Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

# Prawidłowe odżywianie po przeszczepieniu komórek macierzystych

Poniższe informacje wyjaśniają, czym jest choroba przenoszona drogą pokarmową (zatrucie pokarmowe). Wyjaśniają również, jak bezpiecznie obchodzić się z żywnością, aby zapobiegać chorobom przenoszonym drogą pokarmową.

## Czym jest choroba przenoszona drogą pokarmową?

Choroby przenoszone drogą pokarmową są wywoływane przez drobnoustroje, które dostają się do spożywanej żywności. Drobnoustroje, takie jak bakterie, wirusy lub pasożyty, mogą osadzać się na żywności i namnażać się na niej. Nie zawsze można je zobaczyć, poczuć lub posmakować.

## Kto jest narażony na zachorowanie na chorobę przenoszoną drogą pokarmową?

Choroba przenoszona drogą pokarmową może wystąpić u każdego, ale niektóre osoby są bardziej narażone na jej wystąpienie niż inne. Ryzyko jest większe u osób, których układ odpornościowy jest osłabiony przez chorobę nowotworową lub jej leczenie.

Niektóre osoby mogą wymagać podjęcia dodatkowych działań, aby uniknąć chorób przenoszonych drogą pokarmową. Dotyczy to również osób, które przeszły przeszczep komórek macierzystych. Zespół ds. opieki poinformuje Cię, czy dotyczy to również Ciebie.

# Jakie są objawy choroby przenoszonej drogą pokarmową?

Objawy często pojawiają się w ciągu 1–3 dni po spożyciu skażonej żywności. Mogą jednak wystąpić już po 20 minutach lub dopiero po upływie 6 tygodni.

Objawy choroby przenoszonej drogą pokarmową są następujące:

- Wymioty
- Biegunka (luźne lub wodniste wypróżnienia)
- Ból brzucha
- Objawy grypopodobne, takie jak:
  - Gorączka powyżej 101,3°F (38,5°C)
  - Ból głowy
  - Bóle ciała
  - Dreszcze

Jeśli wystąpi u Ciebie którykolwiek z tych objawów, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

# Jak zapobiegać chorobom przenoszonym drogą pokarmową?

Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania, należy obchodzić się z żywnością w bezpieczny sposób. Choroba przenoszona drogą pokarmową może mieć ciężki przebieg, a nawet prowadzić do śmierci.

Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania, przestrzegaj 4 prostych zasad: mycie, oddzielanie, obróbka cieplna, schładzanie.

| | |
|---|---|
|  | **Często myj ręce i powierzchnie** |

- Myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund:
  - przed kontaktem z żywnością i po nim,
  - po skorzystaniu z toalety, zmianie pieluchy, kontakcie ze śmieciami lub dotykaniu zwierząt.
- Po przygotowaniu żywności, bez względu na jej rodzaj, umyj deski do krojenia, naczynia, widelce, łyżki, noże i blaty kuchenne gorącą wodą z detergentem.
- Używaj czystych desek do krojenia wykonanych ze szkła, tworzywa sztucznego lub drewna.
- W miarę możliwości do czyszczenia powierzchni kuchennych używaj ręczników papierowych. Na wilgotnych lub brudnych ściereczkach i gąbkach mogą namnażać się drobnoustroje.
  - Jeśli używasz ściereczek z tkaniny, często pierz je w gorącej wodzie.
  - Jeśli używasz gąbki, po każdym użyciu dokładnie wyciśnij z niej wodę. Wymieniaj ją co 2 tygodnie.
- Do czyszczenia powierzchni należy używać antybakteryjnego środka czyszczącego w aerozolu. Wybieraj środki zawierające wybielacz lub amoniak, takie jak Lysol® lub Clorox®.
- Myj wszystkie owoce, warzywa i inne produkty pod bieżącą wodą. Dotyczy to również produktów, których skórek ani obierek się nie spożywa, takich jak banany i awokado. Twarde produkty (takie jak melony, pomarańcze i cytryny) wyszoruj, aby je dokładnie oczyścić. Jeśli używasz szczotki do mycia produktów spożywczych, czyść ją co 2–3 dni. Możesz umyć ją w zmywarce lub w gorącej wodzie z detergentem.
- Unikaj warzyw i owoców, które są obite lub przebarwione.
- Przed otwarciem puszek umyj ich wieczka.



