



## EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

# Dobre odżywianie w trakcie leczenia choroby nowotworowej

Te informacje pomogą w przyjmowaniu składników odżywczych niezbędnych w trakcie leczenia choroby nowotworowej. Przedstawiono w nich ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa żywienia oraz sposoby dodawania kalorii i białka do diety. Wyjaśniono również, jak różne terapie choroby nowotworowej mogą wpływać na jedzenie i co można zrobić, aby poradzić sobie z typowymi skutkami ubocznymi.

## Informacje o odżywianiu w trakcie leczenia choroby nowotworowej

Dobre odżywianie jest bardzo ważne dla osób z chorobą nowotworową. Być może już teraz można wprowadzić pewne zmiany, które będą pomocne w trakcie terapii. Należy rozpocząć od stosowania zdrowej diety. Może to wzmocnić pacjenta, ułatwić utrzymanie zdrowej masy ciała oraz pomóc w walce z infekcją. Może nawet zapobiegać lub łagodzić niektóre skutki uboczne terapii.

Po rozpoczęciu leczenia stosowanie typowej diety może być trudne. Konieczna może być liberalizacja diety (dodanie różnych pokarmów i napojów), aby zapewnić wymagane składniki odżywcze. Obecnie nie ma wystarczających badań, które wskazywałyby, że restrykcyjne diety (diety niezawierające pewnych pokarmów lub składników odżywczych) są bezpieczne dla osób z chorobą nowotworową.

**Najważniejszą rzeczą jest zapewnienie odpowiedniej dawki kalorii i**

**białka, które wzmocnią organizm w trakcie leczenia.** Z tego powodu niektóre informacje w tym artykule mogą istotnie różnić się od przestrzeganych zazwyczaj wskazówek dietetycznych. W razie pytań należy skontaktować się ze swoim dietetykiem klinicznym.

## Ogólne wskazówki żywieniowe

### Suplementy diety

Suplementy diety obejmują witaminy, minerały i suplementy ziołowe.

Źródłem wszystkich niezbędnych składników odżywczych jest odpowiednio zrównoważona dieta. Przyjmowanie niskodawkowych suplementów multiwitamin i minerałów może być pomocne w przypadku trudności z przestrzeganiem zrównoważonej diety. Suplement niskodawkowy to taki, który nie zawiera więcej niż 100% zalecanego dziennego spożycia witaminy lub minerału.

Obecnie nie ma wystarczających wyników badań, aby stwierdzić, że duże ilości antyoksydantów, ziół lub dodatkowych witamin i ziół pomagają w leczeniu chorób nowotworowych. W zależności od konkretnej metody leczenia choroby nowotworowej przyjmowanie zbyt dużej ilości suplementów diety może być szkodliwe lub zmienić działanie leczenia.

Jeśli pacjent zamierza przyjmować jakiegokolwiek suplementy diety, powinien wcześniej porozmawiać z lekarzem. Odpowiedzi na pytania może udzielić również dietetyk kliniczny lub farmaceuta.

### Bezpieczeństwo żywności

W trakcie leczenia choroby nowotworowej organizm ma większe problemy ze zwalczaniem infekcji. Dlatego bardzo istotne jest dopilnowanie, że spożywane pokarmy są bezpieczne. Ograniczy to ryzyko chorób przenoszonych drogą pokarmową i innych infekcji. Więcej informacji i wskazówek podano w *Food Safety During Cancer Treatment* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment>).

# Nawodnienie

W trakcie leczenia choroby nowotworowej bardzo ważne jest dbanie o nawodnienie (przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów). Można się nawadniać płynami innymi niż woda. Przykłady wskazano w poniższej tabeli.

| Rodzaj płynu    | Przykłady                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zupy</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bulion</li><li>• Consommé</li><li>• Rosół</li></ul>                                                                                                                                                                                |
| <b>Napoje</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Woda</li><li>• Woda gazowana</li><li>• Soki owocowe i warzywne</li><li>• Nektary owocowe</li><li>• Napoje sportowe, np. Gatorade®</li><li>• Herbata</li><li>• Mleko i koktajle mleczne</li><li>• Płynne suplementy diety</li></ul> |
| <b>Słodycze</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Galaretki, np. Jell-O®</li><li>• Lody owocowe, np. Popsicles®</li><li>• Lody włoskie, desery lodowe, mrożone jogurty i sorbety</li></ul>                                                                                           |

## Przyjmowanie kalorii i białka

W trakcie leczenia dietetyk kliniczny może zalecić spożywanie określonych pokarmów w celu zapewnienia większej liczby kalorii, większej ilości białka lub zwiększenia komfortu jedzenia. Niektóre z tych pokarmów mogą wydawać się mniej zdrowe. Należy pamiętać, że pacjent będzie stosował taką dietę tylko przez krótki okres. Po ustąpieniu skutków ubocznych i odzyskaniu normalnego apetytu można przestać spożywać pokarmy uznawane za niezdrowe. Dietetyk kliniczny pomoże pacjentowi w opracowaniu dogodnego planu żywienia.

## Wskazówki dotyczące spożywania odpowiedniej ilości pokarmów i napojów

W trakcie leczenia mogą występować lepsze i gorsze dni pod względem

jedzenia. Obfite posiłki mogą wydawać się przytłaczające lub zniechęcające. Może się to zdarzać w przypadku obniżonego apetytu (mniejszej niż zwykle ochoty na jedzenie) lub szybkiego uczucia sytości (pojawiającego krótko po rozpoczęciu posiłku).

Poniższe wskazówki mogą ułatwić spożywanie posiłków.

- Spożywaj niewielkie, częste posiłki. Przykładowo 6 do 8 posiłków w ciągu dnia zamiast 3 głównych posiłków.
- Jedz co kilka godzin. Nie czekaj do poczucia głodu.
- Przygotowuj mniejsze porcje jedzenia na talerzykach sałatkowych, a nie obiadowych.
- Pij gorącą czekoladę, soki owocowe i nektary o dużej zawartości kalorii.
- Unikaj napojów niskokalorycznych, takich jak woda, kawa, herbata i napoje dietetyczne. Przygotowuj podwójne mleko i koktajle mleczne, korzystając z przepisów podanych w sekcji „Przepisy”.
- Trzymaj ulubione przekąski w domu, zabieraj je w podróż i do pracy.
- Spożywaj ulubione pokarmy o każdej porze dnia. Przykładowo jedz potrawy śniadaniowe (np. naleśniki lub omlety) na obiad i kolację.
- W posiłkach uwzględniaj różne kolory i tekstury pokarmów, aby były bardziej zachęcające.
- Zadbaj o to, aby jedzenie było dobrym doświadczeniem, spożywając posiłki w przyjemnym otoczeniu w towarzystwie rodziny lub przyjaciół.
- Przygotowuj pokarmy, które dobrze pachną, np. piecz chleb lub smaż bekon.

## **Wskazówki ułatwiające zwiększenie ilości białka w diecie**

Organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje odpowiedniej ilości białka i kalorii. Lekarz lub dietetyk kliniczny może zalecić tymczasowe zwiększenie ilości białka w diecie. Jeśli pacjent niedawno przeszedł operację lub ma rany, spożywanie większej ilości białka ułatwi proces gojenia.

Poniższe wskazówki pomogą zwiększyć ilość białka w diecie.

