Odpowiednia dieta pomaga w chemioterapii

Data aktualizacji
2025-03-18

Chemioterapia jest jedną z podstawowych metod leczenia nowotworów. Polega na dostarczaniu organizmowi leków cytostatycznych, które mają niszczyć komórki nowotworowe i powstrzymać rozwój choroby. Daje to szansę na zahamowanie nowotworu, gdyż chore komórki są bardziej wrażliwe na działanie leku niż zdrowe. Jednak leki mają wpływ na Twój organizm i podczas terapii możesz odczuwać wiele skutków ubocznych, jak ogólne osłabienie czy przeciążenie przewodu pokarmowego. Dobrze zbilansowana dieta może je złagodzić i przynieść ulgę. Pomoże wzmocnić odporność i wesprze Twój układ trawienny.

Jakie skutki leczenia możesz odczuwać

Celem chemioterapii jest zniszczenie komórek nowotworowych. Ale terapia obciąża funkcjonowanie całego organizmu. Może też uszkadzać błonę śluzową przewodu pokarmowego.

Najczęściej zgłaszane przez pacjentów objawy, które towarzyszą chemioterapii, to:

- gorączka
- niedokrwistość
- wypadanie włosów
- silne osłabienie
- nudności i wymioty
- biegunki
- zaburzenia smaku
- spadek apetytu
- bóle brzucha.

Możesz odczuwać różne objawy leczenia w różnych okresach terapii. Skutki uboczne zależą od rodzaju chemioterapii, dawki leków i czasu jej trwania. Jest to bardzo indywidualne.

Jak możesz złagodzić dolegliwości

Aby wzmocnić odporność i złagodzić objawy z przewodu pokarmowego, przejdź na odpowiednią dietę. Zależy ona od wielu czynników, jak Twój stan zdrowia, choroby współistniejące, dolegliwości, które odczuwasz w związku z terapią. Poradź się lekarza i dietetyka.

Nawadniaj organizm

Dbaj o ilość wody podczas chemioterapii. Odpowiednie nawodnienie organizmu redukuje ewentualne mdłości i wspomaga prawidłowy metabolizm leków.

> **Wypijaj 1,5-2 litrów płynów dziennie, najlepiej wody mineralnej, ewentualnie słabej czarnej herbaty, bez dodatków. Najlepiej pij wodę stopniowo, małymi porcjami.**

Imbir hamuje uczucie mdłości – jeśli je odczuwasz, pomogą Ci napary z imbiru lub herbatki imbirowe.

Dieta przy wymiotach i nudnościach

Jeśli w wyniku leczenia nowotworu zmagasz się z nudnościami lub wymiotami:

- Stosuj lekkostrawną dietę:
    - unikaj
        - smażonych potraw
        - produktów wędzonych i konserwowych, z dużą ilością soli i ostrych przypraw
    - wybieraj pieczywo graham lub orkiszowe, drobne kasze, ziemniaki i biały ryż
    - jedz warzywa ugotowane
    - owoce podprażaj lub zetrzyj na tarce, bez skórek
    - wzbogacaj jadłospis o chude sery, jogurty naturalne, chude mięsa i ryby
    - ogranicz produkty wzdymające – cebulę, czosnek, duże ilości kalafiora i brukselki.

> **Jedz częściej, małe objętości – najlepiej 5-6 posiłków w ciągu dnia.**

Staraj się, aby potrawy nie były zbyt gorące – najlepiej w temperaturze pokojowej.

Unikaj leżenia po posiłku – aby zapobiec cofaniu się treści pokarmowej.

Utrata apetytu i zaburzenia smaku

Możesz mieć spadek apetytu, a także odczuwać zaburzenia smaku, np. metaliczny posmak w ustach. Nie można dopuścić do niedożywienia i dużego spadku masy ciała, dlatego staraj się jeść lekkie, wartościowe posiłki. Wybieraj to, co Ci smakuje.

- Niech Twoje dania zachęcają do jedzenia – będą w miarę możliwości urozmaicone i kolorowe.
- Jedz potrawy gotowane lub duszone.
- Przyprawiaj świeżymi i suszonymi ziołami, dla urozmaicenia smaku potrawy. Wybieraj, to co Ci smakuje, a jeśli masz dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, raczej unikaj ostrych przypraw.
- Jeśli masz trudności z jedzeniem mięsa, częściej przygotowuj jajka. Najlepiej gotowane na miękko lub w formie lekko ściętej jajecznicy.
- Rozdrabniaj potrawy – łatwiej je połknąć i strawić. Przygotowuj np. musy, zupy krem, puree lub koktajle. Możesz włączyć do jadłospisu galaretki, budynie i kisiele.
- Jeśli odczuwasz intensywny metaliczny posmak w ustach, unikaj metalowych sztućców.
- Dla zmiany nieprzyjemnego smaku wprowadź do diety zimne, mrożone produkty – sorbety lub pokrojone mrożone owoce, które możesz ssać pomiędzy posiłkami.
- Wzbogacaj każdy posiłek o zdrowe tłuszcze – oleje roślinne, nasiona i pestki, zmielone orzechy, płatki migdałów. W ten sposób w małej objętości dostarczysz wysoką kaloryczność, co zmniejszy ryzyko dużego spadku masy ciała.

Specjalne produkty

Możesz mieć problemy z jedzeniem odpowiedniej liczby kalorii, pomimo starań. Skonsultuj z lekarzem i dietetykiem, czy nie byłoby wskazane przyjmowanie produktów specjalnego przeznaczenia medycznego – FSMP. Najczęściej mają płynną formę i niewielką objętość. Dostarczają dużo energii i zaopatrują w niezbędne składniki odżywcze. Możesz je kupić w aptekach.

Znajdź przepisy i porady na stronie Diety NFZ.

Przeczytaj także

Białko – dlaczego jest ważne

Białko jest niezbędnym składnikiem odżywczym, bez którego ludzki organizm nie potrafi funkcjonować. Szczególnie ważne jest w diecie nowotworowej. Dowiedz się, jakie pełni funkcje i jakie produkty są jego najlepszym źródłem

Rak nie lubi zdrowej diety

W profilaktyce onkologicznej ogromne znaczenie ma zdrowy styl życia. Odpowiednio komponując posiłki, możesz zwiększyć swoje szanse na uniknięcie choroby nowotworowej

Jak się bronić przed nowotworami

Możesz skutecznie ograniczyć ryzyko choroby nowotworowej. Dowiedz się więcej na ten temat