

Porozmawiajmy o chłoniakach

poradnik dla pacjentów



Spis treści	
Porozmawiajmy o chłoniakach	1
poradnik dla pacjentów	1
Przedmowa	3
Czym są chłoniaki?	4
Podział chłoniaków	5
Czynniki ryzyka rozwoju chłoniaków	5
Objawy chłoniaków	6
Leczenie chłoniaków	7
Chłoniak Hodgkina	7
Chłoniak rozlany z dużych komórek B	7
Chłoniak grudkowy	8
Chłoniak z komórek płaszczca	8
Życie z nowotworem	10
Diagnoza	10
Reakcje emocjonalne po ustyszeniu diagnozy	11
Leczenie hematoonkologiczne	12
Skutki uboczne leczenia i utrata włosów	13
Depresja	15
Pozytywny przykład potrzebny od zaraz	16
Dieta jako wsparcie w procesie leczenia	
pacjentów onkologicznych	20
Poradnictwo dietetyczne	21
Wpływ choroby nowotworowej na stan odżywiania pacjenta	21
Leczenie wyniszczenia nowotworowego	22
Metody leczenia nowotworów krwi i ogólne zalecenia żywieniowe	22
Zalecenia żywieniowe w trakcie chemioterapii	23
Zalecenia żywieniowe w trakcie radioterapii	24
Zalecenia żywieniowe po przeszczepieniu komórek krwiotwórczych	25
Wskazówki żywieniowe w wybranych dolegliwościach występujących u chorych onkologicznie (chemioterapia i radioterapia)	26
Zalecenia żywieniowe po zakończeniu leczenia onkologicznego	36
Składniki żywności zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe – profilaktyka pierwotna i wtórna	36
Rekomendacje zapobiegające rozwojowi nowotworów	37
Praktyczne wskazówki żywieniowe po zakończeniu leczenia onkologicznego	37
Przykładowe jadłospisy	39



Anna Kupiecka - prezes Fundacji Onkocafe - Razem Lepiej

Przedmowa

Szanowni Państwo,

jako była pacjentka onkologiczna doskonale rozumiem, jak czuje się pacjent na początku leczenia. Wiem, co oznacza strach związany z samą diagnozą, ale także pamiętam, jakie obawy towarzyszą pacjentowi na każdym etapie leczenia. Z własnego doświadczenia wiem, że w tym niełatwym okresie życia, podczas zmagania się z chorobą, pomocny jest przewodnik, który nie pozwoli zagubić się pacjentowi w chaosie informacji i emocji. Dlatego w 2014 roku założyłam Fundację OnkoCafe - Razem Lepiej, która pomaga pacjentom onkologicznym

i ich bliskim już od chwili postawienia diagnozy. Organizujemy spotkania, warsztaty, grupy wsparcia, rehabilitację, oferujemy pomoc specjalistów. Realizujemy kampanie edukacyjne.

Jako pacjentka i prezes Fundacji wychodzę z założenia, że pacjent dobrze poinformowany, to pacjent lepiej leczący się. W związku z tym zaprosiłam do stworzenia tego poradnika takich specjalistów jak: lekarz, psychoonkolog i dietetyk, aby nam, pacjentom, leczyło się lepiej.



prof. dr hab. n. med. Iwona Hus

Specjalistka chorób wewnętrznych, hematologii i onkologii klinicznej. Kierownik Kliniki Hematologii Państwowego Instytutu Medycznego MSWiA w Warszawie, członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Hematologów i Transfuzjologów na lata 2023-2027, Prezes Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Hematologów i Transfuzjologów w latach 2019-2023.

Czym są chłoniaki?

Chłoniaki to różnorodna grupa nowotworów, które wywodzą się z komórek układu odporności. Różnorodność chłoniaków wynika z faktu, że komórki z których się wywodzą są różne. Do zmiany nowotworowej może dojść w każdym rodzaju komórek układu odporności, ale też na różnym etapie ich powstawania, różnicowania. Ich charakterystyczną cechą jest to, że nie wywodzą się ze szpiku. To właśnie m.in. mechanizm, czy też miejsce powstawania nowotworu, pozwala odróżnić chłoniaki od białaczek, które powstają w szpiku kostnym. Odniesienie do białaczek jest nieprzypadkowe, bowiem chłoniaki mogą wtórnie zajmować szpik w związku z czym może dojść do rozwoju postaci białaczkowej.

Chłoniaki rozwijają się najczęściej w narządach chłonnych przede wszystkim w węzłach chłonnych. Mogą być również zlokalizowane w śledzionie, w grudkach chłonnych, a właściwie w całym organizmie, bo komórki układu odpornościowego są w całym ciele. Zdarza się to rzadko, ale chłoniak może rozwijać się na przykład w kościach, w skórze, w ośrodkowym układzie nerwowym czy w gruczole piersiowym.

Podział chłoniaków

W najbardziej ogólny sposób chłoniaki można podzielić na chłoniaka Hodgkina i chłoniaki nie-Hodgkina.

Chłoniak Hodgkina dawniej był nazywany ziarnicą złośliwą. Ta choroba może mieć różne podtypy histologiczne, różne stadia rozwoju, ale jest to jedna choroba. W chłoniaku Hodgkina dużą rolę odgrywa samo środowisko nowotworu. Współcześnie wiemy już, że jest to chłoniak, który wywodzi się z komórek B, ale ulegają one zmianie na bardzo wczesnym etapie różnicowania komórek, więc nie ma klasycznych cech chłoniaka z komórek B. W tej chorobie obserwujemy dwa szczyty zachorowań: u osób młodych, w trzeciej dekadzie życia, chorować mogą też nastolatki oraz drugi szczyt u osób po pięćdziesiątym roku życia.

Chłoniaki nie-Hodgkina to bardzo duża i zróżnicowana, w zależności od tego, z jakich komórek się wywodzą, grupa nowotworów. Najczęstsze w tej grupie są chłoniaki z limfocytów B, stanowiąc ponad 80% wszystkich chłoniaków nie-Hodgkina. Drugą grupą są chłoniaki z limfocytów T – one stanowią kilkanaście procent przypadków. Najrzadsze są natomiast chłoniaki z komórek NK.

Chłoniaki z komórek B cechują się na ogół lepszym rokowaniem. Wyróżniamy różne ich podtypy. Chłoniaki wywodzące się z bardzo młodej komórki będą miały bardziej agresywny przebieg choroby, mogą też wywodzić się z dojrzałych, zróżnicowanych komórek.

Najczęstszą postacią chłoniaka z komórek B jest **chłoniak rozlany z dużych komórek B (ang. DLBCL)**. W dalszej kolejności występuje **chłoniak grudkowy** – o dość powolnym rozwoju, który statystycznie w Polsce występuje nieco rzadziej niż w krajach Europy Zachodniej. Kolejny rodzaj chłoniaka z komórek B to **chłoniak z komórek płaszczka**.

Czynniki ryzyka rozwoju chłoniaków

W przypadku chłoniaków nie ma czynników środowiskowych, których moglibyśmy unikać, by nie zachorować na chłoniaka. Czynniki ryzyka, które mają znaczenie, to np. nawracające zakażenia, które prowadzą do stałej stymulacji układu odporności czy zaburzenia w układzie odporności pierwotne albo wtórne.

W przypadku pacjentów dorosłych, a najczęściej to dorośli chorują na chłoniaki, zdecydowanie częściej spotykamy się z wtórnymi zaburzeniami odporności. W grupie ryzyka rozwoju chłoniaków są np. pacjenci z nieleczonym AIDS, czyli zespołem nabytego niedoboru odporności. Chłoniaki mogą rozwijać się także w przypadku

występowania zaburzeń odporności związanych z zastosowaniem leczenia immunosupresyjnego np. po przeszczepach narządowych.

Czynnikiem sprzyjającym rozwojowi chłoniaków są również choroby autoimmunologiczne jak np. reumatoidalne zapalenie stawów czy toczeń. Należy również zwrócić uwagę na wiek pacjenta, ponieważ częstość występowania tych chorób jest zdecydowanie większa u osób w starszym wieku. Trzeba jednak wiedzieć o tym, że chorują również pacjenci, którzy nie mają żadnych czynników ryzyka, nie przyjmują przewlekłe leków, nie mają wtórnych zaburzeń odporności. W takich przypadkach przyczyna zachorowania pozostaje nieznana.

Objawy chłoniaków

Typowym, sztanदारowym objawem chłoniaków jest powiększenie węzłów chłonnych. Niektóre z nich (np. szyjne, nadobojczykowe, podobojczykowe, pachwowe, pachwinowe), można wyczuć samodzielnie lub podczas wizyty lekarskiej. Objawem chłoniaka mogą być także powiększone węzły chłonne w śródpiersiu czy jamie brzusznej – wówczas są one niewyczuwalne. W szczególności węzły w jamie brzusznej mogą znacznie się rozwijać i nawet kilkucentymetrowe powiększenia mogą być przez pacjenta niewyczuwalne. Takie powiększenia mogą być dostrzeżone np. podczas badania USG.

Należy jednak pamiętać, że powiększenie węzłów chłonnych towarzyszy również wielu innym infekcjom i najczęściej nie jest oznaką chłoniaka. Niemniej, jest to wskazanie do konsultacji z lekarzem pierwszego kontaktu.

Kolejnym objawem chłoniaków może być powiększenie śledziony, czyli kolejnego narządu chłonnego. W tym przypadku również najczęściej jest ono wykrywane w badaniu ultrasonograficznym.

Mniej specyficzne objawy chłoniaków, a trzeba pamiętać, że mogą rozwijać się wszędzie, mogą być guzki w innych częściach ciała. Np. możemy mieć do czynienia z pacjentką z guzem piersi, która ma prowadzoną diagnostykę w kierunku raka piersi, a biopsja może wykazać że to jest chłoniak. Inny przykład to ośrodkowy układ nerwowy. Najczęstszymi nowotworami, które się tam rozwijają są np. glejaki, ale na przykład biopsja może wykazać że jest to chłoniak.

Do nieswoistych objawów chłoniaków zalicza się także gorączkę bez innych objawów infekcji, osłabienie, nocne poty czy istotna utrata masy ciała powyżej 10% w ciągu 6 ostatnich miesięcy, a także nawracające zakażenia. Te objawy towarzyszą zwykle zaawansowanej chorobie nowotworowej.

Leczenie chłoniaków

Chłoniak Hodgkina

Chłoniak Hodgkina to pierwsza choroba w całej onkologii, w której zastosowano schematy złożonej chemioterapii. Istotne znaczenie dla rokowania pacjenta ma stadium zaawansowania – im wcześniej wykryta choroba i podjęte leczenie, tym większe szanse na wyzdrowienie pacjenta. Szacuje się, że szanse wyleczenia ma nawet 90% pacjentów z chłoniakiem Hodgkina.

Chłoniak Hodgkina jest leczony z intencją całkowitego wyleczenia. Oznacza to, że w leczeniu nie można pozwolić sobie na wydłużanie przerw między kuracjami. Jeżeli kuracja ma nastąpić, jak to najczęściej w przypadku tego typu chłoniaka co 2 tygodnie, to ma oznaczać 2 tygodnie. Niezachowanie tego cyklu leczenia może zabrać pacjentowi szansę na uzyskanie wyleczenia.

Podstawą postępowania terapeutycznego jest chemioterapia w pierwszej linii leczenia. Pojawił się również schemat, w którym dołączone jest do niej przeciwciało monoklonalne połączone z cytostatykiem – mówimy zatem o immunochemioterapii.

Chłoniak rozlany z dużych komórek B

DLBCL to choroba o agresywnym przebiegu, a chorzy również są leczeni z intencją wyleczenia. W tym przypadku choroba zdecydowanie częściej dotyka ludzi starszych, chociaż zdarzają się przypadki zachorowań także w grupie dwudziesto czy trzydziestolatków. Leczenie pierwszej linii, które było przez wiele lat standardem, to chemioimmunoterapia, polegająca na połączeniu chemioterapii z przeciwciałem monoklonalnym, które jest skierowane przeciwko antygenowi CD-20 na komórce chłoniakowej. Przeciwciało wiąże się z tym znacznikiem i doprowadza do śmierci komórki. Po wielu latach prac naukowców odkryto nowy schemat, wykorzystując inne przeciwciało monoklonalne, dzięki czemu wyniki leczenia mogą być lepsze. Schemat ten został już zarejestrowany do stosowania w I linii leczenia.

Dotychczasowe dane wskazywały, że standardowe leczenie pierwszej linii pozwalało uzyskać wyleczenie u około 60% chorych. W przypadku braku odpowiedzi na leczenie dalsze postępowanie zależy m.in. od wieku pacjenta. U młodszych chorych można zastosować bardziej agresywne leczenie, u starszych – zachowawcze. Należy jednak podkreślić, że jest to jednostka chorobowa, w której bardzo dużo zmienia się obecnie, jeśli chodzi o możliwości leczenia. Ważne jest, by podobnie jak w przypadku chłoniaka Hodgkina, leczenie zostało wdrożone na jak najwcześniejszym etapie po ustaleniu rozpoznania.

Chłoniak grudkowy

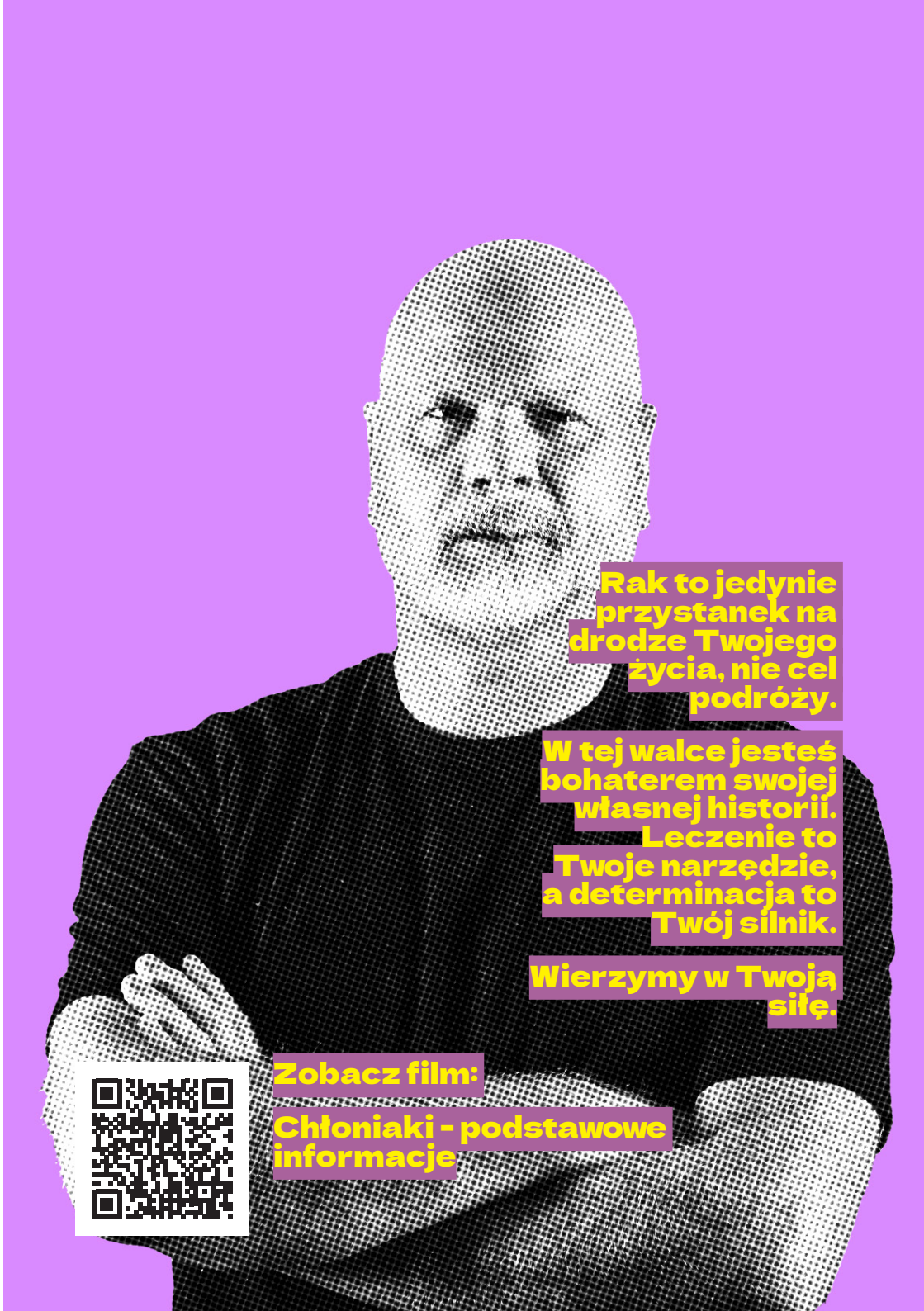
Chłoniak grudkowy należy do grupy chorób o tak zwanym powolnym przebiegu, stąd bywa nazywany także chłoniakiem indolentnym. Wyleczenie tej choroby jest możliwe w przypadku występowania jej w bardzo ograniczonym zakresie – np. gdy obserwujemy tylko jedną zmianę węzłową, można ją napromieniować przy pomocy radioterapii i uzyskać wyleczenie. W innym przypadku postępowanie polega na aktywnej obserwacji lub kontrolowaniu choroby przy pomocy dostępnych terapii.