- Spożywaj pokarmy bogate w białko, takie jak kurczak, ryby, wieprzowina, wołowina, jagnięcina, jaja, mleko, ser, fasola, orzechy lub masło orzechowe i potrawy z soi.
- Pij podwójne mleko i stosuj je w przepisach, które wymagają użycia mleka lub wody, np. budyń błyskawiczny, kakao, omlet i naleśniki. Aby przygotować podwójne mleko, wymieszaj w blenderze 1 opakowanie (około 1 szklanki) odtłuszczonego mleka w proszku z 1 kwartą pełnotłustego mleka. Przechowuj w lodówce.
- Używaj podwójnego mleka lub gotowych suplementów odżywczych w płynie (np. Ensure®) do płatków zbożowych na ciepło i na zimno.
- Do omletów i tart dodawaj ser i pokrojone, gotowane mięso.
- Do kremowych zup, tłuczonych ziemniaków, koktajli i zapiekanek dodawaj bezsmakowe proteiny w proszku.
- Na przekąskę spożywaj ser lub masło orzechowe (z orzeszków ziemnych, nerkowców lub masło migdałowe) z krakersami.
- Smaruj jabłka, banany i seler masłem orzechowym.
- Spróbuj plastry jabłka z kawałkami sera i miodem.
- Dodawaj masło orzechowe do koktajli i smoothie.
- Na przekąskę spożywaj orzechy, słonecznik lub pestki dyni.
- Dodawaj orzechy i ziarna do chleba, babeczek, naleśników, ciastek i gofrów.
- Spróbuj hummus z chlebkiem pita. Użyj hummusu jako smarowania na kanapkach lub dodaj łyżkę do sałatki.
- Dodawaj gotowane mięso do zup, zapiekanek i sałatek.
- Dodawaj kielki pszenicy, mielone orzechy, nasiona chia lub mielone siemię lniane do płatków zbożowych, zapiekanek i jogurtu.
- Zastępuj zwykły jogurt jogurtem greckim.
- Spożywaj desery z jaj, np. babkę piaskową, budynie, kremy i serniki.

- Dodawaj dodatkowe jaja lub białka do kremów, budyniów, tart, ciasta naleśnikowego, masy jajecznej w tostach francuskich, jajecznicy i omletów.
- Dodawaj tarty ser do sosów, warzyw i zup. Można również dodawać go do pieczonych i tłuczonych ziemniaków, zapiekanek i sałatek.
- Dodawaj twaróg lub ricottę do zapiekanek, dań z makaronem i dań jajecznych.
- Roztapiaj ser na hamburgerach i kotletach panierowanych.
- Dodawaj ciecierzycę, fasolę, tofu, jajka na twardo, orzechy, nasiona i gotowane mięso lub ryby do sałatek.
- Do zup i gulaszu dodawaj pasteryzowany bulion z kości.

## **Wskazówki ułatwiające zwiększenie liczby kalorii w diecie**

Poniższe wskazówki mogą ułatwić spożywanie większej liczby kalorii. Mogą one wydawać się sprzeczne z informacjami na temat zdrowego żywienia. Jednakże w trakcie terapii i leczenia najważniejszą rzeczą jest przyjmowanie odpowiedniej ilości białka i kalorii.

- Unikaj pokarmów i napojów, które według etykiety mają niską zawartość tłuszczu, są beztłuszczowe lub dietetyczne. Używaj mleka pełnotłustego zamiast odtłuszczonego.
- Na przekąskę spożywaj suszone owoce, orzechy lub suszone pestki i nasiona. Dodawaj je do gorących płatków śniadaniowych, lodów i sałatek.
- Pij nektary i koktajle owocowe.
- Dodawaj masło, ghi lub oleje do ziemniaków, ryżu i makaronu. Dodawaj je również do gotowanych warzyw, kanapek, tostów i płatków śniadaniowych na gorąco.
- Dodawaj kremowy ser lub masło orzechowe do tostów i bajgli, lub używaj jako smarowidła do warzyw.
- Smaruj krakersy kremowym serem, dżemem i masłem orzechowym.

- Dodawaj marmoladę lub miód do chleba i krakersów.
- Mieszaj dżem z krojonymi w kostkę owocami i dodawaj do lodów lub ciast.
- Na przekąskę spożywaj kawałki tortilli z guacamole lub dipem z kwaśnej śmietany.
- Stosuj wysokokaloryczne dressingi do sałatek, pieczonych ziemniaków i warzyw (takich jak fasola zielona lub szparagi).
- Dodawaj kwaśną śmietanę, mleko kokosowe, mieszanę śmietany i mleka lub śmietanę kremową do tłuczonych ziemniaków, ciast i ciastek. Możesz również dodawać je do ciasta naleśnikowego, sosów, zup i zapiekanek.
- Dodawaj ser lub kwaśną śmietanę na pieczone ziemniaki.
- Dodawaj bitą śmietanę na ciastka, gofry, tosty francuskie, owoce, budynie i gorącą czekoladę.
- Przyrządzaj warzywa i makarony z kremowymi sosami lub skrapiaj je oliwą przed jedzeniem.
- Używaj majonezu, kremowych dressingów sałatkowych lub sosu czosnkowego do sałatek, kanapek i dipów warzywnych.
- Mieszaj granolę z jogurtem lub dodawaj ją do lodów i owoców. Dodawaj granolę do ciasta do wypieku ciast, babeczek i chleba.
- Dodawaj słodkie skondensowane mleko do lodów i ciast bez lukru. Mieszaj skondensowane mleko z masłem orzechowym, aby uzyskać więcej kalorii i dodatkowy smak.
- Dodawaj grzanki do sałatek.
- Stosuj farsz jako dodatek do posiłków.
- Pij domowe koktajle. Wypróbuj przepisy na koktajle dostępne w sekcji „Przepisy”. Możesz również pić wysokokaloryczne napoje białkowe, takie jak Carnation® Breakfast Essentials lub Ensure®. Lista suplementów diety, które można kupić, jest dostępna w kolejnej sekcji.
- Dodawaj awokado do koktajli, zup, sałatek, omletów i jako smarowidło do tostów.

- Dodawaj majonez lub kwaśną śmietanę do sałatek (np. do sałatki z tuńczykiem lub jajecznej) lub używaj jako smarowidło do kanapek.

## Suplementy diety

Jeśli nie możesz robić własnych koktajli, na rynku jest wiele suplementów diety, które możesz kupić. Niektóre z nich to wysokokaloryczne, gotowe napoje z dodatkiem witamin i minerałów. Inne są w formie proszku, który można dodawać do innych pokarmów i napojów. Większość nie zawiera laktozy, co oznacza, że mogą je spożywać osoby z nietolerancją laktozy (problemami z trawieniem produktów mlecznych).

Po otwarciu zawsze przechowuj gotowe napoje w lodówce. Preparaty w proszku przechowuj w lodówce po zmieszaniu z płynem.

## Niearomatyzowane napoje o mało wyrazistym smaku

Te napoje są odpowiednie dla osób, które lubią łagodną słodycz. Można stosować je jako bazę do lekko słodzonych koktajli mlecznych. Te napoje są:

- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

| Suplement diety (producent)        | Wartości odżywcze                                                                                                              |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Osmolite® 1 Cal (Abbott)           | <p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 kalorii</li> <li>• 10,5 grama białka</li> </ul> |
| Isosource® HN (Nestlé)             | <p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 kalorii</li> <li>• 13,5 grama białka</li> </ul> |
| Glytrol® niearomatyzowany (Nestlé) | <p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 kalorii</li> </ul>                              |

- 11,3 grama białka

## Napoje aromatyzowane i słodzone

Te napoje są dostępne w smakach waniliowym, czekoladowym, truskawkowym i innych w zależności od marki. Te napoje są:

- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

| Suplement diety (producent)      | Wartości odżywcze                                                                                                      |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ensure Original (Abbott)         | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 255 kalorii</li> <li>• 9 gramów białka</li> </ul>  |
| Boost® Original (Nestlé)         | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 kalorii</li> <li>• 10 gramów białka</li> </ul> |
| Ensure Plus (Abbott)             | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 350 kalorii</li> <li>• 13 gramów białka</li> </ul> |
| Boost Plus (Nestlé)              | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360 kalorii</li> <li>• 14 gramów białka</li> </ul> |
| Boost Very High Calorie (Nestlé) | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 530 kalorii</li> <li>• 22 gramy białka</li> </ul>  |
| Ensure High Protein (Abbott)     | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 160 kalorii</li> <li>• 16 gramów białka</li> </ul> |
| Boost High Protein (Nestlé)      | W porcji 236 ml (8 uncji):                                                                                             |

|                         |                                                                                                                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 kalorii</li> <li>• 20 gramów białka</li> </ul>                            |
| Ensure Compact (Abbott) | W porcji 118 ml (4 uncje): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 220 kalorii</li> <li>• 9 gramów białka</li> </ul>  |
| Boost Compact (Nestlé)  | W porcji 118 ml (4 uncje): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 240 kalorii</li> <li>• 10 gramów białka</li> </ul> |

## Napoje o niskiej zawartości cukru (dla osób chorujących na cukrzycę)

Te napoje są dostępne w smakach waniliowym, czekoladowym i innych w zależności od marki. Te napoje są:

- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

| Suplement diety (producent)    | Wartości odżywcze                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Glucerna® Shake (Abbott)       | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 kalorii</li> <li>• 10 gramów białka</li> </ul>  |
| Boost Glucose Control (Nestlé) | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 kalorii</li> <li>• 14 gramów białka</li> </ul>  |
| Glytrol Vanilla (Nestlé)       | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 kalorii</li> <li>• 11,3 grama białka</li> </ul> |

## Napoje owocowe

Te napoje są dostępne w smakach brzoskwiniowym, jagodowym, mrożonej

herbaty, jabłkowym, borówkowym, granatowym i innych w zależności od marki. Te napoje są:

- beztłuszczowe;
- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

| Suplement diety (producent)                                                                                 | Wartości odżywcze                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ensure Clear (Abbott)                                                                                       | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 kalorii</li><li>• 9 gramów białka</li></ul>                                  |
| Boost Breeze (Nestlé)                                                                                       | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"><li>• 250 kalorii</li><li>• 9 gramów białka</li></ul>                                  |
| Resource® Diabetishield (Nestlé)<br><br>Uwaga: ten napój jest przeznaczony dla osób chorujących na cukrzycę | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"><li>• 150 kalorii</li><li>• 7 gramów białka</li><li>• 30 gramów węglowodanów</li></ul> |

## Aromatyzowane i słodzone preparaty w proszku na bazie mleka

Te preparaty w proszku w zależności od marki można mieszać z wodą lub mlekiem. Są dostępne w smakach waniliowym, czekoladowym i truskawkowym.

- Większość tych produktów zawiera laktozę.
- Zawartość tłuszczu w porcji zależy od marki oraz tego, czy produkt został zmieszany z mlekiem pełnotłustym, odtłuszczonym lub wodą.

| Suplement diety (producent)     | Wartości odżywcze                   |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| Carnation Breakfast Essentials™ | W porcji 236 ml (8 uncji) z mlekiem |

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Carnation)<br><br>Uwaga: ten napój jest dostępny w formie wstępnie wymieszanej w puszkach. Niektóre smaki są dostępne w wersji bez cukru. | pełnotłustym:<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 280 kalorii</li> <li>• 12 gramów białka</li> </ul>                                      |
| Carnation Breakfast Essentials bez cukru (sztucznie słodzone) (Carnation)                                                                  | W porcji 236 ml (8 uncji) z mlekiem pełnotłustym:<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 210 kalorii</li> <li>• 14 gramów białka</li> </ul>  |
| Scandishake® (Aptalis)<br><br>Uwaga: ten napój jest dostępny w wersji bez laktozy.                                                         | W porcji 325 ml (11 uncji) z mlekiem pełnotłustym:<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 kalorii</li> <li>• 12 gramów białka</li> </ul> |

## Suplementy niearomatyzowane

Te suplementy można mieszać z napojami lub wilgotnym pokarmem (np. z naleśnikami, babeczkami i budyniami), aby wzbogacić dietę w kalorie lub białko.

Te suplementy nie powinny służyć jako jedyne źródło składników odżywczych. Dietetyk kliniczny może poinformować o sposobie włączenia tych suplementów do diety.

| Suplement diety (producent)                         | Wartości odżywcze                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Scandical® (proszek) (Aptalis)                      | W łyżce proszku:<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 35 kalorii</li> </ul>                                          |
| Benecalorie® (płyn) (Nestlé)                        | W porcji 30 ml (1,5 uncji):<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 330 kalorii</li> <li>• 7 gramów białka</li> </ul>   |
| Unjury® Medical Quality Protein™ (proszek) (Unjury) | W 24-gramowej miarce proszku:<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 kalorii</li> <li>• 21 gramów białka</li> </ul> |

## Suplementy diety dla osób, które muszą ograniczyć spożycie potasu lub fosforu

Te napoje są dostępne w smakach waniliowym, masła z orzechów pekan i owoców leśnych. Są one:

- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

| Suplement diety (producent) | Wartości odżywcze                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nepro® (Abbott)             | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"><li>• 425 kalorii</li><li>• 19 gramów białka</li></ul>    |
| Suplena® (Abbott)           | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"><li>• 425 kalorii</li><li>• 11 gramów białka</li></ul>    |
| Novasource® Renal (Nestlé)  | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"><li>• 475 kalorii</li><li>• 21,6 grama białka</li></ul>   |
| Renalcal® (Nestlé)          | W porcji 250 ml (8,45 uncji): <ul style="list-style-type: none"><li>• 500 kalorii</li><li>• 8,5 grama białka</li></ul> |

## Wysokokaloryczne, wysokobiałkowe budynie

Te suplementy w postaci budyniu są dostępne w smakach waniliowym, czekoladowym i cukierków maślanych. Są one:

- bezlaktozowe;
- bezglutenowe;
- kosherne.

| Suplement diety (producent)       | Wartości odżywcze                                                                                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Budyń Boost Nutritional® (Nestlé) | W porcji 118 ml (4 uncje): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 kalorii</li> <li>• 9 gramów białka</li> </ul> |
| Budyń Ensure (Abbott)             | W porcji 118 ml (4 uncje): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 kalorii</li> <li>• 9 gramów białka</li> </ul> |

## Batony dla osób chorujących na cukrzycę

Są one:

- kosherne.

| Suplement diety (producent) | Wartości odżywcze                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Glucerna Snack Bar (Abbott) | W batonie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 do 160 kalorii</li> <li>• 10 do 11 gramów białka</li> </ul> Uwaga: zawartość białka i kalorie zależą od smaku. |

## Organiczne koktajle odżywcze

Te koktajle są dostępne w smakach słodkiej wanilii, krówki czekoladowej, mrożone kawy mokka i truskawkowym. Są one:

- bezglutenowe;
- bez zawartości soi;
- w 99,3% bezlaktozowe;
- kosherne.

| Suplement diety (producent) | Wartości odżywcze           |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Orgain™ (Nutricia)          | W porcji 325 ml (11 uncji): |

|            |                                                                                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 255 kalorii</li> <li>• 16 gramów białka</li> </ul>                             |
| Kate Farms | W porcji 325 ml (11 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 255 kalorii</li> <li>• 16 gramów białka</li> </ul> |

## Wysokobiałkowe koktajle o niskiej zawartości cukru

Te suplementy są dostępne w formie wstępnie przyrządzonych koktajli w różnych smakach lub w formie proszku. Są one:

- bezglutenowe;
- bez zawartości soi;
- o niskiej zawartości cukru.

| Suplement diety (producent)                 | Wartości odżywcze                                                                                                                               |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Koktajle Premier Protein (Premier Protein)  | W porcji 325 ml (11 uncji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 160 kalorii</li> <li>• 30 gramów białka</li> <li>• 1 gram cukru</li> </ul> |
| Premier Protein w proszku (Premier Protein) | W 47-gramowej miarce: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 kalorii</li> <li>• 30 gramów białka</li> <li>• 3 gramy cukru</li> </ul>      |

Sprawdź, czy lokalny sklep lub apteka mają w ofercie jakiegokolwiek ze wskazanych suplementów diety. Można również zamówić je w Internecie z dostawą do domu. Dane kontaktowe są dostępne poniżej.

