

Xg: DIETA W CHEMIOTERAPII

Zarówno prawidłowy stan odżywienia jak i dobór właściwych produktów ma pozytywny wpływ na tolerancję leczenia przeciwnowotworowego. Polecane są płyny takie jak: woda mineralna, kompoty, soki typu jabłkowy, winogronowy. Nie należy spożywać soków cytrusowych, a w szczególności soku z grejpfruta. Przed każdym posiłkiem należy myć ręce, wysuszyć dłonie ręcznikiem papierowym, a następnie użyć płynu do dezynfekcji. Wszystkie produkty do przygotowania potrawy powinny być świeże oraz bez cech pleśni. Dotyczy to szczególnie warzyw i owoców. Wszystkie produkty przed przygotowaniem potrawy należy dokładnie umyć pod bieżącą wodą, obrać ze skóry i ponownie umyć pod bieżącą wodą. Przed przygotowaniem potrawy zawsze sprawdzaj datę przydatności do spożycia dostępną na opakowaniu.

Uwagi technologiczne:

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie i na parze, pieczenia w folii, pergaminie, duszenie bez obsmażania. Smażenie w głębokim tłuszczu i pieczenie na tłuszczu w tradycyjny sposób nie jest niezalecane. Tłuszcze zaleca się podawać na zimno do gotowych potraw np. odrobina masła śmietankowego (82% tłuszczu). Aby posiłki były przez chorych akceptowane, w technologii dietetycznej wiele uwagi należy poświęcić przyprawianiu potraw w celu podniesienia ich walorów smakowych (nie należy stosować gotowych mieszanek przypraw, kostek rosołowych, sosów sojowych, przypraw typu maggi itp.). Posiłki podajemy 4-8 razy dziennie w małych porcjach do 200-300g, dbając o to aby ostatni posiłek podany był ok. 2 godziny przed snem.

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, sucharki, drobne kasze, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe, żytnie, grube kasze, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie, mleko zsiadłe, chudy/półtłusty biały ser, twaróg zwykły lub granulowany lub homogenizowany, jogurty, kefir naturalne	sery żółte i topione, tłuste twarogi, sery do smarowania pieczywa, sery pleśniowe, jogurty słodzone, owocowe, z dodatkami, śmietany kwaśne z dużą zawartością tłuszczu
Jaja	jajko na twardo, pasta jajeczna	smażone w zwykły sposób na tłuszczu lub na boczku, jaja na surowo
Mięso, wędliny i ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, chude części wieprzowiny np. polędwica wędliny chude np. szynka, polędwica, wędliny drobiowe, kiełbasy szynkowe, ryby chude np. dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, sandacz, łosoś ryby tłuste np. szprotki, makrela, węgorz, halibut	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, podroby, mięsa peklowane, wędliny tłuste: baleron, salami, tłuste kiełbasy, salceson wyroby garmażeryjne: kaszanki, smalec, pasztety mięsa i ryby wędzone
Tłuszcze	masło, masło roślinne, miękkie margaryny kubkowe, oleje roślinne	smalec, słonina, boczek, tój wołowy i barani, margaryna w kostkach
Ziemniaki	gotowane, puree, pieczone w folii	frytki, smażone, placki ziemniaczane, pyzy
Warzywa	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, pomidor obrany ze skórki i bez pestek, włoszczyzna	kapusta, papryka, szczypior świeży, cebula, ogórki zielone, brukiew, rzodkiewki
Owoce	w formie: sparzonej wrzątkiem, gotowanej, pieczonej zawsze obranej ze skóry a wcześniej dokładnie umyte.	poleca się je wprowadzać po zakończonej terapii w formie surowej około 7 dni od zakończenia cyklu (śliwki, czereśnie, truskawki agrest, owoce suszone), orzechy.
Cukier, desery	cukier, dżem, miód, marmolada, powidła, soki i syropy owocowe, ciasta drożdżowe, owocami kisiele, budynie, musy, galaretki, suche wafle, biszkopty	czekolada, chałwa, ciasta z dużą ilością kremu i tłuszczu np. pączki, ciasta z kremem, drożdżówki, pączki, faworki,
Przyprawy	sól, kminek, zioła, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, zielona pietruszka)	ostre (ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili)
Zupy	krupniki z dozwolonych kasz, zupy - mleczne, zupy owocowe i jarzynowe, zupy z dodatkiem wszystkich dozwolonych produktów	kwaśny kapuśniak i ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy z dodatkiem zabronionych produktów lub esencjonalnych wywarów mięsno-kostnych
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem dozwolonych produktów, - potrawy mączne: lane kluski, kluski leniwe, pierogi, kluski łyżką kładzione, kopytka	kasza ze skwarkami, grube kasze, makarony
Sosy	łagodne, zaprawiane śmietanką, masłem, żółtkiem, zawieszoną z mąki -sos koperkowy, cytrynowy, owocowy potrawkowy, ze wszystkich dozwolonych produktów	ostre, tłuste, z niedozwolonych produktów
Napoje	herbata, kawa- słabe napary, soki owocowe i warzywne, niegazowana woda mineralna	mocna kawa, napoje gazowane i alkoholowe.