedz mniej więcej co dwie godziny i nie czekaj, aż poczujesz głód. Ustawianie budzika może być przydatnym przypomnieniem.

Zaparcia

Zaparcie to częsty problem, który utrudnia wypróżnienie. W przypadku zaparcia wypróżnienia mogą być:

- Zbyt twarde
- Zbyt małe
- Utrudnione
- Rzadsze niż zwykle

Zaparcia mogą być powodowane przez wiele czynników, w tym dietę, aktywność i styl życia. Przyczyną zaparcć mogą być również niektóre chemioterapie i leki przeciwbólowe.

Poniżej omówiono sposoby radzenia sobie z zaparciami poprzez dietę.

Jeść więcej pokarmów o dużej zawartości błonnika

Błonnik jest istotny, ponieważ zwiększa objętość stolca. Ułatwia to organizmowi wydalanie stolca. Dodawaj błonnik do diety stopniowo. Pamiętaj, aby pić wystarczająco dużo płynów, aby zapobiegać gazom i wzdęciom. Przykłady pokarmów o dużej zawartości błonnika:

- Owoce
- Warzywa
- Babeczki z otrębami
- Produkty pełnoziarniste, np. pełnoziarniste płatki śniadaniowe, makarony, pieczywo i brązowy ryż
- Orzechy i nasiona

Pić dużo płynów

Należy pić co najmniej 8 do 10 szklanek (o pojemności 236 ml lub 8 uncji) płynów dziennie. Pij wodę, soli owocowe i warzywne, mleko i inne płyny. Pomoże to utrzymać miękkość stolca. Przeczytaj sekcję „Nawodnienie”, aby dowiedzieć się, jakie płyny pić.

Jeść o stałych porach

Staraj się spożywać posiłki codziennie o stałych porach. W razie wprowadzania zmian w diecie należy robić to powoli.

Aktywność fizyczna

Fizyczny ruch również może pomóc w przypadku zaparc. Uprawiaj lekką aktywność fizyczną (np. spacer lub wolne wchodzenie po schodach), aby ułatwić pokarmom przechodzenie przez układ trawienny. Skontaktuj się z lekarzem przed rozpoczęciem nowej aktywności fizycznej.

Biegunka

Biegunka to częste, luźne, wodniste wypróżnienia. Powoduje ona, że pokarm szybko przechodzi przez układ trawienny. W takiej sytuacji woda i składniki odżywcze nie są w odpowiednim stopniu wchłaniane przez organizm. Przyczyną biegunki może być:

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Zabieg operacyjny żołądka lub jelit
- Leki
- Problemy z trawieniem mleka i produktów mlecznych
- Spożywanie nadmiernej ilości alkoholi cukrowych, takich jak sorbitol i mannitol, które występują w słodyczach bez zawartości cukru
- Wrażliwość na inne pokarmy

Skontaktuj się z lekarzem przed skorzystaniem z poniższych sugestii w zakresie radzenia sobie z biegunką.

Pić dużo płynów

Należy pić co najmniej 8 do 10 szklanek (o pojemności 236 ml lub 8 uncji) płynów dziennie. Pomoże to uzupełnić wodę i składniki odżywcze wydalone w trakcie biegunki. Oto napoje, które należy spożywać:

- Soki i nektary owocowe zmieszane z wodą
- Niearomatyzowany Pedialyte®
- Woda kokosowa
- Tabletki z elektrolitami rozpuszczane w wodzie, np. Nuun®
- Elektrolity w proszku, które można mieszać z wodą, np. DripDrop®
- Woda z dodatkiem elektrolitów, np. Propel®
- Napoje gazowane bez kofeiny. Przed spożyciem otwórz napój na kilka minut, aby zmniejszyć zawartość gazu

Więcej przykładów można znaleźć w sekcji „Nawodnienie”.

Należy przestrzegać poniższych wskazówek dietetycznych

Unikaj pokarmów bardzo gorących i bardzo zimnych, pikantnych, o dużej zawartości cukru i dużej zawartości tłuszczu. Są one obciążeniem dla układu trawiennego i mogą spowodować nasilenie biegunki. W przypadku biegunki przestrzegaj poniższych wskazówek dotyczących jedzenia i picia.

Owoce i warzywa

Pokarmy, które można spożywać	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• Dobrze ugotowane, obrane i przetarte lub konserwowe warzywa i owoce• Banany• Obrane jabłka i przecier jabłkowy• Soki i nektary zmieszane z wodą• Gładkie masło orzechowe <p>Większość tych produktów zawiera potas i płyny, które uzupełniają elementy wydalone z organizmu w trakcie</p>	<ul style="list-style-type: none">• Surowe owoce i warzywa, całe orzechy i ziarna (z wyjątkiem wskazanych w kolumnie “Pokarmy, które można spożywać”)• Warzywa, które mogą powodować gazy, np. brokuły, kalafior, kapusta, fasola i cebula

biegunki. Zawierają również rozpuszczalny błonnik, który może złagodzić objawy biegunki.

Produkty skrobiowe i węglowodany

Pokarmy, które można spożywać	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• Rafinowane białe pieczywo, płatki śniadaniowe, ryż, makaron i kasza manna• Gotowane i tłuczone ziemniaki (bez skóry)• Krakеры, precelki i krakersy graham <p>Niektóre z tych pokarmów zawierają sól, aby uzupełnić elementy utracone z organizmu w trakcie biegunki.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Pieczywo, makarony, płatki śniadaniowe i brązowy ryż zawierające co najmniej 3 gramy błonnika• Pieczywo z orzechami i ziarnami• Tłuste pieczywo i wypieki, np. croissanty i pączki• Smażone ziemniaki

Mięso i substytuty mięsa

Pokarmy, które można spożywać	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• Chude mięso (np. pierś kurczaka i indyka) bez skóry• Jaja na twardo• Tofu <p>Są to pokarmy niskotłuszczowe o niskiej zawartości błonnika i mało wyrazistym smaku. Są one mniejszym obciążeniem dla układu trawiennego.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tłuste produkty mięsne, np. salami, pepperoni lub kiełbasy• Smażone mięso i smażone tofu• Mięso ze skórą <p>Te pokarmy są obciążeniem dla układu trawiennego. Mogą powodować dyskomfort i nasilenie objawów biegunki.</p>

Nabiał

Pokarmy, które można spożywać	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• Jogurt i mleko o niskiej zawartości tłuszczu <p>Jeśli masz problemy z trawieniem mleka i produktów mlecznych, wypróbuj mleko bez laktozy (np. mleko Lactaid®) lub mleko alternatywne (np. sojowe,</p>	<ul style="list-style-type: none">• Mleko pełne• Lody premium i o wysokiej zawartości tłuszczu• Sery o wysokiej zawartości tłuszczu• Kwaśna śmietana

migdałowe, owsiane, kokosowe lub ryżowe).

