EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Dobre odżywianie w trakcie leczenia choroby nowotworowej

Te informacje pomogą w przyjmowaniu składników odżywczych niezbędnych w trakcie leczenia choroby nowotworowej. Przedstawiono w nich sposoby dodawania kalorii, białka i płynów do diety. Wyjaśniono również, jak różne terapie choroby nowotworowej mogą wpływać na jedzenie i co można zrobić, aby poradzić sobie ze skutkami ubocznymi.

Odżywianie w trakcie leczenia choroby nowotworowej

Dobre odżywianie jest bardzo ważne. Już teraz możesz wprowadzić pewne zmiany, które będą pomocne w trakcie terapii. Należy rozpocząć od stosowania zdrowej diety. Zdrowa dieta w trakcie terapii oznacza spożywanie pokarmów, które zapewniają organizmowi pacjenta niezbędne składniki odżywcze. Może to wzmocnić pacjenta, ułatwić utrzymanie zdrowej masy ciała oraz pomóc w walce z infekcją. Może również zapobiegać lub łagodzić niektóre skutki uboczne terapii.

W trakcie terapii nie należy stosować restrykcyjnych ani nietypowych diet. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących unikania określonych produktów należy skonsultować się z dyplomowanym dietetykiem klinicznym.

Wizytę u dietetyka można umówić pod numerem 212-639-7312. Wizyty są dostępne osobiście, telefonicznie lub w formie teleporady.

Wskazówki ułatwiające jedzenie

1. Spożywaj 6 do 8 niewielkich posiłków i przekąsek w ciągu dnia. Może to być łatwiejsze niż spożycie 3 dużych posiłków.
2. Wybieraj gotowe produkty lub posiłki, które nie wymagają dużego przygotowania lub gotowania.

3. Zamień wodę na napoje kaloryczne i białkowe. Soki owocowe są zazwyczaj łatwe do picia i mogą poprawić smak innych potraw. Możesz również spróbować odżywczych suplementów w formie napojów lub koktajli.
4. W razie wątpliwości zachęcamy do zadawania wszelkich pytań. Pozwól znajomym i rodzinie na przygotowanie posiłków lub robienie zakupów. Poinformuj te osoby o określonych produktach, których nie możesz lub nie lubisz spożywać. Upewnij się, że w procesie przygotowania, dostawy i przechowywania przestrzegane są stosowne wytyczne dotyczące bezpieczeństwa żywności. Zapytaj dietetyka o usługę dostawy do domu. Więcej informacji podano w artykule *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
5. Włącz tyle aktywności fizycznej, na ile zezwoli lekarz. Możesz spacerować, wykonywać ćwiczenia rozciągające, stosować trening oporowy, pracować w ogrodzie lub siedzieć na świeżym powietrzu, by korzystać z promieni słonecznych.

Wskazówki dotyczące przyjmowania odpowiedniej ilości białka i kalorii

Dietetyk może zaproponować określone pokarmy, które zwiększą ilość przyjmowanego białka i kalorii oraz zwiększą komfort jedzenia. Niektóre z tych pokarmów mogą wydawać się mniej zdrowe, ale wszystkie pokarmy mogą być pomocne w zapewnianiu składników odżywczych. Poniżej przedstawiono kilka sposobów zwiększenia ilości białka i kalorii w diecie.

Spożywaj produkty wysokokaloryczne i wysokobiałkowe

- Do przepisów i posiłków dodawaj oliwę z oliwek lub masło
- Stosuj nabiał pełnotłusty (np. pełnotłuste mleko, sery i śmietanę)
- Spożywaj awokado, masła orzechowe (np. masło z orzeszków ziemnych lub migdałów) i inne orzechy. Można również wypróbować np. pistacje, orzechy nerkowca, pestki dyni lub nasiona konopi
- Użyj mleka częściowo skondensowanego (przepis poniżej) zamiast

zwykłego mleka lub wody

Pij napoje wysokokaloryczne

- Nektary i soki owocowe
- Mleko lub produkty alternatywne
- Domowe koktajle
- Smoothie
- Wstępnie przygotowane napoje jogurtowe lub kefir

Spożywaj produkty bogate w białka

- Kurczak, ryby, wieprzowina, wołowina lub jagnięcina
- Jaja
- Mleko
- Ser
- Fasola
- Orzechy i masło orzechowe
- Pokarmy zawierające soję
- Pasteryzowany bulion z kości do zup i gulaszu

Spożywaj desery

- Babka piaskowa
- Budynie
- Kremy
- Serniki
- Dodawaj bitą śmietanę, by zwiększyć kaloryczność

