



# NOWOTWORY PRZEWODU POKARMOWEGO

## rak jelita grubego

*Rak jelita grubego jest trzecim najczęściej występującym nowotworem i trzecią najczęstszą przyczyną zgonów z powodu raka u obu płci.*

*Jednym z czynników zwiększających ryzyko wystąpienia tego nowotworu są nieprawidłowe nawyki żywieniowe, obejmujące m. in. nadużywanie alkoholu, dietę bogatą w czerwone i przetworzone mięso, jednocześnie ubogą w warzywa i owoce, a także występowanie nadwagi i otyłości, palenie tytoniu oraz zmniejszona aktywność fizyczna.*

### → JAK SIĘ ODŻYWIAĆ PRZED LECZENIEM?

- ✓ Zalecane jest gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
  - ✗ Tradycyjne smażenie i duszenie należy wyeliminować.
- ✓ **Spożywaj 3 główne posiłki w ciągu dnia** (śniadanie, obiad i kolację), **uzupełniając je w miarę potrzeb o 2 – 3 dodatkowe przekąski** (II śniadanie, podwieczorek, posiłek nocny).
- ✓ **Ważne jest, aby posiłki były spożywane regularnie**, najlepiej o tej samej godzinie.
- ✓ **Kolację zaplanuj na 2 - 3 godziny przed snem.**
- ✓ Jedz powoli, dokładnie przeżuвай, nie łykaj dużych kęsów.
- ✓ **Zalecane jest wypijanie około 1,5 – 2l płynów dziennie** – woda mineralna niegazowana, herbata, naturalne soki warzywno – owocowe, kompoty niesłodzone.
- ✓ Spożywaj do 500g mięsa tygodniowo, **wybieraj chude odmiany mięs** (np. kurczak, indyk, królik, cielęcina).
  - ✗ **Należy ograniczyć spożycie czerwonego mięsa** (wieprzowina, wołowina)
- ✓ **Ryby powinny być spożywane minimum 1 raz w tygodniu** (wskazane są 2 porcje).
  - ✗ **Ze względu na zalecane ograniczenie ilości błonnika wyeliminuj z diety pełnoziarniste produkty zbożowe.**
- ✓ Spożywaj produkty pszenne lub pszenno – żytnie, kasze drobnoziarniste, makarony z mąki pszennej, ryż biały.

- ✓ **W celu ograniczenia ilości tłuszczów należy spożywać niskotłuszczowe produkty mleczne**, np. chude mleko (1,5-2% tłuszczu), chudy lub półtłusty ser twarogowy, jogurt naturalny, kefir i maślanka.
- ✓ **Warzywa powinny być dodawane do każdego posiłku** (4-5 razy dziennie), wybieraj warzywa różnokolorowe i sezonowe, co zwiększy ilość dostarczanych minerałów i witamin.
- ✓ **Sezonowe owoce spożywaj 2 – 3 razy dziennie** pod postacią owoców, soków i przetworów.
- ✓ **Zalecane jest dodawanie do potraw do 2 łyżek dziennie olei roślinnych** (np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z wiesiołka).
- ✓ **Bardzo ważna jest regularna aktywność fizyczna**. Zaleca się 30 - 45 minut dziennie, należy dostosować rodzaj ćwiczeń do możliwości organizmu, mogą to być np. spacer, jazda na rowerze, pływanie, praca w ogródku działkowym, spacer z psem.

W tabeli poniżej przedstawiono listę produktów i potraw dozwolonych i niewskazanych w diecie łatwostrawnej

	Dozwolone	Niewskazane
<b>Warzywa i przetwory</b>	warzywa z wody, bez zasmażek - marchew, pietruszka, seler, burak, dynia, szpinak, kabaczek, cukinia; w ograniczonych ilościach - kalafior, brokuł, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa; na surowo - zielona sałata, roszponka, rukola, pomidory bez skórki, drobno starta marchew z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty, kalarepa, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, warzywa z zasmażkami i konserwowane octem
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, pieczone, tłuczone	frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy, ziemniaki z okrasą
<b>Owoce i przetwory</b>	owoce dojrzałe bez skórki i pestek - jabłka, brzoskwinie, banany, morele; rozcieńczone pasteryzowane soki owocowe, koktajle owocowe, niskosłodzone dżemy i powidła bez pestek, w formie przecieru lub soku np. maliny, truskawki	owoce niedojrzałe, owoce surowe z pestkami, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, wysokosłodzone przetwory owocowe, syropy owocowe, soki dosładzane, owoce suszone
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo pszenne i pszenno – żytnie, graham; płatki owsiane błyskawiczne, jaglane, jęczmienne; sucharki, herbatniki i biszkopty b/cukru; kasze drobnoziarniste (manna, krakowska, jęczmienna łamana, kukurydziana), ryż biały, makarony	pieczywo pełnoziarniste, razowe żytnie, chrupkie, z otrębami i ziarnami; pieczywo i wyroby cukiernicze, słone i słodkie przekąski, płatki owsiane górskie, kasze gruboziarniste (np. pęczak), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste
<b>Mleko i przetwory</b>	mleko 1,5 - 2%, biały ser chudy lub półtłusty, chude przetwory mleczne (jogurty naturalne, kefiry, maślanki), w ograniczonej ilości – sery żółte	przetwory mleczne tłuste, sery topione i pleśniowe, feta, ser typu fromage przetwory skondensowane – np. śmietanka do kawy, przetwory mleczne dosładzane
<b>Jaja</b>	jajka gotowane na miękko i twardo, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlety	smażone klasycznie z tłustymi i ciężkostrawnymi dodatkami

