CZY WIESZ, ŻE...

odpowiednie odżywianie to istotny etap leczenia onkologicznego?



Karolina Bobińska - GUMed dietetyka

Opiekun praktyk: Beata Góralska, Szpital Morski im. PCK Gdynia Szpitale Pomorskie sp. z o.o.

4 tygodnie przed leczeniem onkologicznym

- spożywaj **4-5 posiłków dziennie**, w tym 2-3 ciepłe
- posiłki przygotowuj ze **świeżych i dobrych jakościowo produktów** – czytaj etykiety
- do obróbki stosuj gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie bez tłuszczu
- spożywaj posiłki **wysokobiałkowe** (1,5-2 kg białka/kg m.c.), głównie na bazie produktów zwierzęcych (chude mięso drobiowe, sery twarogowe, jaja)
- wypijaj minimum **8 szklanek wody** dziennie (30 ml/kg m.c.)
- zadbaj o odpowiednią podaż produktów bogatych w **błonnik i witaminy** (przede wszystkim warzywa i owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste)
- ogranicz cukry proste w diecie
- tłuszcze zwierzęce zastąp tłuszczami roślinnymi (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy – najlepiej dodawać je na surowo do gotowych potraw)
- ogranicz spożycie produktów wysokoprzetworzonych, wzdymających, ostrych przypraw
- w razie potrzeby stosuj dodatkowo żywność specjalnego przeznaczenia medycznego
- postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza



ŚNIADANIE

Kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z chudym twarogiem, pomidorem, papryką i kiełkami



- **pełnoziarniste pieczywo** – źródło białka, błonnika, witamin z grupy B i składników mineralnych
- **ser twarogowy chudy** – 3 plastry chudego twarogu zawierają ponad 20 g pełnowartościowego białka
- **warzywa** – źródło błonnika, witamin i antyoksydantów
- **oliwa z oliwek extra virgin** – źródło zdrowych kwasów tłuszczowych i antyoksydantów

7–14 dni przed leczeniem onkologicznym

- stosuj dietę **wysokobiałkową**, a w razie potrzeby **wysokoenergetyczną**
- zadbaj o odpowiednią podaż **błonnika**
- ogranicz cukry proste i tłuszcze zwierzęce
- w razie potrzeby stosuj dodatkowo **żywność specjalnego przeznaczenia medycznego**
- wyrównaj ewentualne niedobory żywieniowe (w uzgodnieniu z lekarzem)
- postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza

OBIAD

Pieczony filet z łososia, gotowana kasza gryczana i surówka z marchewki i selera skropiona olejem lnianym

- **łosoś** – 100 g filetu z łososia zawiera 20 g pełnowartościowego białka, źródło witaminy D i kwasów tłuszczowych omega-3 o działaniu przeciwzapalnym
- **kasza gryczana** – źródło białka, błonnika, witamin z grupy B i składników mineralnych
- **warzywa** – źródło błonnika, witamin i antyoksydantów
- **olej lniany** – źródło kwasów tłuszczowych omega-3 i antyoksydantów



5–7 dni przed leczeniem onkologicznym

- kontynuuj dietę **wysokobiałkową** i **wysokoenergetyczną**
- uzupełnij jadłospis o żywność specjalnego przeznaczenia medycznego – staraj się wybierać produkty z **kwasami omega-3**, **argininą** i **beta-glukanem** w składzie (składniki immunomodulujące)
- postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza



PODWIECZOREK

Odżywczy koktajl truskawkowy

- **mleko** – źródło pełnowartościowego białka oraz wapnia
- **truskawki** - źródło błonnika, witamin i antyoksydantów
- **żywność specjalnego przeznaczenia medycznego** – źródło białka i składników immunomodulujących
- **płatki owsiane** – źródło białka, błonnika (w tym beta-glukanu), witamin z grupy B i składników mineralnych
- **siemię lniane** – źródło błonnika, kwasów tłuszczowych omega-3, witamin i składników mineralnych



ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W PRODUKTACH

100 g surowego kurczaka/indyka (pierś/filet)	100 g polędwiczki wieprzowej	100 g polędwicy wołowej	100 g filetu z łososia	100 g filetu z dorsza, soli, mintaja itp.
22 g	21 g	20 g	20 g	17 g

Na podstawie: *Poradnik Prehabilitacja – Olimp Labs*

ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W PRODUKTACH

1/2 kulki mozzarelli (65 g) 16 g	2 plastry chudego twarogu (60 g) 15 g	1/2 opakowania tuńczyka w sosie własnym (60 g ryby) 15 g	5 krewetek tygrysich 13 g	100 g naturalnego jogurtu SKYR 12 g

Na podstawie: *Poradnik Prehabilitacja – Olimp Labs*

ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W PRODUKTACH

100 g twarożku grani 12 g	100 g serka wiejskiego ziarnistego (1/2 opakowania) 11 g	50 g wędzonego łososia w plastrach (1/2 opakowania) 11 g	2 plasterki sera żółtego (30 g) 9 g	1 jajko duże (L) 7 g

Na podstawie: *Poradnik Prehabilitacja – Olimp Labs*

ZAWARTOŚĆ BIAŁKA W PRODUKTACH

2 plastry tofu (50 g) 6 g	2 plasterki wędliny z piersi indyka/kurczaka (30 g) 6 g	1 parówka z szynki (40 g) 5 g	100 g jogurtu naturalnego, greckiego lub kefiru 4 g	1/2 szklanki mleka 1,5% 4 g

Na podstawie: *Poradnik Prehabilitacja – Olimp Labs*



BIBLIOGRAFIA

- Odżywianie w chorobie nowotworowej – Szpitale Pomorskie Sp. z o.o.
- Poradnik Prehabilitacja – Olimp Labs
- Prehabilitacja – Szpitale Pomorskie Sp. z o.o.
- https://prehabilitacja.pl/jak-przygotowac-pacjenta-do-operacji/ [dostęp: 24.06.2022]