Przynależność do grupy chłoniaków indolentnych sprawia, że chłoniaka grudkowego nie leczymy najczęściej od razu po ustaleniu rozpoznania. Szybkie leczenie jest wdrażane w przypadku wykrycia bardzo zaawansowanej postaci choroby lub występowania określonych wskazań do podjęcia leczenia. Chociaż u pacjenta takie postępowanie może budzić stres, należy wiedzieć, że zdarzają się sytuacje, w których przez wiele lat po ustaleniu diagnozy, pacjent nie otrzymuje leczenia. We wczesnych fazach tej choroby nie ma potrzeby podejmowania aktywnego leczenia.

Chłoniak z komórek płaszczka

Chłoniak z komórek płaszczka cechuje się tym, że może mieć szybki przebieg, a jednocześnie nie ma w tym momencie możliwości całkowitego wyleczenia tej choroby. Leczenie jest podejmowane w momencie rozpoznania. U młodszych pacjentów od razu podejmuje się działania zmierzające do utrwalenia wyników leczenia przy pomocy wysokodawkowanej chemioterapii. Duże znaczenie w przypadku chłoniaka z komórek płaszczka mają terapie celowane. W Polsce możemy już stosować nowoczesne leki w opornej, nawrotowej postaci tej choroby.

W pierwszej linii leczenia chłoniaka z komórek płaszczka stosuje się najczęściej immunochemioterapię, chociaż wykazano również skuteczność stosowania nowych terapii celowanych – inhibitorów kinazy Brutona. Są one obecnie stosowane w kolejnych liniach leczenia.



**Rak to jedynie
przystanek na
drodze Twojego
życia, nie cel
podróży.**

**W tej walce jesteś
bohaterem swojej
własnej historii.
Leczenie to
Twoje narzędzie,
a determinacja to
Twój silnik.**

**Wierzymy w Twoją
siłę.**

Zobacz film:

**Chłoniaki - podstawowe
informacje**





mgr Adrianna Sobol

Psychoonkolog i wykładowca w Zakładzie Profilaktyki Onkologicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Pracuje w Szpitalu Onkologicznym LuxMed Onkologia w Warszawie. Współautorka książki „Oswoić raka. Inspirujące historie i przewodnik po emocjach” (Znak, 2020). Autorka licznych publikacji z dziedziny psychoonkologii i psychologii zdrowia. Występuje jako ekspertka w programach telewizyjnych, współtworzy akcje i kampanie społeczne, prowadzi liczne szkolenia i warsztaty z zakresu psychologii i rozwoju osobistego.

Życie z nowotworem

W ostatnim czasie coraz więcej mówi się o chorobach hematoonkologicznych. Na każdym kroku słyszymy „rak”. Pomimo częstotliwości występowania tej choroby, wciąż uciekamy od informacji na temat profilaktyki czy badań przesiewowych. Swój lęk przed zachorowaniem maskujemy życzeniowym myśleniem – „to mnie nie dotyczy”. Niestety taka postawa nie sprzyja zdobywaniu wiedzy i daje przestrzeń do formułowania nieprawdziwych twierdzeń oraz mitów na temat choroby nowotworowej takich, jak: „chemia zabija”, „wszystkie białaczki są nieuleczalne”, „lepiej nie leczyć raka, bo się uzłośliwi”, „ktoś, kto raz oddał szpik, musi go oddawać systematycznie do końca życia”. Należy jednak pamiętać, że rak to nie wyrok – rak to wyzwanie. Wyzwanie nie tylko dla samego pacjenta, ale dla całej rodziny.

Diagnoza

Pierwsze objawy choroby mogą być banalne: częstsze przeziębienia, osłabienie, senność. Dlatego chorzy po poznaniu diagnozy są wstrząśnięci, a „ta choroba” jest ostatnią, o której myśleli. Zanim zdążą „oswoić” diagnozę, dostają informację o konieczności nagłego leczenia. Te okoliczności konfrontują pacjenta z największym lękiem, tym o własne życie. Szok i lęk związany z zagrożeniem życia, wyrwanie z bezpiecznego świata, może na długi czas zaburzyć dotychczasowe funkcjonowanie.

Trzeba pamiętać, że każdy z nas jest inny, w związku z tym reakcje na informacje o chorobie również są indywidualne. Nie ma gotowego szablonu dobrych i złych reakcji. Najważniejsze, aby w tym trudnym czasie, pozwolić sobie na wyrażenie emocji! Pacjenci, którzy dają sobie prawo na ujście tych emocji, często łatwiej przechodzą do działania, czyli rozpoczęcia leczenia. Chory potrzebuje kogoś, kto wysłucha i uszanuje takie reakcje emocjonalne, jak płacz, złość, czy potrzebę pacjenta, aby zostać z tym sam.

Bycie wspierającym to czasem po prostu bycie przy tej osobie. Otarcie łzy, danie przestrzeni do rozmowy na temat choroby i obaw z tym związanych, a także, w razie potrzeby, pomoc w organizacji psychologicznego wsparcia.

Reakcje emocjonalne po usłyszeniu diagnozy

W myśleniu o chorobie nowotworowej ogromną rolę odgrywa wyobraźnia, która niestety w tym przypadku nie jest naszym najlepszym doradcą. Wyobrażenie choroby i jej leczenia może uruchomić negatywne przewidywanie przyszłości, której towarzyszy uczucie porażki i beznadziei. A przyszłość w zdecydowanej większości przypadków jest zupełnie inna.

Emocje, które może odczuwać pacjent:

- lęk – pojawia się jako pierwszy i utrzymuje się najdłużej. Jest odpowiedzią na zagrożenie i zachwianie dotychczasowej równowagi życiowej,
- gniew – reakcja uczuciowa na przeszkodę. Pojawienie się nieprzewidywalnych trudności. Gniew może być kierowany na „niesprawiedliwość” losu, na inne osoby, a także na samego siebie, kiedy pacjent upatruje, w swoim postępowaniu, stylu życia jakie prowadził, przyczynę zachorowania,
- przygnębienie – jest odpowiedzią na uczucie straty, wartości, jaką jest „zdrowie”. Jest sygnałem przeżywania żałoby po sobie zdrowym.

Przed konsultacją z lekarzem specjalistą zanotuj sobie wszystkie pytania na kartce, aby w trakcie wizyty pod wpływem emocji nic Ci nie umknęło. Do gabinetu lekarskiego wejdź z bliską Ci osobą, która również będzie starała się zapamiętać/zanotować wszystkie ważne informacje dotyczące zaleceń lekarskich i przebiegu leczenia. Pamiętaj, masz prawo do informacji! Pytaj się tak długo, aż wszystko stanie się dla Ciebie zrozumiałe.

Po usłyszeniu diagnozy lub informacji o wznowie choroby, chory może, ale nie musi, przejść przez poszczególne emocjonalne etapy chorowania, takie, jak:

Etap szoku – Pacjent jest w szoku, nie może uwierzyć w diagnozę. Uruchamiają się mechanizmy obronne takie, jak: ucieczka, rezygnacja z leczenia lub udawanie, że diagnoza nie została postawiona. Zauważalne są zmiany zachowania, zaburzenia snu i łaknienia.

Etap złości – Pacjent buntuje się przed rozpoznaniem choroby. Pojawia się szukanie winnego swojej choroby. Podejmuje próbę znalezienia odpowiedzi „dlaczego ja?”. Złość może być kierowana na przypadkowe osoby.

Etap układów i pertraktacji – jest to czas targowania się z losem, mający na celu „przywrócenie” zdrowia.

Etap depresji – stan, w którym dominuje rozpacz i uczucie bezradności. Pacjent czuje się niezdolny do wykonywania swoich codziennych obowiązków. Chory może skarżyć się na zaburzenia snu.

Etap akceptacji – czas pogodzenia się z sytuacją, w której znalazł się pacjent. Towarzyszy temu uspokojenie, wyciszenie. Lepsze zrozumienie siebie, swoich emocji, może w znaczący sposób pomóc w poradzeniu sobie w zmaganiach z chorobą.

Leczenie hematoonkologiczne

Czas od rozpoczęcia diagnostyki do momentu, w którym konkretna diagnoza jest postawiona, to bardzo trudny etap w życiu każdego pacjenta. Jest on jak „trzęsienie ziemi”. Wprawdzie pacjent spodziewał się tej diagnozy, jednak ta pewność i jej realność bywa bardzo trudna do zaakceptowania.

Chory jest w tak dużym stresie, że może mieć trudność w zrozumieniu i zapamiętaniu wszystkich informacji dotyczących leczenia przekazywanych na pierwszym spotkaniu z lekarzem prowadzącym.

Dobry kontakt z lekarzem prowadzącym wpływa na motywację pacjenta do całego procesu leczenia, co ma ogromne znaczenie w przypadku chorób przewlekłych, w których leczeniu stosowanie się do zaleceń lekarskich ma wpływ na efektywność i skuteczność terapii. Zaufanie do lekarza to najlepsza droga do wzajemnego zrozumienia, współuczestniczenia pacjenta w procesie leczenia, oraz jego współpracy i stosowania się do zaleceń medycznych. Pacjent, który ma wszystkie potrzebne informacje odnośnie swojej choroby i rodzaju leczenia reaguje mniejszym lękiem

i oporem. Zwiększa się też jego wiara w pozytywny efekt terapii i zaangażowanie.

Skutki uboczne leczenia i utrata włosów

Leczenie hematoonkologiczne przeważnie jest wieloetapowe. Może składać się z chemioterapii, radioterapii, czy przeszczepu szpiku. Zastosowane leczenie i związane z tym skutki uboczne wiążą się z odczuciem niepokoju i strachu przed nieznanym. Obawy, które odczuwa chory wynikają z dotychczasowych obserwacji skutków leczenia wśród rodziny, znajomych, a także informacji uzyskiwanych z mediów. Chory jest przerażony długą listą skutków ubocznych leczenia, o których dowiaduje się, wyrażając zgodę na rozpoczęcie leczenia.

Trudnym do zaakceptowania objawem ubocznym jest wypadanie włosów, które ma ogromne znaczenie dla większości chorych.

Bardzo ważne w tej sytuacji jest wsparcie informacyjne i emocjonalne. Pomocna może okazać się konsultacja u psychoonkologa, który przeprowadzi psychoedukację z zakresu leczenia onkologicznego, udzieli wsparcia i przygotowuje na ewentualne skutki uboczne. Skorzystanie z pomocy specjalisty może pomóc w obniżeniu napięcia i lęku, co bezpośrednio przekłada się na jakość życia.

Trudnym do zaakceptowania objawem ubocznym jest wypadanie włosów, które ma ogromne znaczenie dla większości chorych. Reakcje emocjonalne są uzależnione od płci, wieku, miejsca zamieszkania, czy postawy rodziny. Kobiety obawiają się utraty urody i odrzucenia partnera, mężczyźni bowiem myślą o stracie tożsamości i indywidualnego stylu.

Przełomowy jest moment, gdy na grzebieniu, na poduszce lub pod prysznicem zostaje znaczna ich ilość. Niestety w takiej sytuacji informacja, że włosy odrosną, to niewielkie pocieszenie dla chorych. Należy jednak pamiętać, że utrata włosów to proces, który pozwala na odpowiednią reakcję, a tym samym na minimalizowanie emocjonalnych konsekwencji tej sytuacji.

Praktyczne wskazówki:

- Gdy włosy zaczynają stopniowo wypadać, warto na tym etapie warto podciąć włosy. Będzie to możliwość oswojenia się z nowym wizerunkiem. Jednak, gdy intensywność wypadania włosów wzrośnie, nie należy przedłużać tego momentu i najlepiej włosy zgolić w domu przez bliską osobę, u fryzjera, bądź w zakładzie perukarskim, jeśli takie usługi oferuje. Pozwoli to również uniknąć splątywania

się włosów, szczególnie długich.

- Proces wypadania włosów bywa nieprzyjemny, bolesny. Choć decyzja o obcięciu się na tyśo nie należy do najłatwiejszych, jednak jej podjęcie często niweluje dyskomfort zarówno fizyczny, jak i psychiczny.
- Skórę włosów warto nawilżyć np. olejkim rycynowym przez cały okres leczenia, a także, jak włosy zaczną odrastać. Można również stosować kosmetyki, by wspomóc wzrost włosów, jednak z rozsądkiem w kwestii wyboru marek.
- Zanim wypadną Ci włosy zadбай o to, żeby dobrać dla siebie odpowiednią perukę chustę, bądź turban. Znajdź profesjonalny, rekomendowany salon perukarski, w którym poczujesz się bezpiecznie. Specjaliści w tym zakresie pomogą Ci dobrać nową fryzurę. Nie śpiesz się z wyborem i zaufaj sobie. Ważne, by peruka podniosła Twój komfort. Przy obecnej ilości dostępnych baz i modeli, warto przyjść z dobrym samopoczuciem i dobrać fryzurę w której pocujemy się dobrze. Opinią innych można się wspomóc, ale nie kierować.
- Pamiętaj, tyśa głowa już nikogo nie szokuje!
- Nie wstydz się emocji związanych z utratą włosów. Daj sobie czas na oswojenie się z nową sytuacją.

Zgodnie z aktualnym stanem prawnym NFZ podstawą do uzyskania dofinansowania do środka pomocniczego, którym jest peruka, jest posiadanie zlecenia na zaopatrzenie w wyrób medyczny będący przedmiotem ortopedycznym lub środkiem pomocniczym. Zlecenie wystawia najczęściej lekarz, ale też pielęgniarka, położna, fizjoterapeuta lub inne osoby uprawnione.

Od 1 stycznia 2020 r. zlecenie może potwierdzić:

- lekarz lub inna osoba uprawniona do wystawienia zlecenia,
- dowolny oddział NFZ (jesli lekarz nie może tego zrobić).

Szczegółowe informacje znajdują się tutaj: <https://nfz.gov.pl/dla-pacjenta/ubezpieczenia-w-nfz/zaopatrzenie-w-wyroby-medyczne/>

Dobór peruki należy rozpocząć od znalezienia profesjonalnego oraz rekomendowanego salonu perukarskiego, w którym należy pocuć się bezpiecznie, a specjaliści w tym zakresie pomogą w dobraniu nowej fryzury. Do salonu perukarskiego warto wybrać się z kimś bliskim. W wybraniu peruki nie jest wskazany pośpiech. Najważniejsze, by w nowej fryzurze dobrze się pocuć. Na zakup peruki nie trzeba decydować się przy pierwszej wizycie w salonie perukarskim.

Perukę można dobrać tak, że będzie taka sama, bądź bardzo zbliżona do fryzury sprzed choroby. Jest to również niepowtarzalna możliwość, żeby „zaszaleć” ze swoim

wizerunkiem. Należy pamiętać, że peruki są wyrobami medycznymi i może nie być możliwości wymiany modelu, ani zamiany na inny kolor.

W zależności od rodzaju peruki, czy jest wykonana z włosów naturalnych, czy syntetycznych, istnieje możliwość zmiany we fryzurze. Peruki z włosów syntetycznych mają gotowe fryzury i mogą być podcinane tylko odrobinę, jeśli np. grzywka wpada do oczu. Jednak peruki z włosów naturalnych mogą być strzyżone zgodnie z potrzebą, jednak do długości pozwalającej zakryć bazę. Oba te rodzaje są dostępne „od ręki” w profesjonalnych sklepach perukarskich. Jest też możliwość wykonania zamówienia indywidualnego, ale to wiąże się z czasem oczekiwania.

Salony perukarskie są przeważnie wyposażone lub współpracują z salonami fryzjerskimi i, jeśli zaistnieje taka potrzeba, mogą pomóc w podcięciu, lub ułożeniu nowej fryzury według indywidualnych potrzeb. Cena peruk zależy nie tylko od rodzaju włosów, ale również od wykonania, czyli bazy, na jakiej znajdują się włosy. Większość pacjentek obawia się, że w peruce nie będą wyglądały naturalnie, jednak dobra jakość wykonania peruk sprawia, że peruki wyglądają bardzo naturalnie i trudno je odróżnić od dobrze przystrzyżonych włosów. Elementy techniczne takie, jak np. mikroskóra, czy linia rozmyta, zwiększają ich naturalność.

Oprócz odpowiedniego dobrania nowej fryzury, następnym krokiem jest pielęgnacja peruki! Dlatego przy zakupie należy uzyskać informacje o sposobach pielęgnacji, poprosić o pomoc w doborze odpowiednich kosmetyków i akcesoriów.