Łącz owoce i warzywa z białkiem

- Krojone jabłka z masłem orzechowym
- Marchewka krojona w słupki z krojonym serem

- Chlebek pita z hummusem

Dodawaj dodatkowe składniki odżywcze do przepisów

- Do kremowych zup, tłuczonych ziemniaków, koktajli i zapiekanek dodawaj bezsmakowe proteiny w proszku.
- Na przekąskę spożywaj suszone owoce, orzechy, pestki i nasiona
- Dodawaj kiełki pszenicy, mielone orzechy, nasiona chia lub mielone siemię lniane do płatków zbożowych, zapiekanek i jogurtu.
- Dodawaj kwaśną śmietanę, mleko kokosowe, mieszankę śmietany i mleka lub śmietanę kremową do tłuczonych ziemniaków, ciast i ciastek. Możesz również dodawać je do ciasta naleśnikowego, sosów, zup i zapiekanek.
- Przyrządzaj warzywa i makarony z kremowymi sosami lub skrapiaj je oliwą przed jedzeniem.

Łagodzenie objawów i skutków ubocznych poprzez żywienie

U pacjentów mogą występować różne objawy. U niektórych mogą wystąpić jeden, kilka lub wiele objawów, a inni pacjenci nie mają żadnych objawów.

W tej sekcji przedstawiono wskazówki, które mogą pomóc w następujących sytuacjach:

- Utrata apetytu
- Zaparcia (mniejsza niż zwykle liczba wypróżnień)
- Biegunka (luźne lub wodniste wypróżnienia)
- Suchość w ustach
- Ból jamy ustnej lub gardła
- Zmiany smaku
- Wczesne uczucie sytości (uczucie pełnego żołądka krótko po rozpoczęciu jedzenia)
- Nudności (uczucie potrzeby zwymiotowania) lub wymioty
- Refluks

- Zmęczenie (uczucie większego zmęczenia lub osłabienia niż zwykle)

Pacjent powinien poinformować lekarza o wystąpieniu powyższych objawów przed skorzystaniem z tych wskazówek.

W łagodzeniu skutków ubocznych może pomóc zmiana diety, ale konieczne może być również przyjmowanie leków. W przypadku otrzymania leków na receptę przyjmuj je zgodnie z zaleceniami lekarza.

Utrata apetytu

Utrata apetytu to mniejsza ochota na jedzenie. To bardzo częsty skutek uboczny leczenia choroby nowotworowej.

Poniżej przedstawiono kilka wskazówek, które ułatwiają radzenie sobie z utratą apetytu za pomocą diety.

Najważniejsze wskazówki
• Jedz często małe porcje jedzenia w ciągu dnia, zamiast 3 dużych posiłków. • Jedz zgodnie z harmonogramem. Przykładowo jedz mniej więcej co dwie godziny i nie czekaj, aż poczujesz głód. • Używaj zegara lub budzika jako przypomnienie o porach posiłków i przekąsek. • Wybieraj pokarmy o wysokokaloryczne i wysokobiałkowe. Przykłady są dostępne w sekcji „Przyjmowanie odpowiedniej ilości białka i kalorii”. • Wybieraj wysokokaloryczne i wysokobiałkowe koktajle, smoothie i inne napoje, jeśli nie masz ochoty na pełny posiłek. • Unikaj picia nadmiernej ilości napojów (więcej niż 118 do 180 ml (4 do 6 uncji)) do posiłku. Może to spowodować uczucie nadmiernej sytości. • Ruszaj się, gdy to możliwe. Lekka aktywność fizyczna może wzmóc apetyt.

Nudności i wymioty

Nudności mogą być spowodowane radioterapią, chemioterapią lub operacją. Przyczyną może być również ból, leki, infekcja lub stres.

Jeśli wymiotujesz, staraj się postępować z zaleceniami przedstawionymi w tej sekcji. Pamiętaj, aby odpowiednio nawadniać się napojami o dużej zawartości elektrolitów. Przykłady można znaleźć w sekcji „Nawodnienie” w tym artykule.

Poproś lekarza, jeśli potrzebujesz lek przeciwwymiotny (lek zapobiegający lub łagodzący nudności i wymioty). Poniżej podano zalecenia, jak radzić sobie z nudnościami poprzez dietę.

