



ROLA WŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA W TRAKCIE CHOROBY NOWOTWOROWEJ.

wejdź na www.posilkiwchorobie.pl

Odżywianie w trakcie choroby nowotworowej

DIAGNOZA: NOWOTWÓR

Dla chorego i jego bliskich należy do najbardziej stresujących momentów w życiu. Od tej chwili pacjent jest pod opieką zespołu ludzi, którzy profesjonalnie zajmują się leczeniem wykrytej choroby.

Jednak w całym tym zamieszaniu, i nierzadko pośpiechu, zdarza się, że bywa pominięty jeden czynnik, który powinien być integralną częścią leczenia – właściwe odżywianie.

Poradnik ten nie odpowie na pytanie, jak wyleczyć nowotwór dietą – **niestety takiej cudownej diety medycyna jeszcze nie zna** – ale, jak właściwie się odżywiając, można wspomóc proces leczenia nowotworu i zdrowienia po terapii.



Odżywianie w trakcie choroby nowotworowej

DLACZEGO W TRAKCIE CHOROBY NOWOTWOROWEJ PACJENT CHUDNIE?

Chudnięcie jest często związane z chorobą nowotworową. Czynniki mogące wpływać na stan odżywienia pacjenta to m.in.:

- 1 Stres** - diagnoza i proces leczenia wiążą się z ogromnym stresem. Jego objawem często może być brak apetytu, który przekłada się na zmniejszenie ilości zjadanych posiłków.
- 2 Proces chorobowy** – komórki nowotworowe, aby rosnąć, zużywają energię i składniki odżywcze, dlatego u pacjentów onkologicznych pojawia się często wzmożona przemiana materii.
- 3 Lokalizacja nowotworu** - niektóre nowotwory, szczególnie te umiejscowione w obrębie przewodu pokarmowego, mogą powodować np. ból przy jedzeniu, biegunki lub szybsze uczucie sytości.
- 4 Skutki uboczne leczenia przeciwnowotworowego** – leczenie stosowane w zwalczaniu nowotworów często wiąże się niestety z działaniami niepożądanymi, takimi jak: nudności, wymioty, biegunki lub zaparcia, wzdęcia, dyskomfort po jedzeniu, zmiany odczuwania smaku i zapachu, zaburzenia wchłaniania, odczyny śluzówkowe w jamie ustnej, gardle i krtani. Wszystko to może spowodować, że pacjent spożywa mniej posiłków niż zwykle.
- 5 Konieczność wykonywania licznych badań na czczo** - sprawia nieraz, że pacjenta może ominąć kilka posiłków w ciągu dnia.
- 6 Dieta szpitalna** – niestety najczęściej nie jest dostosowana do potrzeb pacjentów, szczególnie jeśli chodzi o urozmaicenie i apetyczność.

Warto podkreślić, że utrata masy ciała w trakcie choroby nowotworowej nie powinna być normą. Należy dążyć do tego, by jej zapobiegać.

Odżywianie w trakcie choroby nowotworowej

JEŚLI PACJENT NIE CHUDNIE, TO CZY WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU?

Utrata masy ciała na początku choroby, czy też zaraz po postawieniu diagnozy, może być niewielka i nie wzbudzać obaw chorego i rodziny. Należy jednak pamiętać, że chorego czeka często wymagające, długie i wyczerpujące leczenie. Dlatego już na tym etapie żywienie jest bardzo ważne. Należy bowiem przygotować organizm do tego, aby poradził sobie jak najlepiej w okresie okołoperacyjnym, chemio- lub radioterapii.

DLACZEGO TAK WAŻNE JEST WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE W TRAKCIE CHOROBY NOWOTWOROWEJ?

Dobrze odżywiony organizm ma szansę lepiej przejść przez leczenie przeciwnowotworowe. Nie bez przyczyny lekarzom zdarza się odradzać leczenie, jeśli pacjent ma złe wyniki badań krwi. Spadki ilości różnych elementów budujących krew lub niski poziom albumin – rodzaj białek krążących we krwi – należą do czynników, które mogą wpłynąć na konieczność przerw w leczeniu onkologicznym i w niektórych przypadkach mogą być związane z mniejszą skutecznością terapii onkologicznej.