Poza peruką zaleca się zakup bawełnianej, bezszwowej czapeczki, która może być przydatna, gdy będą ciepłe dni i będzie zbyt gorąco w peruce lub w chłodne noce, gdy może być zimno w głowę. Są również dostępne ocieplacze pod perukę. Innym rozwiązaniem są fantazyjnie upinane na głowie turbany i chusty. Jest to świetna alternatywa dla peruk. Wyglądają niezwykle stylowo i są bardzo wygodne. Konfrontacja z leczeniem hematologicznym i skutkami ubocznymi leczenia, to czas pracy nad samoakceptacją, a także nauka koncentracji na innych zasobach. Przecież utrata włosów nie wpływa na osobowość. Sytuacja kryzysowa może spowodować odkrycie w sobie innych wartości, czy cechy charakteru. Diagnoza i leczenie to tylko etap w życiu, a utrata włosów to przejściowy skutek uboczny. Włosy po zakończonym leczeniu odrastają i rosną w bardzo szybkim tempie, a jedyne co, może zaskoczyć, to ich inna struktura. Z włosów prostych mogą zrobić się kręcone. Zazwyczaj po dłuższym czasie włosy wracają do swojego dawnego wyglądu.

Depresja

Na każdym etapie leczenia bardzo ważne jest monitorowanie stanu psychicznego pacjenta i wychycenie symptomów świadczących o depresji, co umożliwi natychmiastową reakcję. Rozwijający się zespół depresyjny może niekorzystnie wpływać na przebieg całej terapii.

Objawy depresji:

- zaburzenia snu,
- zaburzenia koncentracji,
- utrata zainteresowań,
- zwolnienie dotychczasowego rytmu działania,
- spowolnienie,
- pesymistyczne myśli,
- wycofywanie się z relacji towarzyskich, często również zawodowych.

Jeśli wymienione objawy utrzymują się powyżej 3 tygodni, należy zgłosić się do psychologa i/lub lekarza psychiatry oraz poinformować o tym swojego lekarza prowadzącego. Na to, aby chory mógł przyjąć diagnozę do wiadomości potrzeba czasu. Pacjent weryfikuje stereotyp choroby. Zadaje sobie, bliskim i lekarzowi pytanie o istotę choroby. Niestety nie każdą sytuację można racjonalnie wytłumaczyć. W tym momencie pacjent dokonuje podziału swojego życia na okres przed chorobą i po zachorowaniu. Przyszłość postrzega jako niepewną, przeszłość – idealizuje. W układaniu emocji związanych z diagnozą potrzebny jest adekwatny obraz choroby.

Sposób myślenia o chorobie zależy przede wszystkim od:

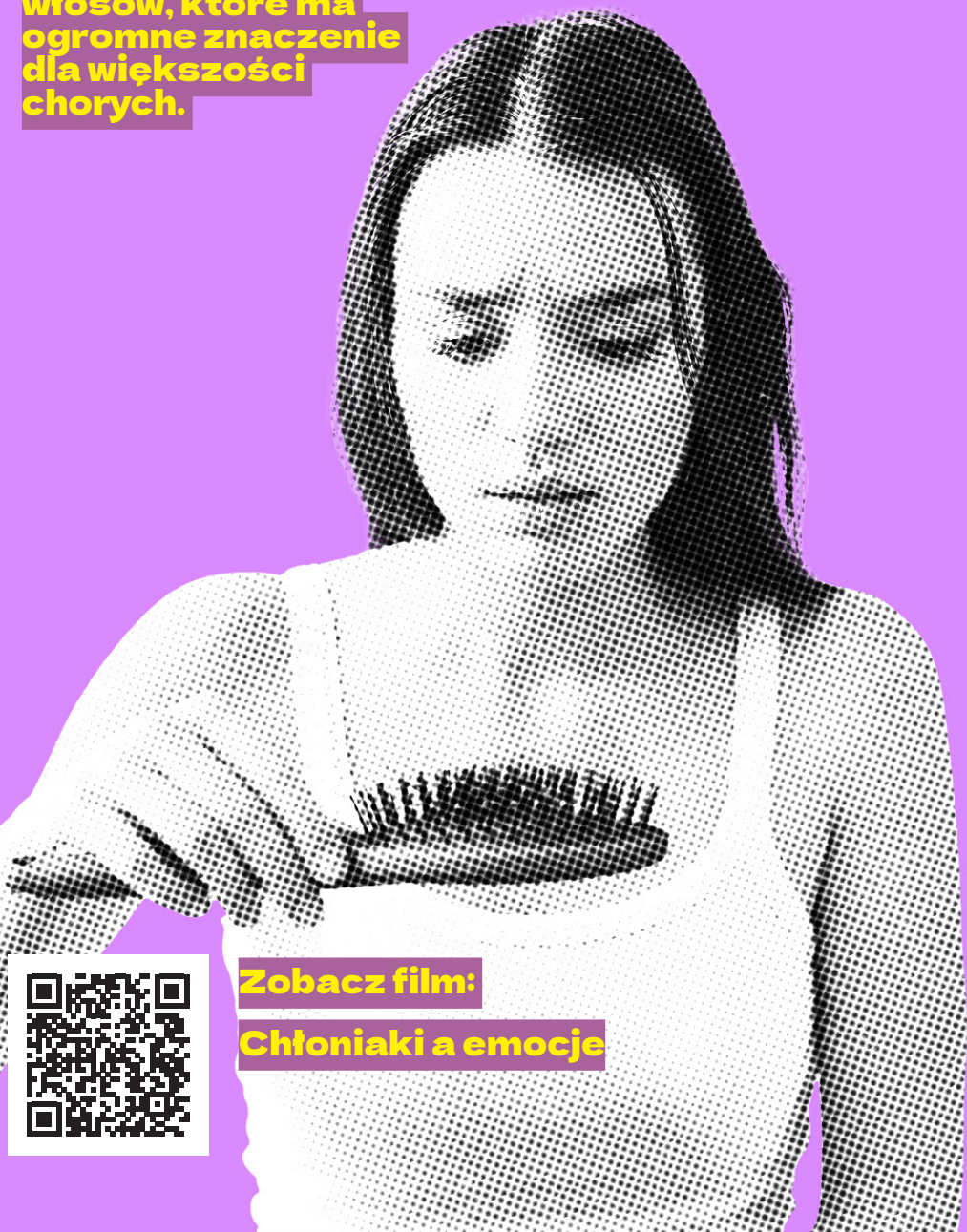
- posiadanych wiadomości,
- osobistych doświadczeń,
- kontaktu z osobami chorymi.

Warto zaznaczyć, że zdrowienie zaczyna się od małych rzeczy. Rozpoczęcie leczenia jest jednym z nich, a wola walki potęguje działanie medykamentów.

Pozytywny przykład potrzebny od zaraz

Czasem najlepszym wsparciem jest rozmowa z innym pacjentem, który ma podobne doświadczenia już za sobą. Taka osoba może udzielić cennych wskazówek oraz pokazać, że chorobę można pokonać. Pozytywny przykład odgrywa bezcenną rolę w znalezieniu motywacji do leczenia, a także jest wzmocnieniem emocjonalnym.

Trudnym do zaakceptowania objawem ubocznym jest wypadanie włosów, które ma ogromne znaczenie dla większości chorych.



Zobacz film:

Chłoniaki a emocje

W trakcie leczenia i po jego zakończeniu warto skorzystać z pomocy stowarzyszeń i fundacji onkologicznych, które oprócz szerzenia wiedzy o tej grupie chorób, dysponują pomocą psychologiczną, ale przede wszystkim podopieczni tych organizacji pokazują, że „z tym” można normalnie żyć.

Diagnoza choroby onkologicznej jest diagnozą dla całej rodziny. Szczera rozmowa z najbliższymi może zapewnić pacjentowi poczucie bezpieczeństwa, a przede wszystkim, pokazać, że nie jest się w chorobie osamotnionym. Świadomość, że ma się na kogo liczyć to wielki zasób, pomagający w rozwiązywaniu różnych problemów i trudności, niekoniecznie tych związanych z chorobą. Z drugiej strony, wsparcie najbliższych, towarzyszenie osobie zmagającej się z chorobą, może być umocnieniem relacji rodzinnej, przyjacielskiej, czy partnerskiej. Solidnym fundamentem, który będzie procentował również po zakończonym leczeniu.

Pacjent i jego najbliżsi popełniają bardzo często ten sam błąd – zakładają maski, przyjmują postawę nieprzejmowania się, a każde zdanie kwitują tą samą formułą: „wszystko będzie dobrze”. Mamy tutaj do czynienia z myśleniem życzeniowym. Taka formuła niestety nie rozwiązuje problemu, jedynie ucina komunikację. Każda ze stron nadal zostaje ze swoimi myślami, lękami bez otrzymania wsparcia. Złość, żal do bliskiej osoby może powodować uczucie osamotnienia. Należy zastanowić się, czy zarówno pacjent, jak i osoba bliska, na pewno jasno i konkretnie wyrażają swoje oczekiwania i potrzeby. Klarowne komunikaty pozwalają na wzajemne lepsze zrozumienie i jednocześnie oszczędzają mnóstwo niepotrzebnych nerwów.

Pamiętaj:

- Osoby patrzące z dystansu na sytuację mogą znaleźć inne możliwości radzenia sobie z chorobą.
- Mów, czego potrzebujesz.
- Angażuj rodzinę, przydziel im konkretne zadania.
- Nigdy nie myśl, że kogoś obciążasz lub wykorzystujesz. Dzisiaj ktoś tobie pomaga, jutro ty pomożesz komuś.
- Nie wstydź się swojej choroby. Podchodź do procesu chorowania z misją. Na swojej drodze spotykasz osoby, które kiedyś mogą mierzyć się z taką samą chorobą jak ty. Twoja szczerza postawa i otwarte mówienie o chorobie, o tym, jak sobie z nią radzisz, jakie napotykasz problemy, może stać się wskazówką dla takich osób. Może im pomóc zaadaptować się do nowej sytuacji.

Psycholog może być pomocny dla bliskich w:

- zrozumieniu i akceptacji rozpoznania i leczenia,
- sięgnięciu do doświadczeń w radzeniu sobie w innych sytuacjach trudnych,
- uświadomieniu długoterminowości działań,
- poradzeniu sobie z własnymi, trudnymi emocjami.

Choroba to wyzwanie – wiele zabiera, ale może też wiele dać. Choroba pojawia się nagle i niespodziewanie, weryfikując każdy aspekt życia pacjenta. Tak więc diagnoza nie tylko wiąże się z odczuwanym zagrożeniem życia, ale także powoduje zmiany w hierarchii wartości. Symboliczny znak „stop” w postaci choroby może być pierwszym krokiem do zastanowienia się nad jakością życia i możliwością wprowadzenia zmian. To też czas na naukę zadbania o siebie, przyjrzenie się własnym marzeniom i pragnieniom. Warto wsłuchiwać się we własne potrzeby, bo ich realizacja daje poczucie równowagi, spokoju i szczęścia. Nie zapominaj o dobrej relacji samego ze sobą. **Zrób coś tylko dla siebie!**

Zrób coś tylko dla siebie!

Zrób coś tylko dla siebie!

Zrób coś tylko dla siebie!



dr Marta Dąbrowska-Bender

Doktor nauk o zdrowiu w zakresie dietetyki i zdrowia publicznego. Adiunkt (pracownik naukowo - dydaktyczny) w Zakładzie Dietetyki Klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, z którym zawodowo i naukowo związana jest od 2005 roku. Dietetyk kliniczny w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej - Curie. Autorka, współautorka licznych prac naukowych, rozdziałów oraz monografii polskich i zagranicznych. Członek Polskich Towarzystw Naukowych.

Dieta jako wsparcie w procesie leczenia pacjentów onkologicznych

Sposób żywienia jest jednym z najważniejszych aspektów stylu życia dla każdego człowieka, szczególnie zaś znaczenia nabiera w okresie choroby. Dotyczy to również chorób nowotworowych, zwłaszcza, że ich przebieg ma najczęściej charakter przewlekły.

Prawidłowe żywienie jest jednym z elementów wspomagających proces leczenia przeciwnowotworowego. Należy pamiętać, że wyleczenie raka za pomocą samej diety nie jest możliwe. Jednakże odpowiednio zbilansowana i zaplanowana dieta może poprawić stan odżywienia pacjenta, złagodzić skutki uboczne choroby i leczenia przeciwnowotworowego. Nie istnieje uniwersalna dieta, optymalna dla osób chorych na raka. Dlatego konieczne jest dostosowanie sposobu żywienia do indywidualnych potrzeb chorego, uwzględniając przy tym, jego stan kliniczny, stopień niedożywienia, występowanie chorób współistniejących, wiek, płeć oraz predyspozycje organizmu do aktywności fizycznej.

Poradnictwo dietetyczne

Badania naukowe dowodzą, że:

- prawidłowo zaplanowana porada dietetyczna to najbezpieczniejszy, najprostszy i najtańszy dla chorego sposób na utrzymanie i/lub poprawę stanu odżywienia;
- poradnictwo żywieniowe powinno być adresowane do chorych na wszystkich etapach leczenia onkologicznego, tzn. od momentu rozpoznania choroby poprzez okres aktywnego leczenia bez względu na stosowaną metodę terapii, w okresie rekonwalescencji, w profilaktyce wtórnej, czy w opiece paliatywnej;
- istotne jest objęcie opieką chorych po zakończonym leczeniu onkologicznym, wolnych od nowotworu lub w okresie dłuższej remisji, ale rozwijających głębokie niedożywienie z powodu istotnego naruszenia anatomii i/lub fizjologii przewodu pokarmowego.

Zalecenia dietetyczne zawsze muszą pokryć zapotrzebowanie chorego na podstawowe składniki diety, tj. białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy i minerały oraz wodę.

Zapotrzebowanie na energię i niektóre składniki odżywcze w czasie choroby nowotworowej może zwiększyć się nawet o 20% w stosunku do osoby zdrowej, tej samej płci, w tym samym wieku i o umiarkowanej aktywności fizycznej. Jest to konsekwencja nasilonego metabolizmu związanego z obecnością choroby nowotworowej i mobilizacją układu odpornościowego do walki z chorobą. Dodatkowo regularna aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę wspomagającą leczenie i rehabilitację pacjentów onkologicznych. Ma ona pozytywny wpływ na stan emocjonalny osób chorych, zmniejsza ryzyko depresji i minimalizuje uczucie niepokoju.

Wpływ choroby nowotworowej na stan odżywiania pacjenta

Zespół wyniszczenia nowotworowego (kacheksja) charakteryzuje się gwałtowną utratą masy ciała (tłuszczowej i beztłuszczowej), postępującym niedożywieniem, osłabieniem, zaburzeniem łaknienia, upośledzeniem funkcji układu odpornościowego oraz czynności narządów wewnętrznych. Wyniszczenie może się pojawić we wczesnym stadium choroby i dawać pierwsze objawy rozwijającego się nowotworu. Wśród najczęściej występujących skutków wyniszczenia wymienia się: ubytek masy ciała i niedożywienie, utrata masy mięśniowej, obniżenie stężenia białek, zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, obniżenie odporności komórkowej, rozwój niedokrwistości, liczne zmiany narządowe (krążeniowe, oddechowe, pokarmowe, nerwowe), trudności w gojeniu się ran, obniżenie sprawności fizycznej, pogorszenie

tolerancji prowadzonego leczenia onkologicznego, wydłużenie czasu hospitalizacji, depresję oraz pogorszenie szeroko rozumianej jakości życia chorego.

Leczenie wyniszczenia nowotworowego

Leczenie jest kompleksowe i obejmuje podjęcie interwencji farmakologicznej, dietetycznej, rehabilitacyjnej i psychologicznej. Ponadto ma ono na celu zwiększenie masy ciała chorego oraz usunięcie objawów, które mają istotne znaczenie w nasilaniu zmian o charakterze wyniszczenia (tzn. zapobieganie biegunkom, zaparciom, nudnościom, wymiotom, zwalczanie bólu). W zakresie leczenia żywieniowego należy dążyć do zachowania naturalnej, doustnej drogi przyjmowania posiłków, dopóki będzie to możliwe. W ostateczności, jeśli wymaga tego stan chorego, należy rozważyć żywienie drogą dojelitową lub w bardzo szczególnych przypadkach pozajelitową. Są to diety opracowywane indywidualnie dla każdego chorego przez zespół leczenia żywieniowego składający się z lekarza, farmaceuty, pielęgniarki i dietetyka.

Regularna aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na stan emocjonalny

Prawidłowa interwencja żywieniowa powinna składać się z następujących etapów:

- ocena stanu odżywienia i rodzaju zaburzeń,
- oceny wskazań do leczenia i zapotrzebowania na składniki odżywcze,
- wyboru drogi interwencji (przewodu pokarmowego, czyli dojelitowa, dożylna lub mieszana),
- przygotowania programu żywienia,
- podaży składników odżywczych (białko, tłuszcze, węglowodany, elektrolity, pierwiastki śladowe, witaminy i woda),
- monitorowania przebiegu leczenia i jego wyników.

