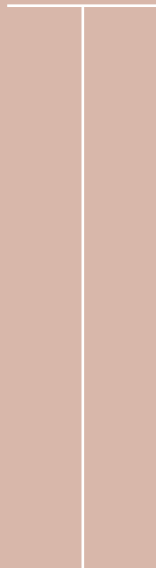


5

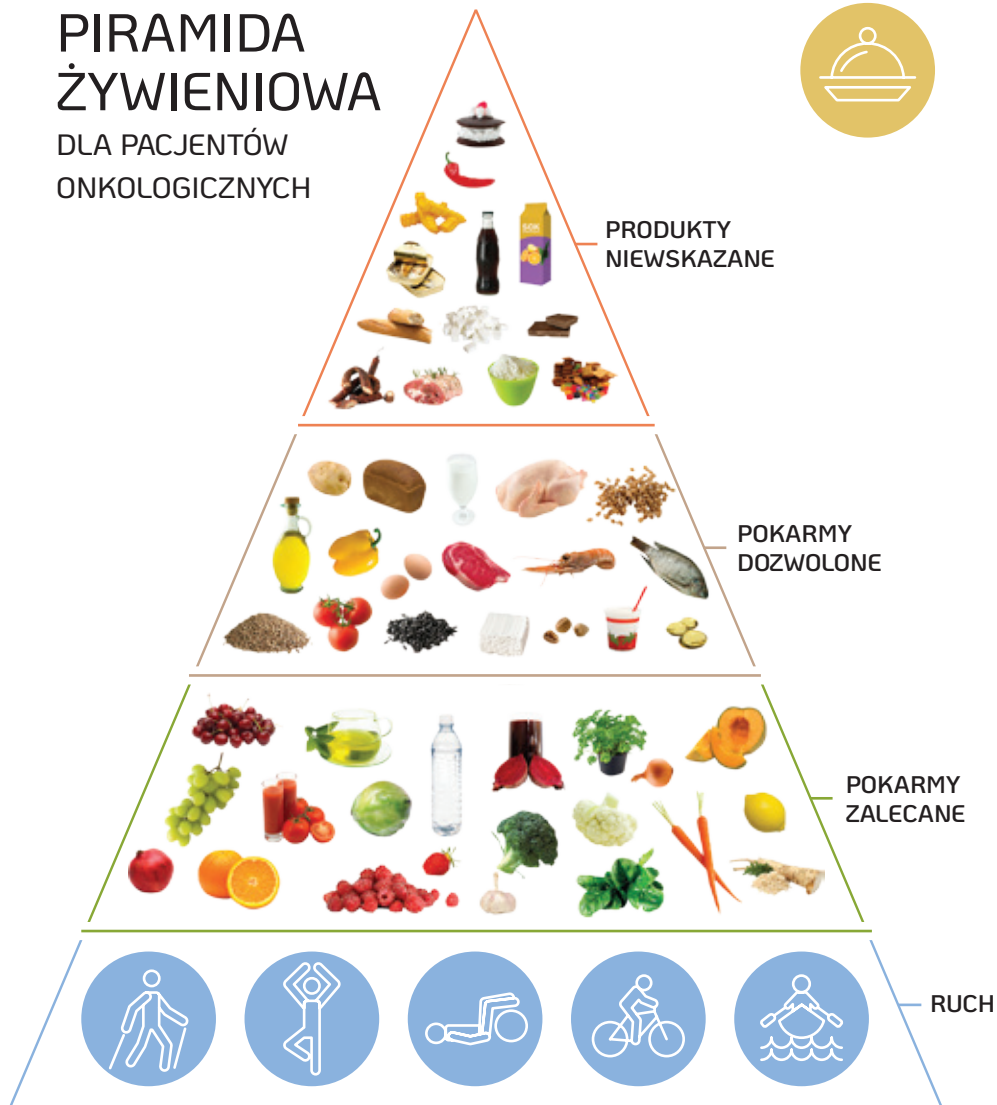
PIRAMIDA ŻYWIENIOWA DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH

AURA
& STOWARZYSZENIE
„RÓŻOWE OKULARY”



PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

DLA PACJENTÓW
ONKOLOGICZNYCH



Piramida żywieniowa dla pacjentów onkologicznych, aut. AURA & Stowarzyszenie „Różowe Okulary”

DIETA ZBILANSOWANA = DIETA UROZMAICONA

Piramidę zbudowano tak, by na jej szczycie znalazły się produkty z ograniczonej puli do spożycia, a na dole te, które są podstawą żywienia, czyli są najważniejszymi produktami. Pamiętaj o aktywności fizycznej!

Wspieram swoje leczenie – odżywiam się świadomie

Odpowiednio zbilansowana dieta dostarcza nam, we właściwych proporcjach, wszystkich niezbędnych składników odżywczych (węglowodanów, tłuszczów, białek, witamin, składników mineralnych, wody i błonnika pokarmowego) – dzięki czemu otrzymujemy energię do prawidłowego funkcjonowania. Prawidłowe odżywianie nabiera szczególnego znaczenia w okresie choroby nowotworowej. Zmianie ulegają potrzeby żywieniowe oraz możliwości przyjmowania pokarmów i przyswajania składników odżywczych. Właściwy sposób odżywiania może ograniczyć ryzyko wystąpienia powikłań w okresie leczenia operacyjnego, zminimalizować skutki uboczne chemioterapii czy radioterapii oraz pozytywnie stymulować układ odpornościowy i naturalne siły obronne organizmu.

Zasadniczą rolą terapii dietą wśród pacjentów onkologicznych jest:

- utrzymanie właściwej masy ciała i niepoduszczenie do rozwoju niedożywienia poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników odżywczych (białek, tłuszczu, węglowodanów);
- redukcja skutków ubocznych terapii onkologicznej;
- stymulacja sił obronnych organizmu;
- poprawa jakości życia chorego.

Jakie są zalecenia żywieniowe w leczeniu choroby nowotworowej?

Generalnie są to ogólne zasady zdrowego odżywiania, które czasami wymagają wprowadzenia dodatkowych modyfikacji związanych z lokalizacją zmiany nowotworowej, ze stadium zaawansowania choroby, czy rodzajem stosowanej terapii i wiekiem pacjenta. Obowiązują zasady diety lekkostrawnej – rezygnacja z potraw smażonych, wędzonych, konserwowanych, ostrych przypraw i używek. Należy uwzględnić zwiększone zapotrzebowanie na energię i białko i możliwe oszczędzanie zajętego narządu (szczególnie jeśli choroba nowotworowa dotyczy układu pokarmowego). Dieta powinna obejmować odpowiednią ilość płynów, tj. minimum 2 litry każdego dnia i uwzględniać preferencje żywieniowe i smakowe. Pacjent onkologiczny nie powinien samodzielnie wykluczać ze swojej diety żadnych składników odżywczych. Im więcej różnorodnych produktów w codziennej diecie, tym mniejsze prawdopodobieństwo rozwoju niedoborów żywieniowych.

Jeśli masz wątpliwości jakie są optymalne dla Ciebie zalecenia żywieniowe w trakcie choroby nowotworowej poproś o pomoc dietetyka lub zwróć się do swojego lekarza.