Głębokie niedożywienie oraz wyniszczenie mogą mieć wpływ na rokowania u pacjentów onkologicznych. Pacjent, który jest niedożywiony może częściej rozwijać powikłania, gorzej tolerować leczenie, czasami nie jest w stanie realizować terapii w pełnych dawkach i we właściwych odstępach czasu, co ostatecznie może przekładać się na gorsze wyniki leczenia onkologicznego. Odpowiednio wcześniej przeprowadzona konsultacja z lekarzem lub dietetykiem, zmiana diety i/lub dodanie żywienia medycznego może pozytywnie wpłynąć na stan odżywienia i przebieg terapii.

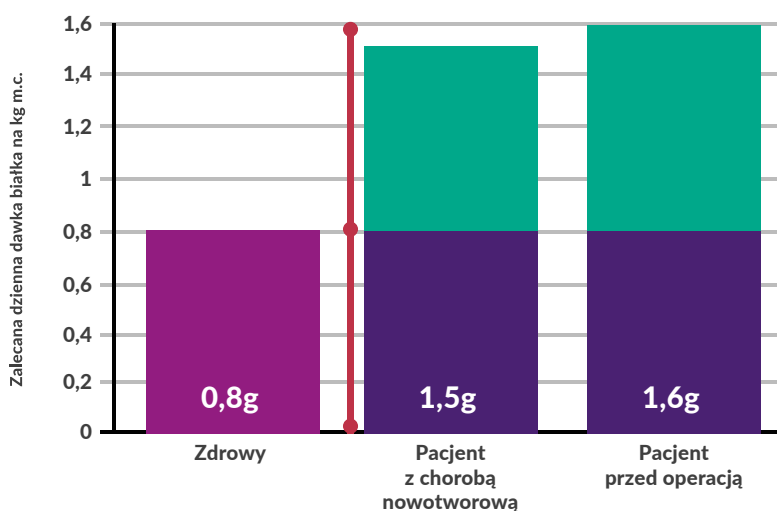
Odżywianie w trakcie choroby nowotworowej

JAK POPRAWIĆ STAN ODŻYWIENIA PACJENTA?

Dostarczanie do organizmu składników odżywczych w odpowiednich proporcjach pomaga utrzymać lub przywrócić dobry stan odżywienia organizmu, dzięki czemu pacjent jest lepiej przygotowany do leczenia. Właściwe odżywianie jest również dużym wsparciem w trakcie rekonwalescencji.

W diecie chorego na nowotwór szczególnie należy zwrócić uwagę na:

- **Energia** – posiłki z reguły powinny mieć zwiększoną kaloryczność. W trakcie choroby często zwiększa się zapotrzebowanie energetyczne.
- Podaż energii z poszczególnych makroskładników powinna się rozkładać następująco: węglowodany – 35-50%; tłuszcze – 30-50%, białko – 15-20% .
- **Białko** – w chorobie nowotworowej zapotrzebowanie na białko zwiększa się prawie dwukrotnie (do 1,5 g/kg m.c.) (z wyjątkiem stanów nieprawidłowości w organizmie, kiedy na podaż białka należy zwracać szczególną uwagę i nie dostarczać go w zwiększonych ilościach m.in. niewydolność nerek, zdekompensowana niewydolność wątroby, cukrzyca).



- **Witaminy i składniki mineralne** w zbilansowanej ilości. Nie należy przyjmować żadnych suplementów witaminowo-mineralnych bez konsultacji z lekarzem – zbyt duża ich ilość może nie być wskazana.

Odżywianie w trakcie choroby nowotworowej

JAK POWINNA WYGLĄDAĆ DIETA CHOREGO?

Komponujemy potrawy z różnorodnych produktów spośród tych, które nie powodują dolegliwości.

- Jemy częstsze a mniejsze posiłki – minimum 5 (a nawet 7) dziennie.
- Wybieramy produkty jak najmniej przetworzone, z najmniejszą ilością substancji dodatkowych – najlepiej z rolnictwa ekologicznego.
- Staramy się unikać produktów przetworzonych: konserw, wędlin (szynka, mortadela, salami).
- Wybieramy potrawy gotowane na parze, duszone lub pieczone (z małą ilością tłuszczu). Lepiej zrezygnować ze smażonych, tłustych potraw, gdyż mogą nasilać dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
- Dbamy o odpowiednią ilość dobrego jakościowego białka w diecie. Najlepiej żeby pochodziło z chudych mięs, ryb, jaj i nabiału.
- Warzywa i owoce jemy codziennie. Są źródłem cennych witamin i błonnika. Najlepiej przygotowywać je w formie gotowanej, pieczonej lub duszonej. Będą wtedy łatwiejsze do trawienia. Jest to szczególnie ważne, jeśli często pojawiają się wzdęcia lub bóle brzucha.
- Jeśli z powodu chemio- lub radioterapii pojawiają się problemy z jelitami unikamy: laktozy (cukru mlecznego), surowych owoców i warzyw, owoców pestkowych (porzeczki, maliny, truskawki, poziomki, jeżyny).
- Dodajemy aromatyczne zioła do posiłków, aby pobudzić apetyt i urozmaicić dania. Staramy się ograniczyć sól.
- Ograniczamy słodczyce w diecie: cukierki, czekolady, ciastka, słodzone napoje.
- Nie zaleca się potraw z surowym lub niedopieczonym mięsem oraz rybami (w tym sushi) oraz z surowymi jajkami (np. kogel-mogel).