Metody leczenia nowotworów krwi i ogólne zalecenia żywieniowe

Wiele osób chorujących na nowotwory krwi poddawanych jest chemioterapii, (która wykorzystuje leki do niszczenia komórek nowotworowych) lub jednoczesnej chemioterapii i radioterapii. Natomiast niektóre osoby chorujące na nowotwory krwi, np. białaczkę otrzymują przeszczepienie krwiotwórczych komórek macierzystych.

Leczenie to jest stosowane po radioterapii skierowanej na cały organizm, większej dawce chemioterapii lub obu wymienionych metodach. Niestety radykalne metody leczenia przeciwnowotworowego (szczególnie chemioterapia i radioterapia), oprócz niszczenia komórek nowotworowych, uszkadzają także zdrowe komórki.

Efekty uboczne terapii onkologicznej dotyczą głównie narządów, w których komórki dzielą się intensywnie (tj. błona śluzowa układu pokarmowego – częste owrzodzenia, zaburzenia odczuwania smaku, wymioty, zaparcia, biegunki; komórki szpiku kostnego – częste występowanie anemii, niska liczba białych krwinek oraz płytek krwi; komórki mieszków włosowych – intensywne wypadanie włosów). Natomiast zabiegi chirurgiczne polegające na całkowitym lub częściowym usunięciu narządu, przyspieszają metabolizm organizmu.

Zalecenia żywieniowe w trakcie chemioterapii

- Dieta powinna być wysokoenergetyczna, wysokobiałkowa i jednocześnie łatwostrawna (odpowiednio zbilansowana).
- Powinna zawierać produkty ze wszystkich grup spożywczych (warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, chude mięso i drób, ryby, jaja, chude mleko i jego przetwory, nasiona roślin strączkowych, jeśli są dobrze tolerowane przez chorego).
- Należy zwiększyć liczbę posiłków w ciągu dnia (do 6–8), równocześnie zmniejszając ich objętość.
- Potrawy powinny być urozmaicone, jak również powinny atrakcyjnie wyglądać i mieć miły zapach.
- Posiłki należy komponować z produktów jak najwyższej jakości oraz jak najmniej przetworzonych.
- Nie ma przeciwwskazań do spożywania warzyw czy owoców na surowo, jeśli nie powoduje to żadnych objawów lub dolegliwości. Jeśli jednak nie jest to możliwe z uwagi na umiejscowienie nowotworu w obrębie przewodu pokarmowego, bądź występowania owrzodzeń w jamie ustnej lub biegunek – owoce i warzywa należy podawać w postaci gotowanej, przecieranej (jako soki, galaretki i kisiele – domowej roboty).
- Zwiększenie spożycia warzyw i owoców (dokładnie umyte i obrane ze skóry) może nieco uzupełniać deficyty witamin i składników mineralnych, traconych przy występowaniu wymiotów czy biegunek. Podczas chemioterapii nie spożywaj soków oraz owoców z grejpfruta i granatu – zaburzają metabolizm leków.
- Nasiona roślin strączkowych należy eliminować z diety wówczas, gdy nasilają niekorzystne objawy, jeśli są dobrze tolerowane można stosować niewielkie ich ilości.
- Należy zadbać o odpowiednią podaż pełnowartościowego, łatwo przyswajalnego białka (tj. chude mleko i przetwory mleczne, fermentowane i naturalne przetwory

mleczne, chude mięso drobiowe – indyk czy kura, mięso z królika, ryby morskie, niewielka ilość jaj gotowanych na miękko, mleko sojowe lub serki tofu itp.), które ułatwi odbudowywanie zniszczonych przy okazji chemioterapii zdrowych komórek organizmu.

- Należy wyeliminować smażenie zastępując je gotowaniem w wodzie i na parze, pieczeniem w pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym.
- Z kolei zaburzenia odczuwania smaku można łagodzić poprzez podawanie choremu produktów kwaśnych.
- W przypadku odczuwania metalicznego posmaku w ustach po spożyciu posiłków, należy zachęcać pacjenta do częstego płukania ust i mycia zębów po każdym posiłku.
- Do potraw, które wydają się gorzkie można dodać niewielką ilość miodu naturalnego, suszonych (bez dodatku cukru) lub świeżych, dojrzałych owoców (najlepiej obranych ze skóry).
- Mięso chude drobiowe i ryby można doprawić sokiem owocowym (świeżo wyciśniętym – np. z cytryny, pomarańczy itp.) lub świeżo przygotowanym sosem sojowym.
- Na 2 godziny przed planowanym zabiegiem chemioterapii i tuż po nim nie należy spożywać pokarmu.
- Nie wolno pić alkoholu w trakcie chemioterapii. Zalecenia żywieniowe w trakcie radioterapii.

Zalecenia żywieniowe w trakcie radioterapii

Dieta powinna być lekkostrawna, wykluczająca potrawy ciężkostrawne, tłuste, surowe mleko i jego przetwory (sery pleśniowe typu Brie oraz Camembert, Roquefort, Gorgonzola itp.), surowe warzywa i owoce, napoje kolorowe i gazowane, soki, ostre przyprawy (jest to szczególnie ważne w przypadku naświetlania brzucha i okolic miednicy). Jednocześnie należy zwiększyć ilość spożywanych posiłków do (5–8) podawanych w małych porcjach.

Źródłem tłuszczu w diecie powinny być oliwa z oliwek, olej rzepakowy i lniany (tłoczone na zimno i przechowywane w ciemnych, szklanych butelkach), ryby morskie, chude mięso drobiowe bez skóry itp. Natomiast źródłem pełnowartościowego białka powinny być produkty zalecane w leczeniu chemioterapią. Jeżeli mleko lub przetwory mleczne są źle tolerowane, należy unikać ich w trakcie leczenia, a spróbować włączyć je ponownie do diety po zakończeniu radioterapii (można je śmiało zastąpić produktami bez laktozy lub sojowymi – napoje sojowe, serki tofu).

Z kolei źródłem energii powinny być węglowodany złożone pochodzące z pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw, nasion roślin strączkowych (jeśli są dobrze tolerowane), ziemniaków. Należy starać się zwiększyć ilość spożywanych warzyw,

podawanych w takiej postaci, w jakiej będzie tolerował chory – gotowane, przecierane, w postaci soków, sałatek, surówek. Dietę należy wzbogacić w owoce, zwłaszcza zawierające dużo witaminy C, takie jak: czarne porzeczki, truskawki, poziomki, pomarańcze, kiwi, czerwone i białe porzeczki, cytryny, agrest, maliny. W sytuacji, gdy mięso jest źle tolerowane przez chorego, należy je ugotować, zmiksować i dodawać do potraw. Natomiast podaż płynów powinna wynosić od 2 do 2,5 litrów w ciągu dnia. Należy je spożywać 30 minut lub godzinę po posiłku, tj. pomiędzy nimi, aby nie powodować szybkiego nasycenia i uczucia pełności w żołądku. Do diety można włączyć orzechy, nasiona słonecznika lub dyni, jednak tylko wtedy jeśli są dobrze tolerowane przez chorego. Ponadto z diety należy wyeliminować produkty mocno solone, marynowane, wędzone, smażone, alkohol, kawę naturalną, napoje kolorowe i gazowane, słodczyce, margaryny utwardzane oraz produkty tłuste. Mniej więcej 2 godziny przed naświetaniem i bezpośrednio po nim nie należy spożywać pokarmów.

Zalecenia żywieniowe po przeszczepieniu komórek krwiotwórczych

Pacjenci we wczesnym okresie poprzyszczepowym wymagają szczególnego zwrócenia uwagi na aspekty żywieniowe ze względu na znacznie (i przejściowo) obniżoną odporność i wiążącym się z tym wysokim ryzykiem zakażeń.

Produkty spożywcze przeznaczone dla chorych poddawanych intensywnym metodom leczenia powinny nie tylko dostarczać odpowiedniej ilości składników odżywczych, ale również muszą być bezpieczne pod względem mikrobiologicznym, tzn. wolne od drobnoustrojów chorobotwórczych oraz ich toksyn. Powinny być również bezpieczne pod względem chemicznym, tj. wolne od metali ciężkich, pestycydów, substancji konserwujących itp.) oraz fizycznym (odpowiednia temperatura i konsystencja). Dlatego w tym okresie ważne jest zachowanie rygorystycznych zasad higieny żywności i żywienia oraz właściwy dobór produktów i potraw podawanych choremu. Ponadto, zalecana jest dieta pełnowartościowa, wysokobiałkowa, wysoko lub normoenergetyczna z elementami diety łatwostrawnej i minimalizującej ryzyko zakażeń drogą przewodu pokarmowego.

W przypadku wystąpienia znacznego obniżenia odporności należy wyeliminować następujące produkty i potrawy:

- niepasteryzowany nabiał,
- niepasteryzowane soki owocowe/warzywne,
- surowe lub niedogotowane jaj, w tym żywność zawierającą surowe jajka (np. niepieczone ciasto, sosy na bazie jajek, majonez),
- surowe lub niedogotowane mięso, drób lub ryby i owoce morza,

- mięsa, ryb, warzyw i owoców z puszki,
- surowe kielki nasion,
- gotowe produkty garmażeryjne, tataro, sushi, pasty mięsne i rybne, wędzone wędliny i wędzone owoce morza,
- wodę ze studni prywatnych lub publicznych w obszarach, które nie są często badane pod kątem patogenów bakteryjnych,
- spleśniałe nasiona, orzechy, zboża oraz gnijące/spleśniałe owoce i warzywa,
- żywność zanieczyszczoną wydzielinami i odchodami chorych zwierząt,
- posiłki z barów szybkiej obsługi.


Dodatkowo należy unikać zanieczyszczeń krzyżowych podczas przygotowywania lub przechowywania żywności (np. należy oddzielić od siebie gotowane i surowe potrawy; używać wyczyszczonych lub oddzielnych desek do krojenia). Należy myć dokładnie produkty spożywcze, które tego wymagają przed ich spożyciem. Przed i po każdym procesie gastronomicznym należy dokładnie myć ręce. Odnosi się to także do pozostałych członków rodziny chorego. Wszelkie naczynia służące do przygotowywania i spożywania żywności powinny być dobrze umyte z użyciem odpowiednich płynów oraz wyparzone gorącą wodą.

Ponadto podczas podróży do krajów o złych warunkach sanitarnych należy unikać picia wody z kranu, wody i soków z dodatkiem kostek lodu oraz płukania jamy ustnej wodą z kranu.

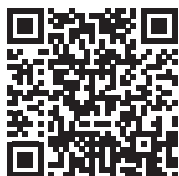
Wskazówki żywieniowe w wybranych dolegliwościach występujących u chorych onkologicznie (chemioterapia i radioterapia)

Brak apetytu i jadłowstręt:

- Całodzienną rację pokarmową należy podzielić na 5–8 niewielkich objętościowo posiłków (ilość posiłków w ciągu dnia zależy to od stanu odżywienia chorego).
- Warto przygotować jedzenie i podzielić je na małe porcje, gotowe do spożycia w każdej chwili.
- Należy używać mniejszej zastawy stołowej, tzn. talerzy i sztućców.
- Posiłki powinny być kolorowe, apetycznie podane, przyrządzane na bieżąco (świeże) z dodatkiem świeżych lub suszonych ziół/przypraw tolerowanych przez chorego. Należy wyeliminować gotowe mieszanki przypraw.
- Na pół godziny przed posiłkiem należy wypijać wodę niegazowaną lub gotowaną (schłodzoną) z sokiem ze świeżo wyciśniętej cytryny lub limonki (jeśli nie ma stanów zapalnych i owrzodzeń w obrębie przewodu pokarmowego), nie popijać w trakcie jedzenia.



**Pacjenci we
wczesnym okresie
po przeszczepowym
wymagają
szczególnego
zwrócenia uwagi
na aspekty
żywieniowe ze
względu na znacznie
(i przejściowo)
obniżoną odporność
i wiążącym się z tym
wysokim ryzykiem
zakażeń.**



Zobacz film:

**Chłoniak - zasady
prawidłowego żywienia**

- Warto urozmaicać posiłki – wprowadzać nowe potrawy i nowe sposoby przyrządzenia, od czasu do czasu korzystać z oferty restauracji).
- Jeść ulubione produkty i dania (wykluczając ciężkostrawne, smażone, tłuste, nadmiernie słodkie i słone).
- Można wzbogacić posiłki specjalnymi odżywkami dla osób chorych na nowotwory w postaci płynów do picia lub proszku, który można dodawać do potraw.
- Niezalecane są potrawy ciężkostrawne, wzdymające, smażone w tradycyjny sposób.
- Spożywać pełnowartościowe posiłki (wykorzystywać produkty o wysokiej wartości odżywczej – chude mięso, jaja, ryby, jaja, fermentowane przetwory mleczne, warzywa i owoce, kasze, makarony, oleje roślinne tłoczone na zimno, świeże masło (małe ilości) – zawsze wybierać produkty tolerowane przez chorego!
- Źródłem białka w diecie powinien być: drób bez skóry (np. indyk, kurczak), chuda cielęcina, królik, ryby – gotowane w wodzie, na parze lub pieczone w pergaminie.
- Niezalecane są słodczyce i słone przekąski (np. chipsy, paluszki, krakersy itp.). Wyjątkiem jest gorzka czekolada (kakao powyżej 65%) – źródło żelaza i magnezu (jeśli jest dobrze tolerowana). Ponadto zamiast słodczy zaleca się słodkie i kwaśne owoce: banany, gruszki, czarne lub czerwone porzeczki, maliny, winogrona, suszone owoce, papaja itp. (należy kontrolować ich spożycie ze względu na zawartość cukrów prostych – fruktozy).
- Niezalecane są wszystkie kolorowe napoje (gazowane i niegazowane) i energetyczne.
- Ponadto posiłki powinny być spożywane powoli, w ciszy i spokoju.
- Przed jedzeniem należy przewietrzyć pomieszczenie, w którym spożywa się posiłki, aby pozbyć się mieszanki różnych zapachów, zniechęcających do jedzenia.
- Wskazany jest spacer na świeżym powietrzu przed posiłkiem (jeśli pozwala na to stan zdrowia).
- Ważne jest estetyczne przygotowanie stołu przed posiłkiem (sposób nakrycia, zastawa stołowa).
- Warto jeść przy stole wspólnie z bliskimi, jeśli tylko pozwala na to stan zdrowia.
- Jeśli brak apetytu przedłuża się, należy skonsultować się ze swoim lekarzem prowadzącym.

Zaburzenia odczuwania smaku i zapachu:

- Należy myć zęby po każdym posiłku (jeśli nie ma stanów zapalnych błony śluzowej, płukać jamę ustną gotowymi preparatami przystosowanymi do jej higieny).
- Pić więcej płynów w ciągu dnia – głównie niegazowaną wodę mineralną z dodatkiem świeżo wyciskanych soków owocowych lub warzywnych (z cytryny, limonki, imbiru, buraka, żurawiny), z dodatkiem świeżych listków mięty.
- Zaburzenia odczuwania smaku można łagodzić poprzez podawanie choremu

- produktów kwaśnych (m.in. kwaśnych owoców, kwaszonej kapusty i ogórków).
- Żuć gumę miętową (bezcukrową, np. słodzoną ksylitolem) między posiłkami lub ssać sporadycznie ziołowe landrynki (z melisą, miętą, lipą, szałwią, tymiankiem itp.).
 - Nieprzyjemny smak w ustach można neutralizować mrożonymi owocami – truskawkami, malinami, wiśniami, czarnymi jagodami, czarnymi porzeczkami, itp. (można je ssać podobnie jak cukierki, jeśli nie ma stanów zapalnych w jamie ustnej). Mogą to być również świeże, umyte i obrane ze skóry owoce.
 - Do gotowych potraw dodawać świeże zioła lub przyprawy, tymianek, majeranek, cząber, czosnek niedźwiedzi w liściach, rozmaryn, miętę, bazylię, lubczyk, itp. które zmieniają smak potrawy.
 - Do nabiątu, koktajli i deserów dodawać miód naturalny.
 - Unikać jedzenia gorących i zimnych posiłków (posiłki powinny być letnie lub w temperaturze pokojowej).
 - Sztuczce metalowe można zastąpić sztuczcami plastikowymi, ceramicznymi lub drewnianymi (neutralizują nieprzyjemny smak w ustach).

Nadmierna utrata masy ciała:

- Całodzienną rację pokarmową należy podzielić na 5–8 posiłków wysokobiałkowych i wysokoenergetycznych o małej objętości spożywanych o stałych porach dnia.
- Posiłki muszą być lekkostrawne, tzn. gotowane w wodzie, na parze lub delikatnie zapiekane w piekarniku pod osłoną, np. w naczyniu żaroodpornym (piec dłużej i w temperaturze mniejszej niż 150°C).
- Posiłki powinny być kolorowe, apetycznie podane i spożywane w spokoju.
- Zalecane są produkty zbożowe: płatki owsiane, ryż pełnoziarnisty (również biały), kasza jaglana, gryczana.
- Pić przynajmniej 2 litry płynów w ciągu dnia – bezkalorycznych.
- Pamiętać o regularnej aktywności fizycznej dopasowanej do aktualnego stanu zdrowia.