Najważniejsze wskazówki
• Jedz 6 małych posiłków i przekąsek zamiast 3 dużych posiłków. • Staraj się nie pomijać posiłków. Pusty żołądek może nasilić nudności. • Jedz krakersy, suche płatki zbożowe lub tosty rano przed wyjściem z łóżka. • Jedz potrawy w temperaturze pokojowej lub zimne, jeśli zapach gorącego jedzenia wzmaga nudności. • Zalecane produkty: suche tosty, precle, krakersy, bajgle, makaron, ryż, ziemniaki, jogurt, ser, żelatyna, lizaki, pieczone mięso, ryby lub drób, jajka i zupy. • Produkty, których należy unikać: potrawy o dużej zawartości tłuszczu, smażone lub ostre mogą wzmagać nudności. • Popijaj płyny przez cały dzień. Czyste płyny mogą najłatwiej przyswajalne, np. sok jabłkowy, piwo imbirowe, buliony, herbata imbirowa lub miętowa.

Więcej informacji podano w artykule *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting).

Zaparcia

Zaparcia to mniejsza niż zwykle liczba wypróżnień. W przypadku zaparcia wypróżnienia mogą być:

- Zbyt twarde
- Zbyt małe
- Utrudnione
- Rzadsze 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.

Przyjmuj wszelkie leki na zaparcia zalecane przez lekarza. Poniżej omówiono sposoby radzenia sobie z zaparciami poprzez dietę.

Najważniejsze wskazówki

- Jedz więcej produktów o wysokiej zawartości błonnika, np. fasolę, pełne ziarna, owoce, warzywa, orzechy i nasiona.
- Pij dużo płynów, co najmniej 8 do 10 szklanek dziennie. Ciepłe płyny, takie jak gorąca herbata, mogą ułatwić wypróżnianie.
- Staraj się jeść codziennie o stałych porach.
- Zwiększ aktywność fizyczną. Wcześniej jednak porozmawiaj o tym z lekarzem.

Biegunka

Biegunka to luźne lub wodniste wypróżnienia, częstsze niż zazwyczaj wypróżnienia lub połączenie obu tych sytuacji. Wówczas pokarm szybko przechodzi przez układ trawienny. W takiej sytuacji woda i składniki odżywcze nie są w odpowiednim stopniu wchłaniane przez organizm.

Przyczyną biegunki może być:

- Leczenie choroby nowotworowej i inne leki
- Operacja żołądka, jelit lub trzustki
- Wrażliwość na jedzenie

Przyjmuj leki przeciwbiegunkowe zgodnie z zaleceniami zespołu ds. opieki. Poniżej omówiono sposoby radzenia sobie z biegunką poprzez dietę.

Najważniejsze wskazówki

- Pij dużo płynów Staraj się pić co najmniej 1 szklankę płynu po każdym luźnym wypróżnieniu. Przeczytaj sekcję „Nawodnienie”, aby poznać przykładowe płyny, które można pić.
- Spożywaj często niewielkie posiłki i przekąski.
- Połóż się na 30 minut po jedzeniu, aby spowolnić trawienie.
- Wybieraj produkty, które mogą zwiększyć gęstość stolca, takie jak banany, ryż, sos jabłkowy, tosty i krakersy.
- Unikaj spożywania surowych owoców i warzyw, całych orzechów i nasion.
- Unikaj pokarmów o wysokiej zawartości cukru, bogatych w tłuszcz i pikantnych. Zamiast nich wybieraj potrawy o mało wyrazistym smaku.
- Unikaj napojów z kofeiną, takich jak kawa, herbata, napoje gazowane i alkohol.
- Unikaj potraw i płynów zawierających substytuty cukru, takie jak sorbitol, ksylitol i mannitol. Występują one w bezcukrowych cukierkach, wypiekach i napojach dietetycznych.

Więcej informacji można znaleźć w *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea)

Suchość w ustach

Przyczyny suchości w ustach:

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Leki
- Zabieg operacyjny głowy i szyi
- Infekcje

Suchość w ustach może być przyczyną ubytków i próchnicy zębów. Należy dbać o czystość jamy ustnej, zwłaszcza w przypadku suchości.

Poniżej omówiono sposoby radzenia sobie z suchością w ustach poprzez dietę.

Najważniejsze wskazówki

- Płucz jamę ustną przed i po jedzeniu.
  - Stosuj płyn do płukania jamy ustnej bez alkoholu, np. Biotene® Można również przygotować własny płyn do płukania jamy ustnej, rozpuszczając 1 łyżeczkę sody oczyszczonej i 1 łyżeczkę soli w 4 szklankach ciepłej wody.
- Wybieraj miękkie jedzenie, np. zapiekanki, jajka, ryby i gulasze.
- Dodawaj więcej sosu, bulionu, oleju lub masła, aby nadać potrawom większą wilgotność.
- Unikaj chrupiących, suchych i twardych produktów, takich jak precle, czipsy i krakersy.
- Pij dużo płynów przez cały dzień, co najmniej 8 do 10 szklanek. Obejmuje to wodę, wodę gazowaną, sok i bulion.