## Oddzielaj surowe mięso od innych produktów spożywczych

- Umieszczaj surowe mięso, drób i owoce morza w osobnych woreczkach w wózku na zakupy i w torbach na zakupy. Zapobiegnie to przedostawaniu się wyciekających płynów na inne produkty spożywcze.
- Nie przechowuj surowego mięsa, drobiu ani owoców morza w lodówce nad owocami, warzywami ani innymi produktami, których nie poddajesz obróbce cieplnej przed spożyciem.
- Używaj jednej deski do krojenia owoców i warzyw, a drugiej do surowego mięsa, drobiu i owoców morza.
- Nie używaj ponownie talerza, na którym znajdowało się surowe mięso, drób, owoce morza lub jaja, bez uprzedniego umycia go. Przed ponownym użyciem umyj talerz w gorącej wodzie z detergentem.
- Nie używaj ponownie marynaty, w której znajdowało się surowe mięso, drób lub owoce morza, chyba że najpierw ją zagotujesz.



## Poddawaj żywność obróbce cieplnej do odpowiedniej temperatury

- Najlepszym sposobem sprawdzenia, czy żywność jest poddana obróbce cieplnej w wystarczającym stopniu, aby można ją było bezpiecznie spożyć, jest sprawdzenie jej temperatury wewnętrznej. Jest to temperatura w środku produktu. Kolor i konsystencja żywności nie zawsze pozwalają wiarygodnie ocenić, czy została ona poddana obróbce cieplnej w wystarczającym stopniu.
- Podczas obróbki cieplnej używaj termometru spożywczego do sprawdzania temperatury wewnętrznej mięsa, drobiu, owoców morza i produktów zawierających jaja. Produkty te należy podgrzewać do określonej temperatury, aby zniszczyć szkodliwe drobnoustroje. Jest ona nazywana bezpieczną minimalną temperaturą wewnętrzną (zob. tabela 1).
- Przygotowuj jajka do momentu, aż żółtko i białko będą całkowicie ścięte. Wybieraj przepisy, w których używa się wyłącznie jajek poddanych obróbce termicznej lub wystarczająco podgrzanych.
- ◦ Przykryj, mieszaj i obracaj żywność, aby zapewnić jej równomierne

podgrzanie. Jeśli kuchenka mikrofalowa nie ma talerza obrotowego, wstrzymaj podgrzewanie i raz lub dwa razy obróć żywność ręcznie.

- Po zakończeniu podgrzewania odczekaj około 10 minut, zanim sprawdzisz temperaturę wewnętrzną żywności za pomocą termometru spożywczego. Dzięki temu żywność dogotuje się w czasie odpoczynku.

- W przypadku podgrzewania sosów, zup lub sosów pieczeniowych doprowadź je do wrzenia.
- Podgrzane resztki jedzenia spożyj w ciągu 1 godziny.
- Nie podgrzewaj resztek jedzenia więcej niż raz. Jeśli nie zjesz całej podgrzanej porcji, wyrzuć ją. Nie wkładaj jej ponownie do lodówki.

## Skąd wiadomo, że poddana obróbce cieplnej żywność jest bezpieczna do spożycia?

Podczas obróbki cieplnej mierz temperaturę wewnętrzną żywności. Niektóre produkty spożywcze muszą osiągnąć określoną temperaturę wewnętrzną, zanim będzie można je bezpiecznie spożyć.

Do pomiaru temperatury wewnętrznej żywności podczas obróbki cieplnej używaj termometru spożywczego. Włóż termometr w środek produktu. Wskazanie termometru będzie powoli rosnąć. Przytrzymaj termometr w miejscu, aż wskazanie przestanie rosnąć.

Tabela 1 przedstawia minimalne (najniższe) temperatury wewnętrzne, jakie musi osiągnąć żywność, aby była bezpieczna do spożycia. Temperatura wskazana przez termometr powinna być równa temperaturze podanej w tabeli lub wyższa. Jeśli temperatura jest niższa niż podana w tabeli, kontynuuj obróbkę cieplną żywności. Gdy żywność osiągnie temperaturę podaną w tabeli, jest gotowa i można ją bezpiecznie spożyć.