Problemy z połykaniem:

- Niezalecane są potrawy ostre, drażniące i kwaśne (w tym na przykład owoce cytrusowe).
- Zaleca się jogurty naturalne (ze świeżo zmiksowanymi, słodkimi owocami) lub naturalne serki homogenizowane (bez dodatku sztucznych barwników i konserwantów).
- Posiłki muszą być bardzo dobrze rozdrobnione, półpłynne lub płynne – co ułatwi choremu połykanie.

- Zalecane są naturalne biszkopty, herbatniki, suchary i pieczywo jasne namoczone w mleku, słabej herbacie, koktajlu mlecznym lub w musie owocowym.
- Posiłki w formie miksowanej i papkowej powinny być spożywane do momentu ustąpienia bólu. Ponadto do miksowanej zupy obiadowej konieczne trzeba dodać kawałek chudego i jasnego mięsa, kaszę, ziemniaki lub drobny makaron (również mielone orzechy lub nasiona).
- Posiłki należy gotować na parze lub w wodzie.

Ponadto zalecane są:

- koktajle mleczne (wykonane samodzielnie),
- musy bananowe, jabłkowe lub z innych miękkich owoców, które chory toleruje (świeże, pieczone),
- twarożki naturalne z dodatkiem naturalnego miodu,
- ziemniaki gotowane (tłuczone, puree z dodatkiem świeżego masła),
- kisiele, budynie i galaretki (domowej roboty),
- jajecznica przygotowana na parze (lekko ścięta) lub jajka na miękko,
- płatki zbożowe i otręby dobrze rozdrobnione (nieprzetworzone),
- warzywa gotowane, podawane w postaci puree,
- chude gatunki mięsa w postaci pulpetów lub dobrze rozdrobnione kawałki chudego, jasnego mięsa (indyk, kurczak, sporadycznie cielęcina i młoda wołowina, królik),
- ryby gotowane na parze, w wodzie lub pieczone w pergaminie.

Uczucie suchości w ustach:

- Należy wypijać więcej płynów około 2–3 litrów dziennie (jeśli nie ma innych zaleceń). Zaleca się wodę mineralną i źródłaną niegazowaną lub zwykłą przegotowaną wodę studzienną w temperaturze pokojowej.
- Potrawy powinny być półpłynne lub papkowe (ze zwiększoną ilością wody), m.in. twarożki, koktajle mleczne, budynie i kisiele własnej produkcji, soki warzywne i owocowe, musy owocowe rozcieńczone z wodą, warzywa i owoce duszone podane w postaci puree.
- Do gotowych potraw (w tym surówek i sałatek) należy dodawać tłuszcze roślinne tłuczone na zimno (m.in. oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, sojowy, z pestek dyni itp.). Tłuszcz działa nawilżająco, odżywczo i ochronnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego.
- Oprócz czystej wody należy pić słabą herbatę (np. zieloną, czerwoną), herbaty owocowe (naturalnie aromatyzowane) i napary ziołowe (melisa, rumianek, lipa). Spożywanie ziół należy konsultować z lekarzem prowadzącym!
- Nie zaleca się posiłków suchych i o ostrych krawędziach (np. suchary, skórka

- z pieczywa, pieczywo gruboziarniste, płatki zbożowe, otręby). Natomiast ziemniaki, bataty, drobne makarony i kasze (np. manna, jaglana, kukurydziana, ryżowa) powinny być podawane z sosami przygotowanymi samodzielnie w domu, np. z bułionem z włoszczyzny (jeżeli jest taka potrzeba, należy je dokładnie rozdrobnić).
- Należy jeść nabiał (mleko i przetwory mleczne do 2% tłuszczu, sporadycznie więcej niż 3% tłuszczu przez chorych niedożywionych lub będących w grupie ryzyka niedożywienia). Zawarty w nich tłuszcz działa nawilżająco i regenerująco na błonę śluzową przewodu pokarmowego.
 - Zalecane jest żucie gumi, co stymuluje wydzielanie śliny (najlepiej bez dodatku sztucznych substancji słodzących). Można ssać kostkę lodu, mrożone owoce, cukierki ziołowe, np. z szalwią, melisą, tymiankiem itp.
 - Ponadto można płukać jamę ustną naparem z rumianku, pokrzywy lub siemienia lnianego w celu przyniesienia ulgi (dodatkowa ochrona dla błony śluzowej przewodu pokarmowego). Napar z szalwii czy kory dębu może nasilać uczucie suchości w jamie ustnej.
 - Płukać jamę ustną olejami roślinnymi (wysokiej jakości) tłoczonymi na zimno i przechowywanymi w ciemnych, szklanych butelkach (np. oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy).
 - Można zastosować wyciąg z alg morskich (w formie tabletki) lub innych roślin, które mają silne właściwości nawilżające (np. porost islandzki). Taką decyzję warto skonsultować z lekarzem prowadzącym.

Problemy z gryzieniem:

- Konsystencja posiłków musi być dobrana indywidualnie do potrzeb chorego i stanu jego zdrowia (papkowata, półpłynna lub płynna).
- Jeżeli pacjent toleruje wszystkie pokarmy, nie ma potrzeby ich wykluczania z diety.
- Zalecane jest dłuższe gotowanie, miksowanie, podawanie potraw w postaci papkowej, półpłynnej i płynnej (po rozcieńczeniu).
- Jeżeli jedzenie sprawia wiele trudności, należy z lekarzem rozważyć inną metodę żywienia.

Nadżerki i owrzodzenia błony śluzowej przewodu pokarmowego (jama ustna, gardło, przełyk, żołądek, jelita):

- Należy zwiększyć liczbę spożywanych posiłków, jednocześnie zmniejszając ich objętość.
- W diecie chorego powinno znaleźć się pełnowartościowe białko pochodzące z chudego i jasnego mięsa (drób, ryby), jaj, chudego mleka i przetworów mlecznych (twarożki naturalne, kefir, naturalny jogurt). Należy unikać zbyt gorących

i zimnych potraw i napojów (posiłki i napoje powinny mieć temperaturę pokojową).

- Posiłki i potrawy powinny być miękkie, łatwe do pogryzienia i połknięcia, bez szorstkich i chropowatych krawędzi (tj. skórka chleba, suche kasze gruboziarniste, pieczywo gruboziarniste, płatki zbożowe, otręby, smażone mięso, smażone frytki, suche pieczywo, grzanki itp.).
- Konsystencja posiłków musi być dobrana indywidualnie do potrzeb chorego i stanu jego zdrowia (papkowata, półpłynna lub płynna).
- Do gotowych potraw (w tym surówek i sałatek) warto dodawać tłuszcze roślinne tłoczone na zimno (m.in. oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, sojowy, z pestek dyni itp.). Tłuszcz działa nawilżająco, odżywczo i ochronnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego.
- Raz dziennie pić zmielone siemię lniane (2 łyżeczki siemienia zalać wrzątkiem i pić letnie).
- Należy unikać spożywania produktów i potraw działających drażniąco na błonę śluzową żołądka (m.in. kawa, alkohol, soki i owoce cytrusowe, owoce pestkowe, ostre przyprawy, ostre sosy oraz mocno solone kwaśne produkty i potrawy).
- Pić przynajmniej 2,5 litra płynów dziennie (w temperaturze pokojowej, pić przez rurkę).
- Aby nie eliminować całkowicie owoców i warzyw będących źródłem wielu cennych witamin i składników pokarmowych, można je miksować i rozcieńczać z wodą lub dodawać do przetworów mlecznych (należy wybierać owoce słodkie o gładkiej konsystencji bez pestek, np. banana, awokado). Natomiast owoce pestkowe przecierać przez gęste sito.
- Awokado dodawać do dań głównych, deserów i koktajli. Owoc ten jest bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-9. Działa odżywczo, nawilżająco, osłaniająco i regeneracyjne na błonę śluzową całego przewodu pokarmowego.
- Działanie łagodzące mogą mieć napary z ziół o działaniu przeciwzapalnym i ściągającym (np. szałwia, kora dębu) oraz osłaniającym (np. mielone siemię lniane).
- Płukać jamę ustną olejami roślinnymi (wysokiej jakości) tłoczonymi na zimno i przechowywanymi w ciemnych, szklanych butelkach (np. oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy).
- Obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu i palenia papierosów. Zdarza się, że dietę należy wzbogacić kompleksami witaminowymi (witaminy z grupy B, witamina PP, witamina C) – po poprzedniej konsultacji z lekarzem lub dietetykiem!
- Jeśli wyżej wymienione wskazówki nie przyniosą rezultatów, a objawy leczenia onkologicznego będą się nasilać, należy pilnie skonsultować się ze swoim lekarzem onkologiem!

Nudności i wymioty:

- W planowaniu wsparcia żywieniowego należy uwzględnić aktualny stan pacjenta, zgłaszane przez niego dolegliwości oraz produkty tolerowane i źle akceptowane przez chorego.
- Posiłki należy jeść powoli i w spokoju. Jednocześnie należy unikać potraw tłustych, smażonych, przetworzonych, słodkich oraz o intensywnym zapachu.
- Zaleca się picie naparu ze świeżego imbiru z dodatkiem cytryny i miodu naturalnego oraz jedzenie migdałów (mogą one łagodzić mdłości). Ewentualnie można włączyć do diety niewielkie ilości kwaszonej kapusty (jeśli jest dobrze tolerowana).
- Przed posiłkiem zaleca się spacer na świeżym powietrzu oraz przewietrzenie mieszkania w celu pozbycia się intensywnych zapachów drażniących chorego.
- Po posiłku zaleca się odpoczynek w pozycji siedzącej.
- Zaleca się ssanie kostki lodu, mrożonych owoców lub cukierków ziołowych, np. z szalwią, melisą, tymiankiem itp.
- W przypadku biegunki i/lub wymiotów należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, by nie doprowadzić do odwodnienia organizmu (biegunki i wymioty powodują straty wody i elektrolitów).
- Zaleca się częste picie (jednorazowo w małych ilościach) wody mineralnej niegazowanej oraz słabych naparów z herbaty. Unikaj napojów gazowanych, nadmiernie słodkich i kolorowych.
- Posiłki muszą być świeże, kolorowe o niedużej objętości (4-6 posiłków dziennie). Ponadto powinny być podawane temperaturze pokojowej (potrawy gorące mogą nasilać nudności).
- Po chemioterapii, w pierwszej kolejności zaleca się picie wody niegazowanej małymi łyżkami. Następnie, jeżeli pacjent czuje się dobrze, może zjeść lekkostrawny obiad w dobrze wywietrzonym pomieszczeniu (bez zapachów kuchennych, gdyż u niektórych osób wywołują mdłości).
- Jeśli mdłości pojawiają się rano, przed wstaniem z łóżka można zjeść kawałek bułki pszennej lub biszkopta czy sucharka i popić niegazowaną wodą mineralną.

Uczucie szybkiego nasycenia. Należy:

- jeść często (5-6 razy dziennie) posiłki o niedużej objętości,
- pić między posiłkami (unikać przyjmowania płynów w trakcie jedzenia posiłków),
- unikać produktów i potraw tłustych (sery żółte pełnotłuste i tłuste, topione, tłusty nabiał itp.), smażonych (frytki, tłuste mięso, placki ziemniaczane itp.), słodczy (ciasta, ciasteczka, czekolady, torty itp.) oraz kolorowych, słodkich i gazowanych napojów,

- ograniczyć spożycie jaj gotowanych na twardo (zastąpić je jajecznicą przygotowaną na parze lub jajkami gotowanymi na miękko),
- tłuste mleko i przetwory mleczne zastąpić chudym nabiałem (twaróg, kefir, mleko zsiadłe, jogurt naturalny itp.),
- unikać produktów i potraw tłustych (tłuste mięso i wędliny, sery żółte pełnotłuste i tłuste, topione, tłusty nabiał itp.), smażonych (frytki, tłuste mięso, placki ziemniaczane itp.), marynowanych, peklowanych, wędzonych z dużą ilością soli,
- unikać nasion z roślin strączkowych (soja, fasola, soczewica, ciecierzycza, groch, bób), warzyw kapustnych (brokuł, kalafior, kapusta, jarmuż, brukselka), cebulowych (por, czosnek, cebula) i grzybów, gdyż są one ciężkostrawne i mogą powodować uczucie pełności, nadmierne gromadzenie się gazów w jelitach oraz ból brzucha,
- unikać potraw wzmagających perystaltykę jelit (pieczywo gruboziarniste, kasze gruboziarniste, płatki zbożowe i otręby, potrawy słone i słodkie, mocna kawa i herbata, owoce cytrusowe, nasiona i orzechy).

Biegunki:

- Jeśli stan zdrowia pozwala, należy jeść regularne posiłki w ciągu dnia (4-5). Przyjmowane potrawy i płyny powinny być w temperaturze pokojowej.
- Unikać potraw bogatych w błonnik pokarmowy, pobudzających skurcze jelit (pieczywo pełnoziarniste i gruboziarniste, produkty zbożowe (płatki zbożowe i otręby), świeże warzywa i owoce, orzechy i nasiona oraz suszone owoce – np. suszone śliwki).
- W przypadku intensywnych biegunek należy jeść kleik ryżowy oraz gotowaną marchew (puree lub z dodatkiem wody).
- Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, by nie doprowadzić do odwodnienia organizmu (biegunki powodują straty wody i elektrolitów, np. potasu).
- Zaleca się częste picie (jednorazowo w małych ilościach) wody mineralnej niegazowanej oraz słabych naparów z herbaty. Unikaj napojów gazowanych, nadmiernie słodkich i kolorowych.
- Surowe warzywa i owoce trzeba zastąpić gotowanymi lub duszonymi. Włączyć do diety pasteryzowane przeciera owocowe lub warzywno-owocowe.
- Pić napar z czarnych jagód lub jeść je w postaci surowej.
- W czasie trwania biegunki wykluczyć należy z diety warzywa cebulowe oraz wzdymające kapustne oraz nasiona roślin strączkowych.
- Wyeliminować z diety ostre przyprawy i sosy.
- Wyeliminować żywność zawierającą sztuczne substancje słodzące (m.in. sorbitol, aspartam), ponieważ mają one działanie przeczyszczające.
- Unikać słodczy, mocnej kawy i herbaty oraz alkoholu i papierosów.

- Nie wolno podawać potraw pieczonych, tłustych lub mocno przyprawionych (działają drażniąco i mogą powodować biegunki oraz bolesne skurcze jelit).
- Unikać tłustego mleka i produktów mlecznych, gdyż mogą nasilać biegunkę.
- Należy zwiększyć spożycie produktów bogatych w potas (banany, pomidory, ziemniaki, awokado, soki przecierowe z brzoskwiń lub moreli).
- Jeśli wyżej wymienione wskazówki nie przyniosą rezultatów, a biegunka będzie się nasilać, należy pilnie skonsultować się ze swoim lekarzem onkologiem!

Zaparcia:

- Ilość błonnika pokarmowego w diecie należy zwiększać stopniowo, aby nie spowodować biegunki. Konieczna jest większa podaż płynów bezkalorycznych (woda mineralna) lub niskokalorycznych (świeże soki owocowo-warzywne itp.).
- Ważne jest regularne przyjmowanie posiłków (4-5), najlepiej o stałej porze dnia.
- Należy zwiększyć podaż płynów do 2,5–3 litry dziennie (herbatki owocowe naturalnie aromatyzowane, herbaty ziołowe, sok pomidorowy, sok z buraków, sok pomarańczowy, kefir, zsiadłe mleko, woda mineralna niegazowana itp.).
- Siemię lniane mielone – zalewać wrzątkiem i pić ostudzone.
- Włączyć do diety suszone owoce (bez dodatku cukru) oraz orzechy i nasiona.
- W jadłospisie powinny znaleźć się produkty zbożowe z pełnego przemiału (m.in. gruboziarniste kasze, ryż pełnoziarnisty, mąki pełnoziarniste i razowe, pełnoziarniste makaron i pieczywo, płatki zbożowe i otręby).
- Do gotowych potraw (w tym surówek i sałatek) dodawać oleje roślinne (wysokiej jakości), tłoczone na zimno (m.in. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany) – wspomagają proces wypróżniania).
- Należy zwiększyć spożycie świeżych warzyw (do 5 porcji) i owoców (do 3 porcji).
- Należy wyeliminować spożywanie produktów spowalniających pracę jelit (jasne pieczywo i mąki, pieczywo cukiernicze, drobne kasze i jasny makaron, wyroby garmazeryjne na bazie jasnej mąki, tłuste mięso i wędliny, tłusty nabiał, potrawy smażone, słodczyce itp.).
- Pić kompoty przygotowane na bazie suszonych lub mrożonych śliwek (bez dodatku cukru i substancji konserwujących).
- Zaleca się wypijanie szklanki niegazowanej wody mineralnej lub szklanki soku owocowego z jedną łyżką laktozy – cukru mlecznego albo szklanki wody mineralnej niegazowanej z dodatkiem soku śliwkowego, kefiru i soku jabłkowego z dwoma łyżkami laktozy (laktoza wpływa korzystnie na mikroflorę jelita grubego, co pomaga likwidować zaburzenia czynnościowe).
- Pamiętać o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do stanu zdrowia (wspomaga ona prawidłową perystaltykę jelit).
- W zaparciach wskazane są PROBIOTYKI. Jednak zanim chory po nie sięgnie, musi skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Zalecenia żywieniowe po zakończeniu leczenia onkologicznego

Składniki żywności zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe – profilaktyka pierwotna i wtórna

Aflatoksyny są mykotoksynami wytwarzanymi przez grzyby, rozwijającymi się najczęściej na ziarnach zbóż, nasionach roślin strączkowych i orzechach, przechowywanych w ciepłych i wilgotnych pomieszczeniach.

