

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_232	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W TRAKCIE I PO RADIOTERAPII		

Charakterystyka:

Dieta oparta na podstawie diety lekkostrawnej modyfikowanej w zależności od lokalizacji choroby onkologicznej i stosowanej radioterapii. Chorzy poddawani radioterapii powinni być monitorowani pod względem masy ciała i stanu odżywienia.

Jednostki chorobowe:

- Pacjenci z nowotworami leczonymi radioterapią.

Techniki sporządzania posiłków:

- Należy wybierać techniki kulinarne, których zastosowanie poprawi strawność produktów czy posiłków: należy usuwać pestki, obierać ze skórki owoce i warzywa, usuwać zwłókniałe, twarde części warzyw, gotować do miękkości, piec, dusić, rozdrabniać, miksować, przecierać przez sito.
- Należy unikać smażenia, grillowania, pieczenia z dużą ilością tłuszczu, gotowania do postaci al dente.
- Konsystencja potraw powinna być dostosowana do możliwości gryzienia i połykania, należy unikać skrajnych temperatur potraw (zaleca się temperaturę pokojową).

Zalecenia dietetyczne przy bieguncie:

- Zaleca się wprowadzenie produktów o właściwościach zapierających: ryż gotowany, płatki ryżowe, ziemniaki, mąka ziemniaczana, sucharki pszenne, marchewka gotowana, czarne jagody, gotowane/pieczone jabłko, kisiel, czarna herbata, napar z czarnych jagód, kakao na wodzie.
- Istotne jest prawidłowe nawodnienie – minimum 2 l dziennie.
- W trakcie biegunki nie należy spożywać produktów i napojów które działają rozwalniająco: soków owocowych, kawy czy słodzonych napojów.

Zalecenia dietetyczne przy zaparciach:

- Konieczne jest prawidłowe nawodnienie (minimum 2 l wody niegazowanej dziennie).
- Dobrze działanie obserwowane jest również u pacjentów, którzy pija ciepłe kompoty (np. z suszonych śliwek), herbaty z kopru włoskiego czy rumianku, herbaty owocowe czy soku z ogórków lub kiszonej kapusty.
- Działanie przeczyszczające obserwowane jest również po wypiciu kawy naturalnej (o ile nie ma innych przeciwwskazań).

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NABIAŁ	Mleko do 2% zawartości tłuszczu, zsiadłe mleko, kefir, maślanka, jogurt, twaróg chudy bądź półtłusty, ser homogenizowany*	Mleko 3,2%, jogurt grecki, twaróg tłusty, ser kanapkowy twarogowy	Ser żółty, topiony, pleśniowy, typu Feta, typu Fromage, śmietana
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pszenne bez pestek i nasion Kasze drobne: manna, kuskus, jaglana, jęczmienna;	Pieczywo graham, chrupki pszenne, pieczywo pszenno-razowe Ryż basmatti,	Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem pestek i nasion Kasze grubo ziarniste: pęczak, gryczana, bulgur;

