

ODŻYWIANIE W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ

Jak radzić sobie z uciążliwymi skutkami ubocznymi leczenia onkologicznego?

Wyrusz z nami na poszukiwanie smaku życia!

W czasie terapii przeciwnowotworowej niezwykle ważne jest stosowanie racjonalnej diety, która zapewni właściwą podaż wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz będzie wspierać organizm w czasie choroby. Stan odżywienia pacjenta przed leczeniem oraz w jego trakcie w znacznym stopniu wpływa na wyniki leczenia. W przypadku pacjentów dobrze odżywionych obserwuje się:

- ✓ Mniejsze ryzyko wystąpienia powikłań w okresie leczenia operacyjnego.
- ✓ Wzmocnienie układu immunologicznego (co przekłada się na lepszą odpowiedź organizmu na leczenie oraz mniejsze ryzyko odrzucania kolejnych cykli leczenia).
- ✓ Zmniejszenie efektów ubocznych chemioterapii, radioterapii czy immunoterapii.
- ✓ Mniejsze ryzyko rozwoju niedożywienia.
- ✓ Większą szansę na odbudowanie/utrzymanie optymalnej masy ciała.
- ✓ Znaczną poprawę jakości życia.

BARDZO WAŻNE!! Prawidłowa dieta wspomaga leczenie!

Ogólne zalecenia żywieniowe dla większości osób chorych na nowotwory

- ✓ Należy jeść często, 4-5 niewielkich posiłków dziennie oddzielonych przerwami nie dłuższymi niż 3-4 godziny (osoby po usunięciu żołądka powinny jeść 6-8 razy dziennie co 2 godziny).
- ✓ W skład każdego posiłku powinny wchodzić produkty białkowe, wspomagające regenerację organizmu: jogurty naturalne, kefir, maślanki, chude lub półtłuste sery twarogowe, chude mięso (drób, indyk, cielęcina, mięso z królika), gotowane jaja, a dwa-trzy razy w tygodniu ryby.

Mięso można również zastępować roślinami strączkowymi (soją, fasolą, soczewicą, ciecierzycą, grochem) pod warunkiem, że są tolerowane przez organizm i nie wywołują dolegliwości gastrycznych.

- ✓ Każdego dnia należy spożywać warzywa i owoce – zalecana ilość to co najmniej pół kilograma (tj. 5 lub więcej porcji) dziennie. To najbogatsze źródła witamin, składników mineralnych, błonnika oraz antyoksydantów. Należy je spożywać w takiej formie, w jakiej nie będą powodować dolegliwości (świeże, gotowane, miksowane, w postaci przecierów lub soków, ścierane na tarce etc). Jeśli warzywa kapustne (kapusta, brokuły, brukselka itp.) i cebulowe (por, czosnek, cebula) są dobrze tolerowane, można je spożywać w umiarkowanych ilościach. Jeśli jednak powodują jakiegokolwiek dolegliwości, należy je wykluczyć z diety.
- ✓ W posiłkach należy również uwzględniać produkty zbożowe, z których organizm czerpie energię, takie jak: pieczywo, kasze, ryż, makarony. Pacjenci z nowotworem przewodu pokarmowego lub leczeniem, które w jakikolwiek sposób zajmuje przewód pokarmowy, powinni unikać nadmiaru błonnika, co wiąże się z ograniczeniem lub całkowitym wyłączeniem spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych w postaci ciemnego pieczywa, grubych kasz, brązowego ryżu. Produkty te mogą wywoływać u chorych dolegliwości gastryczne. Wówczas zalecane jest pieczywo jasne, drobne kasze i makarony, biały ryż i płatki ryżowe.
- ✓ Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych i zastępować je roślinnymi; najlepiej dodawać je na surowo do gotowych potraw. Tłuszcze należy spożywać w niewielkich ilościach (1-2 łyżki dziennie). – najlepiej oliwa z oliwek, olej rzepakowy lub lniany.
- ✓ Ilość płynów wypijanych w ciągu dnia nie powinna być mniejsza niż 2 litry (pacjenci z chorobami nerek powinni skonsultować się w tej kwestii z lekarzem). Najlepsze będą: niegazowana woda mineralna, słabe napary herbat (zielonej, czarnej, ziołowej lub owocowej), przegotowana woda, kawa zbożowa, kompoty domowe niedosłodzane, świeżo wyciskane i rozcieńczane soki owocowe i warzywne oraz koktajle mleczno-owocowe.
- ✓ Należy unikać spożywania cukru – w zamian sięgnąć po jego zamienniki, np. owoce albo domowe słodczyce przygotowane na ich bazie.
- ✓ Należy ograniczyć spożycie czerwonego mięsa (wieprzowina, wołowina, baranina) oraz jego przetworów do około 500 g tygodniowo.
- ✓ Należy stosować łagodne przyprawy ziołowe poprawiające apetyt i wspomagające trawienie, takie jak: koperek, natka pietruszki, mięta,

melisa, bazylia, majeranek, tymianek, estragon, imbir a także sok z cytryny, wanilia, cynamon i goździki. Stosowanie ziół pozwoli też zmniejszyć ilość używanej soli, która spożywana w nadmiarze jest szkodliwa dla organizmu.

