

# Zalecenia żywieniowe w chorobie nowotworowej

- 5 - 6 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3 godziny
- w diecie powinny znaleźć się różne produkty z poszczególnych grup żywności, czyli produkty zbożowe (pieczywo, kasze, płatki), warzywa, owoce, produkty białkowe (mięso, ryby, jaja) oraz tłuszcze.
- każdy organizm indywidualnie reaguje na poszczególne produkty i pokarmy, dlatego warto obserwować, czy nie powodują one żadnych dolegliwości, jeśli tak wyłączyć je na jakiś czas z diety
- podczas posiłków (w szczególności obiadów) w pierwszej kolejności należy zjeść produkt zawierający białko (mięso, ryba, jajo)
- przygotowywane potrawy powinny być łatwostrawne, smażenie należy zastąpić pieczeniem w folii, w rękawie, gotowaniem, gotowaniem na parze, duszeniem bez wcześniejszego obsmażania
- zmiany w odczuwaniu smaku: dodawanie różnych przypraw (oregano, kminek, majeranek, tymianek, estragon, bazylija, słodka papryka, cynamon, kurkuma, koperek, pietruszka, sok z cytryny, itp.)
- suchość w ustach: wypijanie napojów kwaśnych (np. z dodatkiem soku z cytryny); popijanie napojów w ciągu dnia małymi łykami; żucie gumy
- biegunka: unikać kofeiny (kawa, mocna herbata), tłustych i smażonych potraw, surowych warzyw i owoców, intensywnych przypraw, gazowanych napojów oraz produktów mlecznych; wypijać odpowiednią ilość płynów; produkty działające zapierająco: rozgotowany ryż biały, gotowana marchew, dynia, gotowane, pieczone lub tarte jabłka, banany, napar z suszonych jagód, cynamon, imbir
- nudności: należy często wypijać małe ilości chłodnych, klarownych płynów, w tym okresie zazwyczaj dobrze tolerowane są soki i musy jabłkowe; w ciągu dnia można pić napój imbirowy: woda, imbir, sok z cytryny, ponieważ imbir ma działanie zapobiegające wystąpieniu nudności
- bolesność w jamie ustnej: spożywać potrawy przestudzone; unikać posiłków pikantnych, gorących, o szorstkiej, chropowatej strukturze; spożywanie rozdrobnionych posiłków przez słomkę