

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W TRAKCIE I PO RADIOTERAPII

Pacjent zagrożony powstaniem odczynu popromiennego skóry powinien:

- stosować dietę lekko strawną wysokobiałkową, standardowo białko zalecane jest w ilości 0,8 grama białka na kilogram należnej masy ciała na dobę, natomiast w wysokobiałkowej diecie wspomagającej gojenie, ilość białka wzrasta od 1,5 do 2 g/kg masy ciała / na dobę (a nawet więcej w przypadku ran przewlekłych). Zawarte w białkach aminokwasy biorą udział w budowie i regeneracji tkanki mięśniowej. Najlepszym źródłem białka są **chude mleko i jego przetwory (jogurty, kefiry, maślanki, twarożki, serek wiejski), chude mięsa (drób, schab, polędwica, chuda wołowina, królik), chude wędliny (drobiowe, wieprzowe w kawałku: szynka, schab, polędwica), chude ryby (dorsz, mintaj, morszczuk, sandacz), jaja**,
- posiłki powinny być spożywane regularnie 4-6 razy dziennie o stałych porach,
- spożywać potrawy gotowane w wodzie, na parze, pieczone bez tłuszczu, w folii, rękawie, podprawiane zawiesiną z mąki, mleka lub śmietany,
- aby zwiększyć ilość białka w diecie można dodawać jajko i białko jaja kurzego do potraw takich jak: budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety,
- spożywać pokarmy bogate w witaminy (C, A, B2), pierwiastki śladowe (np. żelazo, cynk, selen, mangan), po konsultacji z lekarzem przyjmować preparaty witaminowe:

- **Witamina C** uczestniczy w powstawaniu kolagenu, a ten odpowiada za elastyczność i sprężystość skóry. Ma ona także wpływ na uszczelnianie naczyń krwionośnych i ochronę ran przed infekcjami. Źródłem tej witaminy są **owoce dzikiej róży, jagodowe, cytrusowe a także zielona pietruszka, warzywa kapustne, papryka, pomidory**
- **Witamina A** pełniąc ważną funkcję w procesie podziału komórek i utrzymując prawidłowy stan skóry . Występuje w tłuszczu rybim – **tranie, wątrobie, serach, żółtkach jaja oraz margarynach wzbogaconych w tę witaminę**. W organizmie człowieka jest wytwarzana z prowitamin witaminy A – karotenoidów, występujących w produktach roślinnych np.: **marchwi, dyni, groszku zielonym, fasolce szparagowej, koperku, morelach, brzoskwini**

- **Witamina E**, która ma istotny wpływ na kondycję skóry. Substancja ta, która jest antyoksydantem, zapobiega jej przedwczesnemu starzeniu się i rogowaceniu. Dostarczanie tej witaminy organizmowi regeneruje skórę, pozostawiając ją gładką i nawilżoną. Do produktów bogatych w witaminę E należą: **orzechy włoskie i ziemne, migdały, pestki dyni, pełne ziarna zbóż oraz warzywa, w tym kapusta, szpinak i sałata**
- **Witamina B2** (znajduje się w mleku i jego przetworach, jajach, produktach zbożowych gruboziarnistych, w drożdżach piwowskich, w wątrobie)
- **Cynk i Selen** – niezbędne w procesie wzrostu komórek. Źródłem tych mikroelementów są **pełnoziarniste produkty zbożowe (na przykład razowe pieczywo), jaja (żółtka), mięso drobiowe, kasza gryczana, owoce morza, orzechy brazylijskie i nerkowce, produkty mleczne**

- stosować odżywki przemysłowe, które są kompletne pod względem odżywczym, tzw. żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, szczególnie tych bogatych w L-argininę, która wspomaga gojenie się ran (**z wyjątkiem nowotworów: rak wątrobowokomórkowy HCC – Hepatocellular carcinoma, chłoniak Hodgkina, czerniak złośliwy, rak prostaty**),

