

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_225	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W NIEPOŻĄDANYCH SKUTKACH CHEMIOTERAPII		

Charakterystyka diety:

Leczenie przeciwnowotworowe może sprzyjać pojawieniu się niepożądanych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego – w przypadku ich wystąpienia należy wprowadzić odpowiednie modyfikacje w codziennym odżywianiu. Jeżeli występujące objawy są niepokojące, nasilają się lub nie ustępują należy zgłosić się do lekarza.

Jednostki chorobowe:

W chorobach nowotworowych w czasie leczenia chemioterapią.

Techniki sporządzania potraw:

Tak samo jak w zaleceniach dietetycznych dotyczących żywienia w czasie chemioterapii.

Postępowanie dietetyczne w poszczególnych skutkach chemioterapii:

UTRATA MASY CIAŁA

- Jedz często i regularnie, niewielkie objętościowo porcje.
- Posiłki powinny mieć atrakcyjny wygląd oraz zapach.
- Spożywaj posiłki przy stole, bez pośpiechu, w miłym towarzystwie.
- Planuj posiłki z wyprzedzeniem.
- Płyn wypijaj pomiędzy posiłkami, a nie w trakcie ich spożywania.
- pomiędzy posiłkami zjadaj przekąski (budynie, owoce, warzywa, kisiele, jogurty itp.).
- Zwiększ kaloryczność potraw poprzez dodatek: oleju, oliwy, śmietanki, świeżego masła, jajka, pełnotłustego jogurtu, siemienia lnianego, mielonych orzechów.
- Zwiększ spożycie pełnowartościowego białka (powinno występować w każdym posiłku): chude gatunki mięsa (kurczak, indyk, cielęcina, jagnięcina, królik), ryby, półtłuste sery twarogowe, jogurty naturalne, kefir naturalny, maślanka naturalna, jajka.
- Spożywaj produkty/ potrawy, które nie wywołują niepożądanych dolegliwości pokarmowych.
- pomiędzy posiłkami można stosować gotowe preparaty odżywcze np. Nutridrink, Resource.

NUDNOŚCI I WYMIOTY

- Spożywaj większą ilość posiłków o mniejszej objętości.
- Wyklucz z diety produkty/ potrawy powodując nudności, wymioty (indywidualnie).
- Posiłki powinny być smaczne, estetyczne, o przyjemnym zapachu, zgodne z preferencjami pacjenta.
- Wypijaj ok.2-2,5 litra płynów dziennie (przegotowana woda z odrobiną soku z cytryny, napar z rumianku, mięty, rozcieńczone soki owocowe, warzywne, kompoty).
- Płyn wypijaj około 30 minut przed i godzinę po posiłku, nie popijaj w trakcie jedzenia.
- Nie spożywaj potraw o bardzo intensywnym zapachu.
- Spożywaj potrawy o umiarkowanej temperaturze.
- Unikaj przebywania w pomieszczeniach, w których są intensywne zapachy, często wietrz pomieszczenia.
- Jedz powoli, w miłej atmosferze, w pozycji siedzącej (wyprostowana sylwetka).
- Dokładnie gryź pokarm.
- Po jedzeniu odpoczywaj w pozycji siedzącej.
- Pomocne mogą być miętowa guma do żucia lub miętowy cukierek (bez cukru).
- Kiedy nudności występują rano, możesz spróbować zjeść sucharek lub kromkę chrupkiego pieczywa przed wstaniem z łóżka (jeżeli nie występuje suchość w jamie ustnej lub podrażnienie błony śluzowej).

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_225	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W NIEPOŻĄDANYCH SKUTKACH CHEMIOTERAPII		

- Możesz spróbować ssać landrynki miętowe (bez cukru), lub korzeń imbiru (pomocny może być również napar z imbiru).
- Staraj się nie denerwować.
- Unikaj intensywnie pachnących kosmetyków.
- Gdy pojawiają się nudności oddychaj powoli i głęboko.

UTRATA APETYTU

- Spożywaj większą ilość posiłków o mniejszej objętości.
- Około pół godziny przed posiłkiem wypijaj pół szklanki wody z sokiem z cytryny (jeżeli nie ma stanów zapalnych i owrzodzeń w obrębie przewodu pokarmowego).
- Nie popijaj w trakcie posiłku.
- Urozmaicaj posiłki (wprowadzaj nowe, atrakcyjne potrawy).
- Przygotowuj ulubione dania (z wykluczeniem ciężkostrawnych, tłustych, smażonych, nadmiernie słodkich).
- Dbaj o estetyczny wygląd posiłków oraz ich atrakcyjny, niezbyt intensywny zapach.
- Spożywaj posiłki powoli, w miłym towarzystwie.
- Przygotowuj małe porcje, gotowe do spożycia w każdej chwili, kiedy chory ma na nie ochotę.
- Jedz zawsze, kiedy pojawia się głód, w przypadku braku jego odczuwania konieczne jest wyznaczenie stałych godzin posiłków.
- Wywietrz pomieszczenie przed spożyciem posiłku.

