



# Zdrowe odżywianie

w nowotworach układu pokarmowego

Program MyFood



# Spis treści

---

Witamy w programie MyFood	1
Dieta podczas leczenia choroby nowotworowej	3
Zmiana diety w celu poprawy wyników leczenia raka	5
Dostosowanie diety do leczenia	
Chemioterapia/radioterapia	7
Leczenie chirurgiczne	9
Zabieg stomii	11
Zmniejszenie apetytu i osłabienie	13
Trudności z przełykaniem	17
Odnalezienie przyjemności i radości z jedzenia po rozpoznaniu nowotworu	19
Doświadczenia pacjentów – odżywianie a nowotwór układu pokarmowego	21
Sesja z ekspertem – pytania i odpowiedzi	23
Dzienniczek MyFood	27
Słowniczek pojęć	29
Materiały	30
Notatki	31
Piśmiennictwo	35

# Witamy w programie MyFood

MyFood jest częścią programu SHAPE (ang. *Support Harmonized Advances for better Patient Experiences* – wspieranie ujednoliconych postępów dla poprawy doświadczeń pacjentów): międzynarodowej, wielopodmiotowej inicjatywy zapewniającej wsparcie zdrowego stylu życia u osób z nowotworami układu pokarmowego.

## Czy ten przewodnik jest dla Ciebie?

W obliczu rozpoznania nowotworu układu pokarmowego bardzo ważne jest, abyś utrzymywał zdrową i zbilansowaną dietę, dbając o dostateczne spożycie składników odżywczych i kalorii, które pozwoli Ci zachować siłę przez cały okres leczenia i rekonwalescencji.

Może to stanowić prawdziwe wyzwanie, szczególnie w kontekście choroby nowotworowej i jej leczenia.

Do nowotworów układu pokarmowego należą: rak jelita grubego (CRC), przerzutowy rak jelita grubego (mCRC), rak trzustki (PC) i rak żołądka (GC).

Objawy choroby nowotworowej lub działania niepożądane leczenia mogą wpływać na Twój apetyt, odbierając Ci dotychczasową przyjemność z jedzenia.

Twoja masa ciała lub rytm wypróżnień mogą ulec zmianie.

Takie powikłania występują często, ale możesz sobie z nimi poradzić, jeśli skorzystasz z odpowiedniego wsparcia.

Prawidłowe odżywianie wraz z utrzymaniem aktywności fizycznej może zapewnić poprawę jakości Twojego życia i samopoczucia, jak również wpłynąć na Twoją odpowiedź na leczenie lub zabieg chirurgiczny [1]. Możesz nawet odnaleźć radość z jedzenia w trakcie leczenia choroby nowotworowej.

Broszura MyFood została opracowana, aby pomóc Ci dostosować spożywaną pokarmy do Twojej osobistej sytuacji i czerpać przyjemność z posiłków pomimo nowotworu układu pokarmowego\*.

Szczególny wkład w opracowanie broszury miały następujące osoby:

- **dr Alexander Stein**, onkolog, Niemcy;
- **Claire Taylor**, pielęgniarka onkologiczna, Wielka Brytania;
- **Lucy Eldridge**, dietetyk i specjalista ds. żywienia w chorobach onkologicznych, Wielka Brytania;
- **Jenni Tamminen-Sirkiä**, rzeczniczka praw pacjenta, członek zarządu DiCE i dyrektor wykonawczy Colores;
- **Iga Rawicka**, rzeczniczka praw pacjenta, wiceprzewodnicząca i członek zarządu DiCE oraz wiceprezes Fundacji EuropaColon Polska;
- **Maria Troina**, rzeczniczka praw pacjenta, żyjąca bez żołądka, Włochy.

\* Niniejsza broszura została zweryfikowana przez dietetyka onkologicznego przy wsparciu przedstawicieli grup pacjentów, opiekunów i pracowników służby zdrowia.



# Jak mogę poprawić swój sposób żywienia podczas leczenia choroby nowotworowej?

---

## Czy moja dieta ma wpływ na przebieg leczenia mojej choroby nowotworowej?

Sposób żywienia jest szczególnie ważną kwestią dla osób chorych na nowotwory przewodu pokarmowego. Zastosowanie odpowiednich zaleceń dietetycznych może mieć wpływ na następujące zagadnienia [1]:

- rozwój choroby nowotworowej,
- odpowiedź organizmu na leczenie lub zabieg chirurgiczny,
- występujące objawy i ich nasilenie,
- jakość życia i samopoczucie.

## Czy wiesz, że nawet 8 na 10 chorych na nowotwór jest niedożywionych [1,2]?

Pacjenci onkologiczni często źle się odżywiają, co powoduje niedożywienie (kacheksja to termin używany do opisanego stanu osłabienia i wyniszczenia organizmu w następstwie choroby takiej jak nowotwór). Oznacza to, że pacjenci ci spożywają niedostateczną ilość niezbędnych składników odżywczych lub ich dieta nie pokrywa zapotrzebowania organizmu na energię (kalorie). W badaniach wykazano, że osoby chorujące na nowotwory układu pokarmowego często są niedożywione [2,3]. Świadome podejście do żywienia może pomóc zagwarantować, że spożywasz pokarmy, których potrzebuje Twój organizm.

## Możliwe, że leczenie nowotworu zmieni to, co będziesz mógł jeść.

Ponieważ choroba nowotworowa i jej leczenie u każdego przebiegają inaczej, może to mieć wpływ na rodzaj pokarmów, które będziesz chciał lub mógł spożywać. Można dokonać w Twojej diecie zmian, które pomogą Ci dalej odżywiać się prawidłowo pomimo stosowanego leczenia lub wykonywanych procedur bądź występowania określonych objawów. Jeżeli w ostatnim czasie rozpoznano u Ciebie nowotwór układu pokarmowego, możesz zwrócić się do opiekującego się Tobą personelu medycznego po porady dotyczące Twojej diety. Twoje potrzeby żywieniowe powinny być systematycznie weryfikowane przez opiekujący się Tobą personel medyczny i bilansowane stosownie do potrzeb.

Zamieściliśmy tu porady dietetyczne pomocne w przypadku wszystkich wymienionych scenariuszy. Po przeczytaniu broszury MyFood możesz zastanowić się nad udzielonymi tu poradami i przemyśleć, w jaki sposób mogą one być dla Ciebie przydatne.