Niestety, pomimo wszystkich starań, często okazuje się, że dieta oparta wyłącznie o tradycyjne produkty spożywcze nie jest wystarczająca lub pacjent nie może lub nie chce jeść tyle, ile powinien.

Jeśli pacjent zjada za mało można wspomóc się stosując gotowe preparaty odżywcze, czyli żywienie medyczne. Są to specjalistyczne preparaty odżywcze, najczęściej w formie płynu, które zawierają dużą ilość potrzebnych składników odżywczych w ilościach i proporcjach odpowiednich dla osób chorych.

Odżywianie w trakcie choroby nowotworowej

CO TO SĄ PREPARATY ODŻYWCZE (ŻYWIENIE MEDYCZNE)?

Preparaty odżywcze najczęściej mają formę płynną i zawierają skoncentrowaną ilość wszystkich niezbędnych składników odżywczych i energii w małej objętości. Dopóki chory może jeść, możliwe jest stosowanie ich jako uzupełnienie tradycyjnej diety. Mogą być wtedy przyjmowane między posiłkami lub stosowane jako składnik dań. Jednak w razie potrzeby, część z tych preparatów może w zupełności zastąpić normalną dietę lub pojedyncze posiłki, np. gdy chory ma problemy z gryzieniem lub połykaniem.

Preferuje się żywienie drogą przewodu pokarmowego, a dopiero kiedy odżywianie doustne jest niewystarczające lub niemożliwe, stosuje się wsparcie dojelitowe poprzez zgłębniki, sztuczne przetoki odżywcze (np. gastrostomię) lub żywienie pozajelitowe.

Dzięki odpowiednio stosowanym preparatom odżywczym możemy dostarczyć organizmowi to, czego w okresie choroby potrzebuje najbardziej.

Doustne preparaty odżywcze dla pacjentów poddawanych leczeniu onkologicznemu można stosować w trakcie całego leczenia: przed chemio- i radioterapią, pomiędzy sesjami leczenia i po jego zakończeniu, przed operacjami onkologicznymi oraz w okresie rekonwalescencji.



JAKIE RODZAJE DOUSTNYCH PREPARATÓW ODŻYWCZYCH SĄ ODPOWIEDNIE DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH?

Pacjentom z chorobą nowotworową szczególnie polecane są:

- **Nutridrink Protein*** - wysokobiałkowy i wysokoenergetyczny preparat odżywczy gotowy do picia. Podany w małej, skoncentrowanej objętości – 125 ml, dostarcza choremu, oprócz innych składników odżywczych, dużą ilość białka (18 g) i energii (300 kcal). Najczęściej zalecane stosowanie: 2 butelki dziennie przez 14 dni i więcej. Picie Nutridrink Protein 125 ml pomaga w zachowaniu prawidłowej diety oraz pokryciu odpowiedniego zapotrzebowania żywieniowego osoby chorej. Zwiększa to szanse na utrzymanie lub polepszenie stanu odżywienia chorego oraz przejście przez zaplanowany schemat leczenia.
- **FortiCare*** – preparat opracowany z myślą o pacjentach onkologicznych poddawanych rozległym zabiegom chirurgii onkologicznej w obrębie jamy brzusznej i szyi. Zawiera kwasy omega-3: EPA i DHA zaliczane do grupy składników odżywczych wpływających na działanie układu immunologicznego. FortiCare zawiera 11 g białka i dużą dawkę energii (204 kcal) w małej objętości – 125 ml. FortiCare należy stosować przez minimum 14 dni, 1-3 butelki dziennie.
- **Cubitan*** – płyn wysokoenergetyczny, który stanowi specjalistyczne wsparcie żywieniowe dla osób ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko, które jest potrzebne do odbudowy zniszczonych tkanek i pracy układu immunologicznego. Preparat o objętości 200 ml zawiera 18 g białka dostarczając 248 kcal. Produkt zawiera także argininę, która wpływa stymulująco na pracę układu immunologicznego i przyspiesza gojenie ran. Płynna forma Cubitanu jest ułatwieniem dla chorych, którzy mają problemy z przełykaniem.
- **Calogen*** - jest emulsją tłuszczową, będąca dodatkowym źródłem energii. Zawiera mieszaninę tłuszczów roślinnych, co oznacza, że jest bogaty w wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Nie zawiera składników mineralnych i witamin (zawiera śladowe ilości Na i Cl). Jest wolny od laktozy oraz glutenu i łatwy w stosowaniu. Calogen może być stosowany przez pacjentów chorych onkologicznie jako dodatkowe źródło energii przy ograniczonej możliwości spożywania pokarmów i płynów. Zalecana ilość preparatu to 3 porcje po 30 ml dziennie.