Owrzodzenia jamy ustnej i gardła

Owrzodzenia jamy ustnej i gardła mogą być powodowane przez niektóre rodzaje chemioterapii. Przyczyną może być również radioterapia głowy lub szyi. Ból jamy ustnej lub gardła może utrudnić jedzenie. Należy przyjmować przepisane leki na ból jamy ustnej i gardła zgodnie z zaleceniami zespołu ds. opieki.

Poniżej omówiono sposoby radzenia sobie z bólem jamy ustnej i gardła poprzez dietę.

Najważniejsze wskazówki

- Przygotowuj jedzenie, aby było bardziej miękkie i delikatne. Tłuczenie lub przecieranie pokarmów może ułatwić ich jedzenie.
- Unikaj jedzenia, które może powodować ból. Obejmuje to potrawy pikantne, słone i kwaśne.
- Dodawaj więcej sosów, bulionów, olejów i masła. Te dodatki mogą zwiększyć wilgotność jedzenia.
- Pij przez słomkę, jeśli jest to bardziej komfortowe.
- Często płucz jamę ustną.
  - Stosuj płyn do płukania jamy ustnej bez alkoholu, np. Biotene® Można również przygotować własny płyn do płukania jamy ustnej, rozpuszczając 1 łyżeczkę sody oczyszczonej i 1 łyżeczkę soli w 4 szklankach ciepłej wody.

Zmiany smaku

Chemioterapia, radioterapia i niektóre leki mogą powodować zmiany smaku.

Smak składa się z 5 głównych odczuć: słonego, słodkiego, pikantnego,

gorzkiego i kwaśnego. Zmiany smaków różnią się w zależności od osoby. Najczęściej występujące zmiany obejmują odczuwanie gorzkiego i metalicznego posmaku w ustach. Czasami pokarm może nie smakować w żaden sposób. Te zmiany często ustępują po zakończeniu leczenia.

Poniżej omówiono sposoby radzenia sobie ze zmianami smaku poprzez dietę.

Najważniejsze wskazówki

- Płucz jamę ustną przed i po jedzeniu.
  - Stosuj płyn do płukania jamy ustnej bez alkoholu, np. Biotene® lub domowy płyn do płukania jamy ustnej przygotowany z roztworu 1 łyżeczki sody oczyszczonej i 1 łyżeczki soli w 4 szklankach ciepłej wody.
- Jeśli żywność jest bez smaku
  - Używaj więcej przypraw i aromatów, jeśli nie powodują dyskomfortu.
  - Zmień teksturę i temperaturę jedzenia.
- Jeśli żywność ma gorzki lub metaliczny posmak
  - Nie używaj metalowych sztućców. Zamiast tego używaj plastikowych lub bambusowych.
  - Unikaj produktów konserwowych, wybieraj produkty w opakowaniach plastikowych lub szklanych.
  - Wybieraj produkty o wysokiej zawartości białka, takie jak kurczak, jajka, nabiał, tofu, orzechy lub fasola.
  - Pij słodkie lub kwaśne napoje, takie jak lemoniada, sok jabłkowy lub żurawinowy.
- Jeśli żywność jest zbyt słodka
  - Dodawaj słone lub pikantne przyprawy.
  - Rozcieńczaj soki lub podawaj z lodem.
  - Dodawaj więcej produktów kwaśnych, takich jak cytryna.
- Jeśli żywność ma smak lub zapach inny niż zwykle
  - Unikaj produktów o wysokiej zawartości białka i wyrazistym zapachu, takich jak wołowina i ryby. Zamiast tego jedz drób, jajka, tofu lub nabiał.
  - Wybieraj potrawy, które można spożyć w temperaturze pokojowej lub na zimno.
- Otwieraj okno lub włączaj wentylator podczas gotowania.

Wczesne uczucie sytości

Wczesne uczucie sytości to sytuacja, w której znacznie wcześniej niż zwykle podczas posiłku nasz poczucie nasycenia. Przykładowo możesz mieć

wrażenie, że nie możesz zjeść nic więcej, mimo że jesteś dopiero w połowie posiłku.

Przyczyną wczesnego uczucia sytości może być:

- Operacja żołądka
- Zaparcia
- Niektóre leki
- Wielkość guza

Poniżej omówiono sposoby radzenia sobie z wczesnym uczuciem sytości poprzez dietę.

