



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl
www.szpitalpila.pl



Poradnik żywieniowy dla pacjenta w trakcie chemioterapii.

1. Dlaczego dieta ważna?

Podczas chemioterapii organizm zużywa więcej energii i białka na odbudowę uszkodzonych tkanek oraz walkę z chorobą. Prawidłowe odżywianie:

- pomaga utrzymać masę mięśniową i siłę;
- wspiera układ odpornościowy;
- zmniejsza ryzyko infekcji i niedożywienia;
- łagodzi niektóre skutki uboczne leczenia.



2. Zasady ogólne

- **Jedz od 4-5 posiłków dziennie**, regularnie w określonych godzinach, co 2-3 godziny i niewielkich objętościach. Ostatni posiłek 2 godziny przed snem.
- **Wprowadź dietę lekkostrawną**, w tym celu potrawy:
 - ✓ gotuj w wodzie, na parze;
 - ✓ możesz stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w pergaminie, rękawie do pieczenia lub naczyniach ceramicznych, na ruszcie (grill elektryczny);
- **Ogranicz spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy:**
 - ✓ wybieraj delikatne warzywa i dojrzałe owoce (patrz tabela);
 - ✓ obieraj, gotuj warzywa i owoce;
 - ✓ przecieraj przez sito, miksuj;
 - ✓ jedz oczyszczone produkty zbożowe np. płatki owsiane błyskawiczne, jasne pieczywo.
- Każdy posiłek powinien zawierać dodatek białkowy (mięso, ryby, nabiał, jajka).
- **Posiłki nie mogą być zbyt gorące lub zimne.**

- **Nawadniaj się** – pij minimum 1,5-2,5 litrów płynów dziennie, czyli ok. 6-8 szklanek. Najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia woda mineralna niegazowana, pij regularnie małymi łykami.
- **Wybieraj olej:** lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwę z oliwek, masło oraz śmietankę. Tłuszcze do gotowanych potraw dodawaj na surowo.



Dbaj o bezpieczeństwo żywności – unikaj produktów mogących być źródłem bakterii (surowe mięso, sushi, niepasteryzowane mleko, sery pleśniowe, kiełki, pakowane, umyte mixy sałat).



Zrezygnuj z potraw smażonych, pieczonych w sposób tradycyjny, ostro przyprawionych.



Wyliminuj całkowicie:

- napoje gazowane;
- alkohol;
- Grejpfruta i owoc granatu – zawierają flawonoidy, które mogą zmieniać metabolizm leków i nasilić toksyczność chemioterapii.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2% tł. i poniżej, jogurt naturalny niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe bez cukru i bez syropu glukozowo – fruktozowego), soki warzywne, soki owocowo – warzywne, napoje mleczno -owocowe, mleczno-warzywne, woda mineralna niegazowana	Słaba kawa naturalna z mlekiem, słabe kakao, jogurt pełnotłusty, napoje roślinne niesłodzone (ryżowy, sojowy, owsiany)	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, woda mineralna gazowana, napoje gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada, mocna herbata, mocna kawa naturalna
Pieczywo	Pieczywo jasne: pszenne, orkiszowe, pszenno-żytnie, biszkopty, chleb żytni czerstwy	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, pieczywo pszenne razowe	Pieczywo świeże żytnie, chleb razowy, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty twaróg, serek wiejski do 3 % tł., chude wędliny, szynka i polędwica drobiowa, galaretki mięsne z warzywami	Jaja na miękko, jajecznica na parze, pieczony schab, miód, dżemy bez pestek	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztet, smalec, tłuste sery żółte, sery pleśniowe, ser typu Feta, duża ilość jaj, potrawy smażone na tłuszczu, produkty wędzone
Zupy i sosy	Rosół jarski, krupnik, zupa jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, zupy mleczne. Sosy	Chude rosóły z cielęciny, kurczaka (bez skóry), kalafiorowa, pieczarkowa,	Tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych,

	łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła lub oleju	zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony. Sosy: cebulowy, grzybowy, majonezowy
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, młoda wołowina; chude ryby: sandacz, dorsz, szczupak, lin, pstrąg strumieniowy, morszczuk,	chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab), ryby morskie: świeża makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum; potrawy z drobiu, mięsa, ryby smażone, marynowane, wędzone
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z mięsem i warzywami lub warzywami, drobne makarony z sosami, pastami, pierogi leniwe, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, ryż z jabłkami	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne tłoczone na zimno, dodawane do gotowych potraw na surowo: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek,	Śmietana 12%, 18% tłuszczu	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde, śmietana kremówka, śmietana 30% tłuszczu, majonez
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patison, cukinia, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szpinak; potrawy gotowane, rozdrobnione lub przetarte, soki, warzywa z „wody”, gotowane na parze, z dodatkiem świeżego tłuszczu	Kalafior, brokuł, kapusta pekińska gotowana, sałata zielona, cykoria, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki i selera	Warzywa kapustne (kapusta biała, czerwona, włoska, brukselka), cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja), brukiew, rzodkiew, rzepa, warzywa w postaci grubo startych surówek z twardych warzyw, warzywa z zasmażkami, marynowane, solone, smażone
Ziemniaki	Gotowane, puree, pieczone w rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym		Smażone, frytki
Owoce	Dojrzałe soczyste: jagodowe (malina, truskawka, jeżyna, jagody), jabłka (przetarte i pieczone), brzoskwinia, morele, banany	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon, cytrusy	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, owoce marynowane
Desery	Galaretki (mleczne, owocowe, owocowe- mleczne, z jogurtu), musy, kisiele, kompoty, soki i przeciery owocowe, suflety	Ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj (biszkopt), czerstwe ciasto drożdżowe bez dodatków	Tłuste ciasta (francuskie, kruche, pączki, faworki), torty, desery z użyciem czekolady, ciasta na bazie śmietany kremówki, batony, chałwa, desery z