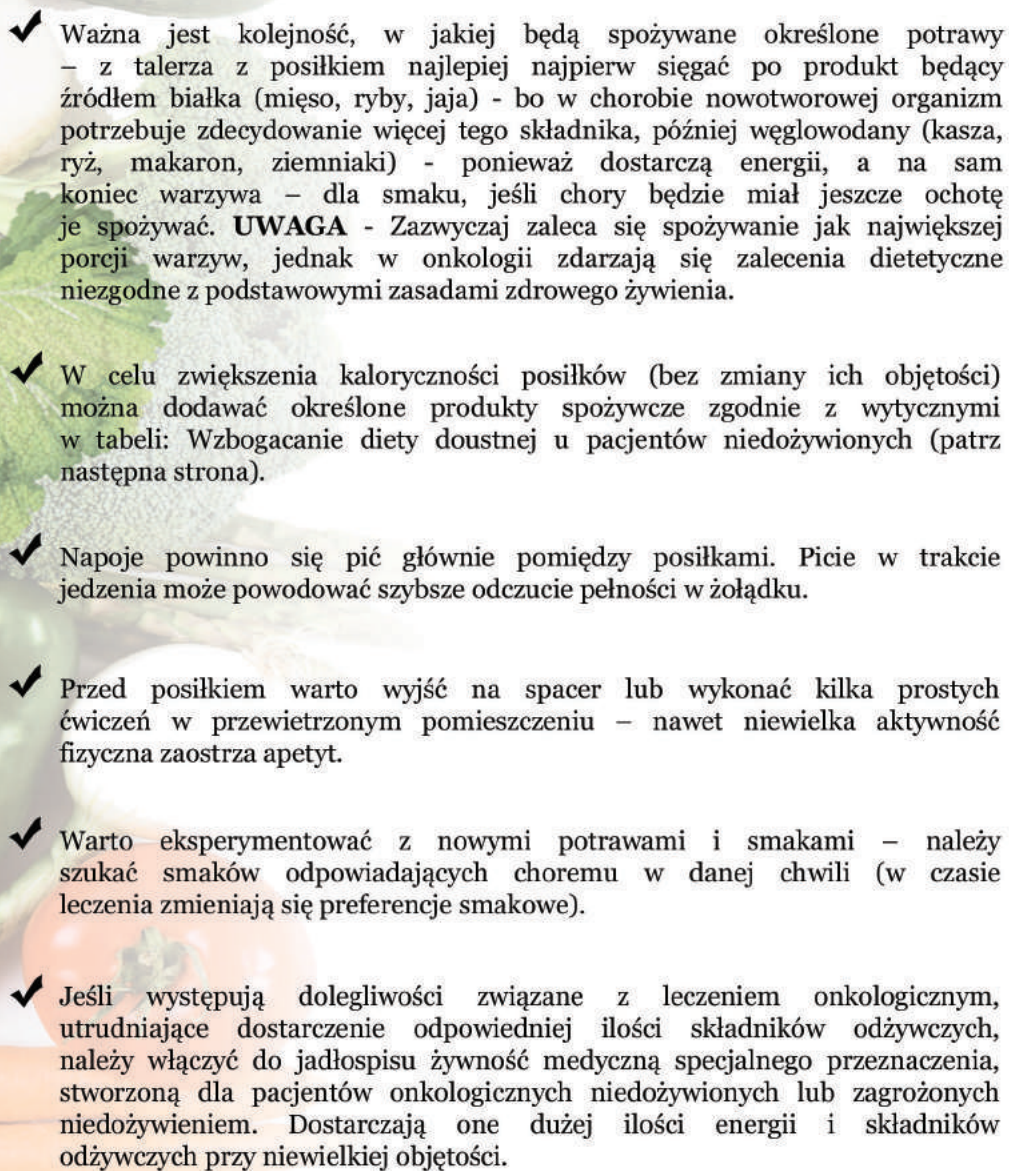
- ✓ Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze oraz pieczenie w folii aluminiowej bez tłuszczu, zapiekanie pod przykryciem np. w naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażania. Trzeba unikać smażenia, duszenia i pieczenia z dodatkiem tłuszczu.
- ✓ Nie należy jeść produktów starych, podpsutych, długo przechowywanych, nieszczelnie zapakowanych, a także wędzonych, mocno spieczonych (zwłaszcza mięso i ryby), grillowanych, peklowanych, marynowanych, mocno solonych i mocno przyprawionych.
- ✓ Należy eliminować produkty wysoko przetworzone, zawierające dodatki typu: n-nitrozwiazki, azotany, azotyny, aromaty dymu wędzarniczego, glutaminian sodu, utwardzony tłuszcz palmowy, syropy glukozowo-fruktozowe (należy czytać skład na etykietach kupowanych produktów).
- ✓ **UWAGA!! Podczas chemioterapii należy zrezygnować ze spożywania grejpfrutów oraz soków grejpfrutowych, ze względu na ich interakcje z cytostatykami.** Grejpfruty zawierają związki – furanokumaryny, które hamują metabolizm leków w organizmie, co nasila ich toksyczność oraz nie daje pewności co do skuteczności terapii onkologicznej.
- ✓ Jeśli nie ma możliwości, aby chory zjadł wystarczającą ilość pożywienia (np. z powodu braku apetytu, nudności, bólu) lub czeka go operacja chirurgiczna, dietę tradycyjną należy w tym czasie uzupełniać specjalnymi preparatami odżywczymi dla osób zagrożonych niedożywieniem. Doustne suplementy pokarmowe dostępne są w różnych smakach, są gotowe do spożycia, łatwe do podania i w różnych postaciach (np. proszku, zupy czy napoju). Można je nabyć w aptekach bez recepty.
- ✓ Osoby, u których leczenie nowotworu polega na napromienianiu okolic jamy brzusznej (rak jelita grubego, prostaty, macicy, jajników), mogą źle tolerować mleko lub przetwory mleczne, wtedy należy ich unikać w trakcie leczenia, a po zakończeniu radioterapii można stopniowo włączać je do diety; na okres leczenia można je częściowo zastąpić napojami i produktami roślinnymi (ryżowymi, migdałowymi, kokosowymi, sojowymi).

- ✓ Nie należy spożywać alkoholu oraz palić papierosów; palenie hamuje apetyt, a organizm zużywa mnóstwo energii na metabolizowanie trucizn.
- ✓ Wskazana jest umiarkowana aktywność fizyczna - regularne ćwiczenia pobudzają apetyt.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z UCIAŻLIWYMI SKUTKAMI UBOCZNYMI LECZENIA ONKOLOGICZNEGO – WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

Zalecenia żywieniowe w przypadku braku apetytu oraz przeciwdziałające utracie masy ciała

- ✓ Dieta powinna być lekkostrawna, smaczna, możliwie jak najbardziej urozmaicona oraz uwzględniać produkty, które będą zwiększały kaloryczność oraz zawartość białka w każdym z posiłków, bez zmiany ich objętości.
- ✓ Należy spożywać częściej niewielkie porcje np. 5-8 mniejszych posiłków zamiast 3 dużych. Można spożywać jeszcze więcej posiłków, jeżeli będzie na nie ochota. **WAŻNE** – nie należy omijać głównych posiłków, śniadania, drugiego śniadania, obiadu i kolacji; pomiędzy nimi można podjadać przekąski.
- ✓ Zaleca się przygotowanie małych porcji jedzenia gotowych do spożycia w każdej chwili, gdy chory nabierze ochoty. Można je przechowywać w lodówce lub mrozić na krótki czas.
- ✓ Należy unikać spożywania ulubionych potraw przed zabiegami leczniczymi, w przeciwnym razie może wytworzyć się niechęć do nich, gdyż będą kojarzyły się z leczeniem.

- 
- ✓ Ważna jest kolejność, w jakiej będą spożywane określone potrawy – z talerza z posiłkiem najlepiej najpierw sięgać po produkt będący źródłem białka (mięso, ryby, jaja) - bo w chorobie nowotworowej organizm potrzebuje zdecydowanie więcej tego składnika, później węglowodany (kasza, ryż, makaron, ziemniaki) - ponieważ dostarczą energii, a na sam koniec warzywa – dla smaku, jeśli chory będzie miał jeszcze ochotę je spożywać. **UWAGA** - Zazwyczaj zaleca się spożywanie jak największej porcji warzyw, jednak w onkologii zdarzają się zalecenia dietetyczne niezgodne z podstawowymi zasadami zdrowego żywienia.
 - ✓ W celu zwiększenia kaloryczności posiłków (bez zmiany ich objętości) można dodawać określone produkty spożywcze zgodnie z wytycznymi w tabeli: Wzbogacanie diety doustnej u pacjentów niedożywionych (patrz następna strona).
 - ✓ Napoje powinno się pić głównie pomiędzy posiłkami. Picie w trakcie jedzenia może powodować szybsze odczucie pełności w żołądku.
 - ✓ Przed posiłkiem warto wyjść na spacer lub wykonać kilka prostych ćwiczeń w przewietrzonym pomieszczeniu – nawet niewielka aktywność fizyczna zaostrza apetyt.
 - ✓ Warto eksperymentować z nowymi potrawami i smakami – należy szukać smaków odpowiadających choremu w danej chwili (w czasie leczenia zmieniają się preferencje smakowe).
 - ✓ Jeśli występują dolegliwości związane z leczeniem onkologicznym, utrudniające dostarczenie odpowiedniej ilości składników odżywczych, należy włączyć do jadłospisu żywność medyczną specjalnego przeznaczenia, stworzoną dla pacjentów onkologicznych niedożywionych lub zagrożonych niedożywieniem. Dostarczają one dużej ilości energii i składników odżywczych przy niewielkiej objętości.



WZBOGACANIE DIETY DOUSTNEJ U PACJENTÓW NIEDOŻYWIANYCH

CO DODAJEMY?	DO CZEGO DODAJEMY?
 <ul style="list-style-type: none">* Masło* Oliwa z oliwek* Oleje (rzepakowy, lniany, z pestek dyni, z orzechów) <p>Tłuszcze dodajemy na koniec przygotowania potrawy, dzięki temu nie utlenia się i nie tracą swoich właściwości. 3 łyżki oliwy lub oleju dziennie to dodatkowe 270 kcal.</p>	 <ul style="list-style-type: none">* Zupy* Dania główne* Owsianki* Gotowane kasze* Pasztety, pasty kanapkowe, sosy* Jako dodatek do pieczywa (np. chleb maczany w oliwie z oliwek)* Soki warzywne
<ul style="list-style-type: none">* Serek marscapone (1 łyżka to 100 kcal)* Ricotta* Mleko 3,2% tł.* Jogurt grecki* Tłusty twaróg* Śmietana (12, 18, 30% tł.)* Mleczko kokosowe (50 ml to 100 kcal) <p>Jeśli tolerancja produktów mlecznych jest dobra i nie ma przeciwwskazań do ich spożywania, zamieniamy chude/półtłuste odpowiedniki na pełnotłuste.</p>	 <ul style="list-style-type: none">* Koktajle* Zupy* Dania główne* Pasty kanapkowe* Sosy* Desery mleczne* Owsianki, kaszki
<ul style="list-style-type: none">* Zmiksowane nasiona i ziarna (słonecznik, pestki dyni, sezam, mak, siemię lniane)* Zmiksowane orzechy (włoskie, laskowe, migdały, nerkowce) <p>Jeżeli chory odczuwa dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i różnych przyczyn produkty te nie były wcześniej wprowadzane do diety – należy to robić bardzo powoli (zaczynając od jednej łyżeczki produktu, obserwując tolerancję, jeżeli jest dobra - stopniowo zwiększać ilość) 1 łyżka nasion lub orzechów to ok. 80-100 kcal</p>	 <ul style="list-style-type: none">* Muesli* Jogurt* Koktajle* Zupy* Pasty kanapkowe* Dodatek do panierki (zaleca się pieczenie a nie smażenie)

- * Awokado (połowa owocu to 120 kcal)

Awokado stosujemy jako dodatek na zimno.