## Czy którakolwiek z poniższych sytuacji dotyczy Ciebie?

- Możliwe, że musisz zmienić dietę z powodu **objawów**, które zależą od rodzaju występującego u Ciebie nowotworu (tj. rak żołądka, jelita, trzustki lub przełyku) oraz stopnia zaawansowania choroby nowotworowej.
- **Leczenie**, takie jak chemioterapia lub radioterapia, może zmieniać odczuwanie smaku pożywienia i wpływać na Twój apetyt.
- Możliwe, że przygotowujesz swój organizm do **zabiegu chirurgicznego**, co określa się jako „prehabilitację”.
- Możliwe, że musisz zmodyfikować swoją dietę z powodu **procedur**, które u Ciebie wykonano, np. wyłoniono u Ciebie stomię (otwór, który umożliwia usunięcie zbędnych produktów przemiany materii z organizmu) lub założono zgłębnik (rurkę umożliwiającą żywienie).
- W niektórych szczególnych przypadkach możesz wymagać podania **suplementów żywieniowych** z powodu występującego u Ciebie nowotworu (np. po usunięciu żołądka konieczne jest przyjmowanie witaminy B<sub>12</sub> do końca życia). Lekarz prowadzący wyjaśni Ci tę kwestię.
  - Przed podjęciem decyzji o przyjmowaniu dodatkowych witamin, suplementów lub probiotyków zawsze najpierw porozmawiaj z lekarzem prowadzącym, gdyż mogą one zaburzać Twoje leczenie.
- Twój wiek, masa ciała, poziom aktywności fizycznej, samopoczucie i preferencje żywieniowe mogą również wpływać na Twoją dietę.

### WAŻNA RADA

Spróbuj znaleźć pokarmy, które sprawiają Ci przyjemność i które Twój organizm akceptuje. Mogą się one różnić w zależności od sytuacji konkretnego pacjenta. Do swojej preferowanej diety możesz dodać pokarmy o wysokiej wartości odżywczej.

# Czy zmiany w mojej diecie mogą pomóc mi zwalczyć nowotwór i zapobiec jego nawrotowi?

## Jakie zmiany mogę wprowadzić w swojej diecie, aby poprawić swój ogólny stan zdrowia?

Przestrzeganie zdrowej i zbilansowanej diety nie tylko odgrywa ważną rolę w utrzymaniu dobrego ogólnego stanu zdrowia, ale również może poprawić Twoją kondycję fizyczną i psychiczną w czasie leczenia i po jego zakończeniu [4]. Chociaż samo zdrowe odżywianie nie jest w stanie zapobiec nawrotowi choroby nowotworowej, to jednak może pomóc Ci odzyskać siły i poprawić Twoje samopoczucie po leczeniu [5].

## Jakie rodzaje produktów powinny znaleźć się w zdrowej i zbilansowanej diecie?

Powinna to być dieta bogata w pełnowartościowe białko (np. drób, ryby, jaja, nabiał), węglowodany (pełnoziarniste produkty zbożowe: kasze, ryż, makarony, płatki zbożowe, pieczywo), warzywa, owoce, a także dobrej jakości tłuszcze (np. oleje rzepakowy i lniany, oliwę z oliwek, świeże masło). Postaraj się stosować do poniższych wskazówek.

- Jedz co najmniej 5 porcji różnych owoców i warzyw dziennie (1 porcja to około 80–100 g gotowego do zjedzenia produktu lub 200 ml soku).
- Codziennie spożywaj produkty zawierające węglowodany i błonnik pokarmowy (pieczywo mieszane lub pełnoziarniste, ryż, kasze, makarony, ziemniaki).
- Spożywaj nabiał (sery twarogowe, jogurty, kefiry) lub ich zamienniki (np. tofu, napoje roślinne wzbogacane wapniem: ryżowe, migdałowe, owsiane).
- Codziennie jedz produkty bogate w białko: chude mięso, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych (fasolę, groszek, bób – jeśli Twój organizm dobrze je toleruje).
- Wybieraj dobrej jakości oleje (rzepakowy, lniany, słonecznikowy, sojowy, oliwę z oliwek) i tłuszcze do smarowania pieczywa (świeże masło, miękkie margaryny).
- Pij dużo płynów (co najmniej 6 do 8 szklanek dziennie).
- Unikaj spożywania przetworów mięsnych (wędlin i konserw) oraz smażonego lub grillowanego mięsa czerwonego (np. wieprzowiny, wołowiny), gdyż wykazano, że ich spożywanie zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory.
- Zrezygnuj z alkoholu.
- Unikaj spożywania potraw smażonych, słodczy produkowanych przemysłowo, słonych przekąsek, żywności typu fast food, słodzonych napojów [6].

Jeżeli rozpoznano u Ciebie nowotwór układu pokarmowego, możliwe, że będziesz musiał dopasować spożywane pokarmy do swoich indywidualnych potrzeb, w zależności od występujących u Ciebie objawów lub stosowanego leczenia. Mamy nadzieję, że w niniejszej broszurze znajdziesz pomysły na to, jak w razie potrzeby zmodyfikować swoją dietę.



**WAŻNA RADA**

Przyjmij z ostrożnością reklamy niektórych „superproduktów żywieniowych” i diet przeciwnowotworowych, które nie są poparte wiarygodnymi dowodami naukowymi [7]. Zawsze rozmawiaj z opiekującym się Tobą lekarzem onkologiem lub dietetykiem o wszelkich zmianach w swojej diecie, gdyż niektóre pokarmy lub suplementy mogą być niedozwolone w trakcie Twojego leczenia.



### Uwaga na temat „superproduktów żywieniowych” [7]

Niektóre produkty żywieniowe bywają określane jako „superprodukty” – np. jagody, brokuł czy zielona herbata. Pojawiają się często informacje sugerujące, że produkty te mają szczególne korzyści dla zdrowia, a nawet potrafią wyleczyć choroby takie jak rak. Chociaż przestrzeganie zdrowej i zbilansowanej diety może ogólnie pomóc w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia nowotworów u niektórych osób, to nie ma obecnie żadnych dowodów potwierdzających, że określone pokarmy mogą same z siebie wyleczyć istniejącą chorobę nowotworową [7].

**WAŻNA RADA**

Przygotuj się wcześniej do dobrego odżywiania! Napelnij lodówkę, spiżarkę i zamrażarkę zdrowymi produktami żywnościowymi oraz przechowuj zapas produktów, które nie wymagają gotowania lub których czas gotowania jest krótki (makaron, owsianka, kuskus). Możesz przygotowywać posiłki z wyprzedzeniem i je zamrażać. Przyrządzając odżywcze posiłki, możesz korzystać z gotowych produktów spożywczych, takich jak mrożone warzywa do gotowania na parze, masy owocowe i warzywne, przygotowane wcześniej i zamrożone w mniejszych porcjach: zupy, pulpety mięsne i rybne, pasztety, pieczone mięso [8].

