

INFORMACJA DLA PACJENTA KATOWICKIEGO CENTRUM ONKOLOGII

ZALECENIA DIETETYCZNE W TRAKCIE RADIOTERAPII OKOLIC JAMY BRZUSZNEJ I MIEDNICY

1. Możliwe skutki radioterapii

- Zaburzenia rytmu wypróżnień, w tym głównie biegunka.
- Uszkodzenia kosmków jelitowych błony śluzowej jelit.
- Zmiany mikrobioty jelitowej.
- Zwłóknienia jelit.

Inne często pojawiające się w trakcie i po zakończeniu radioterapii okolic miednicy i jamy brzusznej dolegliwości:

- Zaczerwienienie skóry w miejscu napromienianym.
- Ból brzucha.
- Uczucie wzdęcia.
- Nudności (rzadziej wymioty).
- Brak apetytu.
- Zwiększona ilość gazów.
- Śluz i krew w stolcu.
- Ból i pieczenie przy oddawaniu stolca.

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

- Spożywanie 6-8 mniejszych objętościowo posiłków.
- Od początku radioterapii rekomenduje się zamianę nabiału na produkty bezlaktozowe. Nie ma jednak wskazań do całkowitej eliminacji nabiału z diety. Inną możliwością jest też zamiana produktów mlecznych na roślinne (sojowe, kokosowe, migdałowe, ryżowe itp.), które nie zawierają laktozy oraz białek mleka. Jednak poza żywnością sojową większość z nich nie jest dobrym źródłem białka.
- Nie należy spożywać sera topionego i pleśniowego oraz tłustych produktów mlecznych (np. sery mascarpone, sery żółte).
- U chorych z ciężkim popromiennym zapaleniem jelit, dodatkowo zaleca się stosowanie diety bezglutenowej. Zgodnie ze standardami leczenia żywieniowego w onkologii nie ma wskazań do profilaktycznego stosowania diety bezglutenowej w trakcie radioterapii w obszarze jamy brzusznej i miednicy. Wyjątkiem są chorzy z wcześniej rozpoznaną chorobą trzewną (celiaką).
- Do każdego posiłku należy włączać produkty będące źródłem pełnowartościowego i dobrze przyswajalnego białka (chude i półtłuste gatunki mięsa, jaja, tłuste i chude gatunki ryb).

- Spożywanie warzyw gotowanych.
Dobrze tolerowane: marchew, dynia, cukinia, kabaczki, buraki, korzeń pietruszki, ziemniaki, bataty, szpinak, kalafior, brokuł.
- 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.
- Włączenie do diety produktów o dużej gęstości energetycznej (masło, oleje roślinne, awokado, zmiksowane orzechy, mleko kokosowe, żółtko jajka). Kaloryczność posiłków można też zwiększyć poprzez ich zagęszczanie mąką pszenną, kokosową i ziemniaczaną, a także płatkami zbożowymi (błyskawicznymi) i kaszką manną.

3. Nawodnienie

- 1,5-2l płynów.
- Zaleca się głównie wodę mineralną niegazowaną.

4. Eliminacja z diety

- Posiłków pikantnych, z dodatkiem ostrych przypraw (np. ostrej papryki, chili, pieprzu).
- Posiłków kwaśnych, także tych zawierających kwasy owocowe.
- Produktów panierowanych, smażonych i grillowanych z dodatkiem tłuszczu.
- Produktów marynowanych w occie, kiszonych oraz wędzonych.
- Pełnoziarnistych produktów zbożowych (pieczywo żytnie, grube kasze, brązowy ryż, makarony pełnoziarniste, płatki żytnie, płatki owsiane górskie).
- Surowych warzyw i owoców, z wyjątkiem banana, mango, awokado i sałaty (decyzję o ich włączeniu do diety trzeba podejmować indywidualnie, w zależności od tolerancji).

5. Biegunka

- Odpowiednie nawodnienie organizmu (1,5-2 l płynów dziennie).
- Wskazane jest picie napojów o działaniu zapierającym, które są źródłem elektrolitów i garbników (czarna herbata, napar z czarnych suszonych jagód, kakao na wodzie, buliony warzywne, sok pomidorowy z dodatkiem soli).
- Można rozważyć spożycie doustnych napojów nawadniających (ORS, ang. *oral rehydration salts*), które można kupić w aptece lub samodzielnie przygotować w domu (tj. połączenie wody mineralnej, soli, miodu/cukru z dodatkiem cytryny czy limonki).
- Nie spożywać produktów o działaniu przeczyszczającym (kawa, soki owocowe, suszone śliwki).
- Nie zaleca się też używania słodzików, w tym również takich jak ksylitol, erytrol/erytrytol, stewia, sorbitol (gumy do żucia).

- Zwiększyć ilość produktów zapierających: biały ryż, płatki ryżowe, wafle ryżowe (z dodatkiem soli), ziemniaki, mąka ziemniaczana, kasza manna, czerstwe pieczywo pszenne i sucharki, produkty z mąki pszennej oczyszczonej, błyskawiczne płatki owsiane, gotowana marchewka, dynia, czarne jagody, niedojrzałe banany, mus jabłkowy lub pieczone jabłko, galaretki, kisiel oraz jaja na twardo.
- Przy uporczywych biegunkach zaleca się zastosowanie tzw. **diety BRAT** (ang. *banana, rice, apple, toast*). Są to: niedojrzałe banany, biały (najlepiej rozgotowany) ryż, jabłko pieczone oraz pszenne pieczywo i sucharki. Taka dieta nie jest pełnowartościowa, dlatego należy ją stosować krótkotrwale. Po ustąpieniu biegunki należy wrócić do diety łatwostrawnej, a następnie rozszerzać ją zgodnie z tolerancją i preferencjami.

6. Zaparcia

- Nie stosować diety wysokobłonnikowej - może powodować podrażnienie błony śluzowej jelit.
- Odpowiednie nawodnienie (1,5-2 l płynów dziennie).
- Włączenie do diety produktów i płynów o działaniu przeczyszczającym (ciepłe kompoty, najlepiej ze śliwek suszonych, które można też zjeść po wypiciu naparu, a także ciepłe soki owocowe - mogą być rozcieńczone z wodą, sok pomidorowy oraz sok z kiszonej kapusty lub kiszonych ogórków).
- Zamiast mocnych naparów z czarnej herbaty zaleca się picie herbaty zielonej, owocowej lub naparów z kopru włoskiego i rumianku, a także kleiku z siemienia lnianego.
- Działanie przeczyszczające ma również naturalna kawa, ale przed jej spożyciem należy ustalić czy nie ma innych przeciwwskazań do jej spożycia.
- W przypadku chorych zmagających się z zaparciami ciepłe napoje można pić z dodatkiem słodzików pochodzenia naturalnego, ponieważ cukier z brzozy (ksylitol) ma właściwości przeczyszczające.
- Niezalecane są produkty o działaniu zapierającym (dieta BRAT oraz produkty wzdymające).
- Rozważyć też włączenie aktywności fizycznej, która pomoże w uregulowaniu motoryki jelit. Należy jednak pamiętać, aby była ona dostosowana do kondycji i możliwości chorego.

**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 Żywnościowej: ncez.pzh.gov.pl [dostęp: 05.02.2025].