- * Smarowidła na kanapki
- * Koktajle

- * Kasza manna
- * Płatki ryżowe (1 łyżka to 40 kcal)
- * Mąka ziemniaczana
- * Len mielony (1 łyżka to 25 kcal)

- * Dodatek do posiłków płynnych w celu zagęszczenia konsystencji potrawy
- * Jako oddzielny posiłek (np. kasza manna gotowana na mleku)

- * Miód (2 łyżki to 160 kcal)
- * Cukier
- * Syrop klonowy (2 łyżki to 60 kcal)
- * Soki owocowe zagęszczone

Dodatki te nie są zalecane u pacjentów poddawanych gastrektomii oraz u pacjentów z ileostomią.

- * Herbata
- * Woda
- * Koktajle
- * Desery
- * Kaszki, owsianki
- * Ugotowany ryż

Źródło: Brzegowy M, Maciejewska- Cebulak M, Turek M. Nie daj się rakowi! Wsparcie żywieniowe w chorobie nowotworowej, Wydawnictwo M, Kraków 2018

Przepisy pomocne przy niedożywieniu

Odżywcza czekoladowa jaglanka z bananem i orzechami

Składniki:

- * 50g kaszy jaglanej
- * Garść orzechów laskowych
- * 1/2 większego banana
- * 200 ml odżywki czekoladowej o zwiększonej zawartości białka (ONS)

Wartość odżywcza (1 porcja):
 Energia: 557 kcal
 Białko: 26,2 g
 Tłuszcz: 15 g
 Węglowodany: 81,8 g
 Błonnik: 4,7 g

Sposób wykonania: Kaszę upraż na suchej patelni, aż zacznie pachnieć. Przelej ją wrzątkiem na sitku, aby pozbyć się możliwej goryczki. Gotuj kilkanaście minut w wodzie (jedna objętość kaszy na dwie objętości wody). Do gotowej kaszy dodaj odżywkę. Podawaj posypane pokruszonymi orzechami i bananem pokrojonym w plasterki.

Wskazówki: Świetnie sprawdza się każdy smak odżywki oraz dodatek dowolnego owocu, orzechów lub nasion. Miksując kaszę jaglaną wraz z odżywką i owocami otrzymujesz odżywczy budyń jaglany.

Odżywcza owsianka z pomarańczą

Składniki:

- * 50 g płatków owsianych
- * 1/2 pomarańczy + sok z połowy pomarańczy
- * 200 ml odżywki o smaku owocowym ze zwiększoną ilością błonnika (ONS)

Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 684 kcal
Białko: 25,9 g
Tłuszcz: 21,4 g
Węglowodany: 99,9 g
Błonnik: 11,5 g

Sposób wykonania: Płatki zalej wodą i ugotuj (na małym ogniu przez kilka minut, ciągle mieszając). Do gotowych dodaj odżywkę, podawaj z pokrojoną na kawałki pomarańczą. Skrop świeżo wyciśniętym sokiem z pomarańczy.

Wskazówki: Do owsianki możesz dodać wiórki kokosowe, suszone owoce lub posypać ją nasionami sezamu czy dowolnymi orzechami. Pomarańczę możesz przed podaniem zgrillować na patelni grillowej.

Odżywcza gryczanka

Składniki:

- * 50 g kaszy gryczanej niepalonej
- * Szklanka mrożonych lub świeżych truskawek
- * 200 ml odżywki o smaku truskawki lub owoców leśnych z błonnikiem (ONS)
- * Garść orzechów nerkowca
- * Łyżeczka miód

Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 843 kcal
Białko: 30,7 g
Tłuszcz: 35,8 g
Węglowodany: 104,9 g
Błonnik: 11,8 g

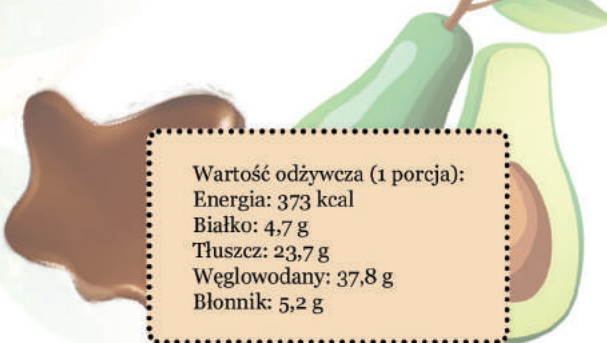
Sposób wykonania: Kaszę i orzechy dzień wcześniej zalej przegotowaną wodą. Rano odcedź, przepłucz na sicie wodą. Kaszę zalej świeżą wodą i ugotuj do miękkości. Na końcu dolej odżywkę, zmiksuj razem z orzechami i częścią owoców (resztę wykorzystasz do przyozdobienia). Podawaj skropioną miodem.

Wskazówki: Możesz użyć także odżywki o smaku waniliowym. Zamiast truskawek dobrze sprawdzą się również jagody lub maliny.

Kakaowy krem z awokado

Składniki:

- * 1 dojrzałe, miękkie awokado
- * 1 duża łyżka ciemnego kakao
- * 1-2 łyżeczki miodu



Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 373 kcal
Białko: 4,7 g
Tłuszcz: 23,7 g
Węglowodany: 37,8 g
Błonnik: 5,2 g


Sposób wykonania: Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, wydrąż łyżką miękki miąższ, Rozdrobnij i dobrze połącz go z kakao, dosłódź miodem.

Wskazówki: Kakaowa pasta to świetny pomysł nie tylko jako smarowidło do pieczywa, ale jako dodatek do naleśników, placuszków lub kopytek na słodko.

Halibut w sosie śmietankowym z orzechami i ogórkiem

Składniki:

- * 500 g filetów z halibuta
- * 1 duże opakowanie (400 ml) śmietanki 30% tł.
- * 4 łyżki orzechów nerkowca
- * 1 ząbek czosnku
- * 4 małe ogórki kiszzone
- * 4 łyżki oliwy z oliwek
- * Posiekany koperek, sól, pieprz, sok z cytryny



Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 600 kcal
Białko: 29,2 g
Tłuszcz: 48,8 g
Węglowodany: 11,5 g
Błonnik: 1,1 g

Sposób wykonania: Rybę pokrój na kawałki, oprósź solą i pieprzem, skrop sokiem z cytryny, przełóż do żaroodpornego naczynia wysmarowanego oliwą. Piecz w 200 stopniach przez około 15-20 minut w zamkniętym naczyniu. W międzyczasie na oliwie podsmaż posiekany czosnek, dodaj rozdrobnione orzechy, a następnie wlej śmietankę, zagotuj i trzymaj na małym ogniu, aż zgęstnieje. Sos dopraw, dodaj posiekany koperek. Rybę podawaj polaną śmietanką, z kiszonym ogórkiem pokrojonym w kosteczkę. Przepis pozwala na przygotowanie obiadu dla 4 osób.

Wskazówki: Ryba świetnie smakuje z dodatkiem kaszy kuskus. Świetnie sprawdzi się również makaron z pełnego ziarna.

Guacamole – masło/pasta do pieczywa

Składniki:

- * 1 dojrzałe, miękkie awokado
- * 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- * Szczypta soli
- * Sok z limonki
- * Posiekana natka pietruszki albo świeża kolendra

Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 285 kcal
Białko: 3 g
Tłuszcz: 26,6 g
Węglowodany: 10,8 g
Błonnik: 4,8 g

Sposób wykonania: Awokado przekrój na pół, usuń pestkę, wydrąż łyżką miękki miąższ. Skrop go sokiem z limonki, dodaj oliwę oraz sól, widelcem rozdrobniej i połącz składniki. Na końcu dorzuć zieleninę. Pastą smaruj pieczywo.