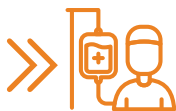
# Wskazówka: jak dostosować dietę do leczenia, operacji chirurgicznej lub zabiegu

## Przestrzeżenie zdrowej diety jest ważne przed rozpoczęciem jakiegokolwiek leczenia

Przestrzeżenie zdrowej i zbilansowanej diety oraz próba utrzymania prawidłowej masy ciała pozwolą Ci zachować siłę i obniżyć ryzyko zakażeń. Pomoże Ci to także lepiej sobie radzić z działaniami niepożądanymi leczenia, zwiększy szansę na otrzymanie terapii bez nieplanowanych przerw oraz ułatwi rekonwalescencję po leczeniu [5].

### Jak powinienem zmodyfikować dietę przed chemioterapią/radioterapią?

- Na 2–3 godziny przed podaniem chemioterapii (wlewu dożylnego) zjedz lekki posiłek zawierający błonnik pokarmowy, np. omlet z warzywami i pieczywem typu graham lub lecco warzywne z kurczakiem i kaszą jaglaną.
- Unikaj tłustych, słodkich i pikantnych potraw.
- W okresach pomiędzy wlewami dożylnymi lub gdy otrzymujesz inny rodzaj leczenia, staraj się jeść regularnie i różnorodnie, nie pomijając żadnego z posiłków, spożywać drobne przekąski w ciągu dnia (np. owoce i musy owocowe, jogurty, serki homogenizowane, orzechy). Pomoże Ci to dobrze zbilansować dietę i zachować siłę na cały okres leczenia.



### Jak powinienem zmodyfikować dietę po chemioterapii/radioterapii?

Zalecane jest jedzenie niewielkich porcji (5–6 małych posiłków zamiast 3 dużych) zawierających jak najwięcej wartości odżywczej. Pokarmy powinny być zróżnicowane i sprawiać Ci przyjemność. Możesz spożywać m.in.:

- produkty wysokoenergetyczne (np. mielone orzechy, nasiona i pestki, masło orzechowe, jogurty typu greckiego, pieczywo pełnoziarniste, makarony, awokado, oleje roślinne);
- produkty wysokobiałkowe (np. serki homogenizowane, jogurty, sery, chude mięso i ryby, białko jaj, hummus, tofu);
- warzywa i owoce [9].



## Czy mogę nadal pić alkohol?



- Nie ma bezpiecznej dawki ani bezpiecznego rodzaju alkoholu ani w czasie leczenia choroby nowotworowej, ani po zakończeniu terapii.
- Spożywanie alkoholu jest czynnikiem ryzyka większości nowotworów przewodu pokarmowego (w tym m.in.: raka jamy ustnej, gardła, przełyku, wątroby, żołądka, jelita grubego, trzustki). W czasie leczenia choroby nowotworowej składniki alkoholu mogą wchodzić w groźne interakcje ze składnikami stosowanych leków, zaburzać ich działanie oraz nasilać skutki uboczne. Pamiętaj – nie pij alkoholu, gdy chorujesz na nowotwór!

Chemioterapia/radioterapia może wywołać takie objawy jak nudności, biegunka i zmiany smaku, które mogą wpłynąć na Twój apetyt i rodzaje pokarmów, które będziesz mógł lub chciał jeść [4,8,10].

## Co zrobić, jeśli występują u mnie działania niepożądane związane z chemioterapią, które utrudniają mi spożywanie posiłków?

- W przypadku bólu jamy ustnej możesz spróbować jeść pokarmy, które są miękkie.
- W przypadku występowania mdłości ulgę może Ci przynieść herbata miętowa lub imbirowa. Lekarz może również przepisać Ci leki przeciwwymiotne. Zrezygnuj z tłustych potraw lub pokarmów o intensywnym zapachu. Jeśli to możliwe, spróbuj unikać przebywania w kuchni, kiedy przygotowywane są posiłki.
- W przypadku zaburzeń odczuwania smaku eksperymentuj z produktami o bardziej wyrazistym smaku – używaj świeżych i suszonych ziół, kiszzonek, soku cytrynowego, marynuj mięso i ryby w oliwie i przyprawach. Możesz też zestawiać produkty o skonstrastowanej temperaturze (np. ciepły ryż z duszonym jabłkiem polany schłodzonym jogurtem greckim) oraz dodawać do potraw produkty o innej konsystencji (np. grzanki lub pokrojone orzechy). Pij herbaty owocowe lub kompoty zamiast herbaty czy kawy.
- Pleśniawka – zakażenie grzybicze jamy ustnej i gardła – jest częstym działaniem niepożądanym chemioterapii. Objawem pleśniawki jest biały nalot w jamie ustnej: na języku i wewnętrznej stronie policzków oraz na tylnej części gardła. Z powodu pleśniawki jedzenie może być nieprzyjemne, ale powikłanie to poddaje się leczeniu, dlatego porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeśli zauważysz powyższe objawy.
- Pamiętaj, żeby dobrze nawadniać organizm poprzez picie dużych ilości wody.

**Uwaga:** Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeżeli wystąpią u Ciebie którekolwiek z opisanych działań niepożądanych bądź jeżeli Twój apetyt lub masa ciała zmieniają się znacząco w trakcie leczenia, a także przed wprowadzeniem zmian w diecie.

## Jak powinienem zmodyfikować dietę...

### ...przed operacją?

Możliwe, że będziesz musiał przygotować swój organizm do zabiegu chirurgicznego, co określa się jako „prehabilitację”. Może to oznaczać zaplanowanie poprawy sposobu żywienia lub wdrożenie zdrowych nawyków [11].

Pokarmy, które mogą Ci pomóc w przygotowaniu się do rekonwalescencji, obejmują:

- produkty bogate w pełnowartościowe białko: mięso z kurczaka lub indyka, ryby, jaja, nabiał;
- wysokoenergetyczne produkty zbożowe: pełnoziarnisty makaron, pieczywo mieszane, ryż, kasze, płatki zbożowe;
- tzw. doustne suplementy pokarmowe lub „żywienie medyczne” w postaci napojów lub proszku do rozpuszczania (zapytaj o nie lekarza prowadzącego).

Przed określonymi ważnymi procedurami również może być konieczne odpowiednie przygotowanie organizmu – np. przed kolonoskopią należy opróżnić jelita. Przed każdą tego typu procedurą zwróć się do personelu medycznego w celu uzyskania dodatkowych informacji.

### ...po operacji?

Operacja chirurgiczna może spowolnić proces trawienia i wchłaniania składników odżywczych przez organizm, a także spowodować czasowe ograniczenia żywieniowe. Po operacji może upłynąć trochę czasu, zanim będziesz mógł wrócić do swoich dotychczasowych zwyczajów żywieniowych, co jest zupełnie normalne [5].

