

Wskazówki żywieniowe w trakcie chemioterapii i radioterapii

Podkarpacki Oddział Wojewódzki NFZ wzmocnia rolę profilaktyki i promocji zdrowia w swoich działaniach dla pacjentów. Edukujemy, korygujemy błędne przekonania o zdrowiu, wskazujemy mądrą praktykę potwierdzoną naukowo. Przekonujemy, że profilaktyka oraz wczesne wykrywanie chorób ma kluczowe znaczenie dla jakości i długości życia. Co miesiąc wspólnie z dziennikiem Nowiny dzielimy się z Państwem ważnymi informacjami. Co miesiąc wspólnie z dziennikiem Nowiny oraz Super Nowości dzielimy się z Państwem ważnymi informacjami. Docieramy do Was w piątkowych wydaniach gazet pod koniec każdego miesiąca oraz w wersjach elektronicznych na stronie www.nfz-rzeszow.pl. Przygotowywane łącznie z ekspertami teksty w ramach akcji #SłuchajEksperta poruszają temat profilaktyki i zdrowia, na którym nam wszystkim bardzo zależy.



Dzisiejsza rozmowa z **dr n. o zdr. Małgorzatą Sieczkowską**, dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem z Centrum Edukacji Onkologicznej OKNO w Rzeszowie oraz Podkarpackiego Centrum Onkologii w Rzeszowie dotyczy żywienia w trakcie chemioterapii i radioterapii.

Jak powszechnie wiadomo, chemioterapia jest jedną z najczęściej wykorzystywanych metod leczenia nowotworów. Ma na celu niszczenie komórek rakowych poprzez dożylną podanie chemioterapeutyku. Wśród równie efektywnych metod walki z chorobą znajduje się radioterapia – metoda ta wykorzystuje promienie rentgenowskie o wysokiej zawartości energii lub innego rodzaju promieniowania, które uszkadza komórki rakowe oraz zapobiega ich dalszemu namnażaniu. Obie metody są niezwykle skuteczne, jednak mogą wywoływać szereg niekorzystnych zmian w organizmie. Rozpoczęcie chemio- i/lub radioterapii wymaga odpowiedniego przygotowania psychicznego, fizycznego jak i żywieniowego. Jak wykazały badania, dobrze odżywiony organizm staje się silniejszym przeciwnikiem do walki z chorobą.

W okresie intensywnego leczenia chemioterapią lub radioterapią obowiązują pacjenta specjalne zalecenia żywieniowe. Odpowiednio zbilansowana, pełnowartościowa dieta pozwoli wzmocnić organizm oraz skrócić czas pobytu chorego w szpitalu. Bardzo często jednak podczas leczenia wyżej opisanymi metodami pacjenci jednocześnie zmagają się np. z utratą apetytu, zaburzeniem smaku, miewają nudności i wymioty oraz uczucie szybkiego nasycenia po posiłku. Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjenta oraz indywidualnej tolerancji niektórych potraw. W celu wyeliminowania lub zmniejszenia nasilenia występowania takich objawów chory powinien:

- spożywać posiłki łatwostrawne (gotowane w wodzie, na parze lub pieczone w folii) oraz zwiększyć ilość pełnowartościowego białka w każdym posiłku, dobrymi jego źródłami są: chude ryby, chude mięso, jaja, mleko oraz przetwory mleczne,
- spożywać (w miarę możliwości) 4-5 posiłków dziennie, niewielkich objętościowo,
- spożywać warzywa i owoce (ok. 500g/dobę) w taki sposób, aby nie powodowały dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Najbardziej korzystnie jest spożywać je świeże, jeżeli jednak organizm nie toleruje takiej formy, można je gotować lub przygotowywać z nich przeciera, zupy czy musy,
- unikać mleka, gdyż może dojść do zaburzenia trawienia oraz wchłaniania laktozy (głównie podczas naświetlań), zaleca się zastąpić je fermentowanymi napojami mlecznymi np. jogurtami (jeżeli pacjent w trakcie leczenia nie toleruje mleka ani produktów mlecznych należy całkowicie wyłączyć je z diety na czas leczenia). Takie produkty można zastąpić sojowymi lub bez laktozowymi. Również w czasie znacznego obniżenia odporności należy skonsultować z lekarzem spożycie produktów mlecznych,
- około dwie godziny przed jak i po przyjęciu cytostatyku lub frakcji naświetlań nie spożywać żadnych pokarmów, w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia nudności oraz wymiotów,
- podczas chemioterapii zaleca się zrezygnować ze spożywania ulubionych potraw lub jeść je między poszczególnymi cyklami aby nie wytworzyć stałej niechęci do nich,
- w przypadku wystąpienia niechęci do spożywania ryb oraz mięsa należy je rozdrobnić i przyrządzać na ich bazie sosy lub dodawać do sałatek,

- wyeliminować produkty tłuste oraz ograniczyć nadmierne dodawanie tłuszczów do posiłków,
- zwiększać kaloryczność spożywanych pokarmów bez dodatkowego obciążenia przewodu pokarmowego, poprzez dodatek do dań i deserów m.in.: masła, makaronów, kasz, mielonych orzechów, suszonych owoców czy mleka w proszku,
- wypijać ok. 2l płynów na dobę (woda niegazowana, soki owocowe, warzywne, słaba herbata, kompoty owocowe).