Heterocykliczne aminy i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne – mogą powstawać w czasie wędzenia, przedłużonego grillowania lub smażenia w wysokich temperaturach produktów bogatych w białko, np. mięsa wołowego, wieprzowego, ryb. W celu minimalizacji ilości powstających podczas obróbki termicznej w/w substancji karcinogennych należy wybierać odpowiednie techniki przyrządzania potraw z mięsa i ryb – zamiast smażyć lub grillować – gotować, dusić i piec w naczyniach żaroodpornych, pergaminie lub specjalnie do tego celu przeznaczonych urządzeniach/naczyniach.

N-nitrozwiązki, azotany i azotyny – azotany to związki, które występują w warzywach kumulujących je z przenawożonej azotanowymi nawozami gleby. Są także stosowane do konserwowania żywności, głównie mięsa, wędlin, serów i piwa. Jednak ich nadmiar w diecie, wynikający z wysokiego spożycia peklowanego, mocno solonego i wędzonego pożywienia może mieć silne działanie rakotwórcze.

Nadmiar nasyconych kwasów tłuszczowych (głównie pochodzenia zwierzęcego) oraz cholesterolu w diecie – prawdopodobnie może to mieć związek z dużą ilością zawartego w nim tłuszczu. Bierze się także pod uwagę znaczenie związków chemicznych o działaniu kancerogennym powstającym w procesie przygotowywania go do spożycia. Ponadto wiele badań wskazuje, że również nadmierne spożycie czerwonego mięsa może zwiększać ryzyko zachorowań na raka jelita grubego.

Nadmiar soli kuchennej w diecie – jest bezpośrednią przyczyną rozwoju nowotworów złośliwych. Jednak działa ona pośrednio, gdyż nadmiar sodu w diecie uszkadza śluzówkę żołądka, przyczyniając się do rozwoju zanikowego zapalenia żołądka, które jest jednym z etapów transformacji nowotworowej.

Alkohol – spożywany w nadmiarze ma cytotoksyczny wpływ na komórki organizmu. W efekcie może je uszkadzać w nieodwracalny sposób (w tym ich materiał genetyczny) oraz zaburzać mechanizmy ich naprawy.

Rekomendacje zapobiegające rozwojowi nowotworów

Eksperti ze Światowego Instytutu Badań nad Rakiem (World Cancer Research Fund) oraz Amerykańskiego Instytutu Badań nad Rakiem (American Institute for Cancer Research) opracowali 10 rekomendacji dotyczących żywienia, masy ciała, aktywności fizycznej i stylu życia. Zalecenia są zgodne z Europejskim Kodeksem Walki z Rakiem:

- Utrzymuj prawidłową masę ciała, wystrzegaj się nadwagi i otyłości.
- Bądź aktywny fizycznie każdego dnia.
- Unikaj spożywania słodzonych napojów, ogranicz konsumpcję żywności wysokoenergetycznej.
- Spożywaj więcej żywności pochodzenia roślinnego – warzyw, owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych i nasion roślin strączkowych.
- Ogranicz konsumpcję czerwonego mięsa i unikaj mięsa przetworzonego.
- Nie pal tytoniu, ogranicz spożycie alkoholu.
- Ogranicz spożycie soli kuchennej, unikaj spleśniałych ziaren zbóż i nasion roślin strączkowych.
- Nie zażywaj suplementów diety – nie chronią przed nowotworami złośliwymi.
- Karmienie piersią zmniejsza ryzyko raka zarówno u matki, jak i u dziecka.
- Osoby zdrowe powinny brać udział w badaniach przesiewowych w kierunku nowotworów, osoby ze zdiagnozowaną chorobą nowotworową (w trakcie remisji lub wyleczone) powinny otrzymywać zalecenia żywieniowe.

Odpowiednie zalecenia dotyczące prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej mają istotne znaczenie dla osób chorych na nowotwory złośliwe, zarówno przed terapią, w jej trakcie, jak i po leczeniu chirurgicznym oraz w czasie i po przebyciu chemio – lub radioterapii.

Praktyczne wskazówki żywieniowe po zakończeniu leczenia onkologicznego

Prawidłowo zbilansowana dieta ma znaczenie nie tylko w profilaktyce i leczeniu chorób nowotworowych, ale także po jej wyleczeniu. Wówczas szczególnego ich znaczenia nabiera zapobieganie wznowie przebytej choroby nowotworowej.

- Spożywaj regularnie od 4 do 5 posiłków w ciągu dnia. Przerwy pomiędzy posiłkami nie mogą być dłuższe niż 3-4 godziny.
- Zadbaj o prawidłową masę ciała (samokontrola lub z udziałem dietetyka).
- Wartość energetyczna diety powinna być zaplanowana indywidualnie przez

dietetyka. Posiłki muszą być urozmaicone i powinny składać się ze wszystkich grup produktów spożywczych (warzywa, owoce, produkty zbożowe, chude mięso i drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych i oleje roślinne). Organizm potrzebuje różnych składników odżywczych do regeneracji tkanek i narządów.

- Jedz codziennie warzywa i owoce (wybieraj kwaśniejsze, z mniejszą ilością cukru – fruktozy). Spożywaj je na surowo (myj i obieraj ze skóry), w postaci przecierów lub soków owocowo-warzywnych, ewentualnie mrożone, gotowane na parze lub zapiekane delikatnie w piekarniku.
- Spożywaj produkty będące źródłem pełnowartościowego białka, tj. chude sery twarogowe, fermentowane przetwory mleczne (kefir, zsiadłe mleko) – do 2% tłuszczu, chude mięso i drób, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych (jeśli są dobrze tolerowane).
- Pamiętaj o regularnym spożyciu produktów zbożowych (węglowodany złożone), których dobrym źródłem są: pełnoziarniste pieczywo, kasze gruboziarniste (np. gryczana), ryż (brązowy, czerwony, czarny), makarony pełnoziarniste i zboża rzekome (bezglutenowe), tj. amarantus (szarłat), komosa ryżowa (quinoa), szalwia hiszpańska (chia), teff (miłka abisyńska).
- Nie spożywaj znacznych ilości tłuszczu zwierzęcego (masło, smalec, słonina) i roślinnego (oleje rafinowane, oleje uwodornione lub częściowo uwodornione jak margaryna; olej słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, z pestek winogron, z pestek dyni, sezamowy, z zarodków pszennych, krokoszowy, amarantusowy – bogate źródło kwasów omega-6, które w nadmiarze wywołują stany zapalne).
- Źródłem tłuszczu w prawidłowo zbilansowanej diecie powinny być: ryby morskie oraz skorupiaki, chude mięso i drób, orzechy i nasiona oraz oleje roślinne, tj. olej rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, kokosowy (używany sporadycznie) – do delikatnej obróbki termicznej. Natomiast pozostałe tłuszcze roślinne wyłącznie do potraw podawanych na zimno (olej lniany, olej z wiesiołka).
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa, tj. wołowiny, cielęciny, koniny, wieprzowiny itp. (do jednej porcji w miesiącu).
- Każdego dnia dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu. Wypijaj przynajmniej 2 litry płynów bezkalorycznych lub niskokalorycznych na dobę (jeśli nie ma innych zaleceń).
- Ogranicz w diecie ilość dodawanej soli kuchennej do potraw (1 łyżeczka na dzień, czyli około 5 g). Pamiętaj, że sód występuje naturalnie we wszystkich nieprzetworzonych produktach spożywczych. Unikaj dosalania gotowych potraw!
- Ogranicz spożycie cukrów prostych (cukier buraczany, trzciny, cukierki, ciasta, torty, ciasteczka, czekolady itp.). Zastąp sztuczne środki słodzące (aspartam, acesulfam K) naturalnymi, tj. stewia suszona (rozdrobione listki) lub ksylitolem (cukier brzozy).
- Zmniejsz spożycie wędlin (szczególnie wędzonych, peklowanych, marynowanych, grillowanych, konserwowanych), serów żółtych (konserwowanych). Wyklucz z diety konserwy rybne, mięsne i warzywne, gotowe zupy, sosy, gotowe mieszanki przyprawowe, kupne buliony warzywne oraz kostki rosółowe.

- Unikaj żywności spleśniałej, źle przechowywanej (źródło rakotwórczych aflatoksyn). Nie jedz żywności po zebraniu pleśni z powierzchni czy odkrojeniu zepsutego kawałka!
- Zalecane techniki kulinarne, to: gotowanie na parze lub w niewielkiej ilości wody pod przykryciem, duszenie bez obsmażania, zmodyfikowane grillowanie (na specjalnej patelni), pieczenie w piekarniku w pergaminie lub naczyniu żaroodpornym – w temperaturze mniejszej niż 150°C.
- Niewskazane techniki kulinarne to smażenie kontaktowe, smażenie w głębokim tłuszczu, obsmażanie, tradycyjne grillowanie, pieczenie w bardzo dużej temperaturze bez użycia pergaminu lub naczynia żaroodpornego.
- Unikaj nadmiaru alkoholu i nie pal papierosów.
- Unikaj żywności wysoko przetworzonej z dodatkiem sztucznych substancji konserwujących, zagęszczających, barwiących i poprawiających smak.
- Nie stosuj na własną rękę suplementów diety (witamin i minerałów) oraz drażniących środków przeczyszczających (w przypadku zapań). Większość suplementów diety nie ma działania terapeutycznego, jak również nie posiada badań klinicznych w zakresie profilu ich bezpieczeństwa. Zanim podejmiesz taką decyzję, skonsultuj ją z lekarzem!
- Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej, tj. minimum 30 minut każdego dnia, dopasowanej do indywidualnych potrzeb (predyspozycji) i stanu zdrowia Twojego organizmu.

Przykładowe jadłospisy

Propozycja 1

Pierwsze śniadanie

Płatki jaglane z jogurtem naturalnym i malinami

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżeczka siemienia lnianego (mielonego)
- garść malin, świeżych lub mrożonych
- ½ szklanki jogurtu naturalnego, bez dodatku mleka w proszku (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżeczka posiekanych orzechów włoskich

Kanapki z indykiem marynowanym w ziołach

- 2 cienkie kromki (kwadratowe) chleba typu Graham
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (do posmarowania pieczywa)
- 2 cienkie plasterki pieczeni z indyka (wyrób własny)
- 5 listków cykorii (fioletowa lub zielona)

Herbata z hibiskusa, bez cukru - 250 ml

Drugie śniadanie

Twarożek ze świeżymi warzywami

- 2 kromki pieczywa chrupkiego, pełnoziarnisty (lub żytni)
- 4 rzodkiewki
- 2 płaskie łyżki sera twarogowego półtłustego
- 2 krążki dojrzałego awokado
- 1 mały pomidor
- 1 łyżeczka natki pietruszki (do posypania kanapek)
- 1 mały niedojrzały banan

Szklanka wody mineralnej, niegazowanej - 250 ml

Obiad

Krem z dyni i grzankami i natką pietruszki – 300 ml

- 5 łyżek startej na grubej tarce włoszczyzny (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por)
- ½ szklanki tartej dyni (świeża lub mrożona)
- zioła świeże lub suszone (wedle uznania)
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżeczka natki pietruszki (do posypania)
- grzanki z ½ kromki chleba typu Graham

Chleb pokrój w kostkę i podsusz w piekarniku lub na patelni teflonowej, bez tłuszczu. Ugotuj włoszczyznę oraz dynię w wodzie, bez dodatku mięsa oraz kostki bulionowej. Ugotowany wywar ostudź i zmiksuj z ziołami oraz odrobiną soli, następnie dodaj jogurt naturalny. Krem przed podaniem posyp świeżą natką pietruszki.

Pomiędzy zupą a drugim daniem zrób godzinną przerwę.

Polędwica z dorsza w sosie jogurtowo – czosnkowym

- 100 g świeżej polędwicy z dorsza (niehodowany) - świeży lub mrożony

Sposób przygotowania: pieczenie w naczyniu żaroodpornym, zapiekanie w pergami-

nie lub gotowanie na parze.

Przygotowanie sosu:

- 2 łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżka soku z cytryny (świeżo wyciskany)
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu lub świeżego koperku/natki pietruszki

Jogurt naturalny wymieszaj z sokiem z cytryny oraz czosnkiem wyciśniętym przez praskę. Następnie dodaj odrobinę świeżo zmielonego pieprzu kolorowego oraz natkę pietruszki lub koperek. Rybę po wyjęciu z piekarnika odstaw na 5 minut do odparowania. Przed podaniem polej ją przygotowanym sosem.

Ryż brązowy - 4 łyżki ugotowanego ryżu (około 3 łyżek suchego ryżu). Ryż dobrze wypłukać i zalać 1 szklanką wody. Gotować na bardzo małym ogniu, pod przykryciem przez około 40 minut. Następnie odcedzić i opłukać pod bieżącą wodą.

Surówka z roszonek, pomidorów i awokado

- 1 garść roszonek
- ½ dojrzałego awokado (pokroić w kostkę)
- 3 pomidorki koktajlowe lub 1 mały pomidor malinowy
- 2 łyżki soku z pomarańczy
- pieprz kolorowy świeżo zmielony (do smaku)

Szklanka naparu z melisy – 250 ml

Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypij 1 szklankę wody mineralnej, niegazowanej ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny.

Podwieczorek

Jabłka zapiekane/duszone z płatkami owsianymi i cynamonem

- 4 płaskie łyżki płatków owsianych górskich (opłucz pod bieżącą wodą) – płatki zalej gorącą wodą i odstaw na 10 minut pod przykryciem do zmięknienia
- 1 średnie jabłko (kwaśne) – starte jabłko upiecz w piekarniku lub uduś w rondelku na małym ogniu, następnie dodaj płatki
- 4 łyżki kefiru lub jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu) – całość polej po przestudzeniu

Szklanka wody mineralnej, niegazowanej z plasterkiem cytryny i świeżego imbiru
- 250 ml

Kolacja

Cukinia faszerowana

- 1 mała cukinia
- 100 g sera typu Feta
- 50 g świeżej polędwicy z indyka
- 1 łyżka ziół do marynowania (np. zioła prowansalskie, lubczyk, czerwona papryka, tymianek itp.)
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól morską i pieprz do smaku
- 3–4 suszone pomidory w zalewie z oliwy z oliwek (pokroić w kostkę)
- kilka listków świeżej bazylii
- 2 ząbki czosnku (wycisnąć przez praszkę)

Polędwicę zamarynuj w ziołach z odrobiną soli, czosnku i oleju rzepakowego (odstaw mięso na 30 minut). Po tym czasie uduś indyka pod przykryciem z odrobiną oliwy do smażenia i wody około 15 minut. Następnie ostudź go i połącz z pozostałymi składnikami farszu, tj. suszonymi pomidorami, bazylią, czosnkiem, fetą, pieprzem. Następnie umyj cukinię, przekrój ją wzdłuż na pół i wydrąż środek z nasion i miąższu. Ułóż ją w naczyniu żaroodpornym i piecz w piekarniku przez około 10 minut w temperaturze 180°C. Wyjmij ją z piekarnika, ostudź, wypełnij farszem i wstaw ponownie do piekarnika na 15-20 minut. Przed podaniem posyp cukinię świeżym koperkiem.

Szklanka wody mineralnej, niegazowanej - 250 ml

Propozycja 2 do poprawy

Pierwsze śniadanie

Jajecznica z pomidorami i szpinakiem

- 2 całe jaja kurze
- 1 garść świeżego szpinaku (umyty)
- 1 łyżeczka szczypiorku

- 3 pomidory koktajlowe lub 1 mały pomidor (bez skórki)
- 1 kromka chleba pełnoziarnistego lub chrupkiego żytniego
- 1 płaska łyżka przecieranych pomidorów z ziołami do posmarowania pieczywa

Wszystkie składniki wrzuc na rozgrzaną patelnię teflonową i mieszaj do momentu aż jajecznica zacznie się delikatnie ścinać.