Opiekujący się Tobą personel medyczny może udzielić Ci podstawowych wskazówek żywieniowych. Możesz również zgłosić się do dietetyka po indywidualną poradę. Wracając do normalnego odżywiania, zacznij od spożywania małych porcji, jedz powoli i dokładnie przeżuвай pożywienie. Nie zapominaj o dobrym nawadnianiu organizmu – pij duże ilości wody (przeciętnie 6–8 szklanek dziennie).

## Czy moje problemy żywieniowe kiedykolwiek ustąpią?

Zwykle w czasie kilku miesięcy od operacji chirurgicznej w obrębie przewodu pokarmowego, gdy dolegliwości ustępują, sposób żywienia stopniowo się normalizuje. U niektórych pacjentów może to potrwać nieco dłużej i mogą oni nadal obserwować różnice podczas spożywania pokarmów [12].

Jeżeli wykonano u Ciebie zabieg chirurgiczny w celu usunięcia części żołądka lub jelita, pewne zalecenia żywieniowe będziesz musiał stosować przez całe swoje życie. Na temat radzenia sobie z tymi problemami możesz porozmawiać z lekarzem prowadzącym, pielęgniarką lub dietetykiem. Na następnej stronie znajdziesz informacje dotyczące w szczególności dostosowania diety po zabiegu wyłonienia stomii.

**WAŻNA  
RADA**

Operacja zwiększa Twoje zapotrzebowanie na składniki odżywcze. Jeśli jesteś osłabiony lub masz niedowagę, może być zalecane stosowanie wysokobiałkowej i wysokokalorycznej diety przed zabiegiem chirurgicznym.



# Wskazówka: jaką dietę zastosować po zabiegu wyłonienia stomii

---

## Czym jest stomia?

Niekiedy u chorych na nowotwór jelita grubego konieczne jest wyłonienie stomii – otworu w powłokach brzusznych (ścianie brzucha) służącego do usuwania zbędnych produktów przemiany materii z organizmu. Jeśli konieczne będzie u Ciebie wyłonienie stomii, skontaktuj się z dietetykiem klinicznym, aby uzyskać specjalistyczną poradę żywieniową.

Istnieją różne typy zabiegu wyłonienia stomii. Kolostomia polega na połączeniu jelita grubego (okrężnicy) ze ścianą jamy brzusznej, podczas gdy ileostomia polega na połączeniu jelita cienkiego (jelita krętego) ze ścianą jamy brzusznej. Stomia może być stała lub tymczasowa [13].

## Co i jak powinienem jeść i pić po zabiegu wyłonienia stomii?

Być może będziesz musiał przestrzegać diety ubogoresztkowej (o niskiej zawartości błonnika pokarmowego), gdyż Twój organizm może mieć trudności z trawieniem błonnika w produktach żywnościowych. Powrót do normalnej diety powinien być możliwy po około 8 tygodniach. Jednak każdy organizm jest inny i u niektórych osób może to potrwać nawet do 2 lat. Możliwe również, że już zawsze konieczne będzie unikanie niektórych produktów żywnościowych [12,14]. Przygotowując się do powrotu do normalnej diety, stopniowo ponownie wprowadzaj do swojego menu produkty zawierające błonnik pokarmowy (płatki zbożowe, pieczywo mieszane, grubsze kasze, makarony pełnoziarniste) w małych ilościach jednorazowo.

Początkowo treść kałowa wydalana przez stomię może być płynniejsza niż zwykle, zwracaj więc uwagę, żeby dokładnie przeżuwać pożywienie. W miarę powrotu do zdrowia staraj się przestrzegać zdrowej, zbilansowanej diety zawierającej różnokolorowe warzywa i owoce w dobrze tolerowanej formie, spożywać często mniejsze objętościowo posiłki i pić dużo wody [14].

Jeżeli chcesz wprowadzić nowe produkty żywnościowe do swojej diety, rób to stopniowo – dodawaj jeden nowy produkt do posiłku w danym dniu. Pozwoli Ci to sprawdzić tolerancję poszczególnych produktów i potraw przez Twój przewód pokarmowy [14]. Dokładnie przeżywaj pożywienie, aby uniknąć nadmiernych gazów.

Na kolejnej stronie przedstawiono propozycje produktów spożywczych dozwolonych w diecie ubogoresztkowej. Sugestie te mogą być przydatne dla osób po przebytej operacji usunięcia części jelita, nawet jeśli nie została wyłoniona u nich stomia.

## Lista produktów żywnościowych wchodzących w skład diety ubogoresztkowej

Możesz jeść:



gotowane, duszone lub pieczone chude mięso wieprzowe i wołowe, cielęcinę, drób bez skóry, ryby, jaja, nabiał (ewentualnie bez laktozy, jeśli zwykły powoduje luźne wypróżnienia);



pieczywo z białej mąki, sucharki, wafle ryżowe i kukurydziane;



desery niezawierające suszonych owoców ani orzechów;



produkty węglowodanowe o niskiej zawartości błonnika: ziemniaki, biały ryż, makaron i kluski z białej mąki, kaszę manną, kukurydzianą, jęczmienną drobną, gryczaną krakowską, kuskus, płatki ryżowe i kukurydziane błyskawiczne;



obrane lub ugotowane warzywa i owoce (unikaj owoców drobnopestkowych – malin, truskawek, jagód, porzeczek, agrestu, kiwi – lub je przecieraj).



**Te produkty żywnościowe są łatwiejsze do trawienia dla Twojego organizmu i mogą zmniejszyć dyskomfort związany z takimi objawami jak luźne wypróżnienia, wzdęcia lub gazy.**

**WAŻNA  
RADA**

Możesz prowadzić dzienniczek żywieniowy i pokazywać go opiekującemu się Tobą dietetykowi klinicznemu. Opracowaliśmy dla Ciebie taki dzienniczek – znajduje się on na końcu niniejszej broszury.

# Wskazówka: jaką dietę zastosować w przypadku braku apetytu lub osłabienia

## Nie mam apetytu. Co mogę zrobić, aby dostarczać mojemu organizmowi odpowiednią ilość kalorii?

- Staraj się jeść regularnie, niezależnie od tego, czy odczuwasz głód; nie pomijaj posiłków i miej zawsze pod ręką wartościowe przekąski (np. owoce, orzechy, kanapki, gotowe dania dla dzieci w słoiczkach).
- Pomocne może być regularne spożywanie małych porcji prostych produktów żywnościowych zawierających jak najwięcej wartości odżywczych, np. produktów zapewniających powolne uwalnianie energii, takich jak produkty zbożowe pełnoziarniste (kasze, pieczywo i makarony z mąki razowej). Staraj się codziennie jeść produkty bogate w żelazo: gotowane lub pieczone mięso wołowe lub cielęcine, pasztety domowe, jaja, buraki, zielone warzywa liściaste (aby ułatwić wchłanianie żelaza, łącz te produkty z warzywami i owocami zawierającymi witaminę C).
- Jako uzupełnienie zwykłych posiłków możesz stosować doustne suplementy pokarmowe (w płynie lub w proszku), które są dodatkowym źródłem energii i niezbędnych składników odżywczych. W wyborze odpowiedniego do Twoich potrzeb preparatu pomoże Ci lekarz prowadzący lub dietetyk. Możesz również samodzielnie przygotowywać koktajle białkowe na bazie jogurtów lub serków homogenizowanych, miksując je z owocami i siemieniem lnianym lub orzechami.
- Staraj się znaleźć produkty żywnościowe, które lubisz. Dzięki temu posiłek na talerzu będzie dla Ciebie bardziej zachęcający.
- Aby nie osiągnąć uczucia sytości zbyt szybko, staraj się pić napoje między posiłkami, a nie w czasie jedzenia (chyba że suchość w ustach jest bardzo nasiloną, wtedy w czasie jedzenia możesz pić niewielkie ilości wody).