| Rodzaj żywności | Bezpieczna minimalna temperatura wewnętrzna |
|---|---|
| Wołowina, wieprzowina, cielęcina i jagnięcina (steki, pieczenie i kotlety) | 145°F (63°C), następnie odstawić na 3 minuty |

| | |
|---|---|
| Wołowina, wieprzowina, cielęcina i jagnięcina (mielone) | 71°C (160°F) |
| Drób (np. kurczak, indyk i kaczka) | 74°C (165°F) |
| Potrawy z jaj i sosy | 160°F (71°C) lub do momentu całkowitego ścięcia żółtka i białka |
| Ryby i skorupiaki | 145°F (63°C), mięso powinno być nieprzezroczyste (nieprześwitujące) |
| Resztki jedzenia i zapiekanki | 74°C (165°F) |

Tabela 1. Minimalne bezpieczne temperatury wewnętrzne żywności



## Schładzaj żywność od razu

- Upewnij się, że temperatura w lodówce wynosi 40°F (4°C) lub mniej.
- Upewnij się, że temperatura wewnątrz w zamrażarce wynosi 0°F (-18°C) lub mniej.
- Mięso, drób, jaja, owoce morza i inne produkty łatwo psujące się przechowuj w lodówce lub zamrażarce. Schowaj je w ciągu 2 godzin od ich ugotowania lub zakupu. Jeśli temperatura na zewnątrz przekracza 32°C, włóż je do lodówki lub zamrażarki w ciągu 1 godziny.
- W upalne dni zadbaj o to, aby produkty łatwo psujące się pozostały schłodzone podczas transportu do domu po zakupach. Używaj torby termoizolacyjnej lub przenośnej lodówki z lodem albo wkładami chłodzącymi.
- Rozmrażaj żywność w lodówce, w zimnej wodzie lub w kuchence mikrofalowej. Jeśli rozmrażasz ją w zimnej wodzie lub kuchence mikrofalowej, po rozmrożeniu od razu poddaj ją obróbce cieplnej. Nigdy nie rozmrażaj żywności w temperaturze pokojowej, np. na blacie kuchennym.
- Podczas marynowania żywności zawsze przechowuj ją w lodówce.
- Duże ilości resztek jedzenia przed włożeniem do lodówki podziel, umieszczając je w płytkich pojemnikach. Dzięki temu szybciej się schłodzą.

- Resztki jedzenia spożyj w ciągu 2 dni.

# Często zadawane pytania

## Jak bezpiecznie przechowywać zakupy spożywcze?

- Jeśli po zrobieniu zakupów musisz po drodze zatrzymać się w innym miejscu, zadbaj o to, aby produkty łatwo psujące się pozostały schłodzone. Użyj torby termoizolacyjnej lub przenośnej lodówki z lodem albo wkładami chłodzącymi.
- Jaja i mleko należy umieścić na półce w lodówce. Nie przechowuj ich na drzwiach lodówki. Wewnątrz lodówki temperatura jest niższa niż na jej drzwiach.
- Jeśli korzystasz z usługi dostawy zakupów spożywczych:
- Upewnij się, że wszystkie chłodzone i mrożone produkty mają bezpieczną temperaturę w momencie dostawy.
- Niezwłocznie włóż te produkty do lodówki lub zamrażarki.

## Jak bezpiecznie wybierać produkty podczas zakupów spożywczych?

- Sprawdzaj na opakowaniach datę ważności. Nie kupuj produktu, jeśli podana data już upłynęła.
- Nie kupuj produktów w puszkach, słoikach ani opakowaniach kartonowych, które są wgniecione, spuchnięte lub mają uszkodzone zabezpieczenie.
- Nie kupuj żywności z pojemników samoobsługowych ani produktów sprzedawanych luzem. Dotyczy to między innymi orzechów, produktów zbożowych i innych artykułów, które samodzielnie porcjuje się do pojemników.
- Produkty chłodzone i mrożone, takie jak mleko i mrożone warzywa, wkładaj do koszyka pod koniec zakupów. Dzięki temu krócej będą pozostawać poza lodówką lub zamrażarką.

## Czy można bezpiecznie jeść w restauracjach?

Większość osób powinna unikać jedzenia w restauracjach przez około 3 miesiące po przeszczepieniu komórek macierzystych. Porozmawiaj z lekarzem o tym, kiedy w Twoim przypadku bezpieczne będzie ponowne jedzenie w restauracjach.