- **Abbott Nutrition**  
800-258-7677  
[www.abbottstore.com](http://www.abbottstore.com)

- **Nutricia**  
800-365-7354  
[www.Nutricia-NA.com](http://www.Nutricia-NA.com)

- **Aptalis**  
800-472-2634  
<http://store.foundcare.com/aptalis>
- **Carnation**  
800-289-7313  
[www.carnationbreakfastessentials.com](http://www.carnationbreakfastessentials.com)
- **Nestlé**  
800-422-ASK2 (800-422-2752)  
[www.nestle-nutrition.com](http://www.nestle-nutrition.com)
- **Unjury**  
800-517-5111  
[www.unjury.com](http://www.unjury.com)
- **Orgain**  
888-881-GAIN (888-881-4246)  
[www.orgain.com](http://www.orgain.com)
- **Kate Farms**  
805-845-2446  
[www.katefarms.com](http://www.katefarms.com)

## Łagodzenie objawów i skutków ubocznych poprzez żywienie

W tej sekcji przedstawiono wskazówki, które mogą pomóc w następujących sytuacjach:

- Utrata apetytu
- Zaparcia (mniejsza niż zwykle liczba wypróżnień)
- Biegunka (luźne lub wodniste wypróżnienia)
- Suchość w ustach
- Ból jamy ustnej lub gardła
- Zmiany smaku
- Wczesne uczucie sytości
- Nudności
- Zmęczenie

**W razie wystąpienia którejkolwiek z tych sytuacji przed zastosowaniem podanych wskazówek należy poinformować lekarza lub pielęgniarkę.** Pomocna może być zmiana diety, ale do łagodzenia skutków ubocznych konieczne może być przyjęcie leku. W razie przepisania leków należy przyjmować je zgodnie z instrukcjami personelu medycznego.

## Utrata apetytu

Utrata apetytu to słabszy apetyt lub mniejsza ochota na jedzenie. To bardzo częsty skutek uboczny leczenia choroby nowotworowej.

W określonych porach dniach apetyt może być większy i możesz mieć ochotę zjeść więcej. W takim przypadku wykorzystaj te pory dnia i staraj się zjeść jak najwięcej. Zapoznaj się z sekcją „Przyjmowanie kalorii i białka” w tym artykule, aby uzyskać informacje na temat ułatwień w spożywaniu posiłków i napojów.

Czasami możesz w ogóle nie odczuwać głodu. W takich sytuacjach staraj się przestrzegać harmonogramu posiłków. Przykładowo jedz mniej więcej co dwie godziny i nie czekaj, aż poczujesz głód. Ustawianie budzika może być przydatnym przypomnieniem.

## Zaparcia

Zaparcie to częsty problem, który utrudnia wypróżnienie. W przypadku zaparcia wypróżnienia mogą być:

- Zbyt twarde
- Zbyt małe
- Utrudnione
- Rzadsze niż zwykle

Zaparcia mogą być powodowane przez wiele czynników, w tym dietę, aktywność i styl życia. Przyczyną zaparcć mogą być również niektóre chemioterapie i leki przeciwbólowe.

Poniżej omówiono sposoby radzenia sobie z zaparciami poprzez dietę.

## Jeść więcej pokarmów o dużej zawartości błonnika

Błonnik jest istotny, ponieważ zwiększa objętość stolca. Ułatwia to organizmowi wydalanie stolca. Dodawaj błonnik do diety stopniowo. Pamiętaj, aby pić wystarczająco dużo płynów, aby zapobiegać gazom i wzdęciom. Przykłady pokarmów o dużej zawartości błonnika:

- Owoce
- Warzywa
- Babeczki z otrębami
- Produkty pełnoziarniste, np. pełnoziarniste płatki śniadaniowe, makarony, pieczywo i brązowy ryż
- Orzechy i nasiona

## **Pić dużo płynów**

Należy pić co najmniej 8 do 10 szklanek (o pojemności 236 ml lub 8 uncji) płynów dziennie. Pij wodę, soli owocowe i warzywne, mleko i inne płyny. Pomoże to utrzymać miękkość stolca. Przeczytaj sekcję „Nawodnienie”, aby dowiedzieć się, jakie płyny pić.

## **Jeść o stałych porach**

Staraj się spożywać posiłki codziennie o stałych porach. W razie wprowadzania zmian w diecie należy robić to powoli.

## **Aktywność fizyczna**

Fizyczny ruch również może pomóc w przypadku zaparc. Uprawiaj lekką aktywność fizyczną (np. spacer lub wolne wchodzenie po schodach), aby ułatwić pokarmom przechodzenie przez układ trawienny. Skontaktuj się z lekarzem przed rozpoczęciem nowej aktywności fizycznej.

## **Biegunka**

Biegunka to częste, luźne, wodniste wypróżnienia. Powoduje ona, że pokarm szybko przechodzi przez układ trawienny. W takiej sytuacji woda i składniki odżywcze nie są w odpowiednim stopniu wchłaniane przez organizm.

Przyczyną biegunki może być:

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Zabieg operacyjny żołądka lub jelit
- Leki

- Problemy z trawieniem mleka i produktów mlecznych
- Spożywanie nadmiernej ilości alkoholi cukrowych, takich jak sorbitol i mannitol, które występują w słodyczach bez zawartości cukru
- Wrażliwość na inne pokarmy

Skontaktuj się z lekarzem przed skorzystaniem z poniższych sugestii w zakresie radzenia sobie z biegunką.

## Pić dużo płynów

Należy pić co najmniej 8 do 10 szklanek (o pojemności 236 ml lub 8 uncji) płynów dziennie. Pomoże to uzupełnić wodę i składniki odżywcze wydalone w trakcie biegunki. Oto napoje, które należy spożywać:

- Soki i nektary owocowe zmieszane z wodą
- Niearomatyzowany Pedialyte®
- Woda kokosowa
- Tabletki z elektrolitami rozpuszczane w wodzie, np. Nuun®
- Elektrolity w proszku, które można mieszać z wodą, np. DripDrop®
- Woda z dodatkiem elektrolitów, np. Propel®
- Napoje gazowane bez kofeiny. Przed spożyciem otwórz napój na kilka minut, aby zmniejszyć zawartość gazu

Więcej przykładów można znaleźć w sekcji „Nawodnienie”.

## Należy przestrzegać poniższych wskazówek dietetycznych

Unikaj pokarmów bardzo gorących i bardzo zimnych, pikantnych, o dużej zawartości cukru i dużej zawartości tłuszczu. Są one obciążeniem dla układu trawiennego i mogą spowodować nasilenie biegunki. W przypadku biegunki przestrzegaj poniższych wskazówek dotyczących jedzenia i picia.