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU		F-INFO_232	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W TRAKCIE I PO RADIOTERAPII			
	Płatki: jaglane, kukurydziane, ryżowe, owsiane błyskawiczne; Ryż biały, komosa ryżowa, amarantus, Makaron jasny	Makaron jasny z mąki 100% durum gotowany do miękkości	Ryż brązowy czy dziki, Makaron pełnoziarnisty lub ze strączków, płatki: owsiane górskie, żytnie
WARZYWA	Warzywa okopowe: marchew, seler, pietruszka, batat, ziemniak, botwina, cukinia, dynia, bakłażan Warzywa liściaste: szpinak sałata, roszponka, cykoria, rukola Pomidor bez skórki (nie zalecany w chorobie refluksowej przełyku) Kiełki koniczyzny i lucerny	Burak (może wykazywać właściwości przeczyszczające), ogórek kiszony obrany ze skóry	Warzywa o właściwościach wzdymających: cebula, czosnek, por, brokuł, kalafior, brukselka, kapusta, papryka, ogórek, rzodkiew, szczypior, kukurydza, groch, soczewica, ciecierzycy, fasola, kiełki rzodkiewki, brokułu, fasoli, warzywa kiszone i marynowane
OWOCE	Dojrzałe, obrane ze skórki banany, brzoskwinie, melony, mango, papaja, awokado, jagody, borówki, arbuz bez pestek, ananas	Owoce pozbawione pestek w formie musu lub soku: maliny, truskawki Jabłka (mogą być źle tolerowane na surowo, często wymagają poddaniu obróbce termicznej)	Gruszka, śliwka, agrest, czereśnie, winogron, pomarańcza, mandarynka, grejpfrut, pomelo, kiwi, granat, rabarbar, owoce suszone
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	Kleik z siemienia lnianego lub nasion chia	Masło orzechowe z całkowicie zmielonych orzechów, wiórki migdałowe i kokosowe	Orzechy i pestki w całości, reszta nasion poza wskazanymi, orzechy prażone, solone, w czekoladzie, w panierce, z posypką
MIĘSO, RYBY I JAJA	Mięso: Wołowina, cielęcina, królik, kurczak, indyk, schab Ryby: Dorsz, mintaj, śledź, morszczuk Jaja gotowane na miękko, sadzone w koszulkach, omelet, jajecznica na wodzie lub parze	Mięso: Wędliny i polędwice z dozwolonych gatunków, chuda kiełbasa szynkowa Ryby: Świeży łosoś, tuńczyk, pstrąg, makrela – jeżeli ryby te są dobrze tolerowane	Mięso: Wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, boczek, pasztet, mortadela, smalec, salceson, mięso peklowane, wędzone, podroby, tatar Ryby: Tłuste, wędzone, konserwy, ryby surowe Jaja: Surowe, gotowane na twardo, smażone, majonez

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU		F-INFO_232	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W TRAKCIE I PO RADIOTERAPII			
TŁUSZCZE	Masło, oleje roślinne poza olejem palmowym i kokosowym, wysoko gatunkowe margaryny miękkie, masło z dodatkiem dozwolonego oleju roślinnego	Śmietany	Margaryny twarde, żywność z dodatkiem utwardzonych izomerów tłuszczów trans, oleju palmowego i kokosowego
CUKIER I POTRAWY Z JEGO DODATKIEM		Cukier, miód, dżemy nisko słodzone bez pestek, musy, galaretki z dozwolonych owoców, czerstwe ciasto drożdżowe, biszkopty, ciasto kruche, sernik, babka	Wyroby cukiernicze: ciasto francuskie, pączki, faworki, ciasta z kremem, chałwa, słodycze z orzechami, czekolada, lody kremowe, bita śmietana
POTRAWY	Zupy: wywary warzywne, zupy jarzynowe, zupy mleczne, kremy Mięsne: potrawy, budynie, pulpety Zbożowe: kluski, kopytka, pierogi leniwe Sosy: własne, na bazie bulionu, z dodatkiem mąki lub oleju bez zasmażania	Zupy: rosół na chudym mięsie Potrawy: zapiekanki z dozwolonych warzyw, mięs i produktów zbożowych z dodatkiem niewielkiej ilości sera mozzarella typu light	Potrawy na bazie grzybów, frytki, dania kuchni orientalnej Zupy: kapuśniak, ogórkowa, grochowa, fasolowa, kalafiorowa, brokułowa, grzybowa, z zasmażką Mięsne: kotlety, filety panierowane Zbożowe: placki warzywne, produkty typu fast food
PRZYPRAWY	Koperek, kminek, pietruszka, bazylia, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, wanilia, cynamon, anyż, goździki	Sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek, sok z cytryny	Pieprz, ostra papryka, papryka wędzona, ocet, chrzan, musztarda, papryka chili, gałka muszkatołowa, gorczyca
NAPOJE	Kompoty, kisiele, słabe napary herbaciane, kawowe i ziołowe, kawa zbożowa, soki owocowe lub warzywne 100%, woda niegazowana	Słabe kakao	Mocna kawa czy herbata, czekolada do picia, napoje gazowane, alkohol, nektary owocowe

* w przypadku złej tolerancji laktozy można sięgać po produkty nabiałowe bez laktozy