Najważniejsze wskazówki
• Spożywaj często niewielkie posiłki i przekąski. • Pij większość płynów przed posiłkami i po posiłkach. • Dodawaj do posiłków produkty wysokokaloryczne i wysokobiałkowe (zobacz sekcję „Przyjmowanie odpowiedniej ilości białka i kalorii” tego artykułu). • Po jedzeniu w miarę możliwości uprawiaj lekką aktywność fizyczną. Wcześniej jednak porozmawiaj o tym z lekarzem.

Refluks

Choroba refluksowa przełyku (GERD) występuje, gdy treść żołądka cofa się do przełyku. Niektóre leki stosowane podczas chemioterapii, radioterapii i inne leki, takie jak leki sterydowe, mogą powodować refluks.

Zespół ds. opieki może przepisać leki łagodzące objawy refluksu. Poniżej omówiono sposoby radzenia sobie z refluksem poprzez dietę.

Najważniejsze wskazówki
• Jedz często małe posiłki i przekąski zamiast dużych posiłków. • Ogranicz lub unikaj potraw tłustych i smażonych, takich jak hot-dogi, bekon i kiełbasy. • Unikaj alkoholu, czekolady, czosnku, cebuli, ostrych potraw, miętówek i cukierków, które nasilają refluks. • Po każdym posiłku przez co najmniej 2 godziny zachowuj pozycję wyprostowaną. • Ułóż głowę wyżej w łóżku, jeśli refluks występuje w nocy.

Zmęczenie

Zmęczenie to uczucie większego zmęczenia lub osłabienia niż zwykle. Jest ono najczęściej występującym skutkiem ubocznym nowotworu i leczenia choroby nowotworowej. Może powstrzymywać pacjenta od wykonywania codziennych czynności. Może również wpływać na jakość życia i ograniczać przyswajanie leczenia.

Najważniejsze wskazówki
• Przyrządzaj większe porcje jedzenia w dniach, w których masz więcej energii.   ◦ Zamroź porcje posiłków, aby uzyskać mrożoną potrawę na dzień, w którym nie czujesz się na siłach, aby gotować. • Zwrócenie się z prośbą do rodziny i przyjaciół o pomoc w zakupach i przyrządzaniu posiłków. • Kupuj gotowe posiłki w dniach, w których masz niski poziom energii. • Korzystaj z opcji zakupu z dostawą do domu. • Spożywaj niewielkie, częste posiłki i przekąski wysokokaloryczne. • W miarę możliwości uprawiaj lekką aktywność fizyczną. Najpierw jednak porozmawiaj z lekarzem.

Więcej informacji podano w artykułach *Managing Your Chemotherapy Side Effects* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-your-chemotherapy-side-effects) i *Managing Cancer-Related Fatigue* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue).

Suplementy diety

Suplementy diety obejmują witaminy, minerały i suplementy ziołowe.

Większość pacjentów uzyskać niezbędne składniki odżywcze ze zbilansowanej diety. Niektóre suplementy diety mogą również wchodzić w interakcje z lekami stosowanymi w trakcie terapii. **W razie zamiaru stosowania suplementów diety lub jakichkolwiek pytań z nimi związanych porozmawiaj z lekarzem, pielęgniarką lub dietetykiem.**

Bezpieczeństwo żywności

W trakcie leczenia choroby nowotworowej organizm ma większe problemy

ze zwalczaniem infekcji. Ważne jest, by upewnić się, że spożywane pokarmy są bezpieczne. Ograniczy to ryzyko chorób przenoszonych drogą pokarmową (zatrucie pokarmowe) i innych infekcji. Więcej informacji podano w artykule *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

Nawodnienie

W trakcie leczenia choroby nowotworowej bardzo ważne jest dbanie o nawodnienie (przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów). Można się nawadniać płynami innymi niż woda. Poniżej podano przykładowe płyny:

- Zupy, bulion, consommé lub rosół.
- Woda sodowa, woda gazowana, soki owocowe i warzywne, płyny nawadniające, takie jak Gatorade lub Pedialyte, herbata, mleko, koktajle mleczne (zobacz rekomendacje poniżej) lub gorąca czekolada.
- Także pokarmy, które zwiększają przyjmowanie płynów, takie jak żelatyna (Jell-O), lody wodne, lody lub mrożone desery.

Przygotuj własne smoothie lub koktajle

Koktajle i smoothie to doskonały sposób odżywiania, jeśli nie możesz lub nie masz ochoty na spożywanie stałych pokarmów. Na podstawie poniższych informacji możesz samodzielnie lub przy pomocy opiekuna przygotować własny koktajl lub smoothie w domu.

Więcej informacji podano w artykule *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes).