### Owoce i warzywa

| Pokarmy, które można spożywać                                                            | Pokarmy, których należy unikać                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobrze ugotowane, obrane i przetarte</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surowe owoce i warzywa, całe orzechy i</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>lub konserwowe warzywa i owoce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banany</li> <li>• Obrane jabłka i przecier jabłkowy</li> <li>• Soki i nektary zmieszane z wodą</li> <li>• Gładkie masło orzechowe</li> </ul> <p>Większość tych produktów zawiera potas i płyny, które uzupełniają elementy wydalone z organizmu w trakcie biegunki. Zawierają również rozpuszczalny błonnik, który może złagodzić objawy biegunki.</p> | <p>ziarna (z wyjątkiem wskazanych w kolumnie “Pokarmy, które można spożywać”)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warzywa, które mogą powodować gazy, np. brokuły, kalafior, kapusta, fasola i cebula</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Produkty skrobiowe i węglowodany

| Pokarmy, które można spożywać                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pokarmy, których należy unikać                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rafinowane białe pieczywo, płatki śniadaniowe, ryż, makaron i kasza manna</li> <li>• Gotowane i tłuczone ziemniaki (bez skóry)</li> <li>• Krakersy, precelki i krakersy graham</li> </ul> <p>Niektóre z tych pokarmów zawierają sól, aby uzupełnić elementy utracone z organizmu w trakcie biegunki.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo, makarony, płatki śniadaniowe i brązowy ryż zawierające co najmniej 3 gramy błonnika</li> <li>• Pieczywo z orzechami i ziarnami</li> <li>• Tłuste pieczywo i wypieki, np. croissantsy i pączki</li> <li>• Smażone ziemniaki</li> </ul> |

## Mięso i substytuty mięsa

| Pokarmy, które można spożywać                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pokarmy, których należy unikać                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chude mięso (np. pierś kurczaka i indyka) bez skóry</li> <li>• Jaja na twardo</li> <li>• Tofu</li> </ul> <p>Są to pokarmy niskotłuszczowe o niskiej zawartości błonnika i mało wyrazistym smaku. Są one mniejszym obciążeniem dla układu trawiennego.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tłuste produkty mięsne, np. salami, pepperoni lub kiełbasy</li> <li>• Smażone mięso i smażone tofu</li> <li>• Mięso ze skórą</li> </ul> <p>Te pokarmy są obciążeniem dla układu trawiennego. Mogą powodować dyskomfort i nasilenie objawów biegunki.</p> |

## Nabiał

| Pokarmy, które można spożywać | Pokarmy, których należy unikać |
|-------------------------------|--------------------------------|
|-------------------------------|--------------------------------|

- Jogurt i mleko o niskiej zawartości tłuszczu

Jeśli masz problemy z trawieniem mleka i produktów mlecznych, wypróbuj mleko bez laktozy (np. mleko Lactaid®) lub mleko alternatywne (np. sojowe, migdałowe, owsiane, kokosowe lub ryżowe).

- Mleko pełne
- Lody premium i o wysokiej zawartości tłuszczu
- Sery o wysokiej zawartości tłuszczu
- Kwaśna śmietana

## Przyprawy

| Pokarmy, które można spożywać                                                                                                                                       | Pokarmy, których należy unikać                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sól (chyba że musisz jej unikać z innych powodów)</li> <li>• Sosy i dressingi sałatkowe bez zawartości tłuszczu</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duże ilości cukru i przypraw</li> <li>• Zagęszczane sosy i dressingi sałatkowe</li> <li>• Pokarmy i napoje zawierające kofeinę, np. czekolada, herbata i napoje gazowane</li> </ul> <p>Te pokarmy są obciążeniem dla układu trawiennego. Mogą powodować dyskomfort i nasilenie objawów biegunki.</p> |

## Suchość w ustach

Przyczyny suchości w ustach:

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Leki
- Zabieg operacyjny głowy i szyi
- Infekcje
- Inne problemy zdrowotne

Suchość w ustach może również być przyczyną ubytków w zębach. To dlatego, że w jamie ustnej jest mniej śliny, która chroni zęby przed próchnicą. W przypadku suchości w ustach bardzo ważna jest odpowiednia higiena jamy ustnej. Unikaj płynów do płukania jamy ustnej na bazie alkoholu. Zamiast tego przygotuj własny płyn do płukania jamy ustnej,

rozpuszczając 1 łyżeczkę sody oczyszczonej i 1 łyżeczkę soli w 4 szklankach ciepłej wody. Płucz jamę ustną tym płynem co 2 godziny.

Suchość w ustach może utrudniać jedzenie. Niektóre pokarmy mogą być wtedy trudne do przeżucia i połknięcia. Rodzaje spożywanych pokarmów mogą zrobić różnicę. Wybieraj pokarmy, które mają wilgotną i miękką teksturę i są łatwe do połknięcia. Unikaj pokarmów, które są suche lub szorstkie.

Pij dużo płynów w ciągu dnia. Popijanie płynów między kęsami podczas posiłku może ułatwić przeżuwanie i połknięcie jedzenia.

W przypadku suchości w ustach postępuj zgodnie z poniższymi wytycznymi dotyczącymi jedzenia i picia.

| <b>Pokarmy, które można spożywać</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Pokarmy, których należy unikać</b>                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Miękkie i przetarte pokarmy, takie jak:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zapiekanki, dania z fasoli, makarony i sery oraz jajecznicą</li><li>• Ugotowane do miękkości mięso kurczaka i ryby</li><li>• Gulasze i zupy-kremy</li><li>• Gotowane płatki zbożowe</li><li>• Jedzenie dla dzieci</li><li>• Sosy, soki, czyste buliony, margaryna i kwaśna śmietana dodawane do potraw</li><li>• Chleb, krakersy i inne wypieki zamoczone w mleku lub herbacie</li><li>• Świeży ananas i papaja</li></ul> <p>Żywność podawana na zimno, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Koktajle mleczne, smoothie, jogurty, galaretki, ser twarogowy oraz suplementy diety (zob. sekcja „Suplementy diety”)</li><li>• Przetarte owoce i warzywa</li></ul> <p>Pomocne może być również ssanie cukierków bez cukru lub żucie gumy.</p> | <p>Szorstkie lub suche pokarmy, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suche mięsa bez sosu</li><li>• Suche, gruboziarniste pieczywo, krakersy, precelki i płatki</li><li>• Grubo krojone surowe owoce i warzywa</li></ul> |

## Ból jamy ustnej lub gardła

Ból jamy ustnej i gardła może być powodowany przez niektóre rodzaje chemioterapii, a także radioterapię głowy lub szyi.

Ból jamy ustnej lub gardła może utrudnić jedzenie. Sposób jedzenia może zrobić różnicę. Poniżej przedstawiamy wskazówki, które ułatwią unikanie podrażnień jamy ustnej:

- Przygotowuj jedzenie, aby było bardziej miękkie i delikatne. Użyj blendera, aby przecierać potrawy. Więcej informacji można znaleźć w *Eating Guide for Puréed Food and Mechanical Soft Food Diets* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pureed-and-mechanical-soft-diets>).
- Pokrój jedzenie na małe kawałki, które łatwiej jest przeżuć.
- Często płucz jamę ustną. Płucz roztworem z 1 łyżeczki soli, 1 łyżeczki sody i 4 szklanek ciepłej wody. Jeśli to nie pomoże, należy poprosić lekarza o polecenie płynu do płukania jamy ustnej.
- Spróbuj pić przez słomkę. Zapobiega to kontaktowi płynów z bolącymi miejscami jamy ustnej.
- Szczotkuj zęby i język, jeśli lekarz lub dentysta wskaże, że można to robić.
- Pij więcej płynów, aby zachować czystość jamy ustnej.

W przypadku bólu jamy ustnej lub gardła pomocne może być spożywanie miękkich, letnich lub chłodnych pokarmów o mało wyrazistym smaku. Unikaj pokarmów, które mogą powodować nasilenie bólu, takich jak suche pokarmy i potrawy ostre, słone, kwaśne lub kwasowe.