Gdy będzie już można bezpiecznie zacząć jeść w restauracjach, przestrzegaj poniższych zasad, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na chorobę przenoszoną drogą pokarmową:

- Starannie wybieraj restaurację. Informacje o wynikach ostatniej kontroli sanitarnej restauracji możesz znaleźć na stronie internetowej lokalnego departamentu zdrowia (Department of Health, DOH).
- Zamawiaj żywność prawidłowo poddaną obróbce cieplnej. Zwróć danie, jeśli mięso, drób, ryba lub jaja są niedogotowane. Żywność podawana na gorąco, z której wydobywa się para, jest zwykle bezpieczniejsza niż ta podawana w temperaturze pokojowej lub na zimno (np. kanapki i sałatki).
- W ciągu 2 godzin od zakończenia posiłku w restauracji włóż ewentualne resztki jedzenia do lodówki. Podgrzewaj je do momentu, aż będą bardzo gorące i będą wydzielać parę (165°C), a następnie spożyj w ciągu 2 dni.
- Unikaj produktów, które mogą zawierać surowe, niepasteryzowane jaja (np. sosu do sałatki Cezar, świeżego majonezu lub aioli oraz sosu holenderskiego).

Niektóre produkty podawane w restauracjach wiążą się z większym ryzykiem. Obejmuje to między innymi:

- Żywność z bufetów i barów sałatkowych.
- Żywność, która nie jest przygotowywana na zamówienie (np. dania typu fast food i inne potrawy przechowywane pod lampami grzewczymi).
- Pojemniki używane przez wiele osób (np. pojemniki z przyprawami i mlekiem w kawiarni).
- Wszelka żywność, z którą pracownicy mają bezpośredni kontakt bez używania rękawiczek lub przyborów kuchennych.

Jedzenie na wynos, z dostawą oraz jedzenie kupowane z food trucków również może wiązać się z większym ryzykiem, ponieważ podczas transportu żywność może nie być przechowywana w wystarczająco wysokiej lub niskiej temperaturze.

## Czy przyjmowanie suplementów diety jest bezpieczne?

Sposób wytwarzania i przechowywania suplementów nie jest regulowany w Stanach Zjednoczonych. Oznacza to, że mogą one stanowić zagrożenie dla zdrowia (ryzyko zakażenia lub choroby przenoszonej drogą pokarmową). Suplementy diety mogą również wpływać na działanie niektórych leków, zmniejszając ich skuteczność.

Przed rozpoczęciem przyjmowania jakichkolwiek suplementów, probiotyków, preparatów homeopatycznych lub produktów ziołowych porozmawiaj z lekarzem lub innym członkiem zespołu ds. opieki MSK. Dotyczy to również dziurawca zwyczajnego oraz tradycyjnych chińskich produktów leczniczych, takich jak zioła, korzenie czy nasiona.

## Skąd mam wiedzieć, czy woda, którą piję, jest bezpieczna?

Wodę z kranu w większości dużych miast (takich jak Nowy Jork) można bezpiecznie pić. Jeśli nie masz pewności, czy woda z kranu w Twojej okolicy jest bezpieczna, skontaktuj się z lokalnym departamentem zdrowia.

Nigdy nie pij wody z jezior, rzek, strumieni ani źródeł. Jeśli korzystasz z wody ze studni, która nie jest badana pod kątem obecności bakterii, przed wypiciem przegotuj ją. Sposób postępowania:

- Doprowadź wodę do intensywnego wrzenia (duże, szybko powstające pęcherzyki) i gotuj przez 15–20 minut.
- Przechowuj wodę w lodówce i zużyj ją w ciągu 48 godzin (2 dni).
- Po upływie 2 dni wylej pozostałą wodę do odpływu. Nie pij jej.

Zamiast wody ze studni możesz również używać wody butelkowanej. Więcej informacji na temat wody ze studni znajdziesz na stronie EPA

www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts.

## Jakich produktów spożywczych należy unikać?

Niektóre produkty spożywcze częściej niż inne mogą być przyczyną chorób przenoszonych drogą pokarmową. Najlepiej unikać:

- surowego lub niedogotowanego mięsa, drobiu, owoców morza (w tym sushi), jaj oraz zamienników mięsa, takich jak tempeh i tofu;
- niepasteryzowanego (surowego) mleka, sera, innych produktów mlecznych oraz miodu;
- nieumytych świeżych owoców i warzyw;
- surowych lub niepoddanych obróbce termicznej kiełków, takich jak kiełki lucerny i kiełki fasoli;
- zimnych lub niepodgrzanych wędlin i parówek. Poddane obróbce cieplnej produkty mięsne będące składnikiem innych potraw, np. pepperoni na pizzy, można bezpiecznie spożywać.

