

INFORMACJA DLA PACJENTA KATOWICKIEGO CENTRUM ONKOLOGII

ZALECENIA DIETETYCZNE W TRAKCIE RADIOTERAPII OKOLIC GŁOWY I SZYI

1. Możliwe działania niepożądane radioterapii okolic głowy i szyi

- Ból i trudności przy przełykaniu (dysfagia).
- Suchość jamy ustnej (kserostomia).
- Zaburzenia smaku.
- Utrata apetytu.

2. Zaleca się dietę łatwo strawną bogatobiałkową (z modyfikacjami)

- Spożywanie 6-8 mniejszych objętościowo posiłków.
- Do każdego posiłku należy włączać produkty będące źródłem pełnowartościowego i dobrze przyswajalnego białka (chude i półtłuste gatunki mięsa, jaja, tłuste i chude gatunki ryb, galarety na żelatynie z dodatkiem mięs, jaj czy ryb, pełnotłuste mleko i fermentowane produkty mleczne, sery mascarpone, serki homogenizowane, ricotta).
- Nie należy spożywać sera topionego i pleśniowego.
- Spożywanie warzyw gotowanych.
Dobrze tolerowane: marchew, dynia, cukinia, kabaczki, buraki, korzeń pietruszki, ziemniaki, bataty, szpinak, kalafior, brokuł.
Zazwyczaj źle tolerowane: pomidory, surowa papryka, oliwki, kapary, soki wielowarzywne (mogą nasilać pieczenie i ból w jamie ustnej).
- Spożywanie oczyszczonych produktów zbożowych: pieczywo pszenne, biały ryż, drobne kasze (manna, kuskus, jaglana, kukurydziana, drobna jęczmienna) i płatki (owsiane błyskawiczne, kukurydziane, ryżowe, jaglane) oraz makarony pszenne ugotowane na miękko.
Dodatkowo: płatki i kasze należy rozmaczać i gotować na miękko. Można też zmiksować je z posiłkiem. Podobnie pieczywo, które można namaczać w rosole lub mleku.
- Włączenie do diety produktów o dużej gęstości energetycznej (masło, śmietanka, oleje roślinne, awokado, zmiksowane orzechy, mleko kokosowe, żółtko jajka, tarty żółty ser). Kaloryczność posiłków można też zwiększyć poprzez ich zagęszczanie mąką pszenną, kokosową i ziemniaczaną, a także płatkami zbożowymi (błyskawicznymi) i kaszką manną.
- Spożywanie mięsa i ryb ugotowanych na miękko, z dodatkiem śmietanki, sosów, oleju lub oliwy.
- Spożywanie kleiku z siemienia lnianego – nawilża błonę śluzową.

3. Nawodnienie

- 1,5-2l niesłodzonych płynów.

- Zaleca się wodę mineralną niegazowaną, czarną herbatę, zieloną herbatę, napar z lipy, nagietka czy melisy.

4. Eliminacja z diety

- Posiłków pikantnych, z dodatkiem ostrych przypraw (np. ostrej papryki, chili, pieprzu).
- Posiłków kwaśnych, także tych zawierających kwasy owocowe.
- Posiłków gorących.
- Produktów twardych i chrupkich, takich jak krakersy, paluszki czy pieczywo chrupkie.
- Produktów panierowanych, smażonych i grillowanych z dodatkiem tłuszczu.
- Produktów marynowanych w occie, kiszonych oraz wędzonych.
- Surowych warzyw i owoców, z wyjątkiem banana, mango i awokado (owoce te nie są bardzo kwaśne, zazwyczaj są miękkie i łagodne w smaku, jednak decyzję o ich włączeniu do diety trzeba podejmować indywidualnie, w zależności od tolerancji).
- Pełnoziarnistych produktów zbożowych (pieczywo żytnie, grube kasze, brązowy ryż, makarony pełnoziarniste, płatki żytnie, płatki owsiane górskie).
- Ograniczenie produktów bogatych w cukry proste (słodyczne, słodkie napoje, dżemy) – zwiększają ryzyko rozwoju próchnicy i zakażeń grzybiczych.