Postępuj zgodnie z poniższymi wytycznymi dotyczącymi jedzenia i picia w przypadku bólu jamy ustnej lub gardła.

| Pokarmy, które można spożywać                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pokarmy, których należy unikać                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Żywność przetarta, miękka, o mało wyrazistym smaku, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwykłe zapiekanki, tłuczone ziemniaki, makaron z serem i jajecznicą</li> <li>• Ugotowane do miękkości lub przetarte mięso kurczaka i ryby</li> <li>• Zupy-kremy</li> <li>• Gotowane płatki zbożowe</li> <li>• Jedzenie dla dzieci (tapioka i proste smaki)</li> <li>• Masło, kwaśna śmietana, oleje, delikatne sosy (tolerowane) dodawane do jedzenia</li> <li>• Chleb, krakersy i inne wypieki zamoczone w mleku lub herbacie</li> </ul> <p>Żywność podawana na zimno, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koktajle mleczne, smoothie, jogurty, galaretki, kremy, budynie, ser twarogowy oraz suplementy odżywcze, np. Ensure</li> </ul> | <p>Szorstkie lub suche pokarmy, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche mięsa</li> <li>• Suchy chleb, krakersy i precelki</li> <li>• Grubo krojone surowe owoce i warzywa</li> </ul> <p>Potrawy pikantne, słone i kwasowe, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrawy przyrządzone w dużą ilość przypraw, takich jak pieprz lub chili w proszku</li> <li>• Potrawy o dużej zawartości soli lub przyrządzone z użyciem octu</li> <li>• Produkty z owoców cytrusowych (np. sok pomarańczowy i lemoniada)</li> <li>• Produkty z pomidorów (np. sos do makaronu, sok pomidorowy i zupa pomidorowa)</li> </ul> |

## Zmiany smaku

Chemioterapia, radioterapia i niektóre leki mogą powodować zmiany smaku.

Zmysł smaku składa się z 5 głównych odczuć smakowych: słonego, słodkiego, pikantnego, gorzkiego i kwaśnego. Zmiany smaków różnią się w zależności od osoby. Najczęściej występujące zmiany obejmują odczuwanie gorzkiego i metalicznego posmaku w ustach. Czasami pokarm może nie smakować w żaden sposób. Te zmiany zwykle ustępują po zakończeniu leczenia.

Odpowiednie dbanie o jamę ustną jest bardzo ważnym elementem ułatwiającym radzenie sobie ze zmianami smaku. Można to zrobić poprzez szczotkowanie zębów i języka (jeśli lekarz lub dentysta wskaże, że można to robić) i picie większej ilości płynów. Zespół ds. opieki może również zalecić płyn do płukania jamy ustnej bez alkoholu, np. Biotene®. Można również przygotować własny płyn do płukania jamy ustnej, rozpuszczając 1 łyżeczkę

sody oczyszczonej i 1 łyżeczkę soli w 4 szklankach ciepłej wody. Używaj płynu do płukania jamy ustnej często (przed jedzeniem i po jedzeniu) w ciągu dnia.

## **Jeśli żywność wydaje się bez smaku**

- Zmień konsystencję jedzenia. Przykładowo tłuczone ziemniaki mogą smakować lepiej niż pieczone ziemniaki.
- Zmień temperaturę jedzenia. Niektóre potrawy mogą lepiej smakować na zimno lub w temperaturze pokojowej.
- Wybieraj i przyrządzaj potrawy, które mają odpowiedni wygląd i aromat.
- Używaj więcej przypraw i aromatów, jeśli nie powodują dyskomfortu.

Przykładowo:

- Dodawaj do jedzenia sosy i przyprawy (np. sos sojowy lub keczup).
- Marynuj mięso lub substytuty mięsa w sosie sałatkowym, soku owocowym lub innych sosach.
- Użyj cebuli lub czosnku do przyprawienia warzyw lub mięsa.
- Dodaj zioła (np. rozmaryn, bazylię, oregano i miętę) do potraw.
- Dodaj owoce do koktajlu mlecznego lub jogurtu. Można spróbować koktajli mlecznych o smaku mięty lub kawy.
- Można spróbować pokarmów kwaśnych i cierpkich. Może to pomóc w stymulacji smaku.
- Można próbować na przemian różnych smaków jedzenia podczas posiłku.

Przykładowo:

- Twaróg i ananas.
- Owoce konserwowe i czysty jogurt.
- Grillowany ser i sok pomidorowy.

## **W razie wystąpienia gorzkiego lub metalicznego posmaku w ustach**

- Przed posiłkami płucz jamę ustną wodą.

- Jeśli mięso ma gorzki smak, można zamarynować je w sosie lub soku owocowym, lub wycisnąć na nie sok z cytryny. Należy to robić tylko wtedy, gdy nie występuje ból jamy ustnej.
- Uwzględnij substytuty mięsa (np. produkty mleczne i fasola), aby spożywać białko.
- Korzystaj z plastikowych przyborów kuchennych.
- Można spróbować miętówek bez cukru lub gumy do żucia.
- Unikaj produktów w puszkach (np. sosów i zup). Zamiast tego wybieraj produkty w szklanych i plastikowych słoikach lub pudełkach.

## **Jeśli smak produktów jest zbyt słodki**

- Dodaj do potraw trochę soli.
- Rozcieńcz słodkie napoje wodą.
- Jeśli wszystko ma słodki smak, można spróbować bardziej kwasowego jedzenia, takiego jak potrawy z cytryną.

## **Jeśli żywność ma smak lub zapach inny niż zwykle**

- Unikaj potraw o wyrazistym zapachu. Wołowina i ryby mają najsilniejszy aromat, dlatego można spróbować drobiu, jaj i nabiału.
- Podczas gotowania odkrywaj pokrywy garnków i patelni tak, aby zapach wydostawał się w stronę przeciwną do Ciebie.
- Otwieraj okna podczas gotowania, jeśli zapach potraw przeszkadza.
- Wybieraj potrawy, które można spożyć w temperaturze pokojowej lub na zimno. Schładzaj potrawy przed jedzeniem. Zapach potraw zimnych lub w temperaturze pokojowej jest słabszy niż zapach ciepłych potraw.
- Eksperymentuj z różnymi przyprawami i połączeniami pokarmów, np.:
  - Dodawaj sosy do jedzenia.
  - Zmieniaj temperaturę i konsystencję pokarmów.
- Jeśli nie odczuwasz bólu jamy ustnej, spróbuj cierpkich pokarmów (np. kawałków cytryny lub owoców cytrusowych), aby pobudzić smak.

- Płucz jamę ustną przed i po jedzeniu.
- Pij małymi łykami w trakcie posiłku, aby wypłukać smak jedzenia.

## **Wczesne uczucie sytości**

Wczesne uczucie sytości to sytuacja, w której znacznie wcześniej niż zwykle podczas posiłku nasz poczucie nasycenia. Przykładowo możesz mieć wrażenie, że nie możesz zjeść nic więcej, mimo że jesteś dopiero w połowie posiłku. Wczesne uczucie sytości może być spowodowane zabiegiem operacyjnym żołądka, zaparciem, niektórymi lekami i innymi rzeczami.

Jeśli zbyt szybko odczuwasz sytość:

- Spożywaj niewielkie, częste posiłki.
- Pij większość płynów przed posiłkami lub po posiłkach. Picie w trakcie posiłków może spowodować, że szybciej poczujesz sytość.
- Dodawaj do posiłków pokarmy wysokokaloryczne i o dużej zawartości białka (np. odtłuszczone mleko w proszku, kiełki zbóż, masło orzechowe, awokado, olej, masło).
- Po posiłkach uprawiaj lekką aktywność fizyczną (np. spacer). Ułatwia to przemieszczanie pokarmu przez układ trawienny.

## **nudności i wymioty.**

Nudności to uczucie mdłości lub problemów żołądkowych. Nudności mogą być spowodowane radioterapią, chemioterapią i operacją. Przyczyną może być również ból, leki i infekcja.

W przypadku nudności mogą wystąpić także wymioty. Jeśli wymiotujesz, staraj się postępować z zaleceniami przedstawionymi w tej sekcji. Pamiętaj, aby odpowiednio nawadniać się napojami o dużej zawartości elektrolitów. Przykłady można znaleźć w sekcji „Nawodnienie” w tym artykule.