Do zakażeń może również dochodzić, gdy choroba przenosi się za pośrednictwem żywności. Informacje o aktualnych ogniskach zakażeń w Stanach Zjednoczonych można znaleźć na stronie CDC www.cdc.gov/foodborne-outbreaks.

Dietetyk kliniczny może pomóc w bezpiecznym wyborze żywności, uwzględniając ryzyko związane ze spożywaniem poszczególnych produktów. Porozmawiaj z nim o ryzyku związanym ze spożywaniem produktów wymienionych w tabeli 2.

| Grupa produktów | Produkty spożywcze |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Mleko i produkty mleczne | • Mleko, ser i inne produkty mleczne, które nie są przechowywane w lodówce.<br>• Ser krojony na stoisku z wędlinami. Sery te mogą być krojone w pobliżu wędlin. Zamiast nich wybieraj sery szczelnie zamknięte i paczkowane.<br>• Desery lub ciastka z kremowym nadzieniem lub polewą, które nie są przechowywane w lodówce. Zamiast nich wybieraj produkty paczkowane, które można przechowywać w temperaturze pokojowej.<br>• Lody z automatu, jogurt mrożony z automatu oraz lody gałkowe w restauracji. |
| Mięso, drób, owoce morza i jaja | • Mięso krojone na stoisku z wędlinami. Zamiast niego wybieraj szczelnie zamknięte, paczkowane wędliny.<br>• Surowe lub poddane częściowej obróbce cieplnej ryby i owoce morza. Dotyczy to m.in. kawioru, sashimi, sushi, ceviche oraz wędzonych na zimno owoców morza, takich jak łosoś wędzony na zimno.<br>• Małże, mule i ostrygi w muszlach.<br>• Schłodzone pasztety i pasty mięsne. |
| Owoce i warzywa | • Owoce i warzywa obite, z wgnieceniami lub innymi uszkodzeniami.<br>• Sałatki i owoce i warzywa sprzedawane na stoiskach z żywnością gotową lub w barach sałatkowych.<br>• Pokrojone owoce i warzywa.<br>• Sushi wegetariańskie, chyba że przygotujesz je samodzielnie w domu. Sushi wegetariańskie kupione w sklepie lub restauracji może być przyrządzane w pobliżu surowych ryb. |
| Napoje | • Niepasteryzowany eggnog, cydr jabłkowy oraz inne niepasteryzowane soki owocowe lub warzywne.<br>• Świeżo wyciskane soki owocowe lub warzywne, chyba że przygotujesz je samodzielnie w domu.<br>• Niepasteryzowane piwo i wino, takie jak piwa z małych browarów oraz te, które nie nadają się do przechowywania w temperaturze pokojowej. Przed spożyciem jakiegokolwiek alkoholu porozmawiaj z lekarzem.<br>• Napoje z dystrybutorów, w tym napoje gazowane.<br>• Woda z dystrybutorów oraz innych wspólnych pojemników. |
| Orzechy i produkty zbożowe | • Nieprażone orzechy w łupinach. |

| | |
|---|---|
| Inne | • Suplementy ziołowe i dietetyczne, w tym suplementy probiotyczne mające poprawiać zdrowie jelit. Zwykle występują w postaci kapsułek, żelków, proszku lub tabletek.<br>• Wspólne pojemniki używane przez wiele osób, np. pojemniki z przyprawami i mlekiem w kawiarni.<br>• Wszelkie niepakowane, wspólne lub przeznaczone do wspólnego spożycia produkty spożywcze. Dotyczy to również bezpłatnych próbek oraz wspólnych, trwałych produktów spożywczych przechowywanych w domu. |

Tabela 2. Zapytaj dietetyka klinicznego o ryzyko związane ze spożywaniem tych produktów.

# Ogólne wskazówki żywieniowe

Do prawidłowego funkcjonowania organizm potrzebuje odpowiedniej ilości kalorii i białka. Wskazówki zawarte w tej części pomogą Ci zwiększyć ilość kalorii i białka w diecie.