	Dozwolone	Niewskazane
<b>Mięso, ryby i przetwory</b>	chude mięsa i przetwory - cielęcina, kurczak, indyk, królik, chude wędliny (szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa) i pasztety drobiowe, <i>w ograniczonej ilości wieprzowina</i> , ryby i przetwory rybne np. dorsz, sandacz, sola, pstrąg, mintaj, morszczuk, <i>w ograniczonej ilościach - ryby tłuste (np. makrela, losos, sardynka, śledź)</i>	czerwone i tłuste mięsa i przetwory - gęsi, kaczki, baranina, wołowina, wędliny tłuste i pasztety, wędliny podrobowe, mięsa wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne, ryby tłuste i przetwory - węgorz, halibut, ryby wędzone, konserwy rybne
<b>Strączki</b>	-	wszystkie zabronione (np. groch, fasola, bób, soczewica, ciecierzycza i inne)
<b>Tłuszcze</b>	oleje roślinne np. lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z wiesiołka, margaryny miękkie, masło, śmietanka słodka	smalec, słonina, tłuste śmietany, boczek, łój, margaryny twarde, orzechy
<b>Przyprawy</b>	naturalne zioła i przyprawy jednoskładnikowe, świeże lub suszone – np. lubczyk, rozmaryn, tymianek, majeranek, cynamon, kurkuma, itp., sól i pieprz <i>w małej ilości</i>	vegeta, maggi, kostki rosółowe, gotowe mieszanki przypraw, np. przyprawa do mięsa czy ryby, ostre przyprawy
<b>Płyny</b>	herbata (zielona, czarna, czerwona, biała), słaba kawa naturalna i zbożowa, woda mineralna niegazowana, herbaty owocowe i ziołowe, naturalne soki warzywno – owocowe i kompoty	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane, mocna herbata i kawa, soki i kompoty wysokosłodzone
<b>Zupy</b>	zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance – bez zasmażek, zupy na wywarach warzywnych oraz chudych rosółach, na odtłuszczonych wywarach mięsnych (o ile nie ma przeciwwskazań)	wywary tłuste i esencjonalne z mięsa i kości, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
<b>Potrawy mięsne, rybne, z mąki i kasz</b>	gotowane tradycyjnie i na parze, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii, naczyniu żaroodpornym lub pergaminie, potrawki drobiowe, gulasze, pulpety, kasze, ryż i makarony gotowane na sypko, lane kluski, pierogi, kopytka, leniwe pierogi, kluski śląskie	smażone, pieczone i duszenie w sposób tradycyjny, mięsa i ryby panierowane i/lub ostre, duszone w ciężkich sosach, potrawy z mąk i kasz rozklejone, kluski kładzione i francuskie
<b>Sosy</b>	zagęszczone zawiesiną w wodzie, wywarze warzywnym lub chudym rosole	ostre na zasmażkach, sosy na bazie tłustych i esencjonalnych wywarów mięsnych lub kostnych
<b>Desery</b>	b/cukru – owoce w galarecie, kisiele, musy, galaretki, budynie, biszkopty, ciasto drożdżowe, desery niskosłodzone, <i>w ograniczonych ilościach – miód, czekolada gorzka</i>	cukier biały, tłuste i bardzo słodkie słodycze - chałwa, czekolada (mleczna, biała, nadziewana), słodkie kakao, torty i ciastka z kremem i bitą śmietaną, pączki, faworki, przemysłowe ciastka i słodycze

## → JAK SIĘ ODŻYWIAĆ PO ZABIEGU?

**Po zabiegu na jelicie grubym** zaleca się wprowadzenie diety łatwostrawnej z ograniczeniem ilości błonnika pokarmowego i tłuszczu oraz wyeliminowanie produktów nasilających perystaltykę i fermentujących w jelitach. Dietę należy dostosować do aktualnie obserwowanych dolegliwości.

- ✓ **W pierwszym okresie po zabiegu** – *dieta płynna bezreszkowa, a następnie niskoreszkowa* - podawana w 5- 6 małych objętościowo porcjach dziennie (np. zupy przecierane i zupy kremy podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczone żółtkiem lub masłem; kleiki, płyny).
- ✓ **W drugim okresie po zabiegu** – *dieta lekkostrawna bogatobiałkowa* – należy zwiększyć w diecie ilość produktów takich jak: mleko, kefir, jogurty, twarogi, jaja, chude mięso i wędliny, chude ryby; należy spożywać około 5 – 6 małych objętościowo posiłków dziennie, w regularnych odstępach, o tych samych porach.
- ✓ Zalecane jest gotowanie tradycyjne lub na parze, rozdrabnianie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie
  - × Tradycyjne smażenie i duszenie należy wyeliminować.
- ✓ **Zasady dotyczące ilości oraz rozkładu posiłków** pokrywają się z zaleceniami w diecie łatwostrawnej.
- ✓ Jedz powoli, dokładnie przeżuвай, nie łykaj dużych kęsów.
- ✓ **Zalecane jest wypijanie około 2 litry płynów dziennie**, najlepiej pod postacią wody niegazowanej, a także herbaty, naturalnych i rozcieńczonych soków warzywno – owocowych i kompotów niesłodzonych.
- ✓ Ważne jest, aby w miarę możliwości urozmaicać codziennie jadłospisy, wykorzystywać produkty sezonowe i mało przetworzone. Dbaj o to, by produkty i posiłki były świeże, bez konserwantów i sztucznych barwników.
  - × **Unikaj produktów i potraw nasilających perystaltykę jelit** – potraw smażonych, tradycyjnie pieczonych oraz duszonych, suchych nasion roślin strączkowych, bobu, warzyw kapustnych, kalafiora, brokuła, warzyw cebulowych, szparagów, gruszek, czereśni, piwa, napojów gazowanych.
- ✓ **W diecie ogranicza się spożycie błonnika surowego**, można to osiągnąć poprzez – obieranie owoców i warzyw ze skórki, spożywanie owoców i warzyw w postaci gotowanej i przetartej (bez skóry i pestek) lub w postaci surowych rozcieńczonych soków.
  - × **Ogranicz spożycie tłuszczów i produktów zawierających cukry dodane** (cukier, słodycze, słodkie i tłuste ciasta, wysokosłodzone dżemy, syropy owocowe).
  - × **Unikaj produktów i potraw wywołujących nadmierną fermentację w jelitach** – mleka słodkiego, mleka skondensowanego, mleka w proszku, zabielaaczy do kawy (w mniejszym stopniu – produktów fermentowanych z mleka, np. kefirów, jogurtów, twarogów) oraz miodu, słodkich soków owocowych.
- ✓ **Nowe produkty i potrawy zaleca się wprowadzać do jadłospisu pojedynczo i w niewielkich ilościach**, pozwoli to na obserwację reakcji przewodu pokarmowego na spożyty pokarm; w przypadku złej tolerancji produktu (nudności, wzdęcie brzucha, kurczenia, przelewania) wyeliminuj go z diety.