## Nie jestem aktywny fizycznie i zbyt mało śpię

Chociaż może się to wydawać trudne, staraj się być jak najbardziej aktywny, gdyż pomoże to zwiększyć Twój apetyt [5]. Spaceruj, wybieraj schody zamiast windy, wysiadaj z autobusu jeden przystanek wcześniej i dalszą drogę pokonuj pieszo. Nawet jeśli spędzasz dużo czasu w domu, istnieją sposoby na to, byś mógł zachować aktywność fizyczną. W broszurze MyMove znajdziesz ćwiczenia opracowane specjalnie do wykonywania w warunkach domowych.

Zadbaj o dostateczną ilość regenerującego snu, który jest szczególnie ważny dla odbudowy równowagi fizycznej i emocjonalnej.



**WAŻNA  
RADA**

Zamiast 3 dużych posiłków dziennie (śniadanie, obiad i kolacja) lepsze będzie dla Ciebie 5 lub 6 mniejszych posiłków, wprowadź więc do diety 3 przekąski (jedną rano, drugą po południu i trzecią wieczorem). Staraj się jeść taką samą ilość pożywienia dziennie jak zazwyczaj, ale w mniejszych porcjach rozłożonych na cały dzień.

## Czuję zmęczenie / brakuje mi energii w czasie leczenia

- Powyższe porady mogą również pomóc zwalczyć osłabienie.
- Jeżeli mieszkasz sam i regularne gotowanie lub przygotowywanie posiłków staje się dla Ciebie męczące, możesz przygotować większą ilość potrawy, podzielić ją na mniejsze porcje zaraz po ostudzeniu i zamrozić.
- Jeżeli mieszkasz z innymi domownikami, może mogliby Ci pomagać w przygotowywaniu posiłków. O taką pomoc możesz także poprosić swoich przyjaciół i rodzinę.
- Jak najszybciej porozmawiaj ze swoim lekarzem, który zapewni Ci wsparcie i udzieli odpowiednich rad.

### WAŻNA RADA

Szukaj sposobów na podtrzymanie przyjemności z jedzenia – warto trzymać się prostych posiłków przyrządzanych z produktów żywnościowych, które naprawdę lubisz. Więcej przyjemności będziesz czerpać z pokarmów, które chce Ci się jeść! Staraj się jeść więcej za każdym razem, gdy masz apetyt.

### Wypróbuj ten przepis:

#### Jaglane kulki mocy (12 sztuk)

##### Składniki:

- kasza jaglana sucha (1/2 szklanki)
- mleko 1,5% tłuszczu lub napój migdałowy/owsiany (1 szklanka)
- wanilia (1/4 laski) lub cukier waniliowy (1/2 łyżeczki)
- wiórki kokosowe (ok. 4 łyżek)
- płatki migdałowe/migdały (4 łyżki)
- morele suszone/daktyle (6 sztuk)
- orzechy włoskie (4 łyżki)

##### Przygotowanie:

Orzechy i suszone owoce namoczyć w ciepłej wodzie (na około 1 godzinę), po czym dokładnie odsączyć. Kaszę przepłukać wrzątkiem, a następnie ugotować z mlekiem lub napojem roślinnym i wanilią. Po przestudzeniu kaszę rozgnieść lub zmiksować, dodać posiekane drobno: płatki migdałowe, morele/daktyle i orzechy włoskie. Całość wymieszać i uformować w kulki, a następnie obtoczyć w wiórkach kokosowych.

## Lista wysokoenergetycznych/wysokobiałkowych produktów żywnościowych

Możesz zwiększyć ilość kalorii/białka w ulubionych daniach przez dodanie kilku prostych składników:



oliwy z oliwek i oleju rzepakowego do warzyw, sałatek lub zup;



jogurtu naturalnego, serka mascarpone, kwaśnej śmietany, masła orzechowego do sosów, zup lub dań mięsnych;



mielonych orzechów i ziaren, śmietany, jogurtu naturalnego lub typu greckiego, mleka skondensowanego niesłodzonego do deserów i ciast;



mięsa gotowanego, duszonego lub pieczonego (drób bez skóry, cielęcina, mięso z królika), ryb do zup, makaronów lub sałatek;



sera i jaj – oddzielnie lub jako dodatku do różnych potraw (np. zup, sosów lub sałatek)



# Wskazówka: jaką dietę stosować w przypadku trudności z przełykaniem

---

## Co powinienem zrobić, jeśli mam trudności z przełykaniem?

Jedz wilgotne, miękkie potrawy, takie jak jajecznica, purée ziemniaczane oraz rozdrobnione duszone mięso i warzywa, i bardzo dokładnie wszystko przeżuвай. Możesz również zmiękczać potrawy przez dodanie do nich sosów. Jedz 5–6 małych porcji dziennie zamiast 3 dużych posiłków [5]. W przypadku bardzo nasilonych trudności z przełykaniem pomocne może być miksowanie lub przecieranie pokarmów i spożywanie ich pod postacią zupy lub koktajlu.

## Założono mi zgłębnik [15]

### Czym jest zgłębnik?

Niektórym osobom chorym na nowotwory układu pokarmowego zostanie założony zgłębnik (nosowo-żołądkowy), aby umożliwić dodatkowe żywienie. Zgłębnik wprowadza się przez nos do żołądka.

### Jaki rodzaj pożywienia będzie podawany przez zgłębnik?

Będziesz otrzymywać pożywienie w płynnej postaci, które zawiera najważniejsze składniki odżywcze dla Twojego organizmu. Możesz być żywiony przez zgłębnik w nocy lub w ciągu dnia bądź zarówno w nocy, jak i w dzień. W zależności od Twojej sytuacji (tj. czy jesteś w stanie przełykać) być może będziesz mógł też jeść i pić.

