



DIETA PODCZAS CHEMIOTERAPII

Celem diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości pełnowartościowego białka, energii i składników mineralnych.

ZALECA SIĘ BY:

- każdy posiłek zawierał jak najwięcej białka (chude mięso, mleko, przetwory mleczne, jaja)
- zwiększyć ilość spożywanych warzyw gotowanych, owoców gotowanych lub pieczonych (oprócz owoców cytrusowych i pestkowych)
- zwiększyć ilości spożywanych płynów do 1,5 - 2 l dziennie
- spożywać małe objętościowo posiłki 4 - 6 razy dziennie
- ograniczyć ilości spożywanych tłuszczów - tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, boczek), zastępować je tłuszczami roślinnymi (oliwa z oliwek, olej rzepakowy), w razie tolerancji podajemy świeże masło
- ograniczyć spożycie słodczy (czekolada, cukier biały)
- wykluczyć z diety produkty i potrawy wzdymające, długo zalegające w przewodzie pokarmowym, ostro przyprawione
- przy spadku odporności zabrania się spożywania produktów i potraw surowych (owoce, warzywa, jogurty)

SPOSOBY PRZYRZĄDZANIA POTRAW:















- gotowanie
- gotowanie na parze
- duszenie
- pieczenie w folii aluminiowej

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Napoje 	Słaba herbata, słaba kawa naturalna, słabe kakao, woda mineralna niegazowana, soki owocowe (Kubuś, Bobofrut) małe butelki	Mocne herbaty i kawy naturalne, mocne kakao, napoje gazowane, alkohol
Pieczywo i ciasta 	Pieczywo pszenne, tostowe, graham, bułki mleczone, rogalce, suchary, biszkopty, herbatniki, ciasto drożdżowe	Pieczywo ciemne, żytnie, razowe, ciasta francuskie, torty, faworki, pączki





DIETA PODCZAS CHEMIOTERAPII

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Produkty zbożowe 	Kasza manna, ryż, płatki owsiane, jęczmień i kukurydziane, kasza jęczmienna drobna, jaglana, kuskus, makaron, mąka pszenna i kukurydziana, kasza kukurydziana	Grube kasze, pęczak, otręby pszenne
Mleko i produkty mleczne  	Mleko świeże UHT, najlepiej 2% tłuszczu, słodka śmietanka UHT do 18% tłuszczu, serki homogenizowane, sery białe twarogowe chude lub półtłuste. W ograniczonej ilości serki topione i żółte o niższej zawartości tłuszczu	Sery o wysokiej zawartości tłuszczu, sery pleśniowe, wędzone, tłusta śmietana
Tłuszcze  	Masło naturalne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy	Smalec, słonina, majonez, boczek, margaryna, tłuste sosy
Jaja 	Gotowane na miękko, przyrządzane na parze	Smażone na smalcu, słoninie, boczku, surowe
Mięso i wędliny  	Mięso chude (wołowina, cielęcina), kurczak, indyk, królik, chuda wieprzowina. Chude wędliny (szynka, polędwica), parówki drobiowe, cielęce, galaretki drobiowe, pasty z chudego mięsa	Mięsa tłuste, baranina, tłusta wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wątroba, flaki, tłuste wędliny (boczek, bekon), konserwy typu mielonka, tłuste paszety, wędliny i mięsa surowe
Ryby 	Ryby chude (dorsz, morszczuk, szczupak, pstrąg, mintaj), ryby średnio-tłuste (karp, ostrobok, karmazyn)	Ryby tłuste (łosoś, halibut, węgorz), ryby marynowane, wędzone oraz konserwy rybne, owoce morza
Warzywa i owoce  	Ziemniaki, marchew, buraki, pietruszka, seler, kalafior, brokuły, szpinak, pomidory bez skórki. Owoce: jabłka pieczone, banany, brzoskwinie w kompcie	Warzywa kapustne, strączkowe (groch, fasola, soczewica, groszek zielony), cebula, czosnek, grzyby. Owoce cytrusowe, gruszki, śliwki, winogrona, maliny, truskawki, orzechy, rodzynki
Cukier i słodczyce 	Cukier biały i brązowy, miód, dżem, marmolada, kisiele, budynie, galaretki owocowe	Czekolady słodkie, nadziewane, chałwa, lody, tłuste kremy (bita śmietana, kremy na bazie surowych jaj), wysoko słodzone syropy owocowe



DIETA PODCZAS CHEMIOTERAPII

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Przyprawy 	Sól, pieprz, bazylia, koperek, kminek, majeranek, cynamon, wanilia, przecier pomidorowy	Pieprz naturalny (na surowo), papryka, musztarda, chrzan, ocet, ziele angielskie
Zupy 	Zupy na chudych wywarach mięsnych i warzywnych, chudy rosół, zupa pomidorowa, słaby żurek, barszcz czerwony, słaba ogórkowa, krupnik, kartoflanka	Zupy na mocnych tłustych wywarach mięsnych, kapuśniak, zupy grochowe, grzybowe, zupy z zasmażką i tłustą śmietaną
Potrawy mięsne 	Gotowane, duszone, pulpety, potrawki, budynie, pieczone w folii	Smażone, panierowane kotlety