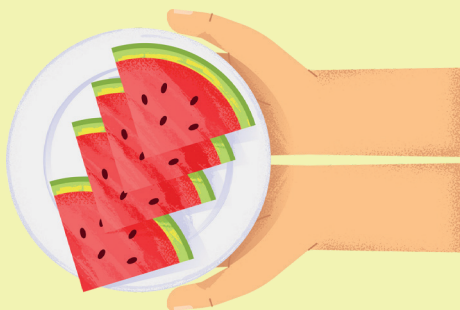


DLA PACJENTÓW ONKOHEMATOLOGICZNYCH I NIE TYLKO



**'PROMUJEMY
ANTYNOWOTWOROWY
STYL ŻYCIA'**

ŚWIADOMOŚĆ ŻYWIENIOWA:

- 1 PRZEDŁUŻA ŻYCIE**
- 2 CHRONI PRZED NAWROTEM**
- 3 POPRAWIA JAKOŚĆ ŻYCIA**

Autor: Oliwia Kowalczuk – Dietetyk kliniczny

Autor:

mgr inż. Oliwia Kowalczuk – dietetyk kliniczny, pracownik Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu. Praca w zawodzie jest dla mnie ogromną pasją i powołaniem. Interesuję się głównie profilaktyką chorób nowotworowych i psychodietetyką.

Konsultacja merytoryczna:

prof. dr hab. n. med. Anna Czyż – Zastępca Kierownika Kliniki Hematologii Nowotworów Krwi i Transplantacji Szpiku, USK Wrocław
mgr Marta Machula – Pięlegniarka oddziałowa Oddziału Klinicznego Transplantacji Szpiku, USK Wrocław

Rok wydania: 2023

Materiał wydany pod patronatem:



dzięki wsparciu:



PEŁNOWARTOŚCIOWE BIAŁKO

Dlaczego jest tak ważne ?



KLUCZOWA ROLA

- ułatwia leczenie i rekonwalescencję
- regeneruje organizm

ŹRÓDŁA BIAŁKA:

- mięso
- ryby
- jaja
- produkty mleczne
- rośliny strączkowe
- produkty pełnoziarniste
- orzechy, nasiona

GŁÓWNE FUNKCJE

- naprawa tkanek
- budowa komórek
- prawidłowa praca układu odpornościowego
- są w składzie hormonów i enzymów
- transport składników

Chroń się przed niedożywieniem

' ZWIĘKSZ ILOŚĆ BIAŁKA '

POPRAZ DODATEK DO POTRAW:

- sera (żółty, wiejski, twaróg, homogenizowany)
- mleka zamiast wody
- gotowanych jaj
- mleka w proszku
- gotowanego mięsa do dań
- strączków i tofu



' ZWIĘKSZ ILOŚĆ KALORII '

POPRAZ DODATEK DO POTRAW:

- masła, oleju roślinnego, śmietany lub startego sera żółtego
- suszonych owoców (moczone w wodzie morele, figi, daktyle, śliwki, rodzynki)
- gotowanych jaj
- awokado



BŁONNIK POKARMOWY

ŹRÓDŁA:

- pełnoziarniste produkty zbożowe
- owoce
- warzywa
- orzechy



WIELE KORZYŚCI :

- wzbogaca mikroflorę jelitową
- daje uczucie sytości
- chroni przed zaparciami i nowotworem jelita grubego
- zmniejsza stężenie cholesterolu
- reguluje cukier we krwi

- Ilość błonnika ograniczona w czasie i bezpośrednio po chemioterapii



KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA - 3



ŹRÓDŁA:

- oleje rybne i roślinne, makrela, łosoś, śledź, orzechy włoskie, siemie lniane

GŁÓWNE FUNKCJE :

- wsparcie układu nerwowego
- ochrona przed depresją
- działanie przeciwzapalne

SUBSTANCJE PRZECIWNOWOTWOROWE



WITAMINA A, BETA-KAROTEN

- marchew, pomidor, dynia, szpinak



WITAMINA C

- natka pietruszki, brukselka, brokuł

WITAMINA E

- oleje roślinne, ziarna zbóż, migdały, zielone warzywa liściaste

WITAMINA D

- nabiał, ryby, drób, jaja



LIKOPEN

- pomidory, brzoskwinie, melony

POLIFENOLE

- zielona herbata, granat, warzywa kapustne, owoce jagodowe, orzechy

ANTOCYJANY

- kapusta czerwona, marchew, owoce jagodowe, winogrona



LIGNIANY

- siemie lniane, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, oliwa

SELEN

- ryby morskie, wątróbka, orzechy, jaja

LISTA PRODUKTÓW

WSKAZANE

- większość warzyw i owoców
- chudy i półtłusty nabiał
- pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze, ryż, pieczywo, płatki, makaron)
- jaja
- mięso, głównie drobiowe