**WAŻNA  
RADA**

Czasami możesz nie mieć apetytu, więc gdy tylko poczujesz głód, korzystaj z tego, ile możesz!

## Sugerowane miękkie produkty żywnościowe



### Na śniadanie możesz zjeść:

- owsiankę lub płatki śniadaniowe namoczone w ciepłym mleku lub napoju roślinnym (ryżowym, owsianym lub migdałowym);
- jogurt typu greckiego lub serek homogenizowany naturalny;
- miękkie owoce (dojrzałe banany, mango, brzoskwinie, morele, pieczone jabłka i gruszki), mus owocowy lub koktajl jogurtowo-owocowy;
- naleśniki z twarogiem i musem owocowym.



### Na główny posiłek możesz wybrać:

- zupę krem;
- potrawkę z kurczaka/indyka, leczko z kaszą lub ryżem;
- makaron z sosem mięsno-warzywnym, risotto z mięsem lub rybą;
- purée ziemniaczane z pulpetami w sosie pomidorowym;
- galaretkę mięsna lub rybna;
- pierogi leniwe;
- omlet, jajo sadzone, jajo gotowane (np. jako dodatek do zupy).



### Na deser możesz zjeść:

- budyrń, kisiel owocowy, jogurt z musem owocowym, pudding, płatki ryżowe z duszonymi owocami, serek homogenizowany, jogurt z dodatkiem miękkich owoców.



# Czy po rozpoznaniu nowotworu układu pokarmowego nadal mogę czerpać przyjemność z jedzenia lub posiłków z przyjaciółmi?

## Odnalezienie przyjemności i radości z jedzenia po rozpoznaniu raka

Rozpoznanie choroby nowotworowej może zmienić życie na wiele sposobów. Czasami możesz nie mieć ochoty na jedzenie, gdyż nie czerpiesz już takiej przyjemności z posiłków jak wcześniej. Być może nie chcesz też spotykać się jak dawniej z przyjaciółmi czy rodziną, szczególnie jeśli takie spotkania wiążą się ze spożywaniem posiłków. Możesz jednak dostosować swój sposób żywienia, aby na nowo cieszyć się jedzeniem – czy to w domu, gdy jesz sam, czy na spotkaniach z innymi.

Jeżeli po leczeniu przeciwnowotworowym występują u Ciebie zaburzenia smaku i węchu [5]:

- wybieraj produkty, które mają atrakcyjny wygląd i zapach; unikaj produktów, które Cię odstręczają;
- możesz marynować mięso i ryby w oliwie i ziołach, aby poprawić ich smak;
- możesz dodawać miód do potraw, które wydają Ci się gorzkie, kwaśne lub słone;
- możesz wzmocnić smak potraw ziołami lub dodawać sosy do mięsa;
- unikaj potraw i napojów, których zapach Ci przeszkadza.

Aby nie stracić przyjemności z gotowania, gotuj wtedy, kiedy się dobrze czujesz. Jeśli jesz posiłki sam, maksymalnie wykorzystuj dobre dni i sprawiaj sobie przyjemność ulubionymi potrawami bez poczucia winy!

**WAŻNA  
RADA**

Jeśli zdrowe odżywianie staje się dla Ciebie zbyt kosztowne, możesz kupować mrożone owoce i warzywa. Mrożenie jest bezpieczną metodą wydłużenia okresu przydatności do spożycia produktów, dzięki której możesz cieszyć się ulubionymi owocami i warzywami nawet poza sezonem.

# Przybij PIĄTKĘ: ważne wskazówki dotyczące jedzenia w restauracji lub z przyjaciółmi



**Bezpieczeństwo żywności jest szczególnie ważne w przypadku chorych na nowotwór**, dlatego dobrym pomysłem może być korzystanie z restauracji, które polecono Ci jako cieszące się dobrą opinią, lub odwiedzanie miejsc już Ci znanych. Pamiętaj, aby w okresach szczególnie niskiej odporności (w trakcie leczenia chemioterapią lub radioterapią) unikać korzystania z gastronomii.



**Wiele restauracji udostępnia swoje menu w Internecie.** Możesz je przejrzeć przed pójściem do restauracji, aby wcześniej zdecydować, co zamówisz. Jeśli jesteś w stanie jeść tylko małe posiłki, możesz wybrać przystawkę lub dodatek zamiast dania głównego. Znajomość menu restauracji może pomóc zmniejszyć odczuwany przez Ciebie niepokój i sprawić, że będziesz się czuł przygotowany.



**Obecnie restauracje napotykają wiele różnych wymagań żywnościowych i wiele z nich jest przyzwyczajonych do konieczności dostosowywania swojego menu do ograniczeń dietetycznych klientów.** Możesz bez obaw poprosić restaurację o przygotowanie specjalnego posiłku lub dostosowanie potrawy w menu, jeśli uważasz, że mogłoby Ci to pomóc.



**Po przyjeździe do restauracji warto zlokalizować toaletę**, na wypadek gdybyś musiał szybko z niej skorzystać podczas swojej wizyty.



**W przypadku posiłku u przyjaciela** dobrym pomysłem będzie **uprzedzenie go, jakie potrawy możesz jeść**, jeśli czujesz się z tą osobą na tyle swobodnie. Jeśli z powodu choroby nowotworowej przestrzegasz bardzo szczególnej diety, możesz również przygotować swój posiłek i zabrać go ze sobą.

# Doświadczenia pacjentów: jedzenie w przypadku nowotworu układu pokarmowego

“ W 2006 roku rozpoznano u mnie przerzutowego raka jelita grubego w IV stadium zaawansowania. Byłam ciężko chora. Moje leczenie obejmowało kilka połączeń chemioterapii, leku biologicznego i radioterapii, co miało wpływ na moje samopoczucie i apetyt. Po chemioterapii odczuwałam metaliczny posmak i suchość w ustach. Całe moje ciało wydzielало zapach leczenia. Pamiętam zmęczenie, jakiego nigdy przedtem nie doświadczyłam. Pamiętam również najjaśniejsze momenty każdego dnia: uśmiechy i miłość ponad zmartwieniami.

Wszyscy chcieli mi pomóc. Jako osoby towarzyskie umieszczamy posiłki wysoko na naszej liście priorytetów. Pamiętam, jak moja kochana mama przygotowywała mi specjalne potrawy. Jedzenie po to, aby sprawić jej przyjemność, nie było dobrym pomysłem i spowodowało, że poważnie zachorowałam. Zmniejszenie ilości przypraw i częstsze jedzenie małych porcji okazało się dla mnie najlepszym rozwiązaniem. Odradzono mi korzystanie z niepotwierdzonych porad znalezionych w Internecie, takich jak stosowanie diety opartej na jogurcie i oleju lnianym, gdyż mogłaby ona wchodzić w interakcje z chemioterapią.