Wskazówki: Guacamole świetnie smakuje na przykład z dodatkiem pokrojonej w kosteczkę czerwonej papryki. Pastę z awokado możesz wykorzystać jako zamiennik masła do pieczywa. Guacamole świetnie komponuje się wędzonym łososiem sałatkowym.

Muffinki pełne białka

Składniki:

- * 2 jajka ekologiczne
- * 1 szklanka mąki pszennej
- * 1 szklanka mleka (lub napoju roślinnego)
- * 1/2 szklanki roztopionego masła
- * 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- * 1/2 szklanki cukru brązowego
- * 12 miarek białka aptecznego (1 miarka to 2,5 g)

Wartość odżywcza (1 muffinka):
Energia: 148 kcal
Białko: 4,2 g
Tłuszcz: 7,7 g
Węglowodany: 15,7 g
Błonnik: 0,2 g

Sposób wykonania: Połącz wszystkie składniki suche w jednej misce, a mokre w drugiej. Dodaj jedno do drugich i wymieszaj na jednolitą masę trzepaczką. Przelej do foremki na muffinki – najlepiej używając papilotków do wyłożenia, aby łatwiej je potem wyciągnąć. Piecz w rozgrzanym piekarniku około 20 minut, do wyrośnięcia i zezłocenia. Z podanej ilości wychodzi około 16 muffinek standardowej wielkości, jeśli dodasz owoce będzie ich więcej.

Wskazówki: Możesz dodać jagody, maliny lub kawałki truskawek, aby wzbogacić smak babeczek. Jeśli użyjesz mrożonych owoców, nie musisz ich wcześniej rozmrażać. Zamiast części zwykłej mąki pszennej możesz użyć mąki pełnoziarnistej lub orkiszowej.

ŹRÓDŁO PRZEPISÓW: Brzegowy M, Maciejewska- Cebulak M, Turek M. Nie daj się rakowi! Wsparcie żywieniowe w chorobie nowotworowej, Wydawnictwo M, Kraków 2018

Zalecenia żywieniowe w przypadku zmian smaku i zapachu

- ✓ Produkty i potrawy, do których chory odnosi się wyjątkowo niechętnie, czasowo należy wyłączyć z diety, zastępując je innymi, o podobnej wartości odżywczej.
- ✓ W celu stymulowania smaku można:
 - Spożywać zimne posiłki:
 - * Sorbety owocowe
 - * Mrożone owoce pomiędzy posiłkami (ssanie mrożonych malin lub truskawek, jedzenie pokrojonych i zamrożonych plasterków banana)
 - * Kostki lodu pomiędzy posiłkami (ssanie)
 - * Zimne kawałki ananasa (ostrożnie przy podrażnieniu błon śluzowych jamy ustnej i przełyku)
 - Spożywać orzeźwiający posiłek i napoje
 - * Arbuza zmiksowany z miętą
 - * Woda z dodatkami (mięty, cytryny, imbiru, mrożonych truskawek)
 - Dodawać do dań aromatyczne przyprawy i zioła (np. świeże listki bazylii).
- ✓ Metaliczny posmak mięsa (który pojawia się u chorych szczególnie w trakcie chemioterapii) można neutralizować poprzez dodanie ziół i przypraw, świeżego ananasa, soku z cytryny, sosów warzywnych, żurawiny lub marynowanie w oliwie i ziołach lub śmietanie albo mleczku koksowym przed przyrządzeniem.
- ✓ Kiedy mięso i ryby „smakują jak metal” można zrezygnować na kilka dni z jedzenia tych produktów, a przy dobrej tolerancji źródłem białka mogą być ugotowane i zmiksowane produkty strączkowe, nabiał, jaja lub ONS-y.
- ✓ Produkty o nieprzyjemnym smaku należy podawać/ łączyć razem z lepiej tolerowanymi.

- ✓ Należy podawać potrawy w estetyczny sposób, urozmaicać barwę i konsystencję.
- ✓ Należy zrezygnować z używek (kawa, mocna herbata, alkohol, papierosy).
- ✓ Nie należy spożywać ulubionych potraw bezpośrednio przed zabiegami leczniczymi i po nich.
- ✓ Należy używać plastikowych naczyń i sztućców (zamiast metalowych), jeżeli problemem jest występujący metaliczny smak w ustach.
- ✓ Gdy zapachy działają drażniąco, należy unikać niewietrzonych pomieszczeń, gotować przy uchylonym oknie, włączać wentylatory.
- ✓ W celu neutralizowania nieprzyjemnego smaku potraw należy myć zęby po każdym posiłku, często płukać usta.

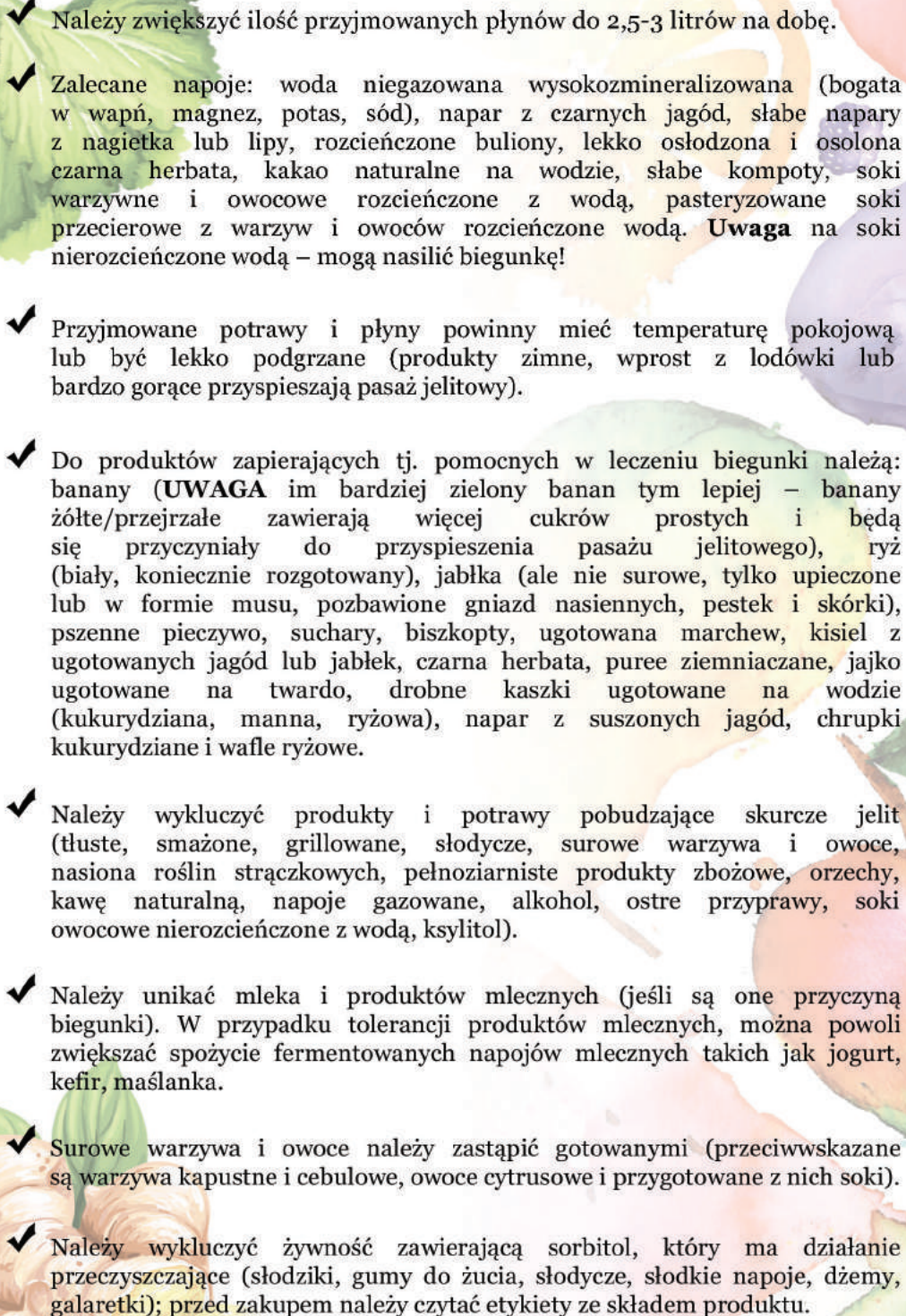
Zalecenia żywieniowe przy odczuwaniu suchości w jamie ustnej (kserostomii).