Zalecenia te mogą różnić się od ogólnych zasad zdrowego odżywiania, które znasz. Dietetyk kliniczny pomoże pacjentowi w opracowaniu dogodnego planu żywienia.

## Wskazówki ułatwiające zwiększenie liczby kalorii w diecie

- Dietetyk kliniczny może pomóc Ci opracować sposób żywienia najlepiej dostosowany do Twoich potrzeb. Unikaj pokarmów i napojów, które według etykiety mają niską zawartość tłuszczu, są beztłuszczowe lub dietetyczne. Używaj mleka pełnotłustego zamian odtłuszczonego.
- Na przekąskę spożywaj suszone owoce, orzechy lub suszone pestki i nasiona. Dodawaj je do gorących płatków śniadaniowych, lodów i sałatek.
- Dodawaj masło, margarynę lub oleje do ziemniaków, ryżu i makaronu. Możesz również dodawać je do gotowanych warzyw, kanapek, tostów i gorących płatków zbożowych.
- Do sałatek, pieczonych ziemniaków i schłodzonych gotowanych warzyw (takich jak fasolka szparagowa lub szparagi) używaj dressingów o wysokiej

kaloryczności.

- Dodawaj kwaśną śmietanę, mieszankę śmietanki i mleka lub śmietankę kremówkę do purée ziemniaczanego oraz ciast i ciasteczek. Możesz również dodawać je do ciasta naleśnikowego, sosów, zup i zapiekanek.
- Używaj majonezu, kremowych dressingów sałatkowych lub sosu czosnkowego do sałatek, kanapek i dipów warzywnych.
- Dodawaj słodkie skondensowane mleko do lodów i ciast bez lukru. Mieszaj mleko skondensowane z masłem orzechowym, aby zwiększyć kaloryczność i walory smakowe potrawy.
- Pij domowe koktajle oraz inne wysokokaloryczne i wysokobiałkowe napoje (takie jak Carnation® Breakfast Essentials lub Ensure®).

## Wskazówki ułatwiające zwiększenie ilości białka w diecie

- Jedz produkty bogate w białko, takie jak kurczak, ryby, wieprzowina, wołowina, jagnięcina, jaja, mleko, ser, fasola i tofu.
- Dodawaj mleko w proszku do zup kremów, purée ziemniaczanego, koktajli mlecznych i zapiekanek.
- Jako przekąskę wybieraj ser lub masła orzechowe (np. masło orzechowe z orzeszków ziemnych, nerkowców lub migdałów) z krakersami, owocami lub warzywami (np. jabłkami, bananami i selerem naciowym).
- Dodawaj masło orzechowe do koktajli.
- Dodawaj ugotowane mięso do zup, zapiekanek, sałatek i omletów.
- Dodawaj zarodki pszenne lub mielone siemię lniane do płatków zbożowych, zapiekanek, jogurtu i past mięsnych.
- Dodawaj tarty ser do sosów, warzyw i zup. Można również dodawać go do pieczonych i tłuczonych ziemniaków, zapiekanek i sałatek.
- Dodawaj do sałatek ciecierzycę, fasolę czerwoną, tofu, jajka ugotowane na twardo, orzechy oraz ugotowane mięso lub ryby.

# Łagodzenie objawów i skutków ubocznych

# poprzez żywienie

## Wczesne uczucie sytości

Wczesne uczucie sytości oznacza, że szybciej niż zwykle odczuwasz pełność. Przykładowo możesz mieć wrażenie, że nie możesz zjeść nic więcej, mimo że jesteś dopiero w połowie posiłku.

Jeśli szybko odczuwasz sytość:

- Spożywaj niewielkie, częste posiłki. Na przykład spożywaj 6 małych posiłków zamiast 3 dużych.
- Pij większość płynów przed posiłkami lub po posiłkach.
- Przygotowując posiłki, wybieraj produkty o większej zawartości kalorii i białka.
- Podejmuj lekką aktywność fizyczną (np. spaceruj). Pomaga to w przemieszczaniu się pokarmu przez układ trawienny.

## Nudności

Nudności (uczucie, że chce Ci się wymiotować) mogą być spowodowane radioterapią, chemioterapią lub zabiegiem chirurgicznym. Przyczyną może być również ból, leki i infekcja.

