

# ZDROWIE

## dieta onkologiczna

Odpowiednia dieta – podobnie jak zasady prawidłowego picia wody – ma fundamentalne znaczenie w walce organizmu z chorobą nowotworową. Chodzi tu również o eliminację produktów niepożądanych, ale celem zasadniczym jest dostarczenie organizmowi wysokiej jakości substancji odżywczych (w odpowiedniej ilości), które są w tej walce nieodzowne.



### **ZALECENIA DIETY ONKOLOGICZNEJ:**

- Nie podgrzewamy potraw w kuchence mikrofalowej.
- Zapotrzebowanie energetyczne pacjenta nowotworowego może być większe nawet o 20%.
- Zaleca się 4-5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, najlepiej lekkostrawnych.
- Posiłki te powinny zawierać łącznie:
  - 400-600 g różnokolorowych warzyw w formie umożliwiającej spożycie przez pacjenta (uwzględniamy preferencje smakowe, stan zdrowia, rodzaj schorzenia);
  - zdrowe tłuszcze, owoce, orzechy, nasiona, kakao.

- Potrawy i napoje powinny być „przechłodzone” – nie zimne i nie gorące.
- Potrawy powinny być gotowane w wodzie lub na parze, duszone – bez smażenia.
- Niewskazane są produkty wędzone, spieczone, grillowane, peklowane, marynowane.
- Osoby przyjmujące chemioterapię, hormonoterapię czy inne leki nowotworowe, nie powinny spożywać grapefruitów (ani wytworzonych z nich soków).
- Nie należy spożywać alkoholu.
- W diecie onkologicznej nie powinno brakować białka. Jednak nadmierna jego podaż (tj. ponad 2g / kg masy ciała) nie przyczynia się do poprawy stanu zdrowia i może obciążać organizm produktami przemiany azotowej.
- Ograniczenie węglowodanów prostych – stanowią one źródło energii dla wzrostu guza. Z cukrów prostych może pochodzić nie więcej niż 10% energii dostarczanej do organizmu (należy w tym też uwzględnić owoce i soki owocowe).
- Warto zadbać o dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości kwasów Omega-3, które:
  - wzmacniają odporność;
  - przeciwdziałają stanom zapalnym i przerzutowaniu;
  - indukują apoptozę.
- Chorzy na nowotwory często mają niedobory witaminowe i mineralowe, których nie są w stanie uzupełniać dietą. Wtedy wskazana jest suplementacja:
  - witaminy C, E, D;
  - beta-karoten;
  - cynk, selen, miedź, magnez;
  - koenzym Q10;
  - (najlepiej wdrożyć odpowiednią suplementację po przeprowadzeniu badań).

**Aby powyższe zalecenia przyniosły pożądane efekty, konieczne jest ich konsekwentne i systematyczne przestrzeganie. Równoległe – jako nie mniej ważne! – zalecamy stosowanie zasad [PRAWIDŁOWEGO PICIA WODY >>>](#).**