5-6 listków cykorii

1 mały banan (zielono-żółty)

Herbata zielona bez cukru – szklanka 250 ml

Drugie śniadanie

Płatki owsiane z jogurtem naturalnym i świeżymi owocami

- łyżka płatków owsianych - płatki optucz pod bieżącą wodą i zalej wrzątkiem - odstaw na 10 minut do zmięknienia.
- ½ szklanki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu, bez dodatku mleka w proszku)
- 1 czubata łyżka malin (umyte - świeże lub mrożone)
- 2 łyżki czarnych jagód (umyte - świeże lub mrożone)
- ½ łyżeczki mielonego siemienia lnianego

Kanapka z tuńczykiem i świeżymi warzywami

- 1 kromka chleba typu graham
- 1 ogórek gruntowy (świeży lub kwaszony)
- 2 plasterki pomidora
- 1 łyżeczka chrzanu do posmarowania pieczywa
- 1 czubata łyżka tuńczyka w oliwie z oliwek (najlepiej tuńczyk ze stoika w sosie własnym lub w oliwie z oliwek)
- 1 łyżeczka posiekanej natki lub koperku (do posypania)

Szklanka wody mineralnej, niegazowanej - 250 ml

Obiad

Krem z brokułów - 300 ml

- 2 czubate łyżki posiekanej włoszczyzny (np. marchew, seler korzeń, por, pietruszka korzeń, cebula)

- 80 g brokuł - 3 różyczki (świeże lub mrożone)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- grzanki z 1 średniej kromki chleba orkiszowego - chleb pokrój w kostkę i podsusz w piekarniku lub na patelni teflonowej – bez dodatku tłuszczu
- 1 łyżka świeżego koperku (do posypania)
- odrobina pieprzu i soli morskiej (do smaku)

Warzywa (włoszczyzna, brokuł) ugotuj w wodzie, bez dodatku mięsa (około 15 min.). Następnie wywar ostudź i zmiksuj. Krem wlej do miski i dodaj 1 łyżkę jogurtu naturalnego oraz świeżą natkę/koperek.

Pomiędzy zupą a drugim daniem zrób godzinną przerwę.

Polędwiczka z indyka marynowana w żurawinie

- 100 g świeżej polędwicy z indyka
- 1 garść żurawiny - 40 g (świeża lub mrożona) - rozgnieć i obtóż nią polędwicę
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku (rozniecione w moździerz)
- 1 łyżka świeżego lub suszonego tymianku (do posypania)
- odrobina pieprzu i soli (wedle uznania)

Kasza orkiszowa lub jęczmienna pęczak (ew. komosa ryżowa)

3-4 łyżki ugotowanej kaszy. Przed ugotowaniem kaszę optucz pod bieżącą wodą, następnie gotuj ją zgodnie z instrukcją umieszczoną na opakowaniu.

Fasolka szparagowa, zielona - blanszowana (1 szklanka, 130 g) - świeża lub mrożona. Garść roszponki (umyta) - skrop cytryną i odrobiną oleju lnianego. Woda mineralna niegazowana ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny i plasterkiem świeżego imbiru – szklanka 250 ml. Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem, wypij szklankę wody z plasterkiem limonki - 250 ml

Podwieczorek

Surówka z awokado i świeżych warzyw

- ½ dojrzałego awokado
- 1 średni pomidor (np. malinowy)
- 1 garść umytej rukoli (zamiennie sałata masłowa)
- ½ kulki mozzarelli (70 g)

- 5 - 6 krążków cebuli czerwonej
- 1 łyżeczka natki pietruszki
- 1 – 2 ząbki czosnku (wyciśnięty przez praskę)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (tłoczona na zimno)
- 1 łyżka soku z cytryny (świeżo wyciskany)
- odrobina soli i pieprzu kolorowego (zmielonego)
- 1 łyżka pestek dyni (ew. nasiona słonecznika, orzeszki pini)
- 1 kromka chrupkiego pieczywa

Wszystkie składniki razem ze sobą wymieszaj.

Napar z melisy, bez cukru – szklanka 250 ml

Kolacja

Kanapka z wędliną i świeżymi warzywami

- 1 kromka chleba razowego z dynią
- kilka kropli oleju lnianego do skropienia chleba (zamiast masła, margaryny)
- 1 plasterek chudej wędliny (wyrób własny), np. schab, indyk itp.
- 1 średni ogórek gruntowy
- 3–4 rzodkiewki
- Odrobina szczypiorku
- 1 łyżeczka świeżego koperku (do posypania)

Koktajl ze świeżymi malinami

- 1 szklanka kefiru naturalnego (do 2% tłuszczu)
- ½ szklanki świeżych lub mrożonych malin
- 1 czubata łyżka twarogu chudego lub półtłustego
- ½ dojrzałego banana
- 1 płaska łyżeczka zmielonego siemienia lnianego (ew. szałwia hiszpańska)

Wszystko razem zblenduj na jednolitą masę.

Woda mineralna niegazowana z plasterkiem limonki i miętą – szklanka 250 ml

Propozycja 3

Pierwsze śniadanie

Omlet ze szpinakiem i awokado

- 2 jaja kurze
- 1 garść świeżego szpinaku (25 g)
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 ząbek czosnku
- ćwiartka dojrzałego awokado
- 1 łyżka mleka (np. 2%) lub wody
- 1 czubata łyżka sera twarogowego półtłustego (lub chudego)
- 1 łyżka szczypiorku
- szczypta soli
- pieprz kolorowy mielony
- 1 kromka chleba chrupkiego (np. żytniego)

Szpinak optucz i posiekaj, następnie wrzuc na patelnię z rozgrzanym tłuszczem (1 łyżka oleju). Mieszając dodaj czosnek i podgrzewaj przez minutę aż szpinak zmięknie - odstaw do ostygnięcia. Na patelni podgrzej kolejną łyżkę oleju. W międzyczasie w misce roztrzep trzepaczką jajka z dodatkiem mleka/wody, sera twarogowego, soli i pieprzu. Masę jajeczno-serową wlej na patelnię i podgrzewaj na wolnym ogniu około 2-3 minut. Pod koniec dodaj szpinak i pokrojone awokado. Gotowy omlet złóż na pół i posyp szczypiorkiem i ziołami (wedle uznania).

1 średnie jabłko

Szklanka wody mineralnej, niegazowanej - 250 ml

Drugie śniadanie

Płatki żytnie z jogurtem, orzechami włoskimi i czarną porzeczką

- 2 czubate łyżki płatków żytnich
- 1 łyżka czarnych porzeczek (świeże lub mrożone)
- 1 płaska łyżeczka miodu naturalnego
- 1 łyżeczka otrąb owsianych
- 3/4 szklanki jogurtu naturalnego greckiego (bez dodatku mleka w proszku)
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich

- cynamon mielony lub kardamon (do posypania)

Płatki żytnie opłucz pod bieżącą wodą i zalej wrzątkiem (odstaw na 5-10 minut do zmięknięcia). Następnie wymieszaj je z otrębami owsianymi i jogurtem. Na wierzch połóż posiekane orzechy i cynamon.

Woda mineralna niegazowana z plasterkiem limonki – szklanka 250 ml

Obiad

Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki – 300 ml

- wywar warzywny (w tym 50 g włoszczyzny: 1/2 szklanki posiekanej marchewki, pietruszki, selera, pora/cebuli oraz 150 ml wody)
- 1 łyżka kaszy jaglanej
- 2 średnie pomidory (świeżo przecierane lub ze słoika)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- pieprz kolorowy do smaku
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki

Przygotuj (ugotuj) wywar z włoszczyzny, następnie dodaj rozdrobnione blenderem pomidory (bez skórki), czosnek wyciśnięty przez praskę, 1 łyżkę opłukanej kaszy jaglanej. Wszystko razem gotuj na wolnym ogniu przez 5-10 minut. Zupę wlej do miski, dodaj jogurt i posyp całość świeżą natką pietruszki.

Pomiędzy zupą a drugim daniem zrób godziną przerwę.

Spaghetti z kurczakiem

- 1 szklanka ugotowanego makaronu (np. razowy lub z mąki durum)
- 60 g szpinaku (świeży lub mrożony) - 2 garści
- 100 g fileta z kurczaka lub polędwicy z indyka
- 2 ząbki czosnku
- 6 pomidorów koktajlowych lub całe/krojone pomidory z puszki/słoika.
- 1 łyżka ziół prowansalskich (suszone)
- pieprz biały (do smaku)
- szczypta kurkumy
- 1 łyżeczka świeżo startego parmezanu
- 2 łyżki jogurtu Greckiego (bez dodatku mleka w proszku)
- 1 garść roszponki (umyc pod bieżącą wodą)

Makaron ugotuj al dente. Szpinak umyj i osusz. Pierś z kurczaka dokładnie umyj, pokrój w kosteczkę, dopraw przyprawami i odrobiną soli oraz wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Następnie podduś mięso na wolnym ogniu z odrobiną wody i oleju przeznaczonego do smażenia (około 10-15 minut). Po 10 minutach dodaj szpinak i pomidory - duś wszystko razem około 2-4 minut. Po zestawieniu garnka/patelni z ognia dodaj jogurt oraz starty parmezan - wszystko razem wymieszaj. Na talerzu rozłóż roszponkę, skrop ją cytryną a na wierzch połóż przygotowany makaron z kurczakiem.

Napar z pokrzywy – szklanka 250 ml

Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypij powoli, 1 szklankę wody mineralnej niegazowanej ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny i plasterkiem imbiru - 250 ml

Podwieczorek

½ dojrzałego awokado (posyp je pieprzem i odrobiną soli)

½ szklanki jogurtu naturalnego, bez dodatku mleka w proszku (125 ml)

1 kromka pieczywa chrupkiego (np. żytni)

Herbatka z hibiskusa – szklanka 250 ml

Kolacja

Tuńczyk z ryżem i warzywami

- 1 garść umytej roszponki (lub ciętych sałat)
- 2 rzodkiewki
- 2 czubate łyżki tuńczyka w oliwie z oliwek (np. ze słoika)
- 3 różyczki brokuła (gotuj około 1,5 minuty)
- ½ czerwonej papryki spiczastej
- 3 łyżki ugotowanego ryżu (np. jaśminowy, dziki) - 2 łyżki suchego ryżu.
- 4 krążki czerwonej cebuli
- 1 łyżeczka tartego parmezanu
- pieprz kolorowy i odrobina soli do smaku

Opłukaną sałatę/roszponkę włóż do miski. Dodaj pokrojoną rzodkiewkę, obgotowanego brokuła, pokrojoną w paski czerwoną paprykę oraz kawałki tuńczyka. Następ-

nie dodaj ugotowany ryż, pieprz, sól oraz sos. Wszystko razem wymieszaj i na koniec posyp całość parmezanem.

Przygotowanie sosu:

- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu prawdziwego
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra vergine
- 1 ząbek czosnku (wyciśnięty przez prasę)

Wszystkie składniki razem wymieszaj.

Herbatka z melisy – szklanka 250 ml

Propozycja 4

Pierwsze śniadanie

Koktajl truskawkowy z twarogiem:

- 5 truskawek
- 2 płaskie łyżki twarogu chudego lub półtłustego
- 1 szklanka zsiadłego mleka/kefiru - 250 ml
- ½ dojrzałego banana lub 1 płaska łyżeczka miodu naturalnego

Wszystkie składniki należy razem zmiksować.

Kanapka z awokado, jajkiem i pomidorem

- 2 kromki chrupkiego pieczywa, np. żytnie
- 1 średni pomidor np. malinowy
- ½ dojrzałego awokado
- 1 jajko na twardo (pokroić w plasterki)
- 1 łyżeczka posiekanego świeżego koperku
- pieprz kolorowy do smaku

Sok marchwiowo - jabłkowy, świeżo wyciskany - szklanka 250 ml

Drugie śniadanie

Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i malinami

- ½ szklanki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 1 czubata łyżka płatków owsianych (opłukać na sitku gorącą wodą)
- 1 garść malin (świeże lub mrożone)
- ½ dojrzałego banana (zamiennik cukru)
- 1 łyżeczka posiekanych migdałów lub 3 części orzechów włoskich

Woda mineralna niegazowana z listkiem melisy i plasterkiem limonki - 250 ml

Obiad

Zupa z soczewicy i kolendrą - 300 ml

- 1 szklanka wywaru warzywnego (w tym 100g włóczczyzny: marchew, pietruszka, seler, por, cebula etc.)
- 3 łyżki ugotowanej soczewicy (zielona lub brązowa)
- 1-2 ząbki czosnku (wycisnąć przez prasę)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub z awokado (tłoczone na zimno)
- szczypta soli morskiej (do smaku)
- pieprz kolorowy, świeżo zmielony (opcjonalnie)
- szczypta kolendry
- 1 łyżeczka posiekanej natki z pietruszki

Pomiędzy zupą a drugim daniem zrób godziną przerwę.

Kasza jęczmienna pęczak - 4 płaskie łyżki ugotowanej kaszy (przygotować zgodnie z instrukcją)

Roladki cielęce z żurawiną i jarmużem

- 120 g surowej cielęciny
- 2 łyżki sera ricotta lub typu feta
- 1 łyżeczka świeżego tymianku
- 1 mała garść rukoli – 20 g
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki żurawiny (świeża lub mrożona, bez dodatku cukru)
- pieprz kolorowy świeżo zmielony do smaku
- szczypta słodkiej papryki
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego tłoczonego na zimno

Cielęcinę podziel na dwie porcje i rozbij na cienkie płaty równej grubości. Pozostałe składniki, tj. ser, czosnek, tymianek, rukola, żurawina etc. wymieszaj ze sobą na gładką masę i posmaruj nią płaty cielęciny (potem zwiń je na kształt rolady). Następnie roladki gotuj na parze około 20 minut lub zapiecz w piekarniku w naczyniu żaroodpornym około 25 minut.

Surówka z roszponki, jarmużu i pomidora

- 1 garść roszponki lub sałaty masłowej (opłucz pod bieżącą wodą)
- 1 mały pomidor malinowy
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju z awokado

Herbatka imbirowo-miętowa (szklanka – 250 ml)

(100 g świeżych korzeni imbiru, obranych i pokrojonych na cienkie plastry. Dwa małe umyte pędy świeżej mięty pieprzowej. Pół litra gotowanej wody. Imbir i miętę umieszczamy w dzbanku, następnie dodajemy gorącą wodę. Odstawiamy do zaparzenia na 15 minut).

Pozostałą część herbatki imbirowo – miętowej (250 ml) wypij w przerwie między obiadem a podwieczorkiem

Podwieczorek

Kanapka z ogórkiem, jajkiem i suszonym tymiankiem

- 1 jajko kurze ugotowane na miękko (gotuj około 4-5 minut)
- 2 plasterki dojrzałego awokado
- 1 duży ogórek gruntowy
- 1 łyżeczka suszonego tymianku (lub świeży)
- 2 kromki chleba chrupkiego żytniego razowego (większa zawartość błonnika pokarmowego)

Jogurt naturalny z czarnymi jagodami

- 2 czubate łyżki czarnych jagód (świeże lub mrożone)
- 4 łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu) lub jogurt roślinny
- ½ dojrzałego banana (pokroić w plasterki)
- 1 łyżeczka siemienia lnianego mielonego

Herbata z owoców dzikiej róży - 250ml

Kolacja

Salatka z tuńczykiem i awokado

- 2 czubate łyżki tuńczyka w oliwie z oliwek (np. ze słoika)
- ¼ opakowania mieszanki sałat z roszponką
- kilka listków świeżego jarmużu
- 1 średni pomidor malinowy
- 6 krążków cebuli czerwonej (pokroić w kostkę)
- połowa dojrzałego awokado (pokroić w plasterki)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- pieprz czarny (do smaku)
- szczypta soli (do smaku)
- 1 kromka pełnoziarnistego chleba

Wszystkie składniki razem ze sobą wymieszać i doprawić odrobiną soli, pieprzem.

Napar z rumianku - szklanka 250 ml

Propozycja 5

Pierwsze śniadanie

Kanapka z twarogiem, ogórkiem i świeżymi ziołami

- 2 średnie kromki chleba razowego z pestkami dyni
- 4 plasterki miękkiego awokado
- 2 czubate łyżki sera białego chudego lub półtłustego
- 2 małe ogórki gruntowe
- 1 łyżka świeżego, posiekanego tymianku

Napój z owoców cytrusowych i dodatkiem spiruliny

- ½ szklanka wody mineralnej niegazowanej lub przegotowanej
- sok wyciśnięty z jednej średniej pomarańczy
- sok wyciśnięty z jednej małej cytryny lub limonki
- ½ łyżeczki spiruliny

Wszystkie składniki razem wymieszaj i wstaw do lodówki. Napój pij lekko schłodzony.

Drugie śniadanie

Owsianka z malinami

- 4 czubate łyżki płatków owsianych lub jaglanych
- ½ szklanki mleka kokosowego lub krowiego (do 2% tłuszczu)
- ½ łyżeczki miodu naturalnego
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
- 1 garść umytych malin

Płatki owsiane optukać na sitku wrzątkiem, następnie zalać wodą kokosową - wymieszać i zostawić na 1-2 godziny. Pod koniec dodać mleko kokosowe oraz orzechy włoskie, wymieszać i podawać z umyтыми malinami.