Przyprawy

Pokarmy, które można spożywać	Pokarmy, których należy unikać
<ul style="list-style-type: none">• Sól (chyba że musisz jej unikać z innych powodów)• Sosy i dressingi sałatkowe bez zawartości tłuszczu	<ul style="list-style-type: none">• Duże ilości cukru i przypraw• Zagęszczane sosy i dressingi sałatkowe• Pokarmy i napoje zawierające kofeinę, np. czekolada, herbata i napoje gazowane <p>Te pokarmy są obciążeniem dla układu trawiennego. Mogą powodować dyskomfort i nasilenie objawów biegunki.</p>

Suchość w ustach

Przyczyny suchości w ustach:

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Leki
- Zabieg operacyjny głowy i szyi
- Infekcje
- Inne problemy zdrowotne

Suchość w ustach może również być przyczyną ubytków w zębach. To dlatego, że w jamie ustnej jest mniej śliny, która chroni zęby przed próchnicą. W przypadku suchości w ustach bardzo ważna jest odpowiednia higiena jamy ustnej. Unikaj płynów do płukania jamy ustnej na bazie alkoholu. Zamiast tego przygotuj własny płyn do płukania jamy ustnej, rozpuszczając 1 łyżeczkę sody oczyszczonej i 1 łyżeczkę soli w 4 szklankach ciepłej wody. Płucz jamę ustną tym płynem co 2 godziny.

Suchość w ustach może utrudniać jedzenie. Niektóre pokarmy mogą być

wtedy trudne do przeżucia i połknięcia. Rodzaje spożywanych pokarmów mogą zrobić różnicę. Wybieraj pokarmy, które mają wilgotną i miękką teksturę i są łatwe do połknięcia. Unikaj pokarmów, które są suche lub szorstkie.

Pij dużo płynów w ciągu dnia. Popijanie płynów między kęsami podczas posiłku może ułatwić przeżuwanie i połykanie jedzenia.

W przypadku suchości w ustach postępuj zgodnie z poniższymi wytycznymi dotyczącymi jedzenia i picia.

Pokarmy, które można spożywać	Pokarmy, których należy unikać
<p>Miękkie i przetarte pokarmy, takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zapiekanki, dania z fasoli, makarony i sery oraz jajecznica • Ugotowane do miękkości mięso kurczaka i ryby • Gulasze i zupy-kremy • Gotowane płatki zbożowe • Jedzenie dla dzieci • Sosy, soki, czyste buliony, margaryna i kwaśna śmietana dodawane do potraw • Chleb, krakersy i inne wypieki zamoczone w mleku lub herbacie • Świeży ananas i papaja <p>Żywność podawana na zimno, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koktajle mleczne, smoothie, jogurty, galaretki, ser twarogowy oraz suplementy diety (zob. sekcja „Suplementy diety”) • Przetarte owoce i warzywa <p>Pomocne może być również ssanie cukierków bez cukru lub żucie gumy. Spróbuj smaków cytrynowego, cynamonowego lub miętowego.</p>	<p>Szorstkie lub suche pokarmy, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suche mięsa bez sosu • Suche, gruboziarniste pieczywo, krakersy, precelki i płatki • Grubo krojone surowe owoce i warzywa

Ból jamy ustnej lub gardła

Ból jamy ustnej i gardła może być powodowany przez niektóre rodzaje chemioterapii, a także radioterapię głowy lub szyi.

Ból jamy ustnej lub gardła może utrudnić jedzenie. Sposób jedzenia może zrobić różnicę. Poniżej przedstawiamy wskazówki, które ułatwią unikanie podrażnień jamy ustnej:

- Przygotowuj jedzenie, aby było bardziej miękkie i delikatne. Użyj blendera, aby przecierać potrawy.
- Pokrój jedzenie na małe kawałki, które łatwiej jest przeżuć.
- Często płucz jamę ustną. Płucz roztworem z 1 łyżeczki soli, 1 łyżeczki sody i 4 szklanek ciepłej wody. Jeśli to nie pomoże, należy poprosić lekarza o polecenie płynu do płukania jamy ustnej.
- Spróbuj pić przez słomkę. Zapobiega to kontaktowi płynów z bolącymi miejscami jamy ustnej.
- Szczotkuj zęby i język, jeśli lekarz lub dentysta wskaże, że można to robić.
- Pij więcej płynów, aby zachować czystość jamy ustnej.

W przypadku bólu jamy ustnej lub gardła pomocne może być spożywanie miękkich, letnich lub chłodnych pokarmów o mało wyrazistym smaku. Unikaj pokarmów, które mogą powodować nasilenie bólu, takich jak suche pokarmy i potrawy ostre, słone, kwaśne lub kwasowe.

Postępuj zgodnie z poniższymi wytycznymi dotyczącymi jedzenia i picia w przypadku bólu jamy ustnej lub gardła.