Porozmawiaj z dietetykiem, z czego warto przygotować koktajl. Możesz dostosować smoothie do swoich preferencji. Oto kilka sugestii:

Krok 1: wybierz bazę (płyn)

• Pełne mleko lub mleko częściowo skondensowane • Napoje bezmleczne z dodatkami (np. mleko sojowe, owsiane, kokosowe lub migdałowe) • Kefir • Sok pomarańczowy lub inny sok • Płynne suplementy diety (np Ensure, Orgain lub Kate Farms)
Krok 2: wybierz białko
• Jogurt • Twaróg • Tofu jedwabiste • Białko w proszku • Drożdże odżywcze
Krok 3: dodaj kolor
• Konserwowe, mrożone lub umyte owoce, np. banan, mango, ananas, jabłko lub owoce jagodowe • Konserwowe, mrożone lub umyte warzywa, np. szpinak, marchewka, batat lub imbir
Krok 4: dodaj więcej składników odżywczych
• Masło orzechowe, masło migdałowe, masło słonecznikowe • Nasiona, np. słonecznik, pestki dyni lub chia • Awokado

Aby przygotować smoothie, najpierw dodaj płyn do blendera. Następnie dodawaj pozostałe składniki i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Podwójne mleko

Składniki i instrukcje	Wartości odżywcze
• 0,95 litra (1 kwarta) mleka pełnego • 1 opakowanie (około 1 szklanki) odtłuszczonego mleka w proszku (do przygotowania 0,95 litra (1 kwarty) produktu) Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.	W porcji 236 ml (8 uncji): • 230 kalorii • 16 gramów białka

Przykładowe menu zwykłej diety

Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	• 118 ml (4 uncje) nektaru gruszkowego • 1 kromka tostu francuskiego z ¼ szklanki siekanych orzechów, masłem i syropem
Przekąska poranna	• 150 ml (5 uncji) jogurtu brzoskwiniowego z granolą • 118 ml (4 uncje) herbaty chai latte z wanilią (zobacz *Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nourishing-smoothie-and-hot-latte-recipes))
Lunch	• ½ szklanki makaronu z serem z dodatkiem tartego sera • ½ szklanki kalafiora z bułką tartą podsmażaną na maśle • 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego
Przekąska popołudniowa	• 6 krakersów z masłem orzechowym • 118 ml (4 uncje) częściowo skondensowanego mleka (przepis powyżej)
Obiad	• 57 gramów (2 uncje) steku • ½ szklanki podsmażanej fasoli szparagowej z płatkami migdałowymi • ½ szklanki tłuczonych ziemniaków • 118 ml (4 uncje) soku winogronowego
Przekąska wieczorna	• 1 porcja szarlotki (5 cm) • ½ szklanki lodów

Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	• Omlet z 1 jaja z serem i szpinakiem podsmażany na maśle • 118 ml (4 uncje) soku pomarańczowego
Przekąska poranna	• ½ szklanki prażonych orzeszków ziemnych • ¼ szklanki suszonych owoców • 118 ml (4 uncje) gorącej czekolady przyrządzonej z mleka
Lunch	• 1 kanapka z tuńczykiem przyrządzona z majonezem • 118 ml (4 uncje) nektaru mango

Przekąska popołudniowa	• 10 kawałków tortilli z guacamole • 118 ml (4 uncje) słodzonej herbaty mrożonej
Obiad	• 170 g (6 uncji) zapiekanki z kurczakiem • 118 ml (4 uncje) soku żurawinowego
Przekąska wieczorna	• ½ szklanki puddingu ryżowego z bitą śmietaną i owocami jagodowymi • 118 ml (4 uncje) gorącej czekolady przyrządzonej z mleka

Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	• 1 naleśnik z jagodami przyrządzony na częściowo skondensowanym mleku lub mleku i śmietanie z masłem i syropem • 1 jajko • 118 ml (4 uncje) gorącej czekolady przyrządzonej z mleka
Przekąska poranna	• 1 małe jabłko • 2 łyżki masła orzechowego • 118 ml (4 uncje) wody gazowanej z odrobiną soku
Lunch	• ½ kanapki z pełnoziarnistego chleba z grillowanym serem • ½ szklanki kremowej zupy pomidorowej • 118 ml (4 uncje) soku żurawinowego
Przekąska popołudniowa	• 2 łyżki hummusu i 10 kawałków chleba pita lub precli • 118 ml (4 uncje) soku winogronowego
Obiad	• 1 szklanka pieczonego makaronu bucatini przyrządzonego z pełnotłustego serem ricotta i mozzarelli • ½ szklanki cukinii z czosnkiem i oliwą • 118 ml (4 uncje) wody gazowanej z odrobiną soku