W tabeli poniżej przedstawiono listę produktów i potraw dozwolonych i niewskazanych **po zabiegach na jelicie**

	Dozwolone	Niewskazane
<b>Warzywa i przetwory</b>	młode i soczyste, gotowane, przetarte lub rozdrobnione, warzywa z wody, bez zasmażek - marchew, pietruszka, seler, burak, dynia, szpinak, kabaczek, cukinia; <i>w ograniczonych ilościach - kalafior, brokuł, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa</i> ; na surowo – zielona sałata, rozszponka, rukola, pomidory bez skórki, drobno starta marchew z jabłkiem, cykoria	wszystkie odmiany kapusty, kalarepa, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, rzepa, warzywa z zasmażkami i konserwowane octem, czosnek, por, warzywa w postaci surówek, sałatki z majonezem i musztardą
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, puree, tłuczone	frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy, ziemniaki z okrasą
<b>Owoce</b>	owoce dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane lub pieczone - jabłka, banany, brzoskwinie, morele, rozcieńczone soki pasteryzowane, niskosłodzone dżemy i powidła bez pestek, <i>w formie przecieru lub musu bez pestek – maliny, truskawki</i>	owoce niedojrzałe, owoce surowe z pestkami, gruszki, daktyle, figi, śliwki, czereśnie, agrest, wiśnie, kiwi; owoce suszone i marynowane, wysokosłodzone przetwory owocowe
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo pszenne i pszenno – żytnie, płatki jaglane, owsiane błyskawiczne, jęczmienne, sucharki, biszkopty i herbatniki b/cukru, pieczywo drożdżowe, grzanki, kasze drobnoziarniste (manna, krakowska, jęczmienna łamana, kukurydziana, kuskus), ryż biały, makarony	pieczywo pełnoziarniste, żytnie razowe, graham, chrupkie, z ziarnami i nasionami, z otrębami, pieczywo i wyroby cukiernicze, słone i słodkie przekąski, płatki owsiane górskie, kasze gruboziarniste (np. pęczak, gryczana), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<i>w ograniczonej ilości – chude fermentowane produktu mleczne (kefir, jogurt naturalny), biały ser chudy lub półtłusty, serek homogenizowany naturalny</i>	mleko, przetwory mleczne tłuste, sery żółte, topione i pleśniowe, feta, ser typu fromage, przetwory skondensowane – np. śmietanka do kawy, przetwory mleczne dosładzane
<b>Jaja</b>	gotowane, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlety	smażone klasycznie z tłustymi i ciężkostrawnymi dodatkami
<b>Mięso, wędliny i ryby</b>	chude mięsa i przetwory - cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina, chude wędliny (szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa, wieprzowa lub wołowa, polędwica z drobiu), <i>w ograniczonej ilości – wieprzowina</i> , ryby i przetwory rybne - dorsz, sandacz, sola, pstrąg, mintaj, morszczuk	czerwone i tłuste mięsa i przetwory - gęsi, kaczki, baranina, dziczyzna, wołowina, tłuste wędliny, pasztety, wędliny podrobowe, mięsa wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne, podroby, ryby tłuste i przetwory - węgorz, halibut, łosoś, śledzie, sardynka, ryby wędzone, konserwy rybne
<b>Strączki</b>	-	wszystkie zabronione (np. groch, fasola, bób, soczewica, ciecierzycza i inne)
<b>Tłuszcze</b>	oleje roślinne np. lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z wiesiołka, margaryny miękkie, masło, <i>w ograniczonych ilościach - śmietanka</i>	smalec, słonina, tłuste śmietany, boczek, łój, margaryny twarde, orzechy
<b>Przyprawy</b>	naturalne zioła i przyprawy jednoskładnikowe,	vegeta, maggi, kostki rosółowe, gotowe

	<b>Dozwolone</b>	<b>Niewskazane</b>
	świeże lub suszone – np. lubczyk, rozmaryn, tymianek, majeranek, cynamon, kurkuma, itp., sól i pieprz w małej ilości	mieszanki przypraw z dodatkiem soli, np. przyprawa do mięsa czy ryby, ostre przyprawy, chrzan, musztarda, ketchup, ocet
<b>Napoje</b>	herbata (zielona, czarna, czerwona, biała), słaba kawa zbożowa i naturalna, woda mineralna niegazowana, herbaty owocowe i ziołowe, naturalne i rozcieńczone soki warzywno – owocowe i kompoty	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane, mocna herbata i kawa, napoje owocowe, soki i kompoty wysokosłodzone
<b>Zupy</b>	zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance – bez zasmażek, zupy na wywarach warzywnych oraz chudych rosółach, na odłuszczonych wywarach mięsnych (o ile nie ma przeciwwskazań)	wywary tłuste i esencjonalne z mięsa i kości, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
<b>Potrawy mięsne i rybne</b>	gotowane tradycyjnie i na parze, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii, naczyniu żaroodpornym lub pergaminie, potrawki drobiowe, gulasze, pulpety, kasze, ryż i makarony gotowane na sypko lub rozklejone, lane kluski, pierogi, kopytka, leniwe pierogi, kluski śląskie z dozwolonych produktów bez ciężkich sosów i/lub okras, risotto	smażone, pieczone i duszenie w sposób tradycyjny, mięsa i ryby panierowane i/lub ostre, duszone w ciężkich sosach; kluski kładzione i francuskie, marynowane, wędzone, knedle, naleśniki z mięsem, krokiety
<b>Sosy</b>	zagęszczone zawiesiną w wodzie, wywarze warzywnym lub chudym rosole	ostre na zasmażkach, sosy na bazie tłustych i esencjonalnych wywarów mięsnych lub kostnych, sosy ostre (chrzanowy, grecki), śmietanowe, majonezowe
<b>Cukier i słodycze</b>	b/cukru – owoce w galarecie, kisiele, musy, galaretki z owoców, budynie, biszkopty, ciasto drożdżowe, desery niskosłodzone, dżemy bez pestek, marmolada; <i>w ograniczonych ilościach – czekolada gorzka</i>	cukier biały, miód, tłuste i bardzo słodkie słodycze - chałwa, czekolada (mleczna, biała, nadziewana), słodkie kakao, torty i ciastka z ciężkim kremem i bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciastka (np. francuskie, kruche), przemysłowe słodycze; dżemy z pestkami