Pokarmy, które można spożywać	Pokarmy, których należy unikać
<p>Żywność przetarta, miękka, o mało wyrazistym smaku, np.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zwykle zapiekanki, tłuczone ziemniaki, makaron z serem i jajecznicą	<p>Szorstkie lub suche pokarmy, np.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Suche mięsa• Suchy chleb, krakersy i precelki• Grubo krojone surowe owoce i warzywa

<ul style="list-style-type: none"> • Ugotowane do miękkości lub przetarte mięso kurczaka i ryby • Zupy-kremy • Gotowane płatki zbożowe • Jedzenie dla dzieci (tapioka i proste smaki) • Masło, kwaśna śmietana, oleje, delikatne sosy (tolerowane) dodawane do jedzenia • Chleb, krakersy i inne wypieki zamoczone w mleku lub herbacie <p>Żywność podawana na zimno, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koktajle mleczne, smoothie, jogurty, galaretki, kremy, budynie, ser twarogowy oraz suplementy odżywcze, np. Ensure 	<p>Potrawy pikantne, słone i kwasowe, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrawy przyrządzone w dużą ilością przypraw, takich jak pieprz lub chili w proszku • Potrawy o dużej zawartości soli lub przyrządzone z użyciem octu • Produkty z owoców cytrusowych (np. sok pomarańczowy i lemoniada) • Produkty z pomidorów (np. sos do makaronu, sok pomidorowy i zupa pomidorowa)
---	---

Zmiany smaku

Chemioterapia, radioterapia i niektóre leki mogą powodować zmiany smaku.

Zmysł smaku składa się z 5 głównych odczuć smakowych: słonego, słodkiego, pikantnego, gorzkiego i kwaśnego. Zmiany smaków różnią się w zależności od osoby. Najczęściej występujące zmiany obejmują odczuwanie gorzkiego i metalicznego posmaku w ustach. Czasami pokarm może nie smakować w żaden sposób. Te zmiany zwykle ustępują po zakończeniu leczenia.

Odpowiednie dbanie o jamę ustną jest bardzo ważnym elementem ułatwiającym radzenie sobie ze zmianami smaku. Można to zrobić poprzez szczotkowanie zębów i języka (jeśli lekarz lub dentysta wskaże, że można to robić) i picie większej ilości płynów. Zespół ds. opieki może również zalecić płyn do płukania jamy ustnej bez alkoholu, np. Biotene®. Można również przygotować własny płyn do płukania jamy ustnej, rozpuszczając 1 łyżeczkę sody oczyszczonej i 1 łyżeczkę soli w 4 szklankach ciepłej wody. Używaj płynu do płukania jamy ustnej często

(przed jedzeniem i po jedzeniu) w ciągu dnia.

Jeśli żywność wydaje się bez smaku

- Zmień konsystencję jedzenia. Przykładowo tłuczone ziemniaki mogą smakować lepiej niż pieczone ziemniaki.
- Zmień temperaturę jedzenia. Niektóre potrawy mogą lepiej smakować na zimno lub w temperaturze pokojowej.
- Wybieraj i przyrządzaj potrawy, które mają odpowiedni wygląd i aromat.
- Używaj więcej przypraw i aromatów, jeśli nie powodują dyskomfortu. Przykładowo:
 - Dodawaj do jedzenia sosy i przyprawy (np. sos sojowy lub keczup).
 - Marynuj mięso lub substytuty mięsa w sosie sałatkowym, soku owocowym lub innych sosach.
 - Użyj cebuli lub czosnku do przyprawienia warzyw lub mięsa.
 - Dodaj zioła (np. rozmaryn, bazylię, oregano i mięętę) do potraw.
 - Dodaj owoce do koktajlu mlecznego lub jogurtu. Można spróbować koktajli mlecznych o smaku mięty lub kawy.
- Można spróbować pokarmów kwaśnych i cierpkich. Może to pomóc w stymulacji smaku.
- Można próbować na przemian różnych smaków jedzenia podczas posiłku. Przykładowo:
 - Twaróg i ananas.
 - Owoce konserwowe i czysty jogurt.
 - Grillowany ser i sok pomidorowy.

W razie wystąpienia gorzkiego lub metalicznego posmaku w ustach

- Przed posiłkami płucz jamę ustną wodą.
- Jeśli mięso ma gorzki smak, można zamarynować je w sosie lub soku

owocowym, lub wycisnąć na nie sok z cytryny. Należy to robić tylko wtedy, gdy nie występuje ból jamy ustnej.

- Uwzględnij substytuty mięsa (np. produkty mleczne i fasola), aby spożywać białko.
- Korzystaj z plastikowych przyborów kuchennych.
- Można spróbować miętówek bez cukru lub gumy do żucia.
- Unikaj produktów w puszkach (np. sosów i zup). Zamiast tego wybieraj produkty w szklanych i plastikowych słoikach lub pudełkach.

Jeśli smak produktów jest zbyt słodki

- Dodaj do potraw trochę soli.
- Rozcieńcz słodkie napoje wodą.
- Jeśli wszystko ma słodki smak, można spróbować bardziej kwasowego jedzenia, takiego jak potrawy z cytryną.

Jeśli żywność ma smak lub zapach inny niż zwykle

- Unikaj potraw o wyrazistym zapachu. Wołowina i ryby mają najsilniejszy aromat, dlatego można spróbować drobiu, jaj i nabiału.
- Podczas gotowania odkrywaj pokrywy garnków i patelni tak, aby zapach wydostawał się w stronę przeciwną do Ciebie.
- Otwieraj okna podczas gotowania, jeśli zapach potraw przeszkadza.
- Wybieraj potrawy, które można spożyć w temperaturze pokojowej lub na zimno. Schładzaj potrawy przed jedzeniem. Zapach potraw zimnych lub w temperaturze pokojowej jest słabszy niż zapach ciepłych potraw.
- Eksperymentuj z różnymi przyprawami i połączeniami pokarmów, np.:
 - Dodawaj sosy do jedzenia.
 - Zmieniaj temperaturę i konsystencję pokarmów.
- Jeśli nie odczuwasz bólu jamy ustnej, spróbuj cierpkich pokarmów (np. kawałków cytryny lub owoców cytrusowych), aby pobudzić smak.
- Płucz jamę ustną przed i po jedzeniu.

- Pij małymi łykami w trakcie posiłku, aby wypłukać smak jedzenia.

Wczesne uczucie sytości

Wczesne uczucie sytości to sytuacja, w której znacznie wcześniej niż zwykle podczas posiłku nasz poczucie nasycenia. Przykładowo możesz mieć wrażenie, że nie możesz zjeść nic więcej, mimo że jesteś dopiero w połowie posiłku. Wczesne uczucie sytości może być spowodowane zabiegiem operacyjnym żołądka, zaparciem, niektórymi lekami i innymi rzeczami.