Przekąska wieczorna	• ½ szklanki lodów z syropem czekoladowym, orzechami i bitą śmietaną • 118 ml (4 uncje) częściowo skondensowanego mleka (przepis powyżej)

Posiłek	Przykładowe menu zwykłej diety
Śniadanie	• ⅓ szklanki granoli • ½ szklanki jogurtu greckiego • 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego
Przekąska poranna	• Mała babeczka z masłem lub kremowym serkiem i marmoladą • 118 ml (4 uncje) częściowo skondensowanego mleka (przepis powyżej)
Lunch	• 1 quesadilla (7,5 cm) z kurczakiem i serem z dodatkiem kwaśnej śmietany, salsy i/lub awokado • 118 ml (4 uncje) soku jabłkowego
Przekąska popołudniowa	• ½ szklanki prażonych orzechów nerkowca • 1 banan • 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego
Obiad	• 56 gramów (2 uncje) ryby pieczonej w sosie winegret z czerwoną cebulą • 1 mały pieczony ziemniak z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem • ½ szklanki fasoli szparagowej i marchewki z masłem • 118 ml (4 uncje) soku żurawinowego
Przekąska wieczorna	• 1 porcja babki piaskowej z truskawkami i bitą śmietaną • 118 ml (4 uncje) częściowo skondensowanego mleka (przepis powyżej)

Przykładowe menu diety wegetariańskiej

Posiłek	Przykładowe menu diety wegetariańskiej
Śniadanie	• ¾ szklanki gotowanej owsianki z mlekiem, rodzynkami, orzechami włoskimi, brązowym cukrem i masłem • 118 ml (4 uncje) gorącej czekolady przyrządzonej z mleka

Przekąska poranna	• 1 kromka chleba pełnoziarnistego z tłuczonym awokado • 118 ml (4 uncje) soku pomarańczowego
Lunch	• Kanapka z pełnoziarnistego chleba z masłem orzechowym i marmoladą • 118 ml (4 uncje) częściowo skondensowanego mleka (przepis powyżej)
Przekąska popołudniowa	• 1 szklanka popcornu • 118 ml (4 uncje) soku jabłkowego
Obiad	• 1 porcja tarty (5 cm) z brokułami i serem • 1 mała sałatka z serem feta, oliwkami, oliwą i octem • 118 ml (4 uncje) wody gazowanej z odrobiną soku
Przekąska wieczorna	• 4 łyżki hummusu z ½ opiekanego chleba pita • 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego

Posiłek	Przykładowe menu diety wegetariańskiej
Śniadanie	• 1 jajko sadzone • 1 kromka chleba pełnoziarnistego z masłem i dżemem malinowym • 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego
Przekąska poranna	• 4 suszone morele • ¼ szklanki migdałów • 118 ml (4 uncje) smoothie z jogurtem waniliowym
Lunch	• ½ kanapki z falafelem z dodatkiem tahini • 118 ml (4 uncje) lemoniady
Przekąska popołudniowa	• 4 krakersy graham z 2 łyżkami masła orzechowego • 118 ml (4 uncje) częściowo skondensowanego mleka (przepis powyżej)
Obiad	• 1 szklanka makaronu z pesto • ½ szklanki główek szparagów na zimno z dressingiem z niebieskiego sera • 118 ml (4 uncje) soku winogronowego

Przekąska wieczorna	• 1 pieczone jabłko z cukrem cynamonowym, masłem i orzechami włoskimi • 118 ml (4 uncje) waniliowego mleka sojowego

Przykładowe menu diety wegańskiej

Posiłek	Przykładowe menu diety wegańskiej
Śniadanie	• ½ szklanki muesli z plastrami świeżej brzoskwini • 118 ml (4 uncje) mleka sojowego, ryżowego lub migdałowego
Przekąska poranna	• 1 małe jabłko • ½ szklanki prażonych pistacji • 118 ml (4 uncje) soku żurawinowego
Lunch	• ½ szklanki linguini z brokułem, czosnkiem i oliwą • 1 wegański klops • 118 ml (4 uncje) mleka ryżowego
Przekąska popołudniowa	• 114 g (4 uncje) guacamole z kawałkami tortilli • 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego
Obiad	• ½ szklanki zapiekanki z tofu i fasoli • ½ filiżanki ryżu brązowego • ½ podsmażanego szpinaku z prażonymi orzeszkami piniowymi • 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego
Przekąska wieczorna	• 1 porcja (5 cm) miękkiego „sernika” z tofu • 118 ml (4 uncje) czekoladowego mleka sojowego