## → ODŻYWIANIE W TRAKCIE RADIOTERAPII

W trakcie radioterapii przy nowotworze jelita grubego zaleca się wprowadzenie zaleceń diety **podczas radioterapii okolic miednicy**, uwzględniając indywidualne problemy kliniczne.

- ✓ **Zalecenia dietetyczne należy wdrożyć i przestrzegać od dnia rozpoczęcia radioterapii i kontynuować przez okres nie krótszy niż 12-miesiący oraz za każdym razem w stanach zaostrzeń i nawrotu dolegliwości i wydłużyć okres rekonwalescencji.**
- ✓ **Należy spożywać 3 główne posiłki w ciągu dnia** (śniadanie, obiad i kolację), **uzupełniając je w miarę potrzeb o 2 – 3 dodatkowe przekąski** (II śniadanie, podwieczorek, posiłek nocny).
- ✓ **Ważne jest, aby posiłki spożywać regularnie**, najlepiej o tej samej godzinie.
- ✓ **Kolację zaplanuj na 2-3 godziny przed snem.**
- ✓ Jedz powoli, dokładnie przeżuвай, nie łykaj dużych kęsów.
- ✓ **Posiłki spożywaj w różnych postaciach**, dla urozmaicenia można jedzenie miksować, rozdrobnić lub zrobić mus.
- ✓ **Zalecane jest samodzielne przygotowywanie posiłków** na świeżo, z wykorzystaniem pewnych i sprawdzonych produktów.
  - x **Nie należy „eksperymentować” i próbować zakazanych pokarmów**, ponieważ dolegliwości wynikające z nieprzestrzegania diety mogą pojawić się nawet z opóźnieniem kilku- lub kilkunastu dni.
- ✓ **Posiłki powinny być ciepłe**, ale nie za bardzo gorące i nie bardzo zimne
- ✓ **Gotuj tradycyjne lub na parze**, duś bez obsmażania, piecz w folii, naczyniu żaroodpornym lub pergaminie.
  - x Tradycyjne smażenie, wędzenie, grillowanie, marynowanie, podgrzewanie potraw na tłuszczu i duszenie bezwzględnie wyeliminuj.
  - x **Zakazane jest palenie papierosów i innych wyrobów tytoniowych, a także picie alkoholu.**
- ✓ **Zalecana dzienna ilość przyjmowanych płynów to 1,5 litra (około 6 szklanek).** Ilość wypijanych dziennie płynów zależy od wielu czynników np. - od stanu ogólnego, dolegliwości, chorób współistniejących, wydolności serca i układu krążenia oraz wydolności nerek.
  - x **Ze względu na towarzyszące radioterapii zapalenie jelita zaleca się eliminację z diety laktozy**, która w największej ilości występuje w mleku ssaków, np. mleku krowim, kozim czy owczym, a także w koktajlach mlecznych i innych napojach na bazie mleka, bitej śmietanie, śmietance do kawy, lodach, sosach śmietankowych oraz jogurtach, kefirach, maślanec, twarogach i serkach homogenizowanych.
  - x **Ze względu na zalecane ograniczenie ilości błonnika wyeliminuj z diety pełnoziarniste produkty zbożowe** (kaszę gryczaną, jaglaną, komosę ryżową) **oraz surowe warzywa i owoce.**
- ✓ **Spożywaj produkty pszenne lub pszenno – żytnie**, kasze drobnoziarniste, makarony z mąki pszennej, ryż biały. **Wyłączenie glutenu jest zalecane w uzasadnionych przypadkach.**
- ✓ **Zalecane jest ograniczenie tłuszczów w diecie. Dozwolone jest dodawanie do potraw do 2 łyżek olei roślinnych dziennie** (np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek).

W tabeli poniżej przedstawiono listę produktów i potraw dozwolonych i niewskazanych **podczas i po zakończeniu radioterapii**