Jeśli zbyt szybko odczuwasz sytość:

- Spożywaj niewielkie, częste posiłki.
- Pij większość płynów przed posiłkami lub po posiłkach. Picie w trakcie posiłków może spowodować, że szybciej poczujesz sytość.
- Dodawaj do posiłków pokarmy wysokokaloryczne i o dużej zawartości białka (np. odtłuszczone mleko w proszku, kiełki zbóż, masło orzechowe, awokado, olej, masło).
- Po posiłkach uprawiaj lekką aktywność fizyczną (np. spacer). Ułatwia to przemieszczanie pokarmu przez układ trawienny.

nudności i wymioty.

Nudności to uczucie mdłości lub problemów żołądkowych. Nudności mogą być spowodowane radioterapią, chemioterapią i operacją. Przyczyną może być również ból, leki i infekcja.

W przypadku nudności mogą wystąpić także wymioty. Jeśli wymiotujesz, staraj się postępować z zaleceniami przedstawionymi w tej sekcji. Pamiętaj, aby odpowiednio nawadniać się napojami o dużej zawartości elektrolitów. Przykłady można znaleźć w sekcji „Nawodnienie” w tym artykule.

Poniżej podano zalecenia, jak radzić sobie z nudnościami poprzez żywienie. Poproś lekarza lub pielęgniarkę, jeśli potrzebujesz lek przeciwwymiotny (lek zapobiegający lub łagodzący nudności i wymioty).

Pokarmy, które można spożywać	Pokarmy, których należy unikać
<p>Żywność bogata w skrobię, o niskiej zawartości tłuszczu i mało wyrazistym smaku, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suche tosty, krakersy i bajgle • Ciasto biszkoptowe i wafle waniliowe • Sorbet, lody o niskiej zawartości tłuszczu lub mrożony jogurt • Galaretki • Konserwowe niesłodzone owoce <p>Żywność podawana na zimno, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zimne pokarmy proteinowe, np. kurczak bez skóry, sery i jogurty • Lekkie sałatki z makaronem • Lizaki • Chłodzone bezbarwne płyny, takie jak suplementy odżywcze (Ensure Clear) i soki rozcieńczone wodą 	<ul style="list-style-type: none"> • Żywność bogata w tłuszcze, nadmiernie pikantna lub nadmiernie słodka • Tłuste mięsa • Smażone potrawy, np. jajka i frytki • Zupy zabielaone śmietaną • Kremy warzywne • Wypieki, pączki i ciastka o dużej zawartości tłuszczu i cukru • Potrawy zawierające ostre przyprawy, np. pieprz, paprykę chili, cebulę, ostry sos lub dressing sałatkowy <p>Żywność o dużej zawartości tłuszczu może dłużej zalegać w żołądku i jest trudniejsza do strawienia. Wiele z tych potraw ma ostry aromat lub smak, który może powodować nudności lub nasilać je.</p>

Ogólne wskazówki

- Zwracaj uwagę na ilość spożywanego jedzenia. Zbyt obfite jedzenie może niekorzystnie wpłynąć na żołądek.
- Spożywaj gotowe produkty (np. potrawy na wynos lub mrożone obiady), aby zapobiec nudnościom podczas przyrządzania jedzenia. Jeśli to konieczne, poproś kogoś o przyrządzenie jedzenia.
- Jeśli zapachy jedzenia wywołują nudności:
 - Spróbuj potraw spożywanych na zimno, np. kanapki lub sałatka. Te potrawy nie wydzielają tak silnego zapachu, jak ciepłe potrawy.
 - Wyjdź z kuchni podczas przygotowania gorących posiłków, jeśli to możliwe.
 - Poproś kogoś, o nałożenie potrawy.
 - Przed jedzeniem odczekaj kilka minut, aż potrawa ostygnie.

- Unikaj miejsc, w których występują wyraziste zapachy.
- Spożywaj niewielkie, częste posiłki. Może to zapobiec uczuciu przejedzenia i pozwoli spożyć więcej jedzenia w ciągu dnia.
- Pij większość płynów między posiłkami. Pozwoli to uniknąć zbyt szybkiego uczucia sytości lub wzdęć.
- Jedz powoli i dobrze przeżuвай pokarm. Unikaj aktywności zaraz po posiłku. Poniższe elementy ułatwią trawienie.
- Spożywaj posiłki w przyjemnym otoczeniu. Przykładowo:
 - Wybierz relaksujące miejsce, w którym panuje komfortowa temperatura.
 - Jedz razem z rodziną lub przyjaciółmi. Może to ułatwić odwrócenie uwagi od nudności.
 - Zakładaj luźne i wygodne ubrania.
- Jeśli rano masz nudności, trzymaj przy łóżku suche tosty lub krakersy. Zjadaj je przed wyjściem z łóżka.
- Unikaj spożywania ulubionych potraw tuż przed i tuż po terapii. Jeśli nudności często występują w trakcie lub po terapii, możesz przestać lubić te potrawy.

Jeśli nudności są długotrwałym problemem, warto prowadzić dziennik jedzenia. Dziennik jedzenia to rejestr spożywanych pokarmów wraz z czasem jedzenia oraz otoczeniem, w którym były spożywane. Rejestruj wszelkie sytuacje, w których występowały nudności. Omów to z lekarzem, pielęgniarką lub dietetykiem klinicznym.

Zmęczenie

Zmęczenie jest najczęściej występującym skutkiem ubocznym nowotworu i leczenia choroby nowotworowej. Może powstrzymać pacjenta od wykonywania codziennych czynności. Może również wpływać na jakość życia i ograniczać tolerancję leczenia.

Zmęczenie może być powodowane przez wiele innych objawów, takich

jak:

- Słaby apetyt
- Depresja
- nudności i wymioty.
- Biegunka lub zaparcia

Radzenie sobie z tymi objawami może również zmniejszyć poczucie zmęczenia. Należy poinformować lekarza o wystąpieniu powyższych objawów.