ZABURZENIA ODCZUWANIA SMAKU I ZAPACHU

- Nadawaj potrawom atrakcyjny wygląd, zapach oraz wyrazisty smak.
- Zwiększ ilość wypijanych płynów (np. z dodatkiem soku z cytryny, świeżego ananasa, imbiru).
- Metaliczny posmak mięsa można neutralizować poprzez dodawanie ziół i przypraw, soku z cytryny, sosów warzywnych, żurawiny i borówek, marynowanie w oliwie i ziołach przed przyrządzeniem.
- Spożywaj potrawy o umiarkowanej temperaturze.
- Żuj gumę miętową między posiłkami (bez cukru).
- Zrezygnuj z kawy i mocnej herbaty.
- Produkty, które wyjątkowo nie smakują choremu staraj się zastępować innymi o podobnej wartości odżywczej.
- Jeżeli zapachy działają drażniąco unikaj niewietrzonych pomieszczeń, gotuj przy uchylonym oknie, włącz wentylator.
- Możesz używać plastikowych sztuczków.
- Myj zęby po każdym posiłku oraz często płucz usta.

UCZUCIE SZYBKIEGO NASYCENIA I PEŁNOŚCI PO POSIŁKU

- Zwiększ ilość posiłków, jednocześnie zmniejszając ich objętość.
- Płyny wypijaj pomiędzy posiłkami, nie w trakcie jedzenia.
- Ogranicz ilość spożywanego tłuszczu (tłuszcz spowalnia opróżnianie żołądka, powodując uczucie sytości).
- Unikaj produktów i potraw zawierających znaczne ilości cukru.
- Mleko zastąp fermentowanymi napojami mlecznymi (jogurt naturalny, kefir, maślanka).
- Unikaj produktów ciężkostrawnych, wzdymających i długo zalegających w żołądku- nasion roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, soja, bób), warzyw kapustnych (kapusta, brukselka, kalafior, brokuł), cebulowych (cebula, czosnek, szczypior), grzybów.
- Po spożyciu posiłku zaleca się odpoczynek.

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_225	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W NIEPOŻĄDANYCH SKUTKACH CHEMIOTERAPII		

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ

- Spożywaj więcej potraw o konsystencji półpłynnej lub papkowatej (o dużej zawartości wody, łatwych do przełknięcia), niektóre potrawy można miksować blenderem lub rozgniatać widelcem.
- Polewaj ziemniaki, kasze, makarony, ryż: odrobiną oleju, oliwy, lekkimi sosami warzywnymi, jogurtem naturalnym.
- Zalecane są: zupy, kisiele, budynie, jogurty naturalne, koktajle, musy owocowe/ warzywne, warzywa w postaci puree, kompoty.
- Unikaj pokarmów suchych, twardych, z wypieczoną skórą.
- Często wypijaj małe ilości wody (z niewielkim dodatkiem soku z cytryny, jeżeli nie występują stany zapalne w jamie ustnej), zarówno między posiłkami, jak również w trakcie.
- Zwiększ ilość płynów 2,5-3 litrów dziennie.
- Jeżeli pacjent toleruje mleko- może spożywać mleko krowie pasteryzowane i jego przetwory (działa nawilżająco, odżywczo oraz sprzyja remineralizacji szkliwa).
- Przeplukuj jamę ustną przestudzonymi naparami siemienia lnianego, rumianku, szalwii.
- Zalecane do ssania cukierki z szalwią, tymiankiem.
- Żuj gumę bez cukrową.
- Unikaj słodczy oraz słodzenia napojów.
- Gdy błona śluzowa jest podrażniona wyklucz produkty i potrawy nadmiernie kwaśne, gorzkie, zimne, gorące, intensywne przyprawy.
- Możesz stosować preparaty zastępujące naturalną ślinę.

ZAPALENIA I OWRZODZENIA BŁONY ŚLIZOWEJ JAMY USTNEJ, GARDŁA I PRZEŁYKU

- Dbaj o higienę zębów, języka oraz całej jamy ustnej.
- Dostosuj konsystencje posiłków do nasilenia zmian zapalnych (papkowate, półpłynne, płynne).
- Zwiększ podaż płynów 2,5-3 litrów dziennie.
- Produkty, takie jak: drobne makarony, kasze, ryż, warzywa, mięso, ryby gotuj do miękkości, a następnie rozdrabniaj, miksuj blenderem, rozgniataj widelcem, przecieraj, rozcieńczaj płynami.
- Do gotowych potraw dodawaj olej, oliwę, lekkie sosy warzywne.
- Unikaj zbyt gorących potraw oraz napojów (najlepsze są chłodne oraz w temp. pokojowej).
- Unikaj produktów i potraw o szorstkiej i chropowatej strukturze.
- Płucz jamę ustną delikatnym naparem szalwii lub rumianku.
- Pomocne może być ssanie kostek lodu.
- W przypadku trudności ze spożyciem ilości pożywienia można dodatkowo stosować preparaty odżywcze np. Nutridrink, Resource.
- Rygorystycznie przestrzegaj zasad higieny podczas przygotowywania posiłków.
- Przeciwwskazane są: ostre przyprawy, owoce cytrusowe oraz ich soki, kawa, mocna herbata, potrawy nadmiernie kwaśne oraz słone.