Odżywianie w trakcie choroby nowotworowej

- **NutriKid Multi Fibre*** - kompletna pod względem odżywczym dieta z błonnikiem, nie zawierająca laktozy i glutenu. Stworzona specjalnie na potrzeby chorych dzieci (powyżej 1 r.ż), również tych z problemami onkologicznymi. Unikalna kompozycja składników odżywczych wspiera odżywianie dziecka w trakcie choroby i rekonwalescencji, a mieszanina 6 rodzajów błonnika reguluje pracę przewodu pokarmowego. Ma postać gotowej płynnej diety, którą można także dodawać do potraw.
- **Nutlis*** - preparat do zagęszczania płynnych pokarmów oraz napojów. Zagęszcza wyjątkowo szybko, nie zmieniając przy tym zabarwienia, smaku oraz przejrzystości posiłku. Stosuje się go u pacjentów, którzy mają problemy z przełykaniem. Zagęszczone pokarmy i płyny wolniej przechodzą przez gardło i przełyk co zmniejsza ryzyko zachłyśnięcia się pożywieniem. W skład Nutlis Clear wchodzi guma ksantanowa, dzięki czemu preparat odporny jest na działanie amylazy zawartej w ślinie. W efekcie posiłek zachowuje odpowiednią konsystencję również w trakcie jedzenia i picia.

*Nutridrink Protein 125 ml - dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą.

*Cubitan - dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w przypadku trudno gojących ran.

*FortiCare - dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w zaburzeniach stanu odżywienia, w tym kacheksji, spowodowanych chorobą nowotworową.

*NutriKid Multi Fibre - dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą i zaburzeniach wzrastania u dzieci powyżej 1. roku życia.

*Calogen - dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w chorobach wymagających wysokiej podaży energii.

*Nutlis Clear - dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w dysfagii.

Wszystkie preparaty do żywienia medycznego powinny być stosowane pod nadzorem lekarza lub dietetyka.

Więcej informacji na temat preparatów dla pacjentów onkologicznych na stronie www.nutriciaoncology.pl

Odżywianie w trakcie choroby nowotworowej

CO ZROBIĆ JEŚLI PACJENTOWI NIE PASUJE SMAK PREPARATÓW ODŻYWCZYCH LUB NIE JEST W STANIE WYPIĆ ZALECANEJ ILOŚCI?

Preparaty odżywcze występują w wielu wersjach i smakach, dlatego warto spróbować wszystkich, aby znaleźć ten właściwy. Należy pamiętać, że odczucia smakowe podczas choroby nowotworowej i jej leczenia mogą się zmieniać. To co smakuje dziś niekoniecznie będzie smakowało pacjentowi za tydzień.

Aby urozmaicić stosowanie preparatów odżywczych można je dodawać do przygotowywania tradycyjnych posiłków, jak też spożywać schłodzone, zamrożone lub lekko podgrzane – według upodobań.

Przykłady dań z wykorzystaniem preparatów odżywczych można znaleźć na stronie www.nutriblog.pl

ŹRÓDŁA:

1. „Standardy leczenia żywieniowego w onkologii”. NOWOTWORY, Journal of Oncology 2015, volume 65, number 4, 320-337
2. “Leczenie żywieniowe w onkologii”. NOWOTWORY, Journal of Oncology 2016, Wydanie Specjalne
3. Paccagnella A. et al. Support Care Cancer. 2010 Jul;18(7):837-45.)