Innym sposobem radzenia sobie ze zmęczeniem jest oszczędzanie energii. Można to zrobić poprzez:

- Przyrządzanie sobie większych porcji jedzenia w dniach, w których masz więcej energii. Zamroź porcje posiłków, aby uzyskać mrożoną potrawę na dzień, w którym nie czujesz się na siłach, aby gotować.
- Zwrócenie się z prośbą do rodziny i przyjaciół o pomoc w zakupach i przyrządzaniu posiłków.
- Kupowanie gotowych posiłków w dniach, w których masz niski poziom energii.
- Przechowywanie często używanych składników i przyborów kuchennych w łatwo dostępnym miejscu.
- Siedzenie podczas przyrządzania posiłku.
- Spożywanie niewielkich, częstych posiłków i przekąsek wysokokalorycznych. W takiej sytuacji organizm może nie potrzebować tak wiele energii do trawienia pokarmu.

Jeśli mieszkasz samotnie i nie możesz zrobić zakupów lub przyrządzić posiłków, możesz kwalifikować się do udziału w programach żywnościowych, takich jak God's Love We Deliver lub Meals on Wheels. W niektórych programach mogą obowiązywać wymagania wiekowe lub dochodowe. Więcej informacji na ten temat można uzyskać u pracownika

socjalnego.

U niektórych osób aktywność fizyczna może zwiększać poziom energii. Porozmawiaj z lekarzem na temat wykonywania ćwiczeń o lekkiej i umiarkowanej intensywności (np. spacer lub prace w ogrodzie). Badania dowodzą, że pewna aktywność fizyczna może ułatwić wykonywanie codziennych czynności, podnosić poziom energii, wzmacniać apetyt i poprawiać nastrój.

Przepisy

Nie dodawaj surowych jajek do koktajli. Surowe jajka mogą powodować zatrucia.

Jeśli chorujesz na cukrzycę lub masz wysoki poziom cukru we krwi, te przepisy mogą być nieodpowiednie. Porozmawiaj z dietetykiem klinicznym.

Podwójne mleko

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<ul style="list-style-type: none">• 0,95 litra (1 kwarta) mleka pełnego• 1 opakowanie (około 1 szklanki) odtłuszczonego mleka w proszku (do przygotowania 0,95 litra (1 kwarty) produktu) Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 230 kalorii• 16 gramów białka

Standardowy koktajl mleczny

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<ul style="list-style-type: none">• 1 szklanka podwójnego mleka• 2 szklanki lodów najwyższej jakości (dowolny smak)• 2 łyżki cukru lub syropu Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.	W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none">• 470 kalorii• 11 gramów białka

Standardowy koktajl mleczny z jogurtem

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<p>Ten koktajl jest mniej słodki niż standardowy koktajl mleczny. Może być dobrą opcją dla osób, które lubią łagodną słodycz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 236 ml (8 uncji) zwykłego jogurtu (jeśli nie możesz znaleźć zwykłego, użyj jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu) • 2 szklanki lodów najwyższej jakości (dowolny smak) • 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p>	<p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 380 kalorii • 10 gramów białka

Standardowy koktajl mleczny dla osób chorujących na cukrzycę

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<ul style="list-style-type: none"> • 236 ml (8 uncji) podwójnego mleka • 2 szklanki lodów bez cukru (dowolny smak) • 4 łyżeczki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek • 2 łyżeczki NutraSweet® lub innego substytutu cukru bez kalorii (opcjonalnie) <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p>	<p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 260 kalorii • 10 gramów białka

Standardowy koktajl bez nabiału

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<ul style="list-style-type: none"> • 236 ml (8 uncji) mleka owsianego, sojowego lub migdałowego • 2 szklanki lodów bez nabiału (dowolny smak) • 4 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek • 2 łyżki syropu klonowego lub cukru 	<p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 285 kalorii • 6 gramów białka

<p>(nie dodawaj tego składnika, jeśli używasz słodzonego mleka alternatywnego)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aby przygotować koktajl waniliowy, dodaj ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p>	
---	--

Koktajl waniliowo-migdałowy

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<p>W przepisie na standardowy koktajl mleczny użyj lodów waniliowych i dodaj następujące składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki mielonych blanszowanych migdałów (bez skórki) • ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii (w razie potrzeby dodaj więcej słodziku) <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p>	<p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 480 kalorii • 15 gramów białka

Koktajl czekoladowo-migdałowy

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<ul style="list-style-type: none"> • W przepisie na standardowy koktajl mleczny użyj lodów waniliowych. • W przepisie na standardowy koktajl mleczny zastąp substancje słodzące ½ szklanki syropu czekoladowego • Dodaj ½ szklanki mielonych blanszowanych migdałów. <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p>	<p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 kalorii • 13 gramów białka

Koktajl klonowy z orzechami włoskimi lub pekan

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka podwójnego mleka • 2 szklanki lodów waniliowych najwyższej jakości • ¼ szklanki syropu klonowego 	<p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 480 kalorii • 12 gramów białka

<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki mielonych orzechów włoskich lub pekan <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p>	
---	--

Koktajl z masłem orzechowym

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<ul style="list-style-type: none"> • Dodaj ½ szklanki masła orzechowego do dowolnego przepisu na standardowy koktajl. • W przepisie na standardowy koktajl zastąp substancje słodzące ½ szklanki syropu czekoladowego lub słodzonego mleka skondensowanego. <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p>	<p>W porcji 236 ml (8 uncji) ze słodzonym mlekiem skondensowanym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 660 kalorii • 19 gramów białka <p>W porcji 236 ml (8 uncji) z syropem czekoladowym:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 640 kalorii • 16 gramów białka

Koktajl owocowy

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<p>Dodaj poniższe składniki do dowolnego przepisu na standardowy koktajl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka mrożonych, świeżych lub konserwowych owoców, takich jak truskawki, maliny, borówki, banany, mango lub brzoskwinie • Można dodać nieco więcej słodziku, w zależności od smaku owoców. <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p>	<p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 380 kalorii • 8 gramów białka

Wiśniowy koktajl z wanilią lub czekoladą

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
<p>Dodaj poniższe składniki do dowolnego przepisu na standardowy koktajl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka drylowanych wiśni • ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii lub 	<p>W porcji 236 ml (8 uncji) wiśni z wanilią:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 380 kalorii • 8 gramów białka <p>W porcji 236 ml (8 uncji) wiśni z</p>

zastąp substancje słodzące w przepisie na standardowy koktajl ½ szklanki syropu czekoladowego Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.	czekoladą: <ul style="list-style-type: none">• 430 kalorii• 7 gramów białka
--	--

Inne wersje koktajlu

Po wypróbowaniu przepisów na koktajle z tego artykułu można eksperymentować z innymi składnikami. Można użyć dowolnych składników wymienionych poniżej, aby zmienić smak i dodać więcej kalorii do koktajli.