Jeśli zapachy jedzenia wywołują u Ciebie nudności:

- Spróbuj jeść zimne potrawy (np. kanapki lub sałatki). Zimne potrawy mają mniej intensywny zapach niż gorące.
- Wyjdź z kuchni podczas przygotowania gorących posiłków, jeśli to możliwe.
- Poproś kogoś, aby nałożył Ci jedzenie na talerz.
- Przed jedzeniem odczekaj kilka minut, aż potrawa ostygnie.
- Unikaj miejsc, w których występują wyraziste zapachy.

Poniższe wskazówki mogą również pomóc w zapobieganiu nudnościom:

- Spożywaj niewielkie, częste posiłki. Dzięki temu nie poczujesz zbyt dużej

sytości i łatwiej będzie Ci spożyć więcej jedzenia w ciągu dnia.

- Większość płynów pij między posiłkami, a nie w trakcie ich spożywania. Może to pomóc uniknąć zbyt szybkiego uczucia sytości lub wzdęć.
- Jedz powoli i dobrze przeżuwaj pokarm. Unikaj umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej bezpośrednio po posiłkach.
- Spożywaj posiłki w przyjemnym otoczeniu. Wybierz spokojne miejsce, w którym panuje komfortowa temperatura. Zakładaj luźne i wygodne ubrania.
- Jedz razem z rodziną lub przyjaciółmi. Może to ułatwić odwrócenie uwagi od nudności.
- Unikaj produktów, które są:
  - bogate w tłuszcz, takich jak tłuste mięsa, potrawy smażone (np. jaja sadzone i frytki) oraz zupy z dużą ilością śmietanki;
  - bardzo pikantne, np. potrawy zawierające dużo ostrych przypraw;
  - bardzo słodkie.

Więcej informacji znajdziesz w *Managing Nausea and Vomiting* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting)

## Biegunka

Biegunka to częste, luźne, wodniste wypróżnienia. Powoduje szybkie przemieszczanie się pokarmu przez jelita.

- Pij co najmniej 8–10 szklanek (po 8 uncji każda) płynów dziennie. Pomoże to uzupełnić wodę i składniki odżywcze wydalane w trakcie biegunki.
- Unikaj produktów, które są bardzo gorące, bardzo zimne, bogate w cukier lub tłuszcz albo pikantne. Są one obciążeniem dla układu trawiennego i mogą spowodować nasilenie biegunki.
- Unikaj surowych owoców i warzyw, całych orzechów i nasion oraz warzyw, które mogą powodować gazy (takich jak brokuły, kalafior, kapusta, fasola i cebula).
- Wybieraj owoce i warzywa dobrze ugotowane, obrane i przetarte na purée

lub konserwowe.

Więcej informacji znajdziesz w *Managing Diarrhea* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/diarrhea).

## Zaparcia

Zaparcie oznacza oddawanie stolca rzadziej niż zwykle. Zaparcia mogą być powodowane przez wiele czynników, w tym dietę, aktywność i styl życia. Przyczyną zaparć mogą być również niektóre chemioterapie i leki przeciwbólowe.

Jeśli masz zaparcia, spróbuj jeść więcej produktów bogatych w błonnik. Dodawaj błonnik do diety stopniowo. Przykłady produktów bogatych w błonnik:

- Owoce
- Warzywa
- Produkty pełnoziarniste (takie jak płatki zbożowe, makarony, muffiny, pieczywo pełnoziarniste i brązowy ryż)
- Orzechy i nasiona

Pamiętaj, aby pić wystarczająco dużo płynów, aby zapobiegać gazom i wzdęciom. Należy pić co najmniej 8 do 10 szklanek (o pojemności 236 ml lub 8 uncji) płynów dziennie. Pomoże to utrzymać miękką konsystencję stolca.

Przeczytaj *How to Manage Constipation* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/constipation) lub obejrzyj *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy), aby uzyskać więcej informacji.

## Suchość lub bolesność jamy ustnej

Kiedy masz suchość lub bolesność jamy ustnej, jedzenie może być trudne lub bolesne. Niektóre pokarmy mogą być wtedy trudne do przeżucia i połknięcia. Sposób jedzenia może zrobić różnicę.

- Przygotowuj jedzenie, aby było bardziej miękkie i delikatne. Użyj blendera, aby przecierać potrawy.
- Krój jedzenie na małe kawałki, które łatwo jest przeżuć.
- Często przepłukuj usta wodą.
- Pij płyny podczas posiłków. Między kęsami pij małymi łykami.
- Do picia używaj słomki. Dzięki temu płyn nie będzie miał bezpośredniego kontaktu z bolesnymi miejscami w jamie ustnej.
- Jeśli odczuwasz suchość w jamie ustnej, spróbuj bezcukrowych miętówek lub gumy do żucia. Pomogą one zwiększyć wydzielanie śliny.