X NIEWSKAZANE

- cytrusy
- papryka
- surowe mięso i ryby
- nadmiar słodczy

podrażniają śluzówkę jamy ustnej

produkt ciężkostrawny

ryzyko bakterii

przerost grzybów

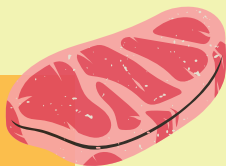
***Stworzone na podstawie obserwacji pacjentów**

ZADBAJ O UKŁAD KRWIOTWÓRCZY



SPOŻYWAJ TE SKŁADNIKI:

ŻELAZO



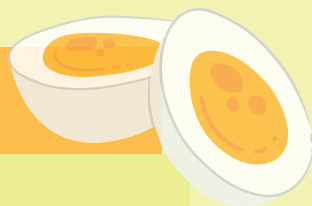
mięso i przetwory, podroby, ryby, jaja, produkty zbożowe, ziarna, strączki, boćwina, bób, burak, pietruszka, szpinak

KWAS FOLIOWY



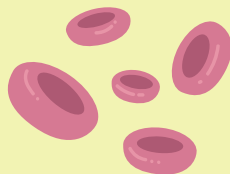
brokuły, brukselka, szpinak, orzechy arachidowe, kapusta włoska

WITAMINA B12



mięso, jaja, sery twarogowe, mleko

POPRAW WCHŁANIANIE ŻELAZA



ZWIĘKSZYĆ PODAŻ WITAMINY C
i KWASÓW ORGANICZNYCH



SPOŻYWAĆ > BIAŁKA ZWIERZĘCEGO



PAMIĘTAĆ O PRODUKTACH
FERMENTOWANYCH

JEŚĆ PRODUKTY BOGATE
W BETA-KAROTEN



CZY WSZYSTKO MOGĘ JEŚĆ ?



OBSERWUJ TOLERANCJĘ NA PRODUKTY

STOPNIOWO WŁĄCZAJ KOLEJNY PRODUKT

**NA TWÓJ WYBÓR WPŁYNIE REAKCJA
I STAN ORGANIZMU**

**WYŁĄCZ OKRESOWO PRODUKT, KTÓRY
WYWOŁUJE OBJAWY NIEPOŻĄDANE**



Podczas leczenia lekarz może zalecić ograniczenie niektórych grup produktów, np. nabiału ze względu na wchłanianie i wydalanie niektórych leków onkologicznych.

CZEGO NIE LUBI NOWOTWÓR?



PRZEJADANIA SIĘ otyłość, nadwaga

ALKOHOLU

MAŁEJ ILOŚCI BŁONNIKA zaparcia

NIEDOŻYWIENIA

NADMIARU SOLI

WYSOKICH TEMPERATUR PODCZAS PRZYRZĄDZANIA

ASPARTAMU

**WĘDZENIA, PEKLOWANIA,
KONSERWOWANIA**

PLEŚNI

SYROPU GLUKOZOWO - FRUKTOZOWEGO



PIELĘGNUJ RELACJE



- Bądź otwarty, nie izoluj się od ludzi
- Nie bój się szczerze rozmawiać
- Kontakty międzyludzkie dają wsparcie, bezpieczeństwo, wzmacniają poczucie własnej wartości, obniżają lęk
- Budowanie relacji poprawia proces leczenia

NIE REZYGNUJ Z RUCHU



Najlepiej umiarkowana
powyżej 150 min /tydzień

Już kilkunastominutowy
spacer dziennie niesie
korzyści dla zdrowia

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

- Łagodzi zmęczenie, depresję i duszności
- Zapobiega wyniszczeniu
- Polepsza samopoczucie
- Zwiększa kondycję
- Ułatwia zasypianie
- Wzmacnia poczucie wartości



Jeśli podczas chemioterapii pojawią się skutki uboczne
aktywność należy ograniczyć.