- Masło orzechowe i banany
- Banany i orzechy włoskie
- Ananas i śmietanka kokosowa*
- Ciastka Oreo®*
- M&M's®*
- Krówki (dowolny smak)
- Czekoladki miętowe, np. czekoladki York® z miętą pieprzową
- Słodczyce z masłem orzechowym*
- Likiery smakowe* (za zgodą lekarza i tylko sporadycznie)

Składniki oznaczone gwiazdką (*) mogą być nieodpowiednie dla osób chorujących na cukrzycę lub mających wysoki poziom cukru we krwi. Przed ich użyciem należy porozmawiać z dietetykiem klinicznym.

Przykładowe menu

Skorzystaj z tych menu, aby uzyskać pomysły na przyrządzanie własnych wysokokalorycznych posiłków o dużej zawartości białka. Te menu są podzielone na 6 niewielkich posiłków i przekąsek w ciągu dnia. Spożywanie niewielkich, częstych posiłków i przekąsek może być łatwiejsze i pozwoli uzyskać niezbędne kalorie i białko.

W przypadku trudności z samodzielnym przyrządzaniem posiłków można

poprosić o pomoc rodzinę lub znajomych. Przyrządzaj posiłki partiami w dni, kiedy masz więcej energii i zamrażaj je na później. Możesz również spożywać gotowe posiłki, takie jak mrożone obiady, przyrządzone kurczaki lub jedzenie na wynos.

Najważniejsze informacje

- Osoby chorujące na cukrzycę i mające wysoki poziom cukru we krwi powinny używać produktów niesłodzonych lub zawierających substytuty cukru. Należy ograniczyć ilość spożywanych soków owocowych.
- Ilość płynów w planie posiłków jest niewielka, aby nie odczuwać sytości zaraz po rozpoczęciu jedzenia. Większość płynów należy pić między posiłkami. Większość dorosłych potrzebuje 8 do 10 szklanek (236 ml lub 8 uncji) płynów dziennie. Obejmuje to soki, wodę, koktajle mleczne i zupy. Obejmuje to również pokarmy stałe, które w temperaturze pokojowej przechodzą w stan płynny, np. lody włoskie.
- W przypadku nietolerancji laktozy:
 - Zamiast zwykłego mleka pić mleko bez laktozy (np. mleko Lactaid®), mleko ryżowe, migdałowe lub sojowe. Aby uzyskać dodatkowe kalorie, można pić słodzone wersje tego typu mleka.
 - Przyjmować tabletki lub krople Lactaid z pokarmami mlecznymi, takimi jak lody lub miękkie sery.
 - W przypadku łagodnej i umiarkowanej nietolerancji laktozy można spożywać pokarmy z niewielką zawartością laktozy, takie jak twarde sery dojrzewające i jogurt. Wiele osób może jeść te produkty bez uczucia dyskomfortu.
- Wegetarianie i weganie mogą spożywać więcej orzechów, nasion i olejów w celu zwiększenia liczby kalorii. Weganie powinni również zwracać uwagę, aby spożywać pokarmy o wysokiej zawartości witaminy B12, wapnia, żelaza i cynku. Jeśli stosujesz dietę wegetariańską lub wegańską, porozmawiaj z dietetykiem klinicznym.

- Przykładowe menu zawierają mniej niż 5 do 9 zalecanych dziennych porcji owoców i warzyw. To dlatego, że owoce i warzywa mają mniej kalorii, ale zapewniają uczucie sytości. Zaleca się spożywanie pokarmów o wyższej zawartości kalorii i białka, aby uniknąć utraty masy ciała. Jeśli uznasz, że nie przestrzegasz minimalnej zalecanej liczby porcji dziennie, porozmawiaj z lekarzem, czy możesz przyjmować multiwitaminę, aby uzupełnić brakujące składniki odżywcze.
- W sekcji „Przepisy” można znaleźć przepis na podwójne mleko i koktajle wymienione w przykładowym menu.

Przykładowe menu zwykłej diety

Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Omlet z 1 jaja z 28 gramami (1 uncją) tartego sera • Mały croissant z masłem i marmoladą • 118 ml (4 uncje) soku pomarańczowego
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • 2 łyżki masła orzechowego i 1 łyżka marmolady na 4 krakersach • 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ½ kanapki z grillowanym indykiem i chleb ryżowy z serem szwajcarskim • 118 ml (4 uncje) gorącej czekolady przyrządzonej z podwójnym mlekiem z dodatkiem bitej śmietany
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki mieszanki studenckiej (mieszanka suszonych owoców i orzechów) • 118 ml (4 uncje) soku żurawinowego
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja tarty (5 cm) • ½ szklanki brokułów z sosem śmietanowym lub serowym • 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki lodów waniliowych najwyższej jakości* z siekanymi orzechami, syropem klonowym i bitą śmietaną

*Lody najwyższej jakości mają około 100 kalorii więcej w porcji niż zwykłe lody Zawierają również około 20 gramów tłuszczu w porcji ½ szklanki.

Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • 2 małe naleśniki przyrządzone na podwójnym mleku lub śmietanie z mlekiem z masłem i syropem • 118 ml (4 uncje) soku ananasowego
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • 4 krakersy graham z masłem orzechowym • ¼ szklanki jogurtu • 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cheeseburgera z majonezem i keczupem • 15 frytek • 118 ml (4 uncje) mleka czekoladowego przyrządzonego z podwójnego mleka
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kromka chleba z awokado • 118 ml (4 uncje) nektaru gruszkowego
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja (kwadrat o boku 5 cm) lasagni z mięsem • ½ szklanki grochu z cebulą i masłem lub sosem śmietanowym • 118 ml (4 uncje) słodzonej herbaty mrożonej
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki kremu z bitą śmietaną

Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • 118 ml (4 uncje) nektaru gruszkowego • 1 kromka tostów francuskiego z ¼ szklanki siekanych orzechów, masłem i syropem
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • 236 ml (8 uncji) jogurtu brzoskwińskiego • Koktajl owocowy
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki makaronu z serem z dodatkiem tartego sera • ½ szklanki kalafiora z bułką tartą podsmażaną na maśle • 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego

Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • 236 ml (8 uncji) jogurtu owocowego
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 57 gramów (2 uncje) steku • ½ szklanki podsmażanej fasoli szparagowej z płatkami migdałowymi • 118 ml (4 uncje) soku winogronowego
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja szarlotki (5 cm) z 28 gramami (1 uncją) sera cheddar • ½ szklanki lodów najwyższej jakości*

*Lody najwyższej jakości mają około 100 kalorii więcej w porcji niż zwykłe lody Zawierają również około 20 gramów tłuszczu w porcji ½ szklanki.

Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Omlet z 1 jaja z serem i szpinakiem podsmażany na maśle • 118 ml (4 uncje) soku pomarańczowego
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki prażonych orzeszków ziemnych • ¼ szklanki suszonych owoców
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ½ kanapki z tuńczykiem przyrządzonej z majonezem • 118 ml (4 uncje) nektaru mango
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • 10 kawałków tortilli z dipem serowym lub guacamole • 118 ml (4 uncje) słodzonej herbaty mrożonej
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • Zapiekanka z kurczakiem • 118 ml (4 uncje) owocowego koktajlu z malinami
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki puddingu ryżowego z bitą śmietaną • 118 ml (4 uncje) gorącej czekolady przyrządzonej z mleka

Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ szklanki granoli lub płatków śniadaniowych Raisin Bran • 118 ml (4 uncje) mleka
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • 2 jaja faszerowane

	<ul style="list-style-type: none"> • 118 ml (4 uncje) nektaru gruszkowego
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ½ kanapki z grillowanym serem i pomidorem • 118 ml (4 uncje) słodzonej lemoniady
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • 1 łydga selera nadziewana kremowym lub ziołowym serkiem do smarowania • 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 56 gramów (2 uncje) smażonego kurczaka • ½ szklanki kremowego szpinaku • ½ szklanki tłuczonych batatów z masłem
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • Kanapka z krakersów graham z 1 łyżką masła orzechowego i mini piankami cukrowymi • 118 ml (4 uncje) standardowego koktajlu mlecznego z czekoladą

Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naleśnik z jagodami przyrządzony na mleku lub mleku i śmietanie z masłem i syropem • 1 jajko • 118 ml (4 uncje) gorącej czekolady przyrządzonej z mleka
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ szklanki pistacji • 4 suszone morele • 118 ml (4 uncje) soku jabłkowego
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kromka pełnoziarnistego chleba z masłem migdałowym i miodem • 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • 2 łyżki hummusu i 10 kawałków chleba pita lub precli • 118 ml (4 uncje) soku winogronowego
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka pieczonego makaronu bucatini przyrządzonego z pełnotłustego serem ricotta i mozzarelli • ½ szklanki brokułów z czosnkiem i oliwą • 118 ml (4 uncje) wody gazowanej z odrobiną soku

Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki lodów najwyższej jakości z syropem czekoladowym, orzechami i bitą śmietaną • 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka
Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • ⅓ szklanki granoli • ¾ szklanki jogurtu • 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • Mała babeczka z masłem lub kremowym serkiem i marmoladą • 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • 1 quesadilla (7,5 cm) z kurczakiem i serem z dodatkiem kwaśnej śmietany, salsy i/lub awokado • 118 ml (4 uncje) soku jabłkowego
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki prażonych orzechów nerkowca • 113 gramów (4 uncje) bananów • Koktajl owocowy
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 56 gramów (2 uncje) ryby pieczonej w sosie winegret z czerwoną cebulą • 1 mały pieczony ziemniak z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem • ½ szklanki fasoli szparagowej i marchewki z masłem • 118 ml (4 uncje) soku żurawinowego
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki truskawek w śmietanie kremówce lub śmietanie z mlekiem z dodatkiem cukru • 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka

Przykładowe menu diety wegetariańskiej

Posiłek	Przykładowe menu diety wegetariańskiej
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ szklanki gotowanej owsianki z mlekiem, rodzynkami, orzechami włoskimi, brązowym cukrem i masłem • 118 ml (4 uncje) gorącego mleka czekoladowego
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • ½ bajgla z kremowym serkiem roślinnym • 118 ml (4 uncje) owocowego koktajlu z truskawkami

Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ½ kanapki z pełnoziarnistego chleba z masłem orzechowym i marmoladą
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka • 1 szklanka popcornu • 118 ml (4 uncje) soku jabłkowego
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja tarty (5 cm) z brokułami i serem • 1 mała sałatka z serem feta, oliwkami, oliwą i octem • 118 ml (4 uncje) koktajlu czekoladowo-migdałowego
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • 4 łyżki hummusu z ½ opiekane go chleba pita • 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego

Posiłek	Przykładowe menu diety wegetariańskiej
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kromka chleba pełnoziarnistego • 28 gramów (1 uncja) sera Munster • 118 ml (4 uncje) soku pomarańczowego
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • 236 ml (8 uncji) koktajlu z masłem orzechowym
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ½ wegeburgera w bułce z sosem ranczerskim, ogórkiem konserwowym i cebulą • 15 frytek • 118 ml (4 uncje) wody gazowanej z sokiem
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • 4 łyżki guacamole • 8 kawałków tortilli • 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka fettuccine Alfredo • ½ szklanki szpinaku podsmażanego z czosnkiem i oliwą • 118 ml (4 uncje) soku winogronowego
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mały banan zanurzony w syropie czekoladowym i obtoczony w siekanych orzeszkach ziemnych • 118 ml (4 uncje) mleka migdałowego

Posiłek	Przykładowe menu diety wegetariańskiej
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 jajko sadzone • 1 kromka chleba pełnoziarnistego z masłem i dżemem malinowym