Dodatkowe pozycje menu:

Owoce: jabłko, banan, pitaja, gujawa, kiwi, liczi, mango, melon, pomarańcza, papaja, marakuja, brzoskwinia, ananas, plantan, granat, mandarynka, tamaryndowiec

Warzywa: kiełki fasoli, buraki, gorzki melon, pak choi, brokuł, kapusta, taro, marchewka, maniok, kapusta pastewna, rzodkiew, kłębian, grzyby, okra, rzodkiewki, papryka, groch cukrowy, kabaczki, bataty, orzech wodny, juka, cukinia

Ziarna: amarantus, jęczmień, chleb (w tym naan, pita, roti, tortilla), kasza gryczana, płatki zbożowe, kuskus, krakersy, owsianka, kukurydza, proso, makaron, komosa ryżowa, ryż

Białko zwierzęce: wołowina, ryby, mięso kozie, jagnięcina, wieprzowina, drób, owoce morza

Białko roślinne: fasola, soczewica, orzechy, masło orzechowe, nasiona, tempeh, tofu

Produkty mleczne: ser (w tym Cotija, Oaxaca, paneer, queso fresco), kefir, mleko (w tym bez laktozy), jogurt W przypadku nietolerancji laktozy wybieraj opcje bez laktozy.

Źródła informacji

Academy of Nutrition and Dietetics (AND)

www.eatright.org

AND to organizacja zawodowa zrzeszająca dyplomowanych dietetyków. Witryna internetowa zawiera informacje o najnowszych wskazówkach dietetycznych i badaniach oraz dane ułatwiające znalezienie dietetyka w najbliższej okolicy. Akademia publikuje również *Kompleksowy przewodnik po żywności i żywieniu (The Complete Food & Nutrition Guide)*, który zawiera ponad 600 stron informacji o żywności, żywieniu i zdrowiu.

American Institute for Cancer Research

www.aicr.org

800-843-8114

Dysponuje informacjami na temat badań dotyczących diety i zapobiegania chorobom nowotworowym, a także materiały edukacyjne i przepisy.

Cook For Your Life

www.cookforyourlife.org

Wiele przepisów i pomysłów kulinarnych dla pacjentów z chorobami nowotworowymi. Przepisy można wyszukiwać według typu diety i skutków ubocznych leczenia.

FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition
www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm
Przydatne informacje na temat bezpieczeństwa żywności.

Centrum medycyny integracyjnej i dobrostanu
www.msk.org/integrativemedicine
Nasze Centrum medycyny integracyjnej i dobrostanu oferuje szereg usług, które uzupełniają tradycyjną opiekę medyczną. Należą do nich muzykoterapia, terapie holistyczne, terapia tańcem i ruchem, joga i terapia dotykowa. Aby umówić się na wizytę i skorzystać z tych usług, należy zadzwonić pod numer 646-449-1010.

Centrum medycyny integracyjnej i dobrostanu świadczy również usługi poradnictwa w zakresie żywienia i suplementów diety. Więcej informacji na temat suplementów ziołowych i innych można znaleźć na stronie www.msk.org/herbs.

W Centrum medycyny integracyjnej i dobrostanu można również umówić się na konsultacje z lekarzem. Lekarze wspólnie z pacjentem opracują plan zdrowego trybu życia oraz radzenia sobie ze skutkami ubocznymi. Aby umówić się na wizytę, należy zadzwonić pod numer 646-608-8550.

Witryna internetowa MSK poświęcona dietetyce
www.msk.org/nutrition
Skorzystaj z naszych planów diet i przepisów, aby wypracować zdrowe nawyki żywieniowe w trakcie leczenia choroby nowotworowej i po terapii.

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements
http://ods.od.nih.gov
301-435-2920
Aktualne informacje na temat suplementów diety.

Dane kontaktowe do ośrodków dietetycznych w MSK

Każdy pacjent MSK może umówić się na wizytę u jednego z naszych dietetyków klinicznych w celu terapii żywienia medycznego. Nasi dietetycy kliniczni są dostępni w wielu placówkach na Manhattanie i w poniższych

oddziałach regionalnych:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**
  136 Mountain View Blvd.
  Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**
  225 Summit Ave.
  Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**
  650 Commack Rd.
  Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**
  480 Red Hill Rd.
  Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**
  1101 Hempstead Tpk.
  Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**
  500 Westchester Ave.
  West Harrison, NY 10604

Aby umówić się na wizytę u dietetyka klinicznego w jednej z naszych placówek, należy skontaktować się z biurem ds. planowania żywienia pod numerem 212-639-7312.

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

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center