- ✓ Należy często pić (nawet co 10-15 minut) małe ilości wody (z niewielkim dodatkiem soku z cytryny, jeśli nie ma stanów zapalnych w jamie ustnej); zalecana dzienna dawka płynów to 10-12 szklanek dziennie. Jeśli występują problemy ze spożywaniem płynów, należy pić je przez słomkę.
- ✓ Należy spożywać więcej potraw w postaci półpłynnej i papkowatej, o dużej zawartości wody i łatwych do przełknięcia, jak np. zupy, kisiele, rzadkie budynie mleczne, warzywa w postaci puree, musy owocowe, jogurty naturalne, koktajle mleczno-owocowe, rozcieńczone wodą soki przecierowe warzywno-owocowe.
- ✓ Należy polewać kasze, ryż, makarony, ziemniaki odrobiną oliwy z oliwek, oleju rzepakowego lub lekkimi sosami przygotowanymi na bulionach warzywnych lub drobiowych.

- ✓ Nie należy spożywać pokarmów suchych, twardych, o ostrych krawędziach i wypieczonych skórkach (świeże pieczywo, sucharki, pieczywo chrupkie, ciastka, herbatniki itp.)
- ✓ W przypadku podrażnionej błony śluzowej jamy ustnej, należy wykluczyć produkty i potrawy nadmiernie kwaśne, gorzkie, zimne, gorące, przyprawy o intensywnym smaku (np. alkohol, kawa, mocna herbata, wszelkie napoje gazowane, ocet, pomidory i ich przetwory, soki i owoce cytrusowe, kwaszona kapusta, słone przekąski, imbir, pieprz, chili etc.).
- ✓ Należy często płukać jamę ustną przestudzonymi naparami siemienia lnianego, rumianku, szalwii.
- ✓ Pomiędzy posiłkami można ssać cukierki bez cukru, działające odkażająco i przeciwzapalnie (z szalwią, tymiankiem, ze stewią lub ksylitolem); żuć gumę bezcukrową. **UWAGA** – cukierki z dodatkiem cukru nie są zalecane. Destrukcja ślinianek prowadzi do zmniejszonej produkcji śliny, co znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia próchnicy.
- ✓ Należy unikać słodczy i słodzenia napojów (cukier jest pożywką dla rozwoju bakterii).
- ✓ Należy unikać produktów o wysokiej zawartości soli (np. buliony na kostkach rosółowych, z dodatkiem przypraw typu vegeta; produkty konserwowe, produkty wysoko przetworzone – chipsy, paluszki, pasztety, kielbasy; dania gotowe- zupy w proszku).
- ✓ Należy zwrócić szczególną uwagę na zachowanie zasad higieny podczas przygotowywania posiłków.
- ✓ Należy używać pomadki lub wazeliny do ust w celu ich nawilżenia.
- ✓ Jeśli powyższe zalecenia nie przynoszą ulgi i stan suchości w jamie ustnej się nasila należy zapytać lekarza o substytut śliny.

Zalecenia żywieniowe w przypadku występowania biegunek

- ✓ Najważniejsze w leczeniu biegunki jest niedoprowadzenie do odwodnienia organizmu (powoduje ona duże straty wody, sodu oraz innych elektrolitów, które należy stale uzupełniać).


- 
- ✓ Należy zwiększyć ilość przyjmowanych płynów do 2,5-3 litrów na dobę.
 - ✓ Zalecane napoje: woda niegazowana wysokozmineralizowana (bogata w wapń, magnez, potas, sód), napar z czarnych jagód, słabe napary z nagietka lub lipy, rozcieńczone buliony, lekko osłodzona i osolona czarna herbata, kakao naturalne na wodzie, słabe kompoty, soki warzywne i owocowe rozcieńczone z wodą, pasteryzowane soki przecierowe z warzyw i owoców rozcieńczone wodą. **Uwaga** na soki nierozcieńczone wodą – mogą nasilić biegunkę!
 - ✓ Przyjmowane potrawy i płyny powinny mieć temperaturę pokojową lub być lekko podgrzane (produkty zimne, wprost z lodówki lub bardzo gorące przyspieszają pasaż jelitowy).
 - ✓ Do produktów zapierających tj. pomocnych w leczeniu biegunki należą: banany (**UWAGA** im bardziej zielony banan tym lepiej – banany żółte/przejrzale zawierają więcej cukrów prostych i będą się przyczyniały do przyspieszenia pasażu jelitowego), ryż (biały, koniecznie rozgotowany), jabłka (ale nie surowe, tylko upieczone lub w formie musu, pozbawione gniazd nasiennych, pestek i skórki), pszenne pieczywo, suchary, biszkopty, ugotowana marchew, kisiel z ugotowanych jagód lub jabłek, czarna herbata, puree ziemniaczane, jajko ugotowane na twardo, drobne kaszki ugotowane na wodzie (kukurydziana, manna, ryżowa), napar z suszonych jagód, chrupki kukurydziane i wafle ryżowe.
 - ✓ Należy wykluczyć produkty i potrawy pobudzające skurcze jelit (tłuste, smażone, grillowane, słodyczne, surowe warzywa i owoce, nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, kawę naturalną, napoje gazowane, alkohol, ostre przyprawy, soki owocowe nierozcieńczone z wodą, ksylitol).
 - ✓ Należy unikać mleka i produktów mlecznych (jeśli są one przyczyną biegunki). W przypadku tolerancji produktów mlecznych, można powoli zwiększać spożycie fermentowanych napojów mlecznych takich jak jogurt, kefir, maślanka.
 - ✓ Surowe warzywa i owoce należy zastąpić gotowanymi (przeciwwskazane są warzywa kapustne i cebulowe, owoce cytrusowe i przygotowane z nich soki).
 - ✓ Należy wykluczyć żywność zawierającą sorbitol, który ma działanie przeczyszczające (słodziki, gumy do żucia, słodyczne, słodkie napoje, dżemy, galaretki); przed zakupem należy czytać etykiety ze składem produktu.

Przepisy pomocne przy bieguncce

Zupa krem z marchewki

Składniki:

- * 8 dużych marchewek
- * 4 szklanki bulionu warzywnego
- * 1 łyżeczka nasion kolendry
- * Sól
- * 4 tosty pszenne



Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 188 kcal
Białko: 5,4 g
Tłuszcz: 1,9 g
Węglowodany: 44,3 g
Błonnik: 12,8 g


Sposób wykonania: Marchewkę obierz, pokrój na kawałki, ugotuj na parze. Następnie przelóż do większego garnka, zalej bulionem, dodaj kolendrę oraz szczyptę soli. Zagotuj, zmiksuj na aksamitny krem, ewentualnie dopraw. Podawaj z tostem. Przepis pozwala na przygotowanie zupy dla 4 osób.

Wskazówki: Jeśli biegunka ustanie, a tolerujesz nabiał, dodaj kleks z jogurtu do swojej porcji, wierzch zaś skrop oliwą – to dodatkowo porcja cennych składników odżywczych.

Tosty z jajkiem

Składniki:

- * 2 kromki chleba tostowego pszennego
- * 2 jajka ekologiczne
- * Świeży koperek



Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 308 kcal
Białko: 18,9 g
Tłuszcz: 11,5 g
Węglowodany: 33,3 g
Błonnik: 1,6 g

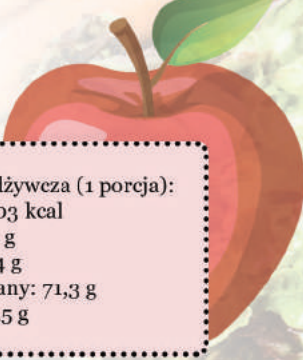
Sposób wykonania: Jajka ugotuj na półtwardo w wodzie. Chleb opiek w tosterze lub w piekarniku na kratce (temperatura 140 stopni, grzanie od góry przez kilka minut – odwróć na samym końcu), a jeśli nie masz ani tostera, ani piekarnika, możesz je zgrillować na suchej patelni. Podawaj z jajkiem posypane koperkiem.