Postrzegałam raka jako część mojego ciała, a nie potwora. Mogłam sobie pomóc, pracując z tą koncepcją, przyjmując porady na temat żywienia, odpoczynku i aktywności fizycznej. Z prawdziwą radością mogę powiedzieć, że dzisiaj – 14 lat później – czuję się bardzo dobrze, co stanowi całkowity zwrot w stosunku do krótkiego, zaledwie trzymiesięcznego rokowania, jakie mi postawiono.”

**Barbara Moss – rzeczniczka praw pacjenta, która zwalczyła mCRC; członek DiCE**





“ W ramach postępowania prewencyjnego po wykryciu rodzinnej mutacji związanej z rakiem żołądka usunięto mi żołądek. Nie musiałam stosować chemioterapii.

Badanie histopatologiczne wykazało obecność komórek nowotworowych. Ocaliłam swoje życie! Moja decyzja była trudna, ale okazała się właściwa. Po operacji nie jadłam przez 12 dni. Wciąż pamiętam mój pierwszy posiłek – plaster kurczaka i trochę puree ziemniaczanego. Nie mogłam się doczekać, żeby go spróbować, ale gdy tylko przełknęłam jedzenie, poczułam, jakbym się dusiła.

W tym momencie zrozumiałam znaczenie słów, które słyszałam od innych pacjentów po zabiegu wycięcia żołądka: „Nic potem nie będzie takie samo”. Dawna Maria przestała istnieć; od tego dnia walczyłam sama z sobą, starając się zaakceptować to, kim się stałam. Pierwszy rok był czasem zmian i adaptacji. Smaki były inne; dokładne przeżuwanie jedzenia zmieniało jego konsystencję – miałam wrażenie, że jem wymiociny! W nocy śniłam o jedzeniu, w ciągu dnia zmagiałam się z jedzeniem tylko po to, żeby przeżyć. Po pięciu miesiącach od operacji ważyłam 42 kg; straciłam 15 kg. Nie rozpoznawałam siebie samej: moja skóra była pomarszczona, włosy wypadały mi garściami, miałam zapadnięte policzki.

Wszyscy powtarzali mi, że muszę jeść, co było dla mnie jeszcze gorsze. Wcześniej uwielbiałam mięso, a teraz nie mogłam go nawet powąchać, okropnie mi śmierdziało. Wydaje się, że operacja zwiększyła intensywność odczuwania zapachów i smaków.

Po jedzeniu często miałam biegunkę. Lekarze mówili: „Musi pani jeść. Proszę jeść mało, a często”. Chciałam jeść i na nowo odkryć smaki, które tak kochałam. Chciałam, ale nie byłam w stanie.

Powoli zaczęła następować poprawa, biegunka się zmniejszyła, ale jedzenie nadal pozostaje głównym bohaterem moich snów. Rzadko udaje mi się jeść z entuzjazmem. Co się zmieniło, to mój stosunek do tej sytuacji: zaakceptowałam zmianę, zaakceptowałam fakt, że nie zależy to ode mnie i że będą zarówno dobre, jak i złe dni.

Nie żałuję operacji. Poddałabym się jej jeszcze raz, bo życie jest piękne i chcę żyć. Jestem wdzięczna za to, że miałam szansę wybrać i ocalić swoje życie. Jestem dumna z tego, co zrobiłam, bo będzie mi dane szczęście zobaczyć, jak moje dzieci dorastają, a jeśli i u nich zostanie wykryta mutacja, ich matka będzie dla nich przykładem, że można żyć bez żołądka. ”

**Maria Troina – rzeczniczka praw pacjenta, żyjąca bez żołądka**

# Pytania do eksperta: sesja pytań i odpowiedzi z dietetykiem

---

## Jestem pacjentem



## **Kiedy powinienem skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem?**

- Jak najszybciej porozmawiaj z osobą z personelu medycznego, jeżeli niepokoi Cię, że choroba nowotworowa ma wpływ na Twoje żywienie.
- Jeśli zauważasz niepokojące zmiany, np. dużą utratę masy ciała (ponad 5% masy ciała sprzed choroby w okresie 3–6 miesięcy) lub znaczące zmiany w schemacie wypróżnień.

## **Jakie produkty żywnościowe dadzą mi siłę?**

- Spróbuj produktów, które zapewniają powolne uwalnianie energii w czasie, takich jak: pełnoziarniste płatki śniadaniowe, ziemniaki, pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż naturalny, makarony z mąki razowej.
- Spożywaj produkty o dużej zawartości łatwo przyswajalnego białka: chude mięso, ryby, jaja, nabiał, mielone orzechy, tofu, pasty z nasion roślin strączkowych. Staraj się też dobrze nawadniać organizm poprzez picie dużych ilości wody.

## **Czy powinienem w jakikolwiek sposób ograniczyć spożywane pokarmy?**

- Twoim głównym celem jest przestrzeganie możliwie jak najbardziej urozmaiconej diety. Opiekujący się Tobą personel medyczny poinformuje Cię, jeśli będzie konieczne ograniczenie spożywania jakichkolwiek pokarmów lub napojów bądź zmniejszenie liczby przyjmowanych kalorii, ale należy podejść do tego ostrożnie – zwłaszcza w trakcie leczenia. Nie wykluczaj samodzielnie dużych grup produktów spożywczych (np. mięsa czy nabiału), bo może to spowodować niedobory. Zawsze konsultuj taką potrzebę z dietetykiem.

## **Czy potrzebuję witamin, suplementów lub probiotyków?**

- Możesz potrzebować witamin lub składników mineralnych, jeżeli masz trudności z przestrzeganiem zbilansowanej diety, ale takie zalecenie powinno zawsze wyjść od opiekującego się Tobą personelu medycznego (lekarza prowadzącego, pielęgniarki lub dietetyka).
- Niektóre suplementy wchodzi w interakcje z leczeniem, dlatego zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami Twojego lekarza lub dietetyka.
- Podobnie sprawa wygląda w przypadku probiotyków – chociaż pojawiają się pewne dowody sugerujące, że zdrowy mikrobiom jelitowy może chronić przed rakiem, jest to skomplikowana kwestia. Dlatego probiotyki możesz przyjmować wyłącznie po konsultacji z opiekującym się Tobą personelem medycznym i nie w trakcie leczenia.

## **Kiedy należy rozpocząć dietę?**

- Prawidłowo zbilansowana dieta, dostarczająca wszystkich niezbędnych składników odżywczych, jest ważna od momentu wykrycia choroby nowotworowej, poprzez cały okres jej leczenia, a także po zakończonej terapii przeciwnowotworowej. Jeśli masz dobry apetyt i nie odczuwasz nasilonych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, staraj się jeść jak najbardziej różnorodnie. Wykorzystuj przy tym jak najmniej przetworzone produkty: pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, ryż, płatki zbożowe, makarony z mąki razowej, mięso, ryby, jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych, warzywa, owoce, orzechy, nasiona i oleje roślinne.
- Zwracaj uwagę na to, w jaki sposób i co jesz, oraz staraj się włączyć ruch lub ćwiczenia fizyczne do swojego życia, na ile jest to dla Ciebie możliwe (patrz broszura MyMove).