Poniżej podano zalecenia, jak radzić sobie z nudnościami poprzez żywienie. Poproś lekarza lub pielęgniarkę, jeśli potrzebujesz lek przeciwwymiotny (lek zapobiegający lub łagodzący nudności i wymioty).

| Pokarmy, które można spożywać                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pokarmy, których należy unikać                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Żywność bogata w skrobię, o niskiej zawartości tłuszczu i mało wyrazistym smaku, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suche tosty, krakersy i bajgle</li> <li>• Ciasto biszkoptowe i wafle waniliowe</li> <li>• Sorbet, lody o niskiej zawartości tłuszczu lub mrożony jogurt</li> <li>• Galaretki</li> <li>• Konserwowe niesłodzone owoce</li> </ul> <p>Żywność podawana na zimno, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zimne pokarmy proteinowe, np. kurczak bez skóry, sery i jogurty</li> <li>• Lekkie sałatki z makaronem</li> <li>• Lizaki</li> <li>• Chłodzone bezbarwne płyny, takie jak suplementy odżywcze (Ensure Clear) i soki rozcieńczone wodą</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Żywność bogata w tłuszcze, nadmiernie pikantna lub nadmiernie słodka</li> <li>• Tłuste mięsa</li> <li>• Smażone potrawy, np. jajka i frytki</li> <li>• Zupy zabielaone śmietaną</li> <li>• Kremy warzywne</li> <li>• Wypieki, pączki i ciastka o dużej zawartości tłuszczu i cukru</li> <li>• Potrawy zawierające ostre przyprawy, np. pieprz, paprykę chili, cebulę, ostry sos lub dressing sałatkowy</li> </ul> <p>Żywność o dużej zawartości tłuszczu może dłużej zalegać w żołądku i jest trudniejsza do strawienia. Wiele z tych potraw ma ostry aromat lub smak, który może powodować nudności lub nasilać je.</p> |

## Ogólne wskazówki

- Zwracaj uwagę na ilość spożywanego jedzenia. Zbyt obfite jedzenie może niekorzystnie wpłynąć na żołądek.
- Spożywaj gotowe produkty (np. potrawy na wynos lub mrożone obiady), aby zapobiec nudnościom podczas przyrządzania jedzenia. Jeśli to konieczne, poproś kogoś o przyrządzenie jedzenia.
- Jeśli zapachy jedzenia wywołują nudności:
  - Spróbuj potraw spożywanych na zimno, np. kanapki lub sałatka. Te potrawy nie wydzielają tak silnego zapachu, jak ciepłe potrawy.
  - Wyjdź z kuchni podczas przygotowania gorących posiłków, jeśli to możliwe.
  - Poproś kogoś, o nałożenie potrawy.
  - Przed jedzeniem odczekaj kilka minut, aż potrawa ostygnie.

- Unikaj miejsc, w których występują wyraziste zapachy.
- Spożywaj niewielkie, częste posiłki. Może to zapobiec uczuciu przejedzenia i pozwoli spożyć więcej jedzenia w ciągu dnia.
- Pij większość płynów między posiłkami. Pozwoli to uniknąć zbyt szybkiego uczucia sytości lub wzdęć.
- Jedz powoli i dobrze przeżuвай pokarm. Unikaj aktywności zaraz po posiłku. Poniższe elementy ułatwią trawienie.
- Spożywaj posiłki w przyjemnym otoczeniu. Przykładowo:
  - Wybierz relaksujące miejsce, w którym panuje komfortowa temperatura.
  - Jedz razem z rodziną lub przyjaciółmi. Może to ułatwić odwrócenie uwagi od nudności.
  - Zakładaj luźne i wygodne ubrania.
- Jeśli rano masz nudności, trzymaj przy łóżku suche tosty lub krakersy. Zjadaj je przed wyjściem z łóżka.
- Unikaj spożywania ulubionych potraw tuż przed i tuż po terapii. Jeśli nudności często występują w trakcie lub po terapii, możesz przestać lubić te potrawy.

Jeśli nudności są długotrwałym problemem, warto prowadzić dziennik jedzenia. Dziennik jedzenia to rejestr spożywanych pokarmów wraz z czasem jedzenia oraz otoczeniem, w którym były spożywane. Rejestruj wszelkie sytuacje, w których występowały nudności. Omów to z lekarzem, pielęgniarką lub dietetykiem klinicznym.

## Zmęczenie

Zmęczenie jest najczęściej występującym skutkiem ubocznym nowotworu i leczenia choroby nowotworowej. Może powstrzymywać pacjenta od wykonywania codziennych czynności. Może również wpływać na jakość życia i ograniczać tolerancję leczenia.

Zmęczenie może być powodowane przez wiele innych objawów, takich jak:

- Słaby apetyt
- Depresja
- nudności i wymioty.
- Biegunka lub zaparcia

Radzenie sobie z tymi objawami może również zmniejszyć poczucie zmęczenia. Należy poinformować lekarza o wystąpieniu powyższych objawów.

Innym sposobem radzenia sobie ze zmęczeniem jest oszczędzanie energii. Można to zrobić poprzez:

- Przyrządzanie sobie większych porcji jedzenia w dniach, w których masz więcej energii. Zamroź porcje posiłków, aby uzyskać mrożoną potrawę na dzień, w którym nie czujesz się na siłach, aby gotować.
- Zwrócenie się z prośbą do rodziny i przyjaciół o pomoc w zakupach i przyrządzaniu posiłków.
- Kupowanie gotowych posiłków w dniach, w których masz niski poziom energii.
- Przechowywanie często używanych składników i przyborów kuchennych w łatwo dostępnym miejscu.
- Siedzenie podczas przyrządzania posiłku.
- Spożywanie niewielkich, częstych posiłków i przekąsek wysokokalorycznych. W takiej sytuacji organizm może nie potrzebować tak wiele energii do trawienia pokarmu.

Jeśli mieszkasz samotnie i nie możesz zrobić zakupów lub przyrządzić posiłków, możesz kwalifikować się do udziału w programach żywnościowych, takich jak God's Love We Deliver lub Meals on Wheels. W niektórych programach mogą obowiązywać wymagania wiekowe lub dochodowe. Więcej informacji na ten temat można uzyskać u pracownika socjalnego.

U niektórych osób aktywność fizyczna może zwiększać poziom energii.

Porozmawiaj z lekarzem na temat wykonywania ćwiczeń o lekkiej i umiarkowanej intensywności (np. spacer lub prace w ogrodzie). Badania dowodzą, że pewna aktywność fizyczna może ułatwić wykonywanie codziennych czynności, podnosić poziom energii, wzmacniać apetyt i poprawiać nastrój.

## Przepisy

**Nie dodawaj surowych jajek do koktajli.** Surowe jajka mogą powodować zatrucia.

Jeśli chorujesz na cukrzycę lub masz wysoki poziom cukru we krwi, te przepisy mogą być nieodpowiednie. Porozmawiaj z dietetykiem klinicznym.