Wskazówki: Pamiętaj, żeby nie gotować jajka zbyt długo. Najlepiej strawne jest wtedy, kiedy żółtko jest lekko ścięte.

Ryż z pieczonym jabłkiem i cynamonem

Składniki:

- * 1/2 woreczka białego ryżu
- * 1 duże jabłko
- * Szczypta cynamon



Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 303 kcal
Białko: 4,4 g
Tłuszcz: 1,4 g
Węglowodany: 71,3 g
Błonnik: 6,5 g

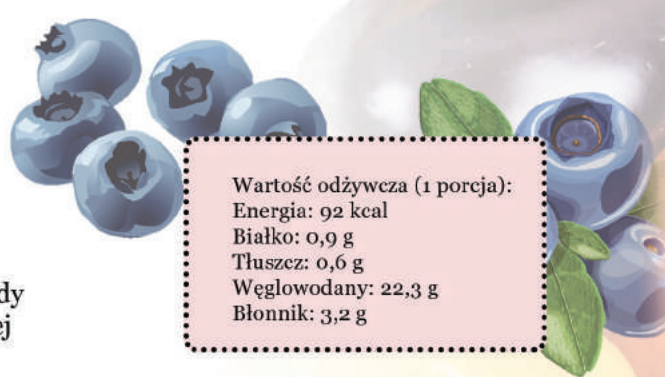
Sposób wykonania: Ryż rozgotuj. Jabłko w całości umieść w brytfance piecz w ok 180 stopniach, aż ładnie popęka. Przystudzone obierz ze skórki, rozdrobniej miąższ, dodaj do ryżu. Całość posyp odrobiną cynamonu dla smaku.

Wskazówki: Innym sposobem na ryż z jabłkami jest podgotowanie ryżu w wodzie i zapieczenie go z utartym jabłkiem w piekarniku. Oprócz klasycznego ryżu z jabłkiem przy biegunce świetnie sprawdzą się też zapierające owoce z dodatkiem płatków bądź kleiku ryżowego. Sięgnij na przykład po niedojrzałego banana albo mus z podgotowanych borówek.

Kisiel jagodowy

Składniki:

- * 100 g mrożonych jagód
- * 150 ml wody + dwie łyżki wody
- * 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej



Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 92 kcal
Białko: 0,9 g
Tłuszcz: 0,6 g
Węglowodany: 22,3 g
Błonnik: 3,2 g

Sposób wykonania: Wodę z jagodami zagotuj w rondelku. W międzyczasie rozpuść mąkę ziemniaczaną w odlanych dwóch łyżkach wody. Wlej do gotujących się jagód w wodzie, intensywnie cały czas mieszając. Gotuj jeszcze kilka minut.

Wskazówki: zamiast jagód możesz użyć innych owoców- świeżych lub mrożonych.

ŹRÓDŁO PRZEPISÓW: Brzegowy M, Maciejewska- Cebulak M, Turek M. Nie daj się rakowi! Wsparcie żywieniowe w chorobie nowotworowej, Wydawnictwo M, Kraków 2018

Zalecenia żywieniowe w przypadku występowania zaparć

- ✓ Należy uwzględnić w diecie produkty/napoje o działaniu rozwalniającym:
 - pić ciepły kompot z suszonych śliwek kalifornijskich,
 - jeść śliwki suszone namoczone w wodzie,
 - wypijać ciepłą wodę niegazowaną (najlepiej mineralną bogatą w magnez), zamiast czarnej herbaty pić napary (z rumianku, kopru włoskiego) lub dobrej jakości zieloną herbatę (jako dodatek do zalecanej ilości wypijanej wody),
 - wypić ciepły sok owocowy np. z gruszek lub śliwek (należy go lekko podgrzać, ale nie gotować!),
 - dodawać ksylitol (cukier brzozy) do napojów - na początek nie więcej niż jedną łyżeczkę dziennie,
 - pozwolić sobie na filiżankę naturalnej kawy (jeśli nie ma innych przeciwwskazań do jej picia).

- ✓ Należy unikać pokarmów o działaniu zapierającym (nieodjrzałe banany, upieczone jabłka lub w formie musu, ryż biały i jego przetwory, drobne kaszki, pszenne pieczywo, ugotowana i zmiksowana marchew, puree ziemniaczane, galaretki na bazie żelatyny, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane) i wzdymającym (warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, brokuły, kalafior, cebula, czosnek, por, grzyby, pieczarki).

- ✓ Przy dobrej tolerancji laktozy należy wprowadzić naturalne produkty mleczne fermentowane (jogurt naturalny, kefir, maślanka).

- ✓ Należy zwiększyć ilość wypijanej wody niegazowanej (minimum 1,5 litra dziennie).

- ✓ Należy zwiększyć aktywność fizyczną w celu pobudzenia perystaltyki jelit (zaparcie często ustępuje po wprowadzeniu już niewielkiej aktywności fizycznej).

Zalecenia dodatkowe TYLKO dla pacjentów, u których brak przeciwwskazań do stosowania diety o wyższej zawartości błonnika pokarmowego, tj. u których leczenie onkologiczne nie zajmuje przewodu pokarmowego.

- ✓ Należy spożywać produkty o wysokiej zawartości błonnika pokarmowego:
 - produkty z białej mąki należy zamienić na pełnoziarniste (zamiast pieczywa razowego jeść graham lub razowy), wprowadzić ryż brązowy, grube kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), makaron z mąki pełnoziarnistej i płatki pełnoziarniste,
 - jeść surowe warzywa i owoce w każdym posiłku (szczególnie polecane są warzywa zielone).
- ✓ Przy zwiększonym udziale produktów o dużej zawartości błonnika pokarmowego, niezbędne jest równoczesne zwiększenie ilości wypijanych napojów (dodatkowo 3-4 szklanki dziennie).

UWAGA! – istotne jest, aby diety bogatej w błonnik nie wprowadzać u chorego z wielodniowym zaparciem, gdyż może się to skończyć niedrożnością przewodu pokarmowego. Przed jej wprowadzeniem należy najpierw przywrócić właściwy rytm stolca.

Przepisy pomocne przy zaparciach

Otrębianka śliwkowa

Składniki:

- * 5 łyżek otrębów
- * Szklanka mleka 2% tł (możesz użyć roślinnego)
- * 5 suszonych śliwek



Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 307 kcal
Białko: 14,5 g
Tłuszcz: 6,8 g
Węglowodany: 55 g
Błonnik: 16 g

Sposób wykonania: Śliwki zalej wrzątkiem na około godzinę, następnie odsącz i pokrój na kawałki, Dodaj do rondelka z otrębami, zalej mlekiem. Gotuj aż wszystko napęcznieje.

Wskazówki: Pamiętaj, że otrębianka ze śliwkami to bomba błonnikowa. Im więcej błonnika jesz, tym więcej wody powinieneś wypić.

Twarożek z suszonymi śliwkami

Składniki:

- * 100 g półtłustego twarogu
- * 6 suszonych śliwek kalifornijskich
+ 1 do dekoracji
- * 2 łyżeczki ksylitolu (opcjonalnie)

Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 182 kcal
Białko: 19,3 g
Tłuszcz: 4,9 g
Węglowodany: 26,1 g
Błonnik: 1,7g



Sposób wykonania: Śliwki namocz wcześniej w wodzie, następnie odsącz. Twaróg zmiksuj na gładką pastę, dosłódź ksylitolem. Pozostawioną wcześniej śliwkę drobno pokrój i wyłóż na wierzch sera.