ZAPARCIA

- Zaleca się spożywanie produktów bogatych w błonnik pokarmowy: pełnoziarniste pieczywo, ryż brązowy, kasze, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane, surowe warzywa i owoce (lub krótko gotowane). Należy pamiętać, że duża ilość błonnika pokarmowego oraz małe ilości płynów może powodować zaparcia, dlatego trzeba dbać również o odpowiednią podaż płynów. Ilość błonnika pokarmowego należy zwiększać stopniowo.
- Zwiększ ilość wypijanych płynów do 2,5-3 litrów dziennie (woda mineralna, herbaty, kompot z suszonych śliwek).

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_225	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W NIEPOŻĄDANYCH SKUTKACH CHEMIOTERAPII		

- Spożywaj fermentowane produkty mleczne: jogurt naturalny, kefir, maślanka, z dodatkiem świeżych lub suszonych owoców, otrąb, mielonych orzechów, siemienia lnianego.
- Unikaj produktów sprzyjających zaparciom: pieczywo cukiernicze, czekolada, kakao, biały ryż, potrawy z białej mąki pszennej.
- Do kaszy, ryżu czy makaronów możesz dodawać niewielkie ilości oleju lub oliwy.
- W celu pobudzenia układu pokarmowego można spróbować wypijać na czczo napar z siemienia lnianego lub wodę niegazowaną z dodatkiem łyżki oleju.
- W miarę możliwości zdrowotnych wprowadź niewielką aktywność ruchową np. spacer.

BIEGUNKI

- Zwiększ ilość płynów do 2,5-3 litrów (woda mineralna niegazowana, słaba herbata, słabe kompoty, woda z niewielką ilością soli i cukru).
- Spożywaj potrawy i płyny o umiarkowanej temperaturze.
- Przez pierwsze 1-2 dni zaleca się spożywać kleiki, papki i płyny.
- Stopniowo włączaj pokarmy stałe, na początku małe ilości, podawane często, co 2-3 godziny: gotowane ziemniaki, ryż, marchew, musy z pieczonych/ gotowanych jabłek, rozgniecione/ miksowane banany, brzoskwinie, jajko na miękko, chude, gotowane mięso, łagodnie przyprawione zupy warzywne/ zupy kremy.
- Wyklucz produkty/ potrawy smażone, tłuste, ciężkostrawne, zawierające dużą ilość błonnika pokarmowego (pieczywo pełnoziarniste, grube kasze, płatki owsiane itd.), ostre, słodkie, surowe warzywa i owoce ze skórką i pestkami, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, soja, bób), warzywa kapustne (kapusta, brukselka, kalafior, brokuł), cebulowe (cebula, czosnek, szczypior), gazowane napoje, kawa, mocna herbata.
- Wyeliminuj produkty zawierające sorbitol, który ma działanie przeczyszczające (m.in. słodziki, gumy do żucia, słodycze, dżemy) - sprawdzaj w składzie produktów.
- Unikaj mleka i produktów mlecznych.

NIEDOKRWISTOŚĆ

- Należy dbać o urozmaiconą dietę.
- Zaleca się zwiększenie spożycia produktów będących źródłem kwasu foliowego, witaminy B12, żelaza oraz witaminy C (ułatwia przyswajanie żelaza):
 - ✓ Kwas foliowy: szpinak, szparagi, rzepa, brukselka, brokuły, buraki, sałata, kapusta, kalafior, pomidor, natka pietruszki, szczypiorek, nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzycą, soczewica, fasola szparagowa), awokado, pomarańcze;
 - ✓ Witamina B12: chude mięso i wędliny, ryby, jaja, produkty mleczne;
 - ✓ Żelazo: chude mięso i wędliny, nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzycą, soczewica, fasola szparagowa), kapusta, szpinak, buraki, natka pietruszki, kasze, płatki owsiane;
 - ✓ Witamina C: owoce cytrusowe, czarna porzeczka, truskawki, owoce dzikiej róży, papryka, natka pietruszki.
- Należy ograniczyć spożycie mocnej herbaty i kawy, zwłaszcza w porach spożywania posiłków.

W każdej diecie bardzo ważne są płyny

Dostarczajmy organizmowi 1,5 - 2 l. płynu na dobę, w tym około 1 l. wody niegazowanej.