

1. Zalecenia żywieniowe po zakończeniu leczenia onkologicznego – praktyczne porady dla pacjenta.

Właściwa dieta po zakończonym leczeniu onkologicznym będzie miała istotny wpływ na procesy regeneracyjne, poprawę samopoczucia a także utrzymanie prawidłowej masy ciała. Dlatego jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań, warto aby w tym szczególnym czasie uwzględnić kilka elementów:

- Codzienna dieta powinna być zbliżona możliwie do modelu *diety śródziemnomorskiej lekkostrawnej*. Warto zwracać szczególną uwagę aby w każdym głównym posiłku znalazły się przede wszystkim produkty zbożowe pełnoziarniste (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makarony pełnoziarniste, kasze), różnokolorowe warzywa i owoce (z przewagą warzyw), produkty będące dobrym źródłem białka tj. chude mięso, ryby (zwłaszcza tłuste ryby morskie), jaja, nabiał, rośliny strączkowe (przy dobrej tolerancji) oraz tłuszcze roślinne takie jak oliwa z oliwek, awokado, orzechy i nasiona (przy dobrej tolerancji).
- Warto spożywać w ciągu dnia stałą ilość posiłków o regularnych odstępach czasu (3-4 godziny), a ostatni posiłek zjeść najpóźniej 2 godziny przed snem.
- Codzienna dieta powinna być w miarę możliwości urozmaicona, różnorodna i komponowana z produktów o niskim stopniu przetworzenia.
- Preferowaną techniką kulinarną będzie gotowanie, w tym gotowanie na parze, duszenie, pieczenie. Z kolei niewskazanymi technikami kulinarnymi, które warto maksymalnie ograniczyć będzie smażenie kontaktowe, smażenie w głębokim tłuszczu, obsmażanie, tradycyjne grillowanie, pieczenie w bardzo dużej temperaturze bez użycia pergaminu lub naczynia żaroodpornego.
- Niezalecane jest spożywanie produktów wysokoprzetworzonych takich jak produkty fast-food, słone oraz słodkie przekąski z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu, a także słodzone napoje. Z kolei mięso czerwone oraz przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drożdżowe itp.) należy ograniczyć do ilości tak małych, jak to tylko możliwe.
- Należy dbać o regularne nawodnienie organizmu poprzez spożywanie głównie wody, pijąc małymi porcjami przez cały dzień. Zalecana ilość wynosi 1.5-2l/dzień.
- Alkohol oraz wyroby tytoniowe i e-papierosy powinny zostać całkowicie wyeliminowane z diety.
- W przypadku niewystarczającego pokrycia zapotrzebowania energetycznego w sposób naturalny, warto rozważyć dodatkowe wsparcie w postaci żywności specjalnego przeznaczenia medycznego.
- Należy pamiętać, że przygotowane zalecenia mogą wymagać indywidualnych modyfikacji w przypadku występowania dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zaburzeń wchłaniania, niedoborów żywieniowych lub innych indywidualnych nieprawidłowości wymagających interwencji dietetycznej.

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
- produkty pełnoziarniste np. pieczywo typu graham lub razowe, kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna, pęczak), ryż, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane, - chude mleko (kozie, krowie), chude sery twarogowe i mleczne przetwory fermentowane (kefir, jogurt, mleko, maślanka), - wysokobiałkowe produkty mleczne np. Skyr, wysokoproteinowy kefir itp. - jaja (jajecznica na parze lub na dozwolonym tłuszczu, omlety na parze, jajka na twardo), - chude mięso, - ryby (zwłaszcza morskie) świeże i mrożone, przygotowane zgodnie z zalecanymi technikami kulinarnymi, - tłuszcze roślinne takie jak awokado, oliwa z oliwek, nasiona, pestki, orzechy, - warzywa: sałata, kalafior, szpinak, bakłażan, brokuły, brukselka, buraki, dynia, kabaczek, cukinia, ogórek, marchew, pomidor, jarmuż, papryka, natka, por, seler naciowy, szczypiorek, bataty, - nasiona roślin strączkowych – fasola, groch, bób, soczewica, ciecierzycza, - owoce, wszystkie dobrze tolerowane z wykluczeniem granatu oraz grejpfruta - zioła i przyprawy: bazylia, cząber, kminek, kolendra, lubczyk, majeranek, melisa, mięta pieprzowa, szalwia, trybula, kardamon, cynamon, goździki, imbir, gałka muszkatołowa, ziele angielskie.	- wszystkie potrawy smażone, grillowane i pieczone bez folii, - pełnotłuste mleko i jego przetwory: sery dojrzewające, topione, pleśniowe, śmietana - produkty wędzone (mięso, wędliny, ryby, sery), - produkty marynowane, zawierające duże ilości soli kuchennej, - konserwy rybne i mięsne, ryby w zalewach octowych/solonych, - tłuste gatunki mięs (wieprzowina), mięso ciemne (wołowina), gęsi, kaczki, - podroby i tłuste wędliny (pasztety, parówki, mielonki, salami, salceson, kaszanka, konserwy), - tłuszcze typu smalec, słonina, boczek, majonez, margaryny twarde (w kostkach), - pieczywo cukiernicze, pączki, ciastka, ciasteczka, czekolada mleczna, tłuste ciasta, torty, kremy, bita śmietana, słone i tłuste przekąski (chipsy, krakersy, solone orzeszki i paluszki), - napoje gazowane, napoje zawierające kofeinę, - duża ilość soli kuchennej, -dziurawiec oraz ostre i silnie podrażniające przyprawy.