	Dozwolone	Niewskazane
<b>Warzywa i przetwory</b>	warzywa z wody, gotowane na miękko (ale nie rozgotowane!), bez zasmażek – marchew, pietruszka, seler, burak, dynia, szpinak, kabaczek, cukinia; <i>w ograniczonych ilościach - kalafior, brokuły</i> ; na surowo - zielona sałata, rozspanka, rukola	wszystkie odmiany kapusty, cebula, kalarepa, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki; warzywa z zasmażkami i konserwowane octem, pomidory świeże, warzywa kiszone (kapusta i ogórki); grzyby (leśne, pieczarki, boczniaki, itp.)
<b>Ziemniaki</b>	gotowane w całości, tłuczone	frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy, ziemniaki z okrasą, puree
<b>Owoce i przetwory</b>	owoce dojrzałe, gotowane i pieczone, bez skórki i pestek (w ograniczonej ilości, spożywane jako dodatek do posiłku, nigdy jako samodzielny posiłek!) - jabłka, brzoskwinie, morele (pod postacią musu), świeże i przetworzone banany; rozcieńczone pasteryzowane soki owocowe, kompoty z dozwolonych owoców b/cukru	owoce niedojrzałe, surowe z pestkami, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, truskawki, maliny, porzeczki, owoce cytrusowe; wysokosłodzone przetwory owocowe, syropy owocowe, owoce suszone, dosładzane napoje, soki i nektary owocowe
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo pszenne i pszenno żytnie, graham, sucharki, herbatniki i biszkopty b/cukru, kasze drobnoziarniste (manna, krakowska, jęczmienna łamana, kukurydziana), ryż biały, drobne makarony	pieczywo pełnoziarniste, razowe żytnie, chrupkie, z otrębami i ziarnami, pieczywo i wyroby cukiernicze, słone i słodkie przekąski, płatki owsiane, kasze gruboziarniste (np. pęczak), grube makarony, mąka razowa, ryż brązowy
<b>Mleko i przetwory</b>	mleko bez laktozy, jogurty i sery bez laktozy, mleko roślinne (kokosowe, sojowe, owsiane, ryżowe, migdałowe); <i>w ograniczonej ilości - biały ser chudy lub półtłusty, chude fermentowane produkty mleczne – jogurty naturalne, kefir b/cukru, sery żółte</i>	mleko i przetwory mleczne w dużej ilości, przetwory mleczne tłuste, sery topione i pleśniowe, feta, ser typu fromage, przetwory skondensowane – np. śmietanka do kawy, przetwory mleczne dosładzane, śmietana, sery smażone
<b>Jaja</b>	jajka gotowane na miękko i twardo, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omloty	smażone klasycznie, z tłustymi i ciężkostrawnymi dodatkami
<b>Mięso, ryby i przetwory</b>	chude mięsa i przetwory - cielęcina, kurczak, indyk, królik, chude wędliny (szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, drobiowa), <i>w ograniczonej ilości – wieprzowina</i> , mięsa i wędliny „czyste” bez dodatków np. sera, pieczarek, papryki i przypraw, ryby i przetwory rybne - dorsz, leszcz, płastuga, szczupak, sandacz, sola, pstrąg, mintaj, morszczuk	czerwone i tłuste mięsa i przetwory - gęsi, kaczki, baranina, wołowina, tłuste wędliny i pasztety, wędliny podrobowe (kaszanka, salceson), mięsa wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne, mięsa grillowane, ryby tłuste i przetwory – węgorz, halibut, ryby wędzone, konserwy rybne
<b>Strączki</b>	-	wszystkie zabronione (np. groch, fasola, bób, soczewica, ciecierzycy i inne)



	<b>Dozwolone</b>	<b>Niewskazane</b>
<b>Tłuszcze</b>	oleje roślinne np. lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z wiesiołka, margaryny miękkie, masło	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, majonez, orzechy
<b>Przyprawy</b>	naturalne zioła i przyprawy jednoskładnikowe, świeże lub suszone – np. lubczyk, rozmaryn, tymianek, majeranek, cynamon, kurkuma, itp., sól, pieprz w małej ilości	vegeta, maggi, kostki rosółowe, gotowe mieszanki przypraw, np. przyprawa do mięsa czy ryby, ostre przyprawy
<b>Płyny</b>	b/cukru - herbata (zielona, czarna, biała), słaba kawa naturalna i zbożowa, woda mineralna i źródłana niegazowana, herbaty owocowe i ziołowe, napar siemienia lnianego (bez nasion), rozcieńczone pasteryzowane soki warzywne – owocowe i kompoty niesłodzone	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane, mocna herbata i kawa z mlekiem, napoje bardzo zimne lub bardzo gorące, soki owocowe i warzywne wysokosłodzone, napoje smakowe i kolorowe
<b>Zupy</b>	zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie – bez zasmażek; zupy na wywarach warzywnych oraz chudych rosółach, na odtłuszczonych wywarach mięsnych (o ile nie ma przeciwwskazań)	wywary tłuste i esencjonalne z mięsa i kości, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku, zupy mleczne, zupy zagęszczone mlekiem lub śmietanką
<b>Potrawy mięsne, rybne, z mąki i kasz</b>	gotowane tradycyjnie i na parze, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii, naczyniu żaroodpornym lub pergaminie, potrawy drobiowe, gulasze, pulpety, kasze, ryż i makarony gotowane na sypko	smażone, pieczone i duszenie w sposób tradycyjny, mięsa i ryby panierowane i/lub ostre, duszone w ciężkich sosach, smażone kotlety z kaszy, kluski kładzione i francuskie, produkty z mąk razowych
<b>Sosy</b>	zagęszczone zawiesiną w wodzie, wywarze warzywnym lub chudym rosole	ostre na zasmażkach, sosy na bazie tłustych i esencjonalnych wywarów mięsnych lub kostnych, sosy w proszku
<b>Desery</b>	b/cukru – kisiele, musy, galaretki bez owoców, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe, chrupki kukurydziane bez dodatków, kompoty z dozwolonych owoców, desery niskosłodzone; <i>w ograniczonych ilościach – miód, dżemy bez pestek</i>	cukier biały, tłuste i bardzo słodkie słodycze – chałwa, czekolada, kakao, torty i ciastka z kremem, bitą śmietaną i owocami, pączki, faworki, tłuste ciastka (np. francuskie, kruche), przemysłowe ciastka i słodycze, lody, bakalie

W tabeli poniżej znajdują się **modyfikacje zaleceń dietetycznych** w zależności od możliwych efektów ubocznych radioterapii

Terapia	Efekty uboczne	Zalecenia dietetyczne
Naświetlanie dolnej części jamy brzusznej	<i>Skurcze jelit</i>	Dieta oszczędzająca, uboga w błonnik pokarmowy, miękka konsystencja posiłków
	<i>Biegunka – odwodnienie</i>	Dieta uboga w błonnik pokarmowy, z dużą podażą płynów, odpowiadającą stratom przez jelita
	<i>Nietolerancje pokarmowe</i>	Dieta bezlaktozowa, ewentualnie bezglutenowa czy niskotłuszczowa, eliminacja produktów powodujących dolegliwości

W trakcie radioterapii jelita grubego może pojawić się biegunka przebiegająca z odwodnieniem i zaburzeniami elektrolitowymi, bóle brzucha, gorączka, a także zapalenie pęcherza moczowego. Właściwa dieta i ilość wypijanych codziennie płynów mogą wpłynąć na prawidłową pracę przewodu pokarmowego i ilość wypróżnień.