			kakao, makiem, orzechami
Przyprawy	Sok z cytryny, natka pietruszki, koperek, majeranek. Zioła najlepiej utrzeć na proszek (pyłek)	Sól, pieprz ziółowy, słodka papryka, kminek (utarty na proszek), bazylia, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka, curry, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muszkatołowa



3. Dostosowanie diety do objawów

Przy nudnościach i wymiotach

- Jedz często, w małych ilościach, zanim wystąpi uczucie głodu;
- Unikaj silnych zapachów (smażenie, ostre przyprawy);
- Spożywaj potrawy w temperaturze pokojowej, unikaj potraw zimnych i gorących;
- Wyeliminuj mocną herbatę miętową, może nasilać nudności i wymioty;
- Imbir hamuje uczucie mdłości – jeśli je odczuwasz, pomogą Ci napary z imbiru lub herbatki imbirowe;
- Usuń z otoczenia nieprzyjemne zapachy;
- Spożywaj posiłki w pozycji siedzącej lub półsiedzącej;
- Unikaj leżenia od razu po posiłku;
- Wybieraj produkty suche i lekkie (sucharki, czerstwe pieczywo-pomogą złagodzić poranne mdłości);

Przy bieguncie

- Unikaj mleka i produktów mlecznych;
- Unikaj produktów wywołujących fermentację w jelitach: miodu, słodczy, syropów owocowych, soków (jabłkowy, winogronowy, gruszkowy), dżemów, powideł, marmolady, suszonych owoców;
- Wyeliminuj surowe warzywa i owoce, produkty bogate w błonnik: pieczywo razowe, otręby, grube kasze;
- Unikaj dużych ilości tłuszczu ;
- Nie pij kawy naturalnej;

Zastosuj elementy tzw. diety BRAT (ang. banana, rice, apple, toast) nazwa pochodzi od pierwszych liter najbardziej zapierających produktów:

B – banany, mało dojrzałe,

R – biały ryż, rozgotowany w formie kleiku, płatki ryżowe błyskawiczne,

A – pieczone jabłko, mus jabłkowy bez dodatku cukru (po wstępnym opanowaniu biegunki),

T – tosty pszenne, czerstwe białe pieczywo, drobny makaron, grysik gotowany na bulionie.

Dobrze wprowadzić:

- herbatę czarną napar bez cukru, napar z suszonych czarnych jagód, napar z rumianku, marchwiankę, marchew gotowaną, ziemniaki gotowane, puree z ziemniaków, ugotowane chude mięso, chrupki kukurydziane, dania mączne (kluski, kopytka, pierogi), galaretki.
- Pij więcej płynów.



Jeżeli biegunka trwa dłużej niż 24 godziny i towarzyszy jej silny ból i skurcze należy ten fakt niezwłocznie zgłosić lekarzowi.

Przy zaparciach

- Pij więcej wody mineralnej niegazowanej, 2,0 – 2,5 l/dzień;
- Wypij kompot z suszonych śliwek na czczo (5-6 sztuk suszonych śliwek zalewamy szklanką gorącej wody na noc, rano zjedz śliwki razem z kompotem) lub pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z 1 łyżeczką miodu;
- Wprowadź pieczywo graham, płatki owsiane, jogurt naturalny, kefir, maślanekę naturalną, soki warzywne (szczególnie świeżo wyciskane), drobno starte surówki np. marchewka z jabłkiem;
- Włącz ruch – spacer, gimnastyka pomagają w perystaltyce jelit;



Jeżeli wypróżnienia nie było przez 48-72 godzin fakt ten należy zgłosić lekarzowi.

Suchość w jamie ustnej

- Pij 2-2,5 litrów płynów dziennie, małymi łykami co 15 – 20 minut;
- Wybieraj potrawy z dużą zawartością wody np. zupy, puree warzywne, owocowe;
- Przy braku nadwrażliwości na kwaśne produkty i zmian zapalnych w jamie ustnej, pobudź wydzielanie śliny przez: ssanie plastrów schłodzonego ananasa, bezcukrowych cukierków cytrynowych, picie wody z sokiem cytryny, słabej herbaty miętowej;
- Pij przez słomkę, jeżeli masz trudności z piciem;
- Wyeliminuj pokarmy, które mogą mechanicznie uszkodzić błonę śluzową jamy ustnej (kaszy i ryżu ugotowanych na sypko, skórki świeżego chleba);

- Płucz jamę ustną chłodnym naparem z szalwii lub rumianku kilka razy dziennie oraz po każdym posiłku;
- Nawilżaj usta pomadką ochronną lub wazeliną.