## Zmiany smaku

Chemioterapia, radioterapia i niektóre leki mogą zmieniać odczuwanie smaku. Zmiany smaku mogą różnić się u poszczególnych osób.

Jeśli jedzenie wydaje Ci się pozbawione smaku, używaj większej ilości przypraw i dodatków smakowych (chyba że powodują dyskomfort). Przykładowo:

- Dodawaj do jedzenia sosy i przyprawy (np. sos sojowy lub keczup).
- Marynuj mięso lub substytuty mięsa w sosie sałatkowym, soku owocowym lub innych sosach.
- Użyj cebuli lub czosnku do przyprawienia warzyw lub mięsa.
- Dodaj zioła (np. rozmaryn, bazylię, oregano i miętę) do potraw.

Jeśli w ustach czujesz gorzki lub metaliczny posmak:

- Przed posiłkami płucz jamę ustną wodą.
- Dbaj o higienę jamy ustnej (utrzymuj jamę ustną w czystości), wykonując następujące czynności:
    - Myj zęby (jeśli lekarz na to pozwoli).
    - Szczotkuj język.
    - Pij więcej płynów, aby zapobiec odwodnieniu.

- Jeśli mięso ma gorzki smak, spróbuj zamarynować je w sosie lub soku owocowym albo skropić sokiem z cytryny, jeśli nie odczuwasz bólu w jamie ustnej.
- Część białka w diecie czerp z zamienników mięsa (takich jak nabiał i fasola).
- Używaj plastikowych sztućców, aby zmniejszyć metaliczny posmak.
- Można spróbować miętówek bez cukru lub gumy do żucia.

## Zmęczenie

Zmęczenie to uczucie większego zmęczenia lub osłabienia niż zwykle. Jest ono najczęściej występującym skutkiem ubocznym nowotworu i leczenia choroby nowotworowej. Zmęczenie może utrudniać wykonywanie codziennych czynności. Może być spowodowane wieloma czynnikami, takimi jak:

- Brak apetytu.
- Depresja
- Nudności i wymioty.
- Biegunka i zaparcia.

Opanowanie ich może dodać Ci energii i pomóc zmniejszyć uczucie zmęczenia. Może również poprawić Twoje samopoczucie. Zespół ds. opieki medycznej może Ci w tym pomóc.

Oszczędzanie energii może również pomóc zmniejszyć uczucie zmęczenia. Można to zrobić poprzez:

- Zwrócenie się z prośbą do rodziny i przyjaciół o pomoc w zakupach i przyrządzaniu posiłków.
- Kupowanie gotowych dań lub jedzenia na wynos, gdy masz mało energii.
- Przechowywanie często używanych składników i przyborów kuchennych w łatwo dostępnym miejscu.
- Siedzenie podczas przyrządzania posiłku.
- Spożywanie niewielkich, częstych posiłków i przekąsek wysokokalorycznych.

Dzięki temu organizm będzie potrzebował mniej energii na trawienie pokarmu.

Często aktywność fizyczna może zwiększyć poziom energii. Może również ułatwić wykonywanie codziennych czynności, zwiększyć apetyt i poprawić nastrój. Porozmawiaj z lekarzem o podejmowaniu aktywności o niewielkiej lub umiarkowanej intensywności, takich jak spacery lub prace w ogrodzie.

Jeśli mieszkasz samotnie i nie możesz zrobić zakupów lub przyrządzić posiłków, możesz kwalifikować się do udziału w programach żywnościowych, takich jak God's Love We Deliver lub Meals on Wheels. W niektórych programach mogą obowiązywać wymagania wiekowe lub dochodowe. Więcej informacji na ten temat można uzyskać u pracownika socjalnego.

W razie pytań lub wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem. Kontakt z członkiem zespołu ds. opieki jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 Poza tymi godzinami można zostawić wiadomość lub porozmawiać z innym lekarzem MSK. Zawsze dostępny jest dyżurny lekarz lub pielęgniarka.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Eating Well After Your Stem Cell Transplant - Last updated on May 7, 2026
Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center