**W stanach zaostrzeń, nasilenia dolegliwości bólowych jelit, w biegunce:**

- ✓ prowadź oszczędny tryb życia, z dużą ilością odpoczynku
- ✓ zwiększ ilość płynów przyjmowanych doustnie (w małych porcjach jednostkowych)
- ✓ uzupełniaj utracone elektrolity (domowe płyny nawadniające, lekko osolone potrawy, preparaty farmaceutyczne np. *Orsalit, Gastrolit*)
- ✓ wprowadź restrykcyjną dietę na 1 – 2 dni: płyny + suchary, gotowany ryż, grysik z kaszy manny na wodzie, a następnie w miarę poprawy stanu ogólnego i łagodzenia dolegliwości rozszerzaj stopniowo dietę według podanych wyżej zaleceń
- ✓ przyjmuj przepisane leki zgodnie z zaleceniami lekarza

**W przypadku braku poprawy lub przy nasileniu dolegliwości, pomimo stosowanych leków i diety, należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza!**

## → ODŻYWIANIE W TRAKCIE CHEMIOTERAPII

W trakcie chemioterapii należy stosować się do zasad racjonalnego odżywiania z uwzględnieniem obserwowanych dolegliwości. **Podczas chemioterapii nie należy spożywać granatów, grejpfrutów oraz naparów z mieszanek ziołowych, których wcześniej się nie stosowało.**

- ✓ Zalecane jest gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
  - × Ogranicz tradycyjne smażenie i duszenie.
- ✓ **Zasady dotyczące ilości oraz rozkładu posiłków** pokrywają się z zaleceniami w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.
- ✓ Jedz powoli, dokładnie przeżuвай, nie łykaj dużych kęsów. Posiłki spożywaj w pozycji siedzącej oraz nie kładź się zaraz po jedzeniu.
- ✓ **Ważne jest, aby posiłek zjeść maksymalnie na 2 godz. przed planowaną chemioterapią.**
- ✓ Spożywane posiłki powinny mieć umiarkowaną temperaturę, unikaj posiłków bardzo gorących i bardzo zimnych. Dobrze przyswajalne są posiłki schłodzone.
  - × **Należy indywidualnie eliminować produkty i posiłki szczególnie drażniące.**
- ✓ W trakcie chemioterapii zalecane jest wypijanie około 8 – 10 szklanek płynów dziennie. Ważne jest, aby nawadnianie organizmu rozpocząć już na 2 – 3 dni przed kursem.
  - × **Ze względu na dużą zawartość błonnika ogranicz pełnoziarniste produkty zbożowe** (pieczywo razowe i pełnoziarniste, kasze gruboziarniste, makarony z mąki pełnoziarnistej, ryż brązowy). Produkty te mogą wywoływać nudności i wymioty.
- ✓ **W celu zredukowania ilości tłuszczu spożywaj niskotłuszczowe produkty mleczne**, np. chudy lub półtłusty ser twarogowy, jogurty naturalne, kefir.
- ✓ **Warzywa powinny być dodawane do każdego posiłku** (4-5 porcji dziennie), wybieraj warzywa różnokolorowe i sezonowe, co zwiększy ilość dostarczanych minerałów i witamin. **Sezonowe owoce spożywaj 2 – 3 razy dziennie.**
- ✓ **Zalecane jest dodawanie do potraw niewielkich ilości olei roślinnych** (np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z wiesiołka).

W tabeli poniżej przedstawiono listę produktów i potraw dozwolonych i niewskazanych **w trakcie chemioterapii**, mających na celu łagodzenie nudności i wymiotów

	Dozwolone	Niewskazane
<b>Warzywa i przetwory</b>	delikatne surowe, mrożone, gotowane, soki warzywne bez cukru – marchew, bataty, buraki, pietruszka, seler, szpinak, pomidory, dynia, kabaczek, pomidory, delikatne sałaty, <i>w ograniczonych ilościach - kalafior, brokuły, ogórek zielony, warzywa kiszone</i>	warzywa z zasmażkami, cebula, warzywa kapustne, szczaw, czosnek, rzodkiewka, por, surowa papryka, konserwowane octem, grzyby
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, puree, w mundurkach, tłuczone	ziemniaki smażone (frytki, placki), chipsy, ziemniaki z okrasą

	<b>Dozwolone</b>	<b>Niewskazane</b>
<b>Owoce i przetwory</b>	owoce dojrzałe – surowe bez skórki, mrożone, gotowane, jabłka, banany, brzoskwinie, morele, owoce jagodowe, soki owocowe i warzywno – owocowe bez cukru, koktajle owocowe, niskosłodzone dżemy i powidła	owoce niedojrzałe, kwaśne, owoce cytrusowe (w tym grejpfrut), czereśnie, granat, śliwki, gruszki, winogrona, owoce suszone, wysokosłodzone przetwory owocowe, syropy owocowe, soki dosładzane
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo pszenno – żytnie, pszenne, razowe, bułka paryska, graham, sucharki pszenne, płatki (owsiane błyskawiczne, ryżowe, orkiszowe lub kukurydziane), kasza manna, kuskus, jęczmienna łamana, bulgur, krakowska, jaglana pszenne i ryżowe makarony, wafle pszenne i ryżowe, chrupki kukurydziane bez dodatków, biały ryż, tapioka (z dodatkiem imbiru), <i>pieczywo drożdżowe (ostrożnie, raczej czerstwe)</i> <i>siemię lniane mielone, odtłuszczone, zalane wrzątkiem (ostrożnie),</i> delikatne produkty mączne lub mączno – ziemniaczane np. kopytka, kluski leniwe, delikatne pierogi z wody, naleśniki, makarony i kluseczki domowej roboty	pieczywo pełnoziarniste, żytnie, chrupkie, chleb z całymi ziarnami, z pestkami, orzechami i otrębami, płatki śniadaniowe i makarony z pełnego ziarnami, kasze gruboziarniste (np. pęczak), ryż brązowy, otręby, ziarna i nasiona, pieczywo i wyroby cukiernicze, słone i słodkie przekąski
<b>Mleko i przetwory</b>	przetwory mleczne 1,5-2% (kefir, jogurt naturalny, serki homogenizowane naturalne), twarożki (biały ser chudy lub półtłusty), budyń, mleko krowie bezlaktozowe, mleko roślinne (sojowe, owsiane, migdałowe, ryżowe), <i>ser żółty odtłuszczony, ser topiony (ostrożnie)</i>	przetwory mleczne tłuste, sery pleśniowe, sery wędzone i smażone, ser feta, sery typu fromage, przetwory skondensowane – np. śmietanka do kawy, przetwory mleczne dosładzane
<b>Jaja</b>	gotowane, w formie jajecznicy na parze, omlety	smażone ze słoniną, na smalcu, boczku
<b>Mięso, ryby i przetwory</b>	chude mięsa i przetwory mięsne - cielęcina, kureczak, indyk, królik, chude wędliny (szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa, drobiowa), <i>w ograniczonych ilościach – wieprzowina, galaretki drobiowe, pasty z chudego mięsa,</i> ryby i przetwory rybne - dorsz, leszcz, płastuga, szczupak, sandacz, pstrąg, sola, mintaj, morszczuk, łosoś, makreła, sardynka, śledź	czerwone i tłuste mięsa i przetwory - gęsi, kaczki, baranina, wołowina, tłuste wędliny i pasztety, wędliny podrobowe, podroby, flaki, mielonki, mięsa wędzone, konserwy mięsne, wędliny i mięsa surowe, karp, węgorz, halibut, ryby wędzone, konserwy rybne
<b>Strączki</b>	-	wszystkie zabronione (np. groch, fasola, bób, soczewica, ciecierzycza i inne)
<b>Tłuszcze</b>	oleje roślinne np. lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z wiesiołka, margaryny miękkie, masło, śmietanka słodka	smalec, słonina, tłuste śmietany, boczek, łój, margaryny twarde, orzechy

