

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_232	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W CZASIE CHEMIOTERAPII		

Charakterystyka:

Odpowiednio zbilansowana dieta dostarcza do organizmu niezbędne składniki odżywcze oraz energię do prawidłowego funkcjonowania. Wspomaga proces leczenia oraz mobilizuje organizm do walki z chorobą. Należy jednak pamiętać, że wyleczenie choroby nowotworowej za pomocą samej diety nie jest możliwe. Zalecenia żywieniowe ulegają modyfikacji w zależności od aktualnego stanu zdrowia oraz współistniejących jednostek chorobowych.

Jednostki chorobowe:

W chorobie nowotworowej leczonej chemioterapią.

Techniki sporządzania potraw:

- ✓ Gotowanie w wodzie/ na parze, duszenie, pieczenie w foli/naczyniu żaroodpornym,
- ✓ Zupy na wywarze warzywnym lub z dodatkiem chudego mięsa bez skóry,
- ✓ Delikatne sosy, np. na bazie jogurtu naturalnego.

Należy wyeliminować:

- × Potrawy smażone, wędzone, tradycyjnie grillowane, peklowane, konserwowe, marynowane,
- × Tłuste mięsa/wędliny, konserwy, podroby, kiełbasy, smalce, majonez, twarde margaryny (w kostkach), olej palmowy (twarde margaryny oraz olej palmowy znajdują się również w gotowych wyrobach cukierniczych), tłuste sery (żółty, pleśniowy, topiony),
- × Zupy na tłustych wywarach mięsnych, z dodatkiem zasmażek, tłuste sosy,
- × Grejpfruty oraz soki grejpfrutowe – interakcje z lekami.

Najważniejsze zasady:

- Posiłki powinny być **urozmaicone**, estetycznie podane, mieć **atrakcyjny wygląd oraz zapach**, temperatura potraw powinna być umiarkowana (nie za ciepła i nie za zimna).
- Na 2h przed planowanym zabiegiem i bezpośrednio po nim nie powinno się spożywać pokarmów.
- Jeżeli jest to możliwe zaleca się wybór **produktów pełnoziarnistych**: pieczywo pełnoziarniste, żytnie, razowe, graham, płatki owsiane, amarantus, komosa ryżowa, ryż brązowy, dziki, makaron pełnoziarnisty, kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana.
- Jeżeli produkty te powodują niepożądane dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego zaleca się czasowe przyjęcie na produkty z mniejszą zawartością błonnika pokarmowego (mniej drażniące): pieczywo pszenne, mieszane, drobne makarony i kasze (najlepiej przetarte), biały ryż, płatki ryżowe- po ustąpieniu dolegliwości zaleca się stopniowy powrót do produktów pełnoziarnistych (mają one wyższą wartość odżywczą).
- Cukier oraz słodczyce należy ograniczyć do minimum.
- Należy wyeliminować z diety produkty/ potrawy przetworzone, dania typu fast food oraz produkty instant (z paczki).
- Codziennie należy spożywać **owoce oraz warzywa**, w takiej formie, w jakiej nie powodują niepożądanych dolegliwości u pacjenta: surowe, gotowane, pieczone, tarte, w postaci soków (ze świeżych owoców/warzyw bez cukru) musów, koktajli – zalecane min. 500g dziennie.
- Cenne składniki odżywcze zawierają również **kiełki** np. brokułu, lucerny, rzodkiewki.
- Należy wyeliminować z diety warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brokuł, brukselka), cebulowe (cebula, szczypior, czosnek) oraz nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, soja, bób) - jeżeli powodują niepożądane dolegliwości.

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_232	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W CZASIE CHEMIOTERAPII		

- Szczególne znaczenie mają **antyoksydanty**, w szczególności witaminy C, E, beta-karoten, selen, cynk, miedź oraz inne substancje bioaktywne: koenzym Q10, polifenole, a także fitosterole.
 - Najwięcej antyoksydantów znajduje się w owocach i warzywach
- Codziennie należy spożywać **produkty o dużej zawartości pełnowartościowego białka**: chude gatunki mięsa (kurczak, indyk, cielęcina, jagnięcina, królik), ryby, chude lub półtłuste sery twarogowe, mleko 1,5-2%, jogurty naturalne, kefir, maślanka naturalne, jajka.
 - Jeżeli pacjent nie toleruje mleka należy je wykluczyć z jadłospisu i zastąpić fermentowanymi produktami mlecznymi. Jeżeli wszystkie produkty mleczne nie są tolerowane podczas leczenia
 - należy je czasowo wyeliminować z diety
- Tłuszcze (oleje m.in. lniany, rzepakowy, z orzecha włoskiego, z pestek dyni, z wiesiołka, z czarnuszki, oliwa z oliwek- tłoczone na zimno, nierafinowane) jako dodatek do gotowych potraw.
- Szczególnie korzystne działanie wykazują **kwasy tłuszczowe omega 3 (działanie przeciwzapalne)**, znajdziemy je w olejach roślinnych (m.in. olej lniany, rzepakowy, z czarnuszki, oliwa z oliwek), rybach morskich, siemieniu lnianym, orzechach, awokado.
- Zaleca się wypijać ok.2-2,5 litrów płynów dziennie (woda mineralna np. z dodatkiem cytryny, liści pietruszki, mięty itp., słaba herbata, **zielona herbata**, napar z rumianku, kawa zbożowa).
- **Substancje szkodliwe**, których nie należy spożywać:
 - Aflatoksyny, występujące m.in. w spleśniałych ziarnach zbóż, strączkach, orzechach,
 - Heterocykliczne aminy i policykliczne węglowodory aromatyczne: powstają podczas wędzenia, przedłużonego grillowania oraz smażenie w wysokich temperaturach,
 - N-nitrozwiązki, azotany i azotyny- konserwowania żywności (głównie mięs, wędlin i serów).
- Zaleca się ograniczenie soli kuchennej, dlatego powinno się zrezygnować z dosalania potraw oraz stosowania gotowych mieszanek przypraw, a także kostek rosołowych.
 - Zamiast soli - przyprawy: oregano, bazylia, majeranek, **kurkuma**, lubczyk, zielona pietruszka, koper, **imbir**, tymianek, cynamon, kardamon, **rozmaryn**, **czosnek** itd. (zależy od tolerancji)
- W każdej diecie bardzo ważne są płyny. Dostarczajmy organizmowi 1,5 - 2 l. płynu na dobę, w tym około 1 l. wody niegazowanej.
- **Eliminacja wszystkich produktów/potraw, które powodują niepożądane dolegliwości.**