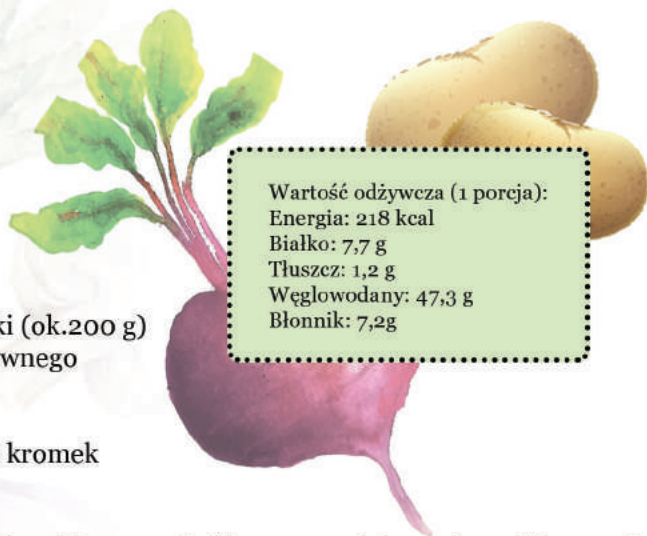
Wskazówki: Twarożek najlepiej smakuje schłodzony. Bonus – zimny posiłek dodatkowo przyspieszy pasaż jelitowy. Możesz rozcieńczyć twarożek odrobiną mleka i zjeść jako przekąskę.

Zupa krem z buraków

Składniki:

- * 1 kg buraków
- * 2 średnie młode ziemniaki (ok.200 g)
- * 6 szklanek bulionu warzywnego
- * Sól
- * Posiekany koperek
- * Bułka grahamka- około 8 kromek

Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 218 kcal
Białko: 7,7 g
Tłuszcz: 1,2 g
Węglowodany: 47,3 g
Błonnik: 7,2g



Sposób wykonania: Buraki obierz, pokrój na mniejsze kawałki, ugotuj na parze. Następnie przełóż je do większego garnka, alej bulionem, zagotuj i zmiksuj na aksamitny krem. Zupę dopraw, podawaj z bułką. Przepis pozwala na przygotowanie zupy dla 4 osób.

Wskazówki: Zupa jest raczej słodka, dlatego jeśli tolerujesz nabiał, wrzuć na wierzch kleks z kwaśnej śmietany.

Śliwkowy kisiel z siemienia lnianego

Składniki:

- * 2 łyżki siemienia lnianego (w całości)
- * 5 suszonych śliwek

Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 206 kcal
Białko: 4,8 g
Tłuszcz: 8,8 g
Węglowodany: 29,7 g
Błonnik: 8,7 g

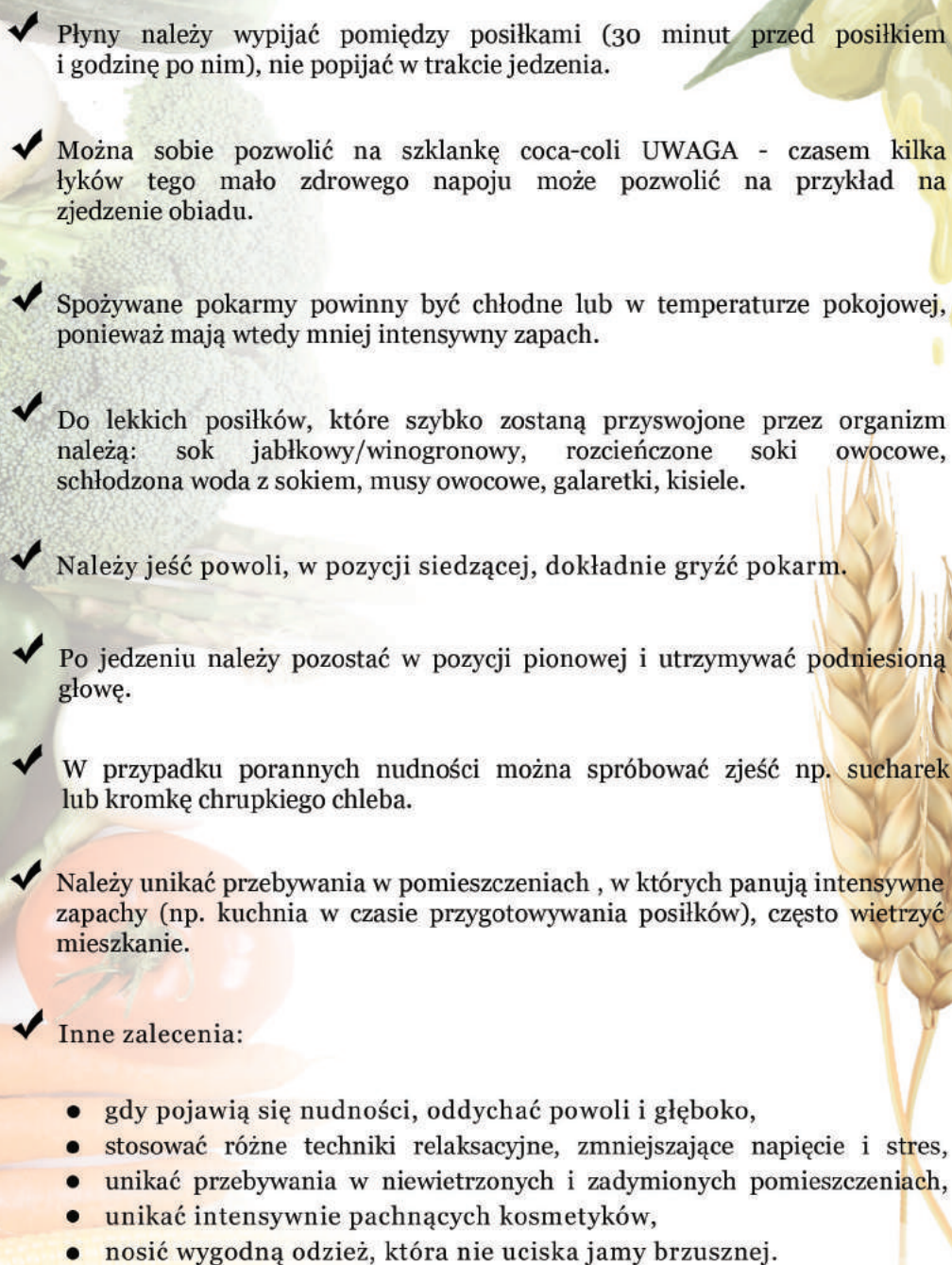
Sposób wykonania: Śliwki zalej wrzątkiem na około godzinę. Pokrój na kawałki. Dodaj do rondelka z siemieniem lnianym wraz z wodą, w której się moczyły. Gotuj kilka minut, aż powstanie gęsty kisiel.

Wskazówki: Siemię lniane, niezależnie od tego, do jakich dań je używasz, zawsze powinien być kupowany w całości. Jeśli potrzebujesz mielone to zmiel je bezpośrednio przed użyciem.

ŹRÓDŁO PRZEPISÓW: Brzegowy M, Maciejewska- Cebulak M, Turek M. Nie daj się rakowi! Wsparcie żywieniowe w chorobie nowotworowej, Wydawnictwo M, Kraków 2018

Zalecenia żywieniowe zapobiegające nudnościom i wymiotom.

- ✓ W profilaktyce nudności i wymiotów bardzo ważne jest zapobieganie długotrwałemu zaleganiu treści pokarmowej w przewodzie pokarmowym. Posiłek powinien zostać strawiony jak najszybciej.
- ✓ Należy jeść mało, a często: 6-8 niewielkich objętościowo posiłków zamiast 3 dużych.
- ✓ Należy ograniczać potrawy, które mogą pobudzać żołądek i jelita lub długo zalegać w żołądku (potrawy smażone, tłuste, pikantne, nadmiernie słodkie, zawierające dużo błonnika pokarmowego).
- ✓ Warto indywidualnie zidentyfikować, a następnie wykluczyć z diety produkty spożywcze lub potrawy będące przyczyną nudności i wymiotów.
- ✓ Należy wypijać ok. 2-2,5 litra chłodnych płynów (woda mineralna niegazowana lub przegotowana woda z sokiem z cytryny lub imbiru, napary z rumianku lub mięty, słabe herbaty, rozcieńczone soki owocowe i owocowo-warzywne, niesłodzone kompoty). Należy pić małymi łykami przez cały dzień. **UWAGA** - IMBIR jest naturalnym produktem spożywczym o działaniu przeciwwymiotnym, zatem warto dodawać korzeń startego imbiru do wszystkich napojów, a pomiędzy posiłkami można ssać plasterki świeżego imbiru.