	Dozwolone	Niewskazane
<b>Przyprawy</b>	naturalne zioła i przyprawy jednoskładnikowe, świeże lub suszone – np. lubczyk, rozmaryn, tymianek, majeranek, cynamon, kurkuma, itp., sól, pieprz w małej ilości	vegeta, maggi, kostki rosółowe, gotowe mieszanki przypraw, np. przyprawa do mięsa czy ryby, ostre przyprawy, ocet, musztarda, czosnek, chrzan
<b>Pliny</b>	woda mineralna niegazowana lub <i>woda lekko gazowana bogata w wapń i magnez (z wyjątkiem pacjentów z nowotworami przewodu pokarmowego)</i> czysta lub z dodatkiem soku z cytryny lub limonki, domowego soku z malin lub wiśni, naturalnym miodem, stewią, <i>cukrem brzozywym (może powodować biegunkę)</i> , słaba herbata (zielona, czarna, biała), napar z suszonych czarnych jagód, słabe napary z lipy lub melisy cytrynowej, słaba kawa zbożowa lub kakao na wodzie, soki owocowe i warzywne (max 1 szkl./dzień) – naturalne, niesłodzone, świeży sok z buraka (0,5-1 szkl./dzień), <i>słaba kawa naturalna (ostrożnie, tylko przy braku dolegliwości po spożyciu)</i> , domowy napój imbirowy	herbata miętowa (nasila mdłości i wymioty), soki owocowe i warzywne – z grejpfrutów i granatu, napoje owocowe, nektary, soki z koncentratów, soki dosładzane, z selera i papryki, napoje alkoholowe, napoje gazowane, mocna herbata, kawa i kakao
<b>Zupy</b>	zupy na wywarach warzywnych oraz chudych rosółach (z drobiu i cielęciny); zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance – bez zasmażek	wywary tłuste i esencjonalne z mięsa i kości, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
<b>Potrawy</b>	gotowane tradycyjnie i na parze, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii, naczyniu żaroodpornym lub pergaminie, potrawy drobiowe, gulasze, klopsy, potrawy z wykorzystaniem jaj, lane kluski, pierogi	smażone, pieczone i duszone w sposób tradycyjny, mięsa i ryby panierowane, duszone w ciężkich sosach
<b>Sosy</b>	zagęszczone zawiesiną w wodzie, wywarze warzywnym lub chudym rosole, <i>w ograniczonych ilościach - majonez</i>	ostre na zasmażkach, sosy na bazie tłustych i esencjonalnych wywarów mięsnych lub kostnych
<b>Desery</b>	b/cukry – owoce w galarecie lub lekkim kremie, kisiele, musy, galaretki z owoców, budynie, kremy z mleka i serów typu mascarpone, biszkopty, ciasto drożdżowe; desery niskosłodzone, <i>w ograniczonych ilościach – miód, czekolada gorzka</i>	cukier biały, cukier brzozywy, stewia tłuste i bardzo słodkie słodycze – chałwa, czekolada (mleczna, biała, nadziewana), słodkie kakao, torty i ciastka z ciężkim kremem, pączki, faworki, tłuste ciastka (np. francuskie, kruche), przemysłowe ciastka i słodycze, racuchy, marcepan

W tabeli poniżej znajdują się **modyfikacje zaleceń dietetycznych** w zależności od możliwych efektów ubocznych leczenia chemioterapeutycznego

Terapia	Efekty uboczne	Zalecenia dietetyczne
<b>Kortykosteroidy</b>	<i>zaburzenia wodno-elektrolitowe</i>	odpowiednia podaż płynów i elektrolitów
	<i>utrata wapnia i azotu</i>	dieta bogatobiałkowa z odpowiednią podażą wapnia
	<i>hiperglikemia</i>	dieta o kontrolowanej zawartości węglowodanów prostych
<b>Chemioterapia cytotoksyczna</b>	<i>metaliczny posmak w ustach, awersja do niektórych potraw</i>	eliminacja potraw, które powodują niechęć do jedzenia, dodawanie do potraw intensywnych przypraw
	<i>ból brzucha</i>	dieta oszczędzająca o obniżonej zawartości błonnika
	<i>nawykowe zaparcia</i>	jeżeli nie ma przeciwwskazań – podaż płynów powyżej 2l w ciągu doby, dieta bogata w warzywa i owoce, eliminacja kakao, mocnej czarnej herbaty, czekolady, słodyczy

**W trakcie kursu chemioterapii pomocne mogą być płyny o działaniu przeciwwymiotnym tj.**

- **czarna herbata** bez dodatków,
- **napój imbirowy** (cienkie plastry imbiru zalane gorącą wodą – ok. 80°C - bez dodatku mięty, cukru, ewentualnie trochę cytryny),
- **coca-cola** słodzona cukrem lub woda mineralna lekko gazowana,
- **miąższ arbuza** bez pestek, zmiksowany z kostkami lodu,
- czasami dobrze tolerowane są schłodzone i rozcieńczone wodą soki o wyrazistym smaku, np. pomarańczowy, pomidorowy, wiśniowy, z czarnej lub czerwonej porzeczki.