# Pytania do eksperta: sesja pytań i odpowiedzi z dietetykiem

---

## Jestem opiekunem

### **Jak mogę o siebie zadbać podczas sprawowania opieki nad chorym na nowotwór ?**

- Ważne jest, aby opiekunowie mieli czas pomyśleć o własnym prawidłowym żywieniu.
- Staraj się utrzymywać aktywność fizyczną, korzystaj ze świeżego powietrza i odpoczywać stosownie do potrzeb. Możesz także poprosić o wsparcie i podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi osobami, które przeżywają coś podobnego. Grupy wsparcia pacjentów często oferują taki rodzaj pomocy.

### **W jaki sposób przygotowywać posiłki dla chorego na nowotwór, gdy ten nie chce jeść?**

- Prawdopodobieństwo, że pacjent zje posiłek, będzie większe, jeżeli jedzenie będzie wyglądało mniej przytłaczająco – lepiej więc przygotowywać małe porcje, na mniejszych talerzach.
- W miarę swoich możliwości zadbaj o atrakcyjny wygląd posiłku i eksperymentuj ze smakami. Jeśli u chorego występują nasilone nudności, lepiej, aby w trakcie gotowania przebywał on w innym pomieszczeniu (chyba że chce pomóc!), ale dobrze jest jeść posiłki razem.
- Cierpliwie dostosowuj swoje plany każdego dnia i nie zniechęcaj się, gdy smak lub apetyt pacjenta z dnia na dzień się zmienia.

# Dzienniczek żywieniowy

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK			
WTOREK			
ŚRODA			
CZWARTEK			
PIĄTEK			
SOBOTA			
NIEDZIELA			
UWAGI			



**PRZEKĄSKI**

**NAPOJE**

**JAK SIĘ DZISIAJ CZUJESZ?**


# Słowniczek pojęć

<b>Chemioterapia:</b>	farmakologiczne leczenie przeciwnowotworowe polegające na zabijaniu komórek nowotworowych lub powstrzymaniu ich wzrostu i namnażania
<b>Dieta:</b>	sposób żywienia uwzględniający ilość i jakość spożywanych pokarmów
<b>Dietetyk:</b>	ekspert w dziedzinie diety i żywienia
<b>Doustne suplementy pokarmowe:</b>	specjalne preparaty żywieniowe, dostępne w formie gotowych napojów lub proszku do sporządzania zawiesiny. Doustne suplementy pokarmowe zawierają wszystkie niezbędne składniki odżywcze lub tylko niektóre, wybrane w zależności od potrzeb organizmu i wydolności narządów wewnętrznych. Są stosowane w celu zwiększenia wartości odżywczej diety pacjenta i zapobiegania rozwojowi niedożywienia
<b>Ileostomia:</b>	procedura polegająca na połączeniu części jelita cienkiego (jelita krętego) ze ścianą jamy brzusznej, mająca na celu umożliwienie usuwania zbędnych produktów przemiany materii z organizmu
<b>Kacheksja (wyniszczenie):</b>	skrajna utrata masy ciała i masy mięśniowej spowodowana ciężką chorobą, taką jak nowotwór
<b>Kolostomia:</b>	procedura polegająca na połączeniu jelita grubego ze ścianą jamy brzusznej, mająca na celu umożliwienie usuwania zbędnych produktów przemiany materii z organizmu
<b>Niedożywienie:</b>	niedostateczne spożycie pokarmów lub innych substancji niezbędnych do zapewnienia dobrego stanu zdrowia
<b>Nowotwór układu pokarmowego:</b>	choroba nowotworowa układu trawiennego, w tym przełyku, żołądka, trzustki, jelit lub okrężnicy (jelita grubego)
<b>Prehabilitacja:</b>	kompleksowe przygotowanie organizmu do operacji za pomocą odpowiedniej diety, aktywności fizycznej, eliminacji nałogów oraz wsparcia psychologicznego
<b>Przygotowanie jelita grubego:</b>	opróżnienie treści jelit przed kolonoskopią, czyli procedurą służącą do obejrzenia wnętrza jelita grubego
<b>Radioterapia:</b>	leczenie nowotworu wykorzystujące promieniowanie rentgenowskie lub podobne rodzaje promieniowania
<b>Składniki odżywcze:</b>	substancje w pożywieniu (węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne), które są niezbędne dla zachowania prawidłowego stanu zdrowia
<b>Stomia:</b>	otwór w powłokach brzusznych (ścianie brzucha), który umożliwia usuwanie zbędnych produktów przemiany materii z organizmu (patrz: ileostomia i kolostomia)
<b>Zgłębnik nosowo-żołądkowy:</b>	rurka wprowadzona do żołądka w celu dostarczenia niezbędnych składników odżywczych
<b>Złe odżywianie:</b>	nieprawidłowy sposób żywienia, obejmujący niedostateczne lub nadmierne spożycie żywności i zawartych w niej składników odżywczych, co może prowadzić do niedożywienia lub nadwagi i otyłości

















#### Komitet Sterujący Programu SHAPE:

- **Przewodniczący:** prof. Alberto Sobrero, onkolog, Włochy
- Alexander Stein, onkolog, Niemcy
- Claire Taylor, pielęgniarka onkologiczna, Wielka Brytania
- Klaus Meier, farmaceuta w szpitalu onkologicznym, Niemcy
- Zorana Maravic, rzeczniczka praw pacjentów, Serbia

Dziękujemy naszemu partnerowi w pozyskiwaniu perspektywy i opinii pacjentów – Digestive Cancers Europe (DiCE) – oraz jego członkom za współpracę.

Broszura MyFood jest częścią programu SHAPE (ang. *Support Harmonized Advances for better Patient Experiences*) – inicjatywy finansowanej z nieograniczonego grantu firmy Servier.

#### Lista broszur w ramach programu SHAPE:

1. MyMove – zwiększenie aktywności fizycznej u pacjentów z mCRC
2. MyMood – poprawa zdrowia emocjonalnego u pacjentów z mCRC
3. MyDialogue – lepsze wykorzystanie rozmów z pracownikami służby zdrowia
4. **MyFood – poprawa żywienia u pacjentów z nowotworami układu pokarmowego**
5. MyJourney – wsparcie pacjentów na kolejnych etapach leczenia nowotworów układu pokarmowego (planowana)