

Pier(w)si

DO BADAŃ

Leczenie onkologiczne to trudny czas dla większości chorych. Często towarzyszy mu brak apetytu, mdłości, biegunki, zmiany smaku i inne skutki uboczne zastosowanej terapii. Do leczenia należy przygotować się nie tylko psychicznie, lecz również od strony żywieniowej. Odżywiony organizm lepiej reaguje na leczenie i szybciej się regeneruje.

Na co zwrócić największą uwagę?

Pracując z osobami leczonymi onkologicznie największą uwagę zwracam na spadek masy ciała. To bardzo niebezpieczne zjawisko, a niestety bardzo często obserwowane. Zmniejszone spożycie pokarmów, zwłaszcza białka, często jest spowodowane wystąpieniem skutków ubocznych terapii, takich jak utrata apetytu, jadłowstręt, nudności, wymioty, biegunki, zaburzenia węchu, zapalenie błon śluzowych. Ponadto zabiegi operacyjne i związane z nimi okresy ograniczenia spożycia zwiększają ryzyko spadku masy ciała i niedożywienia. W trakcie badań diagnostycznych osoba leczona często musi być na czczo, co również może nasilać problem. Dlatego ważne jest, aby mieć świadomość jak bardzo zjawisko to może być niebezpieczne i starać się je minimalizować. Mity dotyczące "głodzenia raka" dawno zostały obalone. Już wiemy, że zagłodzony rak to zagłodzony organizm, a zagłodzony organizm to niższa odporność i gorsze efekty leczenia.

Od czego zacząć?

Przede wszystkim nie należy się przejadać. Nawet w czasie, kiedy czujemy się lepiej, nie powinniśmy dopuszczać do nadmiernego wypełniania się żołądka, gdyż grozi to wystąpieniem mdłości. Najlepiej kierować się zasadą "mało a często". Warto zaprzyjaźnić się z tym zaleceniem, gdyż jest ono korzystne nie tylko podczas leczenia onkologicznego i walki z nudnościami, ale również, gdy wrócimy do zdrowia. To jedno z podstawowych założeń prawidłowego odżywiania i im wcześniej zostanie wdrożone w życie tym lepiej. Jemy małe objętościowo posiłki i sięgamy po nie co 2-3 godziny.

Smaki i zapachy

Spożywane posiłki nie powinny być zbyt słodkie, zbyt słone, zbyt tłuste ani zbyt gorące. Wszystkie wymienione „zbyt” mogą wywoływać poczucie mdłości, dlatego starajmy się ich unikać. Najlepiej tolerowane są posiłki ciepłe, zimne i te o temperaturze pokojowej. Gorące mogą podrażniać śluzówkę żołądka. Ponadto temperatura intensyfikuje zapach potraw, co często wzmacnia poczucie nudności. Z tego względu przed jedzeniem warto przewietrzyć pomieszczenie, w którym będzie spożywany posiłek. Podczas męczących nudności pomocne jest ssanie czegoś zimnego. Mogą to być kostki lodu lub przygotowane wcześniej zamrożone owoce.

Odpowiednie nawodnienie

Z diety należy wykluczyć napoje gazowane i słodzone. Warto pić chłodną wodę z imbirem. Pomaga to łagodzić nudności i zapobiega wymiotom. Do diety warto włączyć pełne witamin koktajle, przygotowywane z całych warzyw i owoców. Większości osób ulgę przynosi zmiksowany z kostkami lodu arbuz, który dobrze nawadnia organizm i bogaty jest w likopen. Dobrze sprawdza się też picie naparu z kwiatów rumianku oraz białej lub zielonej herbaty.

Czy biegunki mogą być groźne?

Biegunek nie można bagatelizować ze względu na ryzyko odwodnienia oraz utraty wielu minerałów. Biegunka skutkuje utratą potasu, sodu, wapnia i magnezu, składników bardzo ważnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przedłużająca się może prowadzić do niezamierzonej utraty masy ciała, powstania niedoborów pokarmowych, a w efekcie do niebezpiecznego wyniszczenia nowotworowego.

Co w takim razie jeść, a czego unikać?