#### → **SUPLEMENTACJA**

W trakcie terapii onkologicznej niezbędnym może się okazać uzupełnienie diety doustnej w preparaty mineralno – witaminowe (np. witamina B12, witamina D, żelazo) oraz specjalne beztłuszczowe diety doustne bogate w białko, np. *Nutridrink (Nutricia)*, *Resource (Nestle Health Science)*, *Nutricomp (Braun)*, *Fresubin (Fresenius Kabi)*.

Natomiast niewskazana jest suplementacja diety antyoksydantami (witaminy A, C, E), ponieważ mogą one zmniejszyć skuteczność radioterapii.

Należy pamiętać, że wprowadzenie do diety suplementów  
każdorazowo musi być skonsultowane z lekarzem prowadzącym.

→ **PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH TERAPII NOWOTWOROWEJ**

Jadłospis został opracowany w programie DietetykPRO dla osoby o prawidłowej masie ciała, której zapotrzebowanie energetyczne wynosi około 2600 kcal, w tym zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze wynosi: białko – 20% (134,5 g), tłuszcze – 30% (89,67 g) i węglowodany – 50% (335,75 g). W diecie uwzględniono, także odpowiednią podaż błonnika (około 40 g).

przed leczeniem	po zabiegu	radioterapia	chemioterapia
<b>Śniadanie (7:00)</b> kawa z mlekiem 1,5% tłuszczu Kanapka z szynką sałatą i pomidorem Owsianka cynamonowa z startym jabłkiem	<b>Śniadanie (7:00)</b> Herbata napar b/cukru z cytryną Kanapka z szynką i sałatą Ryżanka cynamonowa ze startym jabłkiem NP	<b>Śniadanie (7:00)</b> Herbata napar b/cukru z cytryną Kanapka z szynką i sałatą Ryżanka cynamonowa z duszonym jabłkiem NP	<b>Śniadanie (7:00)</b> kawa z mlekiem 2% tłuszczu Kanapka z szynką, sałatą i pomidorem b/skórki Owsianka cynamonowa z startym jabłkiem NP
<b>Drugie śniadanie (10:00)</b> Banan Sałatka z mozzarellą i warzywami	<b>Drugie śniadanie (10:00)</b> Banan Jajko na miękko, kanapki z pomidorem b/skórki	<b>Drugie śniadanie (10:00)</b> Banan Jajko na miękko, kanapki z rozszponką	<b>Drugie śniadanie (10:00)</b> Banan Sałatka z mozzarellą light i warzywami
<b>Obiad (14:00)</b> Kompot owocowy bez cukru Sałata ze śmietanką Kurczak z duszonymi warzywami i gotowanymi ziemniakami Pomidorowa z makaronem kokardki	<b>Obiad (14:00)</b> Kompot owocowy bez cukru Duszony kurczak z warzywami i gotowanymi ziemniakami Pomidorowa z makaronem nitki	<b>Obiad (14:00)</b> Kompot owocowy bez cukru Duszony kurczak z warzywami i gotowanymi ziemniakami Pomidorowa z makaronem nitki	<b>Obiad (14:00)</b> Kompot owocowy bez cukru Kopytka ze szpinakiem Surówka z papryką Pomidorowa z makaronem kokardki i śmietanką Sos jogurtowo - koperkowy
<b>Podwieczorek (17:00)</b> Owoce z jogurtem	<b>Podwieczorek (17:00)</b> Owoce pieczone z jogurtem bez laktozy NP	<b>Podwieczorek (17:00)</b> Owoce pieczone z jogurtem bez laktozy NP	<b>Podwieczorek (17:00)</b> Koktajl owocowy NP
<b>Kolacja (20:00)</b> Chleb graham Oskroba Herbata napar b/cukru z cytryną Pasta z tuńczyka i jaja	<b>Kolacja (20:00)</b> Chleb pszenny Masło Parówki tradycyjne z indyka Pomidor Sałata liść Herbata napar b/cukru z cytryną	<b>Kolacja (20:00)</b> Chleb pszenny Parówki tradycyjne z indyka Herbata napar b/cukru z cytryną Pasta z awokado z kurkumą	<b>Kolacja (20:00)</b> Herbata napar b/cukru z cytryną Jajka na miękko, kanapki z pomidorem i ogórkiem

Dodatkowo w ciągu całego dnia należy wypić około 1200 ml wody

Opracowano na podstawie:

1. Instytut Żywności i Żywienia, Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej 2016
2. Jarosz M.: Praktyczny podręcznik dietetyki, Warszawa 2010
3. Jarosz M.: Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach, Warszawa 2011
4. Kapała A.: Dieta w chorobie nowotworowej, Warszawa 2016
5. Poniewierka E.: Dietetyka oparta na dowodach, Wrocław 2016
6. Szawłowski A.W. i wsp.: Żywienie w chorobach nowotworowych, Warszawa 2020
7. Wnęk D., Żywienie w chorobie – żywienie po zabiegu chirurgicznym w obrębie przewodu pokarmowego, Medycyna Praktyczna 2017
9. Stępień M., Zalecenia dietetyczne dla chorych w trakcie i po zakończeniu leczenia radioterapią w obszarze medycyny, Wrocław 2015
10. Dolnośląskie Centrum Onkologii, Chemioterapia – poradnik dla pacjenta, Wrocław 2016