

Osoby chorujące na nowotwory mają często problemy z apetytem oraz trudności ze spożywaniem posiłków, wymagają także dostosowania diety do stanu zdrowia. Jest to spowodowane samą chorobą, jak również skutkami odbytej chemio- lub radioterapii.

Dolegliwości związane z chorobą nowotworową (tj. stany zapalne, zaburzenia trawienia, trudności z połykaniem, nudności, wymioty) wpływają niekorzystnie na stan odżywienia organizmu, a w konsekwencji pogorszenie stanu zdrowia i efektywności leczenia.

Pierwszym niepokojącym objawem problemu jest utrata masy ciała.

W celu złagodzenia skutków ubocznych leczenia należy zadbać o dostarczenie w pożywieniu odpowiedniej ilości białka, energii oraz witamin. Jeśli tradycyjne żywienie nie przynosi oczekiwanych rezultatów warto uzupełnić je o preparaty żywienia medycznego.

### Zalecenia dotyczące diety w chorobie nowotworowej:

- ▶ zwiększenie spożycia wysokoenergetycznych produktów oraz białka: mleko, śmietany, sery, chude mięso, gotowane jaja;
- ▶ gotowanie w wodzie, na parze, duszenie lub beztłuszczowe grillowanie (lekkostrawne potrawy);
- ▶ dodawanie do posiłków zdrowych tłuszczów: oliwa, oleje roślinne;
- ▶ wzbogacenie posiłków o łagodne, aromatyczne zioła i przyprawy (gdy występują problemy z odczuwaniem smaków);
- ▶ łagodzenie smaku potraw np. poprzez dodanie jogurtu (gdy występuje zła tolerancja aromatycznych potraw);
- ▶ przygotowywanie posiłków w sposób higieniczny, ze świeżych produktów – dokładne mycie rąk, naczyń, desek do krojenia, produktów spożywczych (profilaktyka zatruc);
- ▶ spożywanie potraw miękkich, siekanych, duszonych lub rozdrobnionych w mikserze, pieczywa bez skórki;
- ▶ picie odpowiedniej ilości wody i napojów.

ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



PARTNER

## ŻYWIENIE MEDYCZNE

**Żywienie medyczne** jest formą wsparcia leczenia, dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych lub uzupełnia ich niedobór, poprawia samopoczucie i dodaje sił do walki z chorobą.

**Celem żywienia medycznego** jest zwiększenie lub zapewnienie choremu dodatkowej podaży składników odżywczych, których nie jest on w stanie przyjąć z tradycyjnym pokarmem z powodu choroby. Człowiek chory potrzebuje więcej energii i składników odżywczych niż zdrowy, a jednocześnie z powodu choroby doświadcza problemów z jedzeniem, dlatego odpowiednio wcześnie wprowadzone żywienie medyczne nie tylko poprawia samopoczucie pacjenta, ale także wspomaga leczenie i dodaje sił do walki z chorobą.

Żywienie doustne jest najprostszym i najmniej inwazyjnym sposobem zapewnienia choremu dodatkowej ilości składników odżywczych, niezbędnych podczas choroby i rekonwalescencji. Nie zawsze udaje się je zapewnić podając choremu domowe posiłki.

### Kiedy warto włączyć żywienie medyczne:

- ▶ zauważyłeś u siebie niekontrolowany spadek wagi (4 kg lub więcej w 3 miesiące);
- ▶ jesz mniej niż zwykle;
- ▶ jako przygotowanie do chemio- i radioterapii, ponieważ pomaga wzmocnić organizm przed tym trudnym leczeniem, także po zabiegu operacyjnym,
- ▶ odczuwasz skutki uboczne terapii przeciwnowotworowej.

## O KAMPAНИИ

Kampania edukacyjna Pacjenci Pacjentom prowadzona przez Polską Koalicję Pacjentów Onkologicznych ma na celu promowanie właściwego odżywiania podczas choroby nowotworowej oraz zwiększenie wiedzy na ten temat wśród pacjentów i ich bliskich. W ramach kampanii odbędzie się 16 spotkań edukacyjnych w różnych regionach Polski organizowanych przy współpracy z Liderami Organizacji Pacjenckich skupionych w Koalicji.