	<ul style="list-style-type: none"> • 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • 4 suszone morele • ¼ szklanki migdałów • 118 ml (4 uncje) standardowego koktajlu jogurtowego z wanilią
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ½ kanapki z falafelem z dodatkiem tahini • 118 ml (4 uncje) lemoniady
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • 4 krakersy graham z 2 łyżkami masła orzechowego • 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka makaronu z pesto • ½ szklanki główek szparagów na zimno z dressingiem z niebieskiego sera • 118 ml (4 uncje) soku winogronowego
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pieczone jabłko z cukrem cynamonowym, masłem i orzechami włoskimi • 118 ml (4 uncje) waniliowego mleka sojowego

Przykładowe menu diety wegańskiej

Posiłek	Przykładowe menu diety wegańskiej
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki muesli z plasterkami świeżej brzoskwini • 118 ml (4 uncje) mleka sojowego, ryżowego lub migdałowego
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka bezmlecznego koktajlu orzechowo-klonowego • ½ szklanki prażonych pistacji
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki linguini z czosnkiem i oliwą • 1 wegański klops • 1 mała kromka chleba czosnkowego • 118 ml (4 uncje) mleka ryżowego
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • Guacamole z kawałkami tortilli • 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki zapiekanki z tofu i fasoli • ½ filiżanki ryżu brązowego • ½ podsmażanego szpinaku z prażonymi orzeszkami

	<ul style="list-style-type: none"> • piniowymi • 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • 1 porcja (5 cm) miękkiego „sernika” z tofu • 118 ml (4 uncje) bezmlecznego koktajlu z wanilią

Posiłek	Przykładowe menu diety wegańskiej
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kielbaska sojowa • 2 małe naleśniki przyrządzone na mleku sojowym z masłem wegańskim i syropem klonowym • 118 ml (4 uncje) soku ananasowego
Przekąska poranna	<ul style="list-style-type: none"> • 2 łyżki hummusu i 10 kawałków chleba pita lub precli
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • ½ wegeburgera z serem wegańskim w bułce z majonezem wegańskim, keczupem, ogórkiem konserwowym i cebulą • 15 frytek • 118 ml (4 uncje) bezmlecznego koktajlu waniliowo-migdałowego
Przekąska popołudniowa	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki granoli z owoców i orzechów • 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • 1 szklanka chili z fasolą z dodatkiem sera sojowego • 1 kromka chleba kukurydzianego bez zawartości mleka i jaj • 118 ml (4 uncje) cydru
Przekąska wieczorna	<ul style="list-style-type: none"> • ½ szklanki borówek z cukrem i wegańską bitą śmietaną • 118 ml (4 uncje) soku żurawinowego

Źródła informacji

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)

www.eatright.org

AND to organizacja zawodowa zrzeszająca dyplomowanych dietetyków. Witryna internetowa zawiera informacje o najnowszych wskazówkach dietetycznych i badaniach oraz dane ułatwiające znalezienie dietetyka w

najbliższej okolicy. Akademia publikuje również *Kompleksowy przewodnik po żywności i żywieniu (The Complete Food & Nutrition Guide)*, który zawiera ponad 600 stron informacji o żywności, żywieniu i zdrowiu.

American Institute for Cancer Research

www.aicr.org

800-843-8114

Dysponuje informacjami na temat badań dotyczących diety i zapobiegania chorobom nowotworowym, a także materiały edukacyjne i przepisy.

Cook For Your Life

www.cookforyourlife.org

Wiele przepisów i pomysłów kulinarnych dla pacjentów z chorobami nowotworowymi. Przepisy można wyszukiwać według typu diety i skutków ubocznych leczenia.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm

Przydatne informacje na temat bezpieczeństwa żywności.

Centrum medycyny integracyjnej MSK

www.msk.org/integrativemedicine

Nasze Centrum medycyny integracyjnej oferuje szereg usług, które uzupełniają tradycyjną opiekę medyczną. Należą do nich muzykoterapia, terapie holistyczne, terapia tańcem i ruchem, joga i terapia dotykowa. Aby umówić się na wizytę i skorzystać z tych usług, należy zadzwonić pod numer 646-449-1010.

Centrum medycyny integracyjnej świadczy również usługi poradnictwa w zakresie żywienia i suplementów diety. Więcej informacji na temat suplementów ziołowych i innych można znaleźć na stronie

www.msk.org/herbs.

W Centrum medycyny integracyjnej można również umówić się na

konsultacje z lekarzem. Lekarze wspólnie z pacjentem opracują plan zdrowego trybu życia oraz radzenia sobie ze skutkami ubocznymi. Aby umówić się na wizytę, należy zadzwonić pod numer 646-608-8550.

Witryna internetowa MSK poświęcona dietetyce

www.msk.org/nutrition

Skorzystaj z naszych planów diet i przepisów, aby wypracować zdrowe nawyki żywieniowe w trakcie leczenia choroby nowotworowej i po terapii.

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

Aktualne informacje na temat suplementów diety.

Dane kontaktowe do ośrodków dietetycznych w MSK

Każdy pacjent MSK może umówić się na wizytę u jednego z naszych dietetyków klinicznych w celu terapii żywienia medycznego. Nasi dietetycy kliniczni są dostępni w wielu placówkach na Manhattanie i w poniższych oddziałach regionalnych:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**

136 Mountain View Blvd.
Basking Ridge, NJ 07920

- **Memorial Sloan Kettering Bergen**

225 Summit Ave.
Montvale, NJ 07645

- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**

650 Commack Rd.
Commack, NY 11725

- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**

480 Red Hill Rd.
Middletown, NJ 07748

- **Memorial Sloan Kettering Nassau**

1101 Hempstead Tpk.

Uniondale, NY 11553

- **Memorial Sloan Kettering Westchester**

500 Westchester Ave.

West Harrison, NY 10604

Aby umówić się na wizytę u dietetyka klinicznego w jednej z naszych placówek, należy skontaktować się z biurem ds. planowania żywienia pod numerem 212-639-7312.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Eating Well During Your Cancer Treatment - Last updated on October 17, 2023
Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center