Pierwszym krokiem w diecie przeciwbiegunkowej jest czasowe ograniczenie spożycia błonnika. W czasie uporczywych biegunek należy ograniczyć spożycie produktów pełnoziarnistych. Dobrze tolerowane są potrawy mączne (makaron, mączne kopytka, gnocchi, kluski). Nie oznacza to ograniczenia jedynie do mąki pszennej, którą można zastąpić mąką np. orkiszową, ale nie grubo mieloną. Po ustaniu biegunek można powoli wracać do produktów pełnoziarnistych, gdyż są one znacznie bardziej odżywcze niż ich oczyszczone odpowiedniki.

Dieta podczas biegunki nie powinna zawierać żywności tłustej, przypieczonej, smażonej, mocno przyprawionej i słodzonej. Nie należy spożywać żywności zawierającej sorbitol, gdyż ma on działanie przeczyszczające. Jest to zamiennik cukru dodawany do żywności (oznaczony numerem E420). Naturalnie związek ten występuje w śliwkach, czereśniach i winogronach. Podobną ostrożność radzę zachować w stosunku do ksylitolu.

Co pić w trakcie biegunek?

Ważne jest, aby wypijać przynajmniej 2 - 2.5 litra płynów każdego dnia. Może to być wysokozmineralizowana woda, napary ziołowe, wywary z warzyw. Przeciwbiegunkowo działa napar z lipy i napar z nagietka. Dobre efekty przynosi też picie zaparzonych czarnych jagód. Składniki wymienionych naparów dostępne są w sklepach zielarskich. Można wypróbować też picie małych ilości świeżo wyciskanego soku z marchwi oraz kakao przygotowane na wodzie lub mleku roślinnym. Dobrze sprawdza się kojący kleik ze zmiksowanych ziaren siemienia lnianego zalany ciepłą wodą.

Czy mleko krowie jest bezpieczne w kontekście biegunek?

Najczęściej biegunka towarzyszy chemioterapii, radioterapii i resekcji przewodu pokarmowego. Często wywołują ją przyjmowane leki. Jeśli w wyniku leczenia dojdzie do uszkodzenia komórek błony śluzowej jelita, może rozwinąć się nietolerancja laktozy, która skutkuje biegunką po spożyciu mleka lub nawet produktów fermentowanych tj. jogurt lub kefir. Należy wówczas wykluczyć z diety wszelkie rodzaje mleka zwierzęcego i zastąpić je roślinnymi odpowiednikami bez laktozy (niesłodzony napój owsiany, ryżowy, sojowy).

Jak radzić sobie z zaparciami towarzyszącymi leczeniu?

W przeciwieństwie do biegunek, w trakcie zaparcia warto zaprzyjaźnić się z pełnymi ziarnami. Błonnik zawarty w grubych kaszach i pełnoziarnistym ryżu będzie przyspieszał perystaltykę jelit i ułatwiał wypróżnienia. Kluczowe jest jednak, aby diecie wysokobłonnikowej towarzyszyły spore ilości płynów, którą pomagają w pasażu grubo mielonych ziaren. W innym wypadku zaparcia mogą się nasilać.

Prawidłowe żywienie jest bardzo istotne w trakcie leczenia onkologicznego, gdyż poza łagodzeniem skutków ubocznych zastosowanych terapii dostarcza energii niezbędnej do podjęcia terapii oraz zapobiega wystąpieniu niedoborów makro i mikrośladników. Pacjent na każdym etapie leczenia powinien pozostawać pod opieką specjalizującego się w onkologii dietetyka, który będzie mógł dostosować program żywienia do indywidualnych i często bardzo złożonych potrzeb chorego. Zwiększy to szanse na ograniczenie nieprzyjemnych skutków ubocznych wynikających z terapii oraz pomyślne zakończenie leczenia onkologicznego.

Autorka: dr Emilia Kałędkiewicz, dietetyk kliniczny, osoba z wieloletnim doświadczeniem w pracy z pacjentami onkologicznymi. Założycielka Poradni Profilaktycznej Dietetyki Onkologicznej NutriV. Związana blisko z Fundacją Onkologiczną Rakiety, w której prowadzi bezpłatne konsultacje dla Podopiecznych Fundacji. Jeśli jesteś zainteresowana/zainteresowany tą formą wsparcia, zajrzyj tutaj: <https://fundacjarakiety.pl/potrzebuje-pomocy/dietetyk/>