Szklanka wody mineralnej niegazowanej - 250 ml

Obiad

Kasza gryczana z kapustą

- ½ małej cebuli (czerwona lub biała)
- szczypta papryki słodkiej
- szczypta soli (do smaku)
- szczypta pieprzu
- oliwa z oliwek lub olej rzepakowy (do smażenia)
- 2 ząbki czosnku
- ¼ szklanki kaszy gryczanej (suchej)
- ½ szklanki bulionu warzywnego (wyrób własny)
- 100 g młodej kapusty
- ¼ szklanki ugotowanej ciecierzycy lub ze stoika
- 1 łyżka świeżego koperku (posiekać)
- 1 łyżka szczypiorku

Na dużej patelni rozgrzać oliwę, dodać cebulę pokrojoną w kostkę, paprykę, czosnek, sól oraz czarny pieprz. Duś wszystko razem pod przykryciem około 2-3 minut. Następnie wsypać kaszę gryczaną, wlać bulion i dokładnie wymieszać - gotować pod przykryciem przez 10-12 minut. W dalszej kolejności drobno posiekać kapustę, koper oraz szczypiorek. Po odparowaniu bulionu/wody dodać kapustę. Mieszać

i dusić wszystko razem do momentu, aż kasza i kapusta będą miękkie (około 4–5 minut). Na koniec dodać cieciorkę, zioła i dusić jeszcze przez krótką chwilę. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Można podawać z ogórkiem kwaszonym lub małosolnym.

Pomiędzy zupą a drugim daniem zrób godzinną przerwę.

Woda mineralna niegazowana ze świeżym listkiem melisy - szklanka 250 ml

Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypij powoli, 1 szklankę wody mineralnej niegazowanej ze świeżo wyciśniętym sokiem z limonki i plasterkiem imbiru (250 ml)

Podwieczorek

Kanapka z tuńczykiem i świeżymi warzywami

- 1 średnia kromka chleba żytniego razowego (np. na zakwasie)
- 2 krążki czerwonej cebuli
- 3 listki świeżego szpinaku lub 2 listki sałaty
- 1 czubata łyżka tuńczyka w oliwie z oliwek lub w sosie własnym (np. ze słoika)
- 1/4 dojrzałego awokado
- 1 łyżeczka posiekanego koperku (do posypania)

Koktajl z ciemnych owoców

- ½ szklanki czarnych jagód lub czarnej porzeczki (świeże lub mrożone)
- ½ dojrzałego banana
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub limonki
- szczypta prawdziwej wanilii
- 200 ml zimnego zsiadłego mleka/kefiru bez dodatku mleka w proszku (do 2% tłuszczu)
- 1 czubata łyżka sera twarogowego (np. chudy lub półtłusty)

Owoce opłucz pod bieżącą wodą i osusz. Następnie wszystkie składniki połącz ze sobą i zmiksuj na jednolitą masę.

Kolacja

Naleśniki ze szpinakiem i serem typu Feta

- 1 łyżka mąki gryczanej
- 1 łyżka mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 łyżki mleka (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżka przegotowanej wody
- 1 małe jajo kurze
- 3 łyżki sera typu Feta
- 1 garść świeżego szpinaku
- 1 ząbek czosnku (wyciśnięty przez prasę)
- 4 suszone pomidory (przed użyciem namocz je w ciepłej wodzie) lub z zalewy z oliwy i ziół

Przygotuj ciasto naleśnikowe i usmaż z niego placki na patelni teflonowej z odrobiną oleju do smażenia. Szpinak i pomidory posiekaj drobno i połącz razem z serem Feta oraz świeżym czosnkiem. Przygotowany farsz zawiń w ciasto naleśnikowe. Przed podaniem podgrzej naleśniki na patelni.

Szklanka wody mineralnej niegazowanej z plasterkiem cytryny - 250 ml

Propozycja 6

Pierwsze śniadanie

Płatki jaglane z jabłkiem, borówkami i jogurtem naturalnym

- 3 łyżki płatków jaglanych
- 1 średnie jabłko
- 1 czubata łyżka borówek
- 1 łyżka posiekanych orzechów włoskich
- ½ łyżeczki miodu prawdziwego naturalnego
- ½ szklanki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu) lub kefiru

Płatki jaglane gotuj na wodzie około 1 minuty (niepełna szklanka wody na 3 łyżki płatków). Jabłko obierz i pokrój w kostkę. Następnie wymieszaj je z orzechami, borówkami, ugotowanymi płatkami i jogurtem naturalnym.

Grahamka z hummusem, szczypiorkiem i kwaszonym ogórkiem

- ½ butki Grahamki
- 1 łyżka Hummusu domowego
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku

- 1 łyżeczka posiekanej natki z pietruszki
- 1 duży ogórek kwaszony (pokroić w paski)
- 2 duże liście sałaty

Przepis na Hummus domowy: 1 szklanka ugotowanej ciecioriki, 3 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy z oliwek (lub oleju lnianego, oleju rzepakowego), sól i pieprz do smaku, 2 łyżki wody mineralnej, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, sok wyciśnięty z ½ cytryny. Wszystkie składniki razem blendujemy na jednolitą masę.

1 średnie jabłko lub banan (np. niedojrzały zielono-żółty)

Kawa zbożowa z dodatkiem chudego mleka (0,5% tłuszczu) - szklanka 250 ml

Drugie śniadanie

Sałatka z brokułami i jajkiem

- 5 średnich różyczek brokuła (gotować około 1 minuty)
- 1 jajko ugotowane na twardo (pokroić w krążki)
- ½ małej fioletowej cebuli (pokroić w krążki)
- 1 średni pomidor malinowy (pokroić w kostkę)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego bez dodatku mleka w proszku (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka pestek słonecznika
- pieprz i sól do smaku

1 kromka chleba żytniego razowego posmarowana hummusem domowym

Napar z mięty - szklanka 250 ml

Obiad

Zupa szpinakowa - 300ml

- 1 płaska łyżeczka masła klarowanego
- 1 łyżeczka oliwy do smażenia
- ½ małej cebuli (pokroić w kostkę)
- 1 średni ziemniak
- 6 krążków pora
- 1 szklanka bulionu warzywnego (bulion przygotować z ½ pietruszki, kilku kostek selera, ½ marchewki oraz 1½ szklanki wody)

- 1 - 2 ząbki czosnku (wycisnąć przez praskę)
- 1 garść świeżego szpinaku (opłukać pod bieżącą wodą)
- pieprz i sól do smaku
- 1 łyżka śmietanki 18% (bez dodatków)
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku (posypać nim zupę)

W garnku teflonowym zeszklić na maśle i oliwie pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obrane i pokrojone w drobną kostkę ziemniaki wymieszać i smażyć około 1 minuty. Wlać gorący bulion i wszystko razem gotować około 10-15 minut (do zmięknięcia warzyw). Następnie dodać umyty szpinak, wyciśnięty przez praskę czosnek i wszystko razem gotować około 1 minuty. Zestaw zupę z ognia i zmiksuj ją blenderem ze śmietanką na jednolitą masę. Krem przelej do miski i posyp go szczypiorkiem.

Pomiędzy zupą a drugim daniem zrób godziną przerwę.

Penne z indykiem w sosie pomidorowym

- 1 szklanka ugotowanego makaronu pełnoziarnistego (np. penne) - 100 g
- 100 g polędwicy z indyka
- ½ czerwonej cebuli
- 1 łyżka oliwy do smażenia
- 2 ząbki czosnku (wyciskane przez praskę)
- ½ puszki całych lub krojonych pomidorów
- pieprz i sól do smaku
- 1 płaska łyżka tartego parmezanu
- 2 łyżki śmietanki 18%
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu jabłkowego
- kilka listków świeżej bazylii
- Szczypta papryczki chili
- 1 garść umytej rozszonki

Umytą polędwicę z indykapokrójw kostkę i dusić na rozgrzanej patelni z dodatkiem oliwy do smażenia około 10-15 minut. Następnie dodaj cebulę pokrojoną w krążki, pieprz, szczyptę soli i czosnek. Po 5 minutach duszenia dodaj pomidory, śmietankę i ugotowany makaron. Wszystko razem wymieszaj i duś około 1 minut na małym ogniu. Na umytą rozszonkę, skropioną sokiem z cytryny połóż przygotowany sos, posyp tartym parmezanem i listkami świeżej bazylii.

Woda mineralna niegazowana ze świeżym listkiem mięty – szklanka 250 ml

Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypij powoli, 1 szklankę wody mineralnej

niegazowanej z plasterkiem cytryny - 250 ml

Podwieczorek

- Kanapka z twarożkiem i awokado
- 1 kromka chleba typu graham
- 1 czubata łyżka sera twarogowego półtłustego
- 2 liście sałaty lub cykorii
- ćwiartka dojrzałego awokado
- 4 krążki świeżego ogórka gruntowego
- 2 krążki fioletowej cebuli
- 1 garść borówek amerykańskich

Herbata zielona liściasta bez cukru - 250 ml

Kolacja

Szparagi w szynce parmeńskiej

- 5 zielonych szparagów
- 2 plasterki szynki parmeńskiej (np. Prosciutto Crudo) - 2x15 g
- 40 g tartego sera mozzarella (ser podpuszczkowy, niedojrzewający)
- sól i pieprz kolorowy do smaku
- 1 łyżka oliwy do smażenia
- 1-2 ząbki czosnku (wycisnąć przez praskę)
- świeży lub suszony lubczyk/tymianek
- 1 kromka podsuszanej bagietki pełnoziarnistej - 20 g

Szparagi umyj, odetnij twarde i zdrewniałe końce. Następnie połóż je na dwóch rozwinętych plasterkach szynki (jeden w górnej a drugi w dolnej części szparagów), posyp tartym serem, ziołami, czosnkiem a na koniec zawiń w rulon. Naczynie żaroodporne posmaruj oliwą i połóż na nim przygotowaną roladkę. Wierzch roladki skrop oliwą, posyp odrobiną soli, pieprzem, czosnkiem, resztą ziół i wstaw do rozgrzanego piekarnika (do 170 stopni C) na 10 min. Podawać z podsuszoną bagietką.

Szklanka wody mineralnej niegazowanej z listkami mięty - 250 ml

Propozycja 7

Pierwsze śniadanie

Omlet z warzywami

- 2 jaja kurze
- 1 łyżka mleka (do 2% tłuszczu)
- 6 krążków pora
- 3 cienkie plasterki kiełbasy krakowskiej, podsuszanej
- garść umytej roszponki
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 cienki plasterek sera pleśniowego
- 5 pomidorków koktajlowych

W garnku teflonowym duś pora z oliwą około 2 minut. W misce roztrzep widelcem jajka, mleko oraz sól z pieprzem. Do przygotowanej masy dodaj zeszlone pory z roszponką, pokrojony w kostkę ser, wędlinę i pomidory. Wszystko razem wymieszaj i wlej na rozgrzaną patelnię. Smaż około 2-3 minut aż omlet się zetnie i lekko zarumieni. Następnie wstaw patelnię do rozgrzanego piekarnika (170°C) na około 2 minuty.

2 kromki amarantusowego pieczywa chrupkiego

1 banan, niedojrzały

Szklanka zielonej liściastej herbaty – 250 ml

Drugie śniadanie

Płatki jaglane z musem truskawkowym

- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 płaska łyżeczka mielonego siemienia lnianego
- 1 garść truskawek (świeże lub mrożone)
- 1 łyżka posiekanych migdałów lub orzechów włoskich
- pół banana dojrzałego

Płatki owsiane zalej gorącą wodą i odstaw do zmięknienia na 5-10 minut. Umyte truskawki zmiksuj z bananem na jednolitą masę. Następnie odlej nadmiar wody z płatków owsianych i wymieszaj je z musem bananowo - truskawkowym oraz siemieniem lnianym. Przed podaniem posyp całość rozdrobnionymi orzechami.

Woda mineralna niegazowana z listkiem mięty i plasterkiem limonki - 250 ml

Obiad

Chłodnik z ogórka i świeżej mięty – 300 ml

- 2 małe ogórki gruntowe
- 1 łyżka oleju rzepakowego tłoczonego na zimno
- 1 mała cebula czerwona (pokrój w kostkę)
- 200 ml wywaru warzywnego (w tym 100 g włoszczyzny: marchewka, pietruszka, seler, por oraz 250ml wody)
- kilka listków świeżej mięty
- pieprz i sól morską do smaku
- 2 łyżki jogurtu naturalnego bez dodatku mleka w proszku (do 2% tłuszczu lub grecki)
- 2 łyżki kefiru
- 1 łyżeczka świeżego koperku

Cebulę drobno posiekaną podduś z olejem na rozgrzanej patelni. Następnie wlej wywar warzywny, wrzuć kilka listków posiekanej mięty i dopraw pieprzem oraz solą. Całość gotuj na wolnym ogniu około 10 minut. Wywar warzywny i ugotowaną cebulą zmiksuj blenderem na gładką masę i odstaw do wystygnięcia. Do chłodnego, zmiksowanego wywaru dodaj starte ogórki, jogurt naturalny, kefir oraz pozostałe, posiekane listki mięty. Całość wymieszaj i posyp koperkiem.

Pomiędzy zupą a drugim daniem zrób godziną przerwę

Łosoś dziki w sosie koperkowym

- 100 g świeżego łososia (ewentualnie mrożony)
- 4 różyczki brokułów al' den te (gotuj 1 minutę)
- 2 ząbki czosnku (wyciśnięte przez praszkę)
- 1 łyżeczka natki pietruszki

Przygotowanie sosu:

- 3 łyżki jogurtu naturalnego (do 2% tłuszczu)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku (wycisnąć przez praszkę)
- 1 łyżeczka posiekanego koperku
- pieprz kolorowy, do smaku

- 3 małe młode ziemniaki (ugotuj w wodzie lub na parze, bez dodatku soli)
- Pomidory ze szpinakiem
- 1 średni pomidor malinowy
- 1 garść umytego szpinaku

Wszystko razem wymieszaj, skrop oliwą, sokiem z cytryny i dopraw szczyptą soli oraz mielonym pieprzem.

Rybę optucz, natrzyj czosnkiem wyciśniętym przez praszkę, skrop wodą i cytryną. Następnie włóż ją do naczynia żaroodpornego z pokrywką i piecz w rozgrzanym piekarniku (160°C) około 20 minut. Brokuły gotuj w wodzie około 1 minuty. Jogurt wymieszaj z czosnkiem, sokiem z cytryny, koperkiem oraz świeżo zmielonym pieprzem. Upieczonego dorsza wyjmij z piekarnika i odstaw go do odparowania. Na płaski talerz połóż ugotowane ziemniaki (posyp je natką pietruszki), brokuł, pomidory ze szpinakiem i upieczonego dorsza. Rybę polej przygotowanym sosem.

Pomidora obierz ze skórki, pokrój w duże kawałki i wymieszaj z umyтым szpinakiem.

Sok pasteryzowany z czarnej porzeczki – szklanka 250 ml

Pomiędzy obiadem a podwieczorkiem wypij powoli, 1 szklankę wody mineralnej niegazowanej z plasterkiem świeżego imbiru - 250 ml

Podwieczorek

Kanapka z tuńczykiem, awokado i świeżą natką pietruszki

- 1 kromka chleba żytniego razowego
- 1 czubata łyżka tuńczyka w oliwie z oliwek lub w sosie własnym (np. ze słoika)
- 1 mały pomidor malinowy
- ćwiartka dojrzałego awokado
- 1 łyżeczka natki pietruszki, do posypania
- 1 kiwi

Woda mineralne niegazowana z plasterem cytryny i listkiem świeżej mięty – 250 ml

Kolacja

Sałatka z komosą, fasolką szparagową i oscypkiem

- 4 łyżki ugotowanej komosy ryżowej

- garść zielonej fasolki (gotuj w wodzie około 2 minut)
- 5 plasterków oscypka
- garść umytej roszponki
- garść grzanek z pieczywa pełnoziarnistego
- sól morską i pieprz do smaku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku (wyciśnij przez prasę)
- 1 łyżka soku z pomarańczy
- 1 łyżeczka natki pietruszki
- 1 łyżeczka tartego parmezanu

Wszystkie składniki razem wymieszaj i podawaj z grzankami pełnoziarnistymi.

Napar z melisy i świeżej mięty – szklanka 250 ml

Materiał powstał dzięki wsparciu firm:



Autorzy poradnika:
prof. dr hab. n. med. Iwona Hus
dr Marta Dąbrowska-Bender
mgr Adrianna Sobol

2023

Materiał przygotowany przez:
Fundację OnkoCafe – Razem Lepiej



organizacja
pożytku
publicznego
KRS 0000504682



Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej
ul. Madalińskiego 50/52 lok. U30
02-581 Warszawa
tel. 537 888 789
sekretariat@onkocafe.pl
numer KRS 0000504682

Numer konta Fundacji
PKO BP 59 1020 1068 0000 1002 0253 2166
www.onkocafe.pl