- 
- ✓ Płyn należy wypijać pomiędzy posiłkami (30 minut przed posiłkiem i godzinę po nim), nie popijać w trakcie jedzenia.
 - ✓ Można sobie pozwolić na szklankę coca-coli UWAGA - czasem kilka łyków tego mało zdrowego napoju może pozwolić na przykład na zjedzenie obiadu.
 - ✓ Spożywane pokarmy powinny być chłodne lub w temperaturze pokojowej, ponieważ mają wtedy mniej intensywny zapach.
 - ✓ Do lekkich posiłków, które szybko zostaną przyswojone przez organizm należą: sok jabłkowy/winogronowy, rozcieńczone soki owocowe, schłodzona woda z sokiem, musy owocowe, galaretki, kisiele.
 - ✓ Należy jeść powoli, w pozycji siedzącej, dokładnie gryźć pokarm.
 - ✓ Po jedzeniu należy pozostać w pozycji pionowej i utrzymywać podniesioną głowę.
 - ✓ W przypadku porannych nudności można spróbować zjeść np. sucharek lub kromkę chrupkiego chleba.
 - ✓ Należy unikać przebywania w pomieszczeniach, w których panują intensywne zapachy (np. kuchnia w czasie przygotowywania posiłków), często wietrzyć mieszkanie.
 - ✓ Inne zalecenia:
 - gdy pojawią się nudności, oddychać powoli i głęboko,
 - stosować różne techniki relaksacyjne, zmniejszające napięcie i stres,
 - unikać przebywania w niewietrzonych i zadymionych pomieszczeniach,
 - unikać intensywnie pachnących kosmetyków,
 - nosić wygodną odzież, która nie uciska jamy brzusznej.

Przepisy pomocne przy nudnościach i wymiotach

Galaretka owocowa

Składniki:

- * 500 ml dowolnego soku owocowego 100%
- * 3 łyżeczki żelatyny
- * Owoce do dekoracji



Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 131 kcal
Białko: 7,4 g
Tłuszcz: 0,3 g
Węglowodany: 24,8
Błonnik: 0,3 g


Sposób wykonania: Żelatynę zalej niewielką ilością ziemnej wody, odstaw do napęcznienia. W międzyczasie podgrzej w rondelku sok, zdejmij go z palnika, dodaj żelatynę. Całość mieszaj tak długo, aż wszystkie składniki dokładnie się połączą. Gorącą galaretkę przelej do miseczek, przestudź, a następnie włóż do lodówki do jej całkowitego stężenia. Przepis pozwala na przygotowanie 2 porcji galaretki.

Wskazówki: Galaretkę możesz też wylać na głębszą tackę i po jej stężeniu, pokroić ją w kostkę. Powstanie szybki deser.

Kopytka z sosem miętowo- bazyliowym

Składniki:

- * 6 średniej wielkości ugotowanych ziemniaków
- * 1 jajko
- * 2 szklanki mąki pszennej
- * Garść świeżej mięty
- * Garść świeżej bazylii
- * 1 łyżka oliwy
- * Mały jogurt naturalny
- * Sól, czarny pieprz
- * Olej rzepakowy



Wartość odżywcza (1 porcja):
Energia: 430 kcal
Białko: 14,1 g
Tłuszcz: 6,3 g
Węglowodany: 81,2 g
Błonnik: 5,3 g

Sposób wykonania: Ziemniaki przepuść przez praskę do ziemniaków, dodaj jajko, wyrób z mąką i solą, tak aby powstało gładkie, nieklejące się ciasto. Uformuj waleczki, wycinaj z niego kopytka. Gotuj w osolonym wrzątku z dodatkiem odrobiny oleju przez kilka minut, aż do wypłynięcia. Miętę i bazylię zmiksuj z oliwą, dodaj jogurt i dopraw. Podawaj kopytka polane sosem. Przepis pozwala przygotować kopytka dla 4 osób.

Wskazówki: Jeśli tolerujesz rośliny strączkowe, kopytka możesz przygotować z bobu. Sięgnij wówczas po ok. 700 g ziaren bobu, ugotowanych, obranych i zmiksowanych z jajkiem oraz ok 1/2 szklanki mąki pszennej.

Mrożone musy owocowe

Składniki:

1/2 opakowania 450 gramowego czyli 225 g:

- * Mrożonych truskawek
- * Mrożonych malin
- * Mrożonych owoców tropikalnych

Wartość odżywcza (1 porcja):

Energia: 36 kcal
Białko: 0,5 g
Tłuszcz: 0,2 g
Węglowodany: 9,3 g
Błonnik: 2,2 g

Sposób wykonania: Owoce kolejno miksuj i od razu przekładaj do pojemniczków do mrożenia. Podpisz je i przechowuj w lodówce. Przepis pozwala na przygotowanie ok. 10 porcji musu.

Wskazówki: Jeżeli nie masz mrożonych owoców, wykorzystaj owoce świeże – wystarczy, że rozłożysz je na tackach i zamroź. Gdy pojawią się mdłości, po prostu ssij je w całości.

ŹRÓDŁO PRZEPISÓW: Brzegowy M, Maciejewska-Cebulak M, Turek M. Nie daj się rakowi! Wsparcie żywieniowe w chorobie nowotworowej, Wydawnictwo M, Kraków 2018

Bibliografia:

1. Brzegowy M, Maciejewska- Cebulak M, Turek M. *Nie daj się rakowi! Wsparcie żywieniowe w chorobie nowotworowej*, Wydawnictwo M, Kraków 2018
2. Jarosz M, Sajór I., *Żywnienie chorych z nowotworami*, PZWL, Warszawa 2012
3. Kapała A. *Dieta w chorobie nowotworowej*, Buchmann, Warszawa 2016
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (IŻŻ) <https://ncez.pl>

Kordynator projektu

- * Beata Góralska - Pielęgniarka, Koordynator ds. Żywnienia Klinicznego, Koordynator ds. Wolontariatu w Szpitalu Morskim im. PCK w Gdyni.

Opracowanie:

- * Beata Podgórska - Dietetyk Kliniczny.

Konsultacje merytoryczne:

- * Dr n. med. I. Danielewicz - Kierownik Oddziału Onkologii Klinicznej w Gdyńskim Centrum Onkologii przy Szpitalu Morskim im. PCK w Gdyni.
- * Dr n.med. D.Filarska - Kierownik Oddziału Radioterapii Klinicznej w Gdyńskim Centrum Onkologii przy Szpitalu Morskim im. PCK w Gdyni.
- * Dr n.med. J. Szefel - Chirurg onkolog, Przewodniczący Zespołu Żywieniowego w Gdyńskim Centrum Onkologii przy Szpitalu Morskim im. PCK w Gdyni.
- * M. Maciejewska-Cebulak - Dietetyk Kliniczny

Opracowanie graficzne:

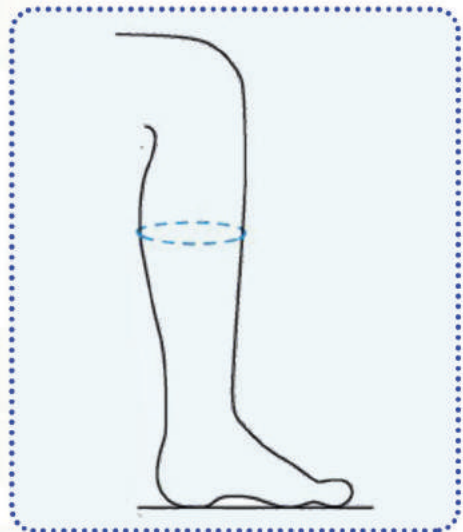
- * Karolina Majewska



PACJENCIE !

Wykonaj pomiary i wyniki zapisz w tabeli poniżej. pomiar łydki i ramienia powinien być wykonywany zawsze na tej samej kończynie; nie częściej niż 1x w tygodniu, zawsze o tej samej porze np. codziennie rano na czczo:

Data									
Masa ciała w kg									
Obwód ramienia w cm									
Obwód łydki w cm									



NOTATKI:



