

Co jeść, a czego unikać w czasie choroby onkologicznej? – wywiad z dietetykiem, Ewą Ceborską-Scheiterbauer

Choroba nowotworowa w znacznym stopniu zmienia zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze. Dlatego dieta chorego powinna zostać skomponowana w taki sposób, aby odpowiednio odżywiony organizm miał siłę do walki z chorobą. Jak się odżywiać, co jeść, a czego unikać oraz czym jest specjalistyczne żywienie medyczne i dlaczego powinno być integralną częścią leczenia? – na te oraz inne pytania w ramach kampanii edukacyjnej „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” odpowiada Ewa Ceborska-Scheiterbauer, dietetyk specjalizująca się w odżywianiu osób chorych onkologicznie.

1. Co może być przyczyną utraty wagi u osób z nowotworami?

W czasie choroby onkologicznej wzrasta tempo przemiany materii oraz zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze. Co więcej, nierzadko pojawiają się liczne efekty uboczne utrudniające przyjmowanie posiłków, na przykład nudności, wymioty, biegunki, nieprzyjemny metaliczny smak w ustach, czy wręcz jadłowstręt. Zdarza się, że przyjmowanie posiłków jest dodatkowo utrudnione z powodu podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej i przewodu pokarmowego lub występujących trudności z przełykaniem. W takiej sytuacji zapewnienie odpowiedniego poziomu odżywienia organizmu jest prawdziwym wyzwaniem.

2. Co można zrobić, aby pomimo występowania tych niepożądanych objawów odpowiednio się odżywiać?

Przede wszystkim należy pamiętać, że odpowiednio skomponowana dieta w znacznym stopniu może wpłynąć na zminimalizowanie skutków ubocznych chemioterapii oraz poprawić efekty leczenia. Pomimo występowania wymienionych dolegliwości, niezwykle ważne jest, aby zrealizować dzienne zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze. Skomponowanie odpowiedniej diety to zawsze kwestia indywidualna, dlatego każdy pacjent powinien skonsultować swoje menu z lekarzem lub dietetykiem.

3. Czy dieta chorego powinna różnić się od diety osoby zdrowej?

Jeśli chory nie odczuwa skutków ubocznych leczenia, sposób odżywiania nie powinien w znacznym stopniu różnić się od optymalnej, zbilansowanej diety osoby zdrowej. Bardzo często koniecznością jest zwiększenie ilości białka w jadłospisie. Ważne, aby dieta w pełni odpowiadała na zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze. Zdarzają się jednak sytuacje, gdy tradycyjna dieta nie wystarcza. Wtedy warto wprowadzić doustne preparaty odżywcze (np. Nutridrink), które zawierają dużą dawkę energii oraz składniki odżywcze uzupełniające codzienną dietę we właściwych proporcjach. W rezultacie pomagają w zachowaniu prawidłowego poziomu odżywienia organizmu osoby chorej, co zwiększa szanse na poprawę ogólnej kondycji organizmu oraz przygotowanie do przejścia procesu terapii.

4. Czy istnieją uniwersalne zasady odżywiania, którymi powinny kierować się osoby chore?

Partnerzy
kampanii:



Polskie Towarzystwo
Onkologii Klinicznej



Polskie Towarzystwo
Żywności Klinicznej



Polska Koalicja
Pacjentów Onkologicznych



PROGRAM
EDUKACJI
ONKOLOGICZNEJ

Nie ma uniwersalnej diety, która byłaby odpowiednia dla każdego chorego. Dlatego też wszyscy pacjenci rozpoczynając proces leczenia powinni skorzystać z profesjonalnej konsultacji żywieniowej. Istnieje jednak kilka zasad, dzięki którym odżywianie może okazać się łatwiejsze. Przede wszystkim warto zadbać o regularne przyjmowanie posiłków w niewielkich porcjach od 5 do 6 razy dziennie. Pozwoli to uniknąć nadmiernego nadwyrężenia i tak już osłabionego chorobą układu pokarmowego. Codzienna dieta powinna zawierać świeże warzywa i owoce (surowe, gotowane lub pieczone w zależności od stanu zdrowia pacjenta i rodzaju nowotworu). Najważniejszą rolę w diecie odgrywają produkty z dużą zawartością białka, m.in. chudy twaróg, jogurt naturalny, chude mięso czy ryby morskie. Tych produktów nie powinno zabraknąć w codziennym jadłospisie. Źródła energii należy z kolei szukać w czerstwym pieczywie, makaronach, kaszach, a także w niewielkiej ilości tłuszczów roślinnych. Aby odpowiednio nawodnić organizm należy wypijać ok. 2 litrów wody dziennie. Idealna będzie woda niegazowana, lekka herbata, kawa zbożowa czy u niektórych świeżo wyciskane soki bez dodatku cukru.

5. Czym jest żywienie medyczne i czy jest konieczne wprowadzenie go do diety pacjenta?

Żywienie medyczne to wysokoenergetyczne, specjalistyczne preparaty żywieniowe zawierające odpowiednią kompozycję składników odżywczych, takich jak białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne. Celem stosowania doustnych preparatów odżywczych jest pokrycie zwiększonego zapotrzebowania organizmu na niezbędne składniki, gdy nie wystarcza tradycyjna dieta lub w przypadkach, gdy pacjent ma trudności z przyjmowaniem posiłków. Odpowiednio wcześniej wprowadzone żywienie medyczne wspomaga leczenie i dodaje sił do walki z chorobą.

6. W jaki sposób stosować specjalistyczne preparaty żywieniowe?

Doustne preparaty odżywcze najlepiej stosować jako uzupełnienie codziennej diety. Zapotrzebowanie organizmu na poszczególne składniki może różnić się w zależności od chorego. Zazwyczaj zaleca się spożywanie 2 butelek dziennie, ale może ono wzrosnąć czasami do 5 czy 7 butelek dziennie w zależności od wybranego preparatu. Preparat najlepiej spożywać w postaci schłodzonej, ponieważ wtedy najlepiej smakuje. Szybkie przyjęcie produktu, ze względu na dużą koncentrację składników odżywczych, może nadmiernie obciążyć przewód pokarmowy, dlatego zaleca się spożywanie go powoli, przez ok. 30 min. Specjalistyczne preparaty żywieniowe można stosować samodzielnie między posiłkami, jako baza lub dodatek do potraw, aby zwiększyć ich wartość odżywczą.

Dodatkowych informacji udzielają:

Diana Sobolewska

Menedżer ds. PR Marki

Nutricia Medyczna

tel.: 505 693 354

e-mail: diana.sobolewska@nutricia.com

Partnerzy
kampanii:



Polskie Towarzystwo
Onkologii Klinicznej



Polskie Towarzystwo
Żywienia Klinicznego Dzieci



Polska Koalicja
Pacjentów Onkologicznych



ALIVIA



PROGRAM
EDUKACJI
ONKOLOGICZNEJ