Utrata apetytu, zmiana smaku

- Jedz częściej, co 2-3 godziny, także nocą, kiedy wystąpi uczucie głodu;
- Unikaj jedzenia dużych objętościowo posiłków;
- Uwzględniaj upodobania smakowe, przyprawiaj świeżymi i suszonymi ziołami, dla urozmaicenia smaku potrawy;
- Jedz w przyjemnym otoczeniu – spokojna muzyka, estetyczne podanie posiłku;
- Unikaj intensywnych zapachów – potrawy o mocnym aromacie często zniechęcają;
- Jeżeli masz trudności z jedzeniem mięsa, częściej przygotuj jajka. Najlepiej gotowane na miękko lub w formie lekko ściętej jajecznicy;
- Rozdrabniaj potrawy – łatwiej je połknąć i strawić;
- Jeżeli odczuwasz intensywny metaliczny posmak w ustach, unikaj metalowych sztućców;
- Dla zmiany smaku spożywaj zimne, mrożone produkty – sorbety lub pokrojone mrożone owoce, które możesz ssać między posiłkami;
- Dodawaj zdrowe przekąski: koktajle, jogurty, serki homogenizowane, orzechy mielone, oleje roślinne – w ten sposób dostarczysz większej ilości kalorii.

Jeżeli masz problemy z dostarczeniem odpowiedniej ilości kalorii, skonsultuj się z lekarzem i dietetykiem, czy nie byłoby wskazane przyjmowanie produktów specjalnego przeznaczenia medycznego – FSMP (np. Nutridrink, Nutramil)

Zapalenie jamy ustnej

- przed rozpoczęciem chemioterapii, wskazana jest wizyta u stomatologa i wyleczenie uzębienia;
- Myj zęby po każdym posiłku miękką szczoteczką, płucz jamę ustną delikatnymi płynami odkażającymi, chłodnymi naparami z szalwii, rumianku;
- Spożywaj posiłki miękkie, papkowate, półpłynne, łatwe do przełykania;
- Miksuj potrawy – jedz zupy krem, koktajle mleczno-owocowe na bazie dojrzałych owoców, mięso mielone, ziemniaki puree, budynie, kisiele, galaretki;
- Unikaj ostrych, kwaśnych i bardzo zimnych potraw, bo nasilają ból;

- Smaruj usta pomadką ochronną, wazeliną kosmetyczną, tłustym kremem.

Nawadnianie w trakcie chemioterapii

- Pamiętaj, aby dobowe spożycie płynów przekraczało 2-2,5 litra. Prawidłowo nawodniony organizm szybciej usunie szkodliwe metabolity leków;
- Rozpocznij intensywne nawadnianie 2-3 dni przed rozpoczęciem chemioterapii (wypijaj 3-3,5 l płynów na dobę);
- W dniu podania chemioterapii, nie pij znacznych ilości płynów, aby nie rozciągnąć nadmiernie ściany żołądka i nie zwiększać ryzyka wystąpienia nudności.

Kilka alternatyw, jeżeli odczuwasz wstręt do wody

- Jeżeli nie masz zmian w jamie ustnej i nie jest to dzień podania leków cytostatycznych – do wody dodaj domowy sok z malin, wiśni lub wyciśnięty sok z cytryny;
- Pij słaby napar z lipy lub melisy;
- Możesz pić kawę zbożową;
- Jeżeli nie leczysz się z powodu nowotworu przewodu pokarmowego, a chemioterapia nie spowodowała uszkodzenia błony śluzowej przewodu pokarmowego – możesz pić wodę lekko gazowaną;
- Możesz pić dobrej jakości herbatę owocową oraz słaby napar z czarnej herbaty.

LITERATURA:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2021 r.
2. Kłęk S., Jankowski M., Kruszewski W.J., Fijuth J., Kapała A., Kabata P., Wysocki P., Krzakowski M., Rutkowski P.: Clinical Nutrition in Oncology: Polish Recommendations. *Oncol.Clin. Pract.* 2015 11(4): 172-188
3. Kłęk S. i wsp.: Leczenie żywieniowe w onkologii. Współczesne podejście. PZWL, Warszawa
4. Brzegowy M., Maciejewska-Cebulak M., Turek K.: Nie daj się rakowi! Wsparcie żywieniowe w chorobie nowotworowej. Wydawnictwo M., Kraków, 2018 r.
5. Zachwieja Z.: Leki i pożywienie – interakcje. MedPharm, Wrocław 2008 r.
6. Lange E. Włodarek D. (red.): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023 r.
7. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie I, 21.11.2025 r.