- uzupełnić dietę w Kwasy DHA i EPA. Ten pierwszy jest budulcem skóry i odpowiada za obecności i działanie lipidów oraz ceramidów, stanowiących barierę ochronną skóry. Jego niedobór powoduje wysuszenie skóry, które przyczynia się do osłabienia procesów regeneracji i zwiększa ryzyko uszkodzeń. Kwasy EPA blokują natomiast działanie substancji, które pod wpływem promieni UV niszczą kolagen, będący składnikiem skóry właściwej. EPA i DHA znajdują się w tłustych **rybach morskich takich jak śledź, makrela, halibut czy łosoś, owocach morza oraz algach. Tłuszcze z rodziny omega-3 obecne są również np. w margarynach miękkich.** W odczynach popromiennych zaleca się suplementację kwasami omega-3,

- dostarczać około 2 litrów płynów na dobę – najlepiej w postaci niegazowanej wody mineralnej. Bez wystarczającej podaży płynów narządy i układy człowieka nie funkcjonują prawidłowo, a procesy, które w nim zachodzą (w tym także gojenie ran), nie przebiegają tak, jak powinny. Skórę nawilża się także od środka, im jest ona bardziej sucha, tym trudniej o szybką regenerację,

- unikać pokarmów zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, używek (alkohol, papierosy), ostrych marynat,

- ograniczyć spożywanie tłuszczu zwierzęcych (boczek, słonina), soli, słodczy

- dostosować konsystencję pokarmów do możliwości gryzienia i połykania

- dbać o utrzymanie należnej masy ciała.

Przykładowy jadłospis

I Śniadanie: kawa z mlekiem, pieczywo (bułka, chleb, graham), masło, chuda szynka, sałatka z pomidora, papryki, sałaty, ziół z oliwą

II Śniadanie: napój owocowo-warzywny, twarożek/ serek homogenizowany

Obiad: Zupa pomidorowa krem z mielonymi pestkami słonecznika, pierś z kurczaka, szpinak/ ćwikła z jabłkami, ziemniaki puree, mus owocowy

Podwieczorek: Krem z banana i serka typu mascarpone

Kolacja: Owocowa herbata, pierogi leniwe z masłem, jogurt z warzywami (ogórek, koper, rzodkiewka, zioła)

Rodzaj potrawy	Potrawy zalecane	Potrawy niewskazane
Napoje	Słaba herbata, kawa z mlekiem, mleko 2%, jogurty, kefiry, soki warzywne i owocowe	Napoje gazowane wysoko słodzone, alkoholowe
Pieczywo	Chleb pszenny, żytni, razowy, bułki pszenne, graham, pieczywo drożdżowe	Pieczywo chrupkie
Dodatki do pieczywa	Masło, miód, twaróg, chuda szynka, polędwica gotowana, pasty mięsne i rybne, chude ryby, galareta drobiowa, rybna	Tłuste sery, tłuste wędliny, konserwy rybne i mięsne, boczek, smalec

Zupy	Mleczne, owocowe, warzywne –ryżowa krupnik, jarzynowa, pomidorowa, barszcz czerwony, rosoly,	Fasolowa, kapuśniak, na tłustych wywarach mięsnych
Dodatki do zup	Grzanki, bułka, kasze, makaron, ziemniaki, lane ciasto	
Potrawy mięsne	Mięsa gotowane, pieczone w folii, pergaminie, w naczyniu żaroodpornym	Potrawy smażone, mocno solone
Potrawy półmięsne	Budynie z mięs, warzyw, kasz, makaronów	Potrawy smażone
Potrawy z drobiu	Drób gotowany, pieczony i duszony bez tłuszczu	Drób smażony w tradycyjny sposób
Potrawy z jaj	Jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta jajeczna	Potrawy smażone
Potrawy z ryb	Chude ryby w postaci gotowanej, duszonej, pieczonej	Smażone
Potrawy z warzyw	Warzywa gotowane, surówki drobno tarte	Smażone
Potrawy z mąki	Makarony, lane ciasto, kluski, ciasto biszkoptowe, półfrancuskie	
Sosy	Warzywne, owocowe, mleczne, podprawiane mąką	Na mocnych, tłustych wywarach mięsnych, mocno solonych
Potrawy z kasz	Kasze drobne, na sypko, z dodatkiem owoców, warzyw, chudego mięsa	
Desery	Kompoty, soki owocowe, kisiele, galaretki, musy, herbatniki, biszkopty	Tłuste, z alkoholem

DIETETYK (szpital) pn. - pt. 8-15 - tel. 85 66 46 898

PORADNIA DIETETYCZNA wt. śr. 11:15-15 (wizyta po wcześniejszej rejestracji przez call center 85 66 46 888)