W chwili obecnej na rynku dostępny jest szeroki asortyment środków medycznych specjalnego przeznaczenia żywieniowego dedykowanych pacjentom onkologicznym. Preparaty te charakteryzują się skoncentrowaną dawką energii oraz białka. Mogą stanowić doskonałe uzupełnienie codziennej diety. Zaletą większości tych diet jest ich płynna forma i różnorodny smak. Dzięki łatwości spożycia i szerokiej gamie smaków, każdy chory powinien odnaleźć coś dla siebie.

Ważne jest, aby podczas leczenia systemowego planować codzienny jadłospis zgodnie z realnymi możliwościami pacjenta. Nie stawiać przed chorym zbyt wysokich wymagań żywieniowych, gdyż zbyt duża presja może zniechęcić go do jedzenia i spowodować odwrotny efekt terapeutyczny niż zamierzony. Wszystkie wyżej wymienione wskazówki skierowane są do ogółu pacjentów, nie uwzględniają indywidualnych preferencji żywieniowych oraz profesjonalnych zaleceń dietetycznych i lekarskich skierowanych do konkretnego pacjenta z danym typem choroby nowotworowej.



Rafał Śliż, rzecznik prasowego Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

Na terenie naszego województwa działają 4 oddziały onkologiczne: Brzozów, Przemyśl, Rzeszów oraz Tarnobrzeg. W każdym z tych nich obowiązkowo zatrudniony jest psycholog lub psychoonkolog będący nieocenionym pomocnikiem dla osób chorych onkologicznie, osób po chorobie nowotworowej oraz ich rodzin. Osoba ta samodzielnie udziela porad psychologicznych i wsparcia. Jest również gotowa do podejmowania interwencji kryzysowych. W swojej pracy wykorzystuje różnorodne metody i techniki terapeutyczne o udokumentowanej, w obszarze opieki psychoonkologicznej, skuteczności (oparte na dowodach), dostosowując je do zdiagnozowanej wcześniej sytuacji psychologicznej pacjenta. W procesie udzielanego wsparcia osoba ta podejmuje współpracę z innymi specjalistami oraz instytucjami zajmującymi się pomocą pacjentom.

Ośrodkami wiodącymi w zakresie onkologii są szpitale w Brzozowie oraz Rzeszowie. Te zatrudniają dodatkowo dietetyka. Choć w pozostałych dwóch placówkach medycznych taka osoba nie jest wymagana, szpital w Przemyślu i Tarnobrzegu również zapewnia konsultacje z dietetykiem jeśli okażą się potrzebne. Każdy zatem pacjent, który wymaga leczenia onkologicznego na terenie Podkarpacia, znajdzie pomoc psychologa i dietetyka dostosowaną do jego indywidualnych potrzeb.

Dla bliskich osób zmagających się z chorobą nowotworową polecam portal **diety.nfz.gov.pl**. To kompendium sprawdzonej wiedzy dotyczącej dietoprofilaktyki i dietoterapii opartej na dietach DASH. Ogromną zaletą diety DASH jest przygotowywanie dań z dostępnych produktów oraz nieskomplikowane przepisy kulinarne smacznych potraw. Ogromną zaletą portalu jest możliwość stworzenia własnych planów żywieniowych korzystając z podpowiedzi i prostego systemu wymiany proponowanych składowych na inne. Uzupełnieniem są dołączone e-booki i filmy. Wybierając zaś „rodzinny plan żywieniowy” możemy dodać do swojego profilu kolejne osoby, dobrać dla nich kaloryczność oraz przygotować ten sam posiłek dla wszystkich i wygenerować wspólną listę zakupów.

JEDZ ZDROWO, ŻYJ ZDROWO!

diety.nfz.gov.pl

TYLKO TRZY KROKI, ABY SKORZYSTAĆ Z DIET OPRACOWANYCH PRZEZ SPECJALISTÓW:



1 ZAREJESTRUJ SIĘ
Wystarczy podać adres e-mail
i ustalić hasło



2 WPISZ DANE
Dzięki nim sprawdzisz
wskaźnik BMI i zapotrzebowanie
energetyczne



3 WYBIERZ DIETĘ
Personalizacja pod względem
kaloryczności, a także dolegliwości
chorobowych