5. Konsystencja diety

- Zalecenia żywieniowe powinny uwzględniać nie tylko rodzaj produktów, ale także konsystencję diety.
- Jej zmiana ma na celu zminimalizowanie dolegliwości, poprawienie komfortu jedzenia oraz zapewnienie bezpiecznego połykania.
- Zazwyczaj rozpoczyna się od diety łatwo strawnej z uwzględnieniem produktów miękkich, następnie przecieranej (bardzo gęstej), zmiksowanej (umiarkowanie gęstej), aż do płynnej.
- W praktyce proponuje się spożywanie: zmiksowanych zup mięsno-warzywnych i mlecznych, zup typu krem z warzyw, biszkoptów namoczonych w mleku, pełnotłustego nabiału (serki homogenizowane, jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko, twaróg zmiksowany ze śmietanką), budyniu, kisielu, galaretek oraz koktajli mleczno-owocowych (najlepiej z owoców łagodnych np. mango, banan). Zaleca się również spożywanie jajecznic na parze, jajek na miękko, past jajecznych oraz puree z warzyw lub łagodnych w smaku owoców (bez pestek).
- Nie zaleca się spożywania produktów, które mogą zwiększać ryzyko zakrztuszenia się.
 - produkty o mieszanej konsystencji: zupa z grzankami, produkty włókniste, ananas, mięso wołowe w kawałku czy fasolka szparagowa.
 - produkty suche: krakersy i sucharki.
 - produkty okrągłe lub podłużne: winogrona.

- produkty wiotkie: liść sałaty, plaster ogórka.
- produkty sypkie takie jak: zioła suszone, kakao, cukier puder (szczególnie jeśli używane są w formie posypki).

6. Zaburzenia połykania (dysfagia)

- Można rozważyć zastosowanie preparatu do zagęszczania pokarmów i napojów, np. Nutilis Clear (nie zmienia smaku ani przejrzystości pokarmów).
- Fresubin Yocrema – preparat do zakupu w aptece, polecany przy zaburzeniach połykania (dysfagii).

7. Suchość w jamie ustnej

- Brak odpowiedniej ilości śliny utrudnia jedzenie, nasila ból podczas przełykania i zwiększa ryzyko rozwoju próchnicy.
- Przeciwwskazane jest picie płynów, które wysuszają i działają drażniąco na błonę śluzową jamy ustnej oraz zmniejszają produkcję śliny (mocne napary z kawy i herbaty oraz napoje gazowane).
- Zaleca się stosowanie diety łatwo strawnej z uwzględnieniem produktów miękkich, z dodatkiem sosów, a niekiedy płynnych.
- Zaleca się unikać suchej żywności, jak wafle czy chrupki.
- Dodatkowo zaleca się płukanie jamy ustnej naparami z nagietka, ssanie kostek lodu i kwaśnych cukierków bez cukru oraz żucie gumy.
- Można spożywać kleik z siemienia lnianego.
- W przypadku braku poprawy po stosowaniu naturalnych metod można skorzystać z farmaceutycznych preparatów sztucznej śliny, które są dostępne w aptekach bez recepty.

8. Zaburzenia smaku i utrata apetytu

- Stosowanie preparatów typu ONS (tj. specjalnych preparatów żywieniowych, które można zakupić w aptece).

**W razie pytań skontaktuj się z dietetykiem Katowickiego Centrum Onkologii
32/420 02 81**

Źródła

1. Grzymisławski M. (red.). Dietetyka kliniczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2025.
2. Włodarek D., Lange E. (red.). Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
3. Szawłowski AW., Gromadzka-Ostrowska J. (red.). Dieta w chorobach nowotworowych. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2022.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: ncez.pzh.gov.pl [dostęp: 05.02.2025].