### Podwójne mleko

| Składniki i instrukcje                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości odżywcze                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 0,95 litra (1 kwarta) mleka pełnego</li><li>• 1 opakowanie (około 1 szklanki) odtłuszczonego mleka w proszku (do przygotowania 0,95 litra (1 kwarty) produktu)</li></ul> Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki. | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"><li>• 230 kalorii</li><li>• 16 gramów białka</li></ul> |

### Standardowy koktajl mleczny

| Składniki i instrukcje                                                                                                                                                                                                | Wartości odżywcze                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka podwójnego mleka</li><li>• 2 szklanki lodów najwyższej jakości (dowolny smak)</li><li>• 2 łyżki cukru lub syropu</li></ul> Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki. | W porcji 236 ml (8 uncji): <ul style="list-style-type: none"><li>• 470 kalorii</li><li>• 11 gramów białka</li></ul> |

### Standardowy koktajl mleczny z jogurtem

| Składniki i instrukcje            | Wartości odżywcze          |
|-----------------------------------|----------------------------|
| Ten koktajl jest mniej słodki niż | W porcji 236 ml (8 uncji): |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>standardowy koktajl mleczny. Może być dobrą opcją dla osób, które lubią łagodną słodycz.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 236 ml (8 uncji) zwykłego jogurtu (jeśli nie możesz znaleźć zwykłego, użyj jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu)</li> <li>• 2 szklanki lodów najwyższej jakości (dowolny smak)</li> <li>• 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka</li> </ul> <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 380 kalorii</li> <li>• 10 gramów białka</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

## Standardowy koktajl mleczny dla osób chorujących na cukrzycę

| Składniki i instrukcje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartości odżywcze                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 236 ml (8 uncji) podwójnego mleka</li> <li>• 2 szklanki lodów bez cukru (dowolny smak)</li> <li>• 4 łyżeczki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek</li> <li>• 2 łyżeczki NutraSweet® lub innego substytutu cukru bez kalorii (opcjonalnie)</li> </ul> <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p> | <p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 260 kalorii</li> <li>• 10 gramów białka</li> </ul> |

## Standardowy koktajl bez nabiału

| Składniki i instrukcje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartości odżywcze                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 236 ml (8 uncji) mleka owsianego, sojowego lub migdałowego</li> <li>• 2 szklanki lodów bez nabiału (dowolny smak)</li> <li>• 4 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek</li> <li>• 2 łyżki syropu klonowego lub cukru (nie dodawaj tego składnika, jeśli używasz słodzonego mleka alternatywnego)</li> <li>• Aby przygotować koktajl waniliowy,</li> </ul> | <p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 285 kalorii</li> <li>• 6 gramów białka</li> </ul> |

|                                                                                 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| dodaj ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii<br>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki. |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|

## Koktajl waniliowo-migdałowy

| Składniki i instrukcje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartości odżywcze                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>W przepisie na standardowy koktajl mleczny użyj lodów waniliowych i dodaj następujące składniki:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ szklanki mielonych blanszowanych migdałów (bez skórki)</li><li>• ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii (w razie potrzeby dodaj więcej słodziku)</li></ul> <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p> | <p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 480 kalorii</li><li>• 15 gramów białka</li></ul> |

## Koktajl czekoladowo-migdałowy

| Składniki i instrukcje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartości odżywcze                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• W przepisie na standardowy koktajl mleczny użyj lodów waniliowych.</li><li>• W przepisie na standardowy koktajl mleczny zastąp substancje słodzące ½ szklanki syropu czekoladowego</li><li>• Dodaj ½ szklanki mielonych blanszowanych migdałów.</li></ul> <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p> | <p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 500 kalorii</li><li>• 13 gramów białka</li></ul> |

## Koktajl klonowy z orzechami włoskimi lub pekan

| Składniki i instrukcje                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartości odżywcze                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka podwójnego mleka</li><li>• 2 szklanki lodów waniliowych najwyższej jakości</li><li>• ¼ szklanki syropu klonowego</li><li>• ½ szklanki mielonych orzechów włoskich lub pekan</li></ul> <p>Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki.</p> | <p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 480 kalorii</li><li>• 12 gramów białka</li></ul> |

## Koktajl z masłem orzechowym

| Składniki i instrukcje                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Dodaj ½ szklanki masła orzechowego do dowolnego przepisu na standardowy koktajl.</li><li>• W przepisie na standardowy koktajl zastąp substancje słodzące ½ szklanki syropu czekoladowego lub słodzonego mleka skondensowanego.</li></ul> Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki. | <p>W porcji 236 ml (8 uncji) ze słodzonym mlekiem skondensowanym:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 660 kalorii</li><li>• 19 gramów białka</li></ul> <p>W porcji 236 ml (8 uncji) z syropem czekoladowym:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 640 kalorii</li><li>• 16 gramów białka</li></ul> |

## Koktajl owocowy

| Składniki i instrukcje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dodaj poniższe składniki do dowolnego przepisu na standardowy koktajl:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka mrożonych, świeżych lub konserwowych owoców, takich jak truskawki, maliny, borówki, banany, mango lub brzoskwinie</li><li>• Można dodać nieco więcej słodziku, w zależności od smaku owoców.</li></ul> Zmiksuj w blenderze i wstaw do lodówki. | <p>W porcji 236 ml (8 uncji):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 380 kalorii</li><li>• 8 gramów białka</li></ul> |

## Wiśniowy koktajl z wanilią lub czekoladą

| Składniki i instrukcje                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dodaj poniższe składniki do dowolnego przepisu na standardowy koktajl:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 szklanka drylowanych wiśni</li><li>• ½ łyżeczki ekstraktu z wanilii lub zastąp substancje słodzące w przepisie na standardowy koktajl ½ szklanki syropu czekoladowego</li></ul> | <p>W porcji 236 ml (8 uncji) wiśni z wanilią:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 380 kalorii</li><li>• 8 gramów białka</li></ul> <p>W porcji 236 ml (8 uncji) wiśni z czekoladą:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 430 kalorii</li><li>• 7 gramów białka</li></ul> |

## Inne wersje koktajlu

Po wypróbowaniu przepisów na koktajle z tego artykułu można eksperymentować z innymi składnikami. Można użyć dowolnych składników wymienionych poniżej, aby zmienić smak i dodać więcej kalorii do koktajli.

- Masło orzechowe i banany
- Banany i orzechy włoskie
- Ananas i śmietanka kokosowa\*
- Ciastka Oreo®\*
- M&M's®\*
- Krówki (dowolny smak)
- Czekoladki miętowe, np. czekoladki York® z miętą pieprzową
- Słodczyce z masłem orzechowym\*
- Likiery smakowe\* (za zgodą lekarza i tylko sporadycznie)

Składniki oznaczone gwiazdką (\*) mogą być nieodpowiednie dla osób chorujących na cukrzycę lub mających wysoki poziom cukru we krwi. Przed ich użyciem należy porozmawiać z dietetykiem klinicznym.

## Przykładowe menu

Skorzystaj z tych menu, aby uzyskać pomysły na przyrządzanie własnych wysokokalorycznych posiłków o dużej zawartości białka. Te menu są podzielone na 6 niewielkich posiłków i przekąsek w ciągu dnia. Spożywanie niewielkich, częstych posiłków i przekąsek może być łatwiejsze i pozwoli uzyskać niezbędne kalorie i białko.

W przypadku trudności z samodzielnym przyrządzaniem posiłków można poprosić o pomoc rodzinę lub znajomych. Przyrządzaj posiłki partiami w dni, kiedy masz więcej energii i zamrażaj je na później. Możesz również

spożywać gotowe posiłki, takie jak mrożone obiady, przyrządzone kurczaki lub jedzenie na wynos.

## Najważniejsze informacje

- Osoby chorujące na cukrzycę i mające wysoki poziom cukru we krwi powinny używać produktów niesłodzonych lub zawierających substytuty cukru. Należy ograniczyć ilość spożywanych soków owocowych.
- Ilość płynów w planie posiłków jest niewielka, aby nie odczuwać sytości zaraz po rozpoczęciu jedzenia. Większość płynów należy pić między posiłkami. Większość dorosłych potrzebuje 8 do 10 szklanek (236 ml lub 8 uncji) płynów dziennie. Obejmuje to soki, wodę, koktajle mleczne i zupy. Obejmuje to również pokarmy stałe, które w temperaturze pokojowej przechodzą w stan płynny, np. lody włoskie.
- W przypadku nietolerancji laktozy:
  - Zamiast zwykłego mleka pić mleko bez laktozy (np. mleko Lactaid®), mleko ryżowe, migdałowe lub sojowe. Aby uzyskać dodatkowe kalorie, można pić słodzone wersje tego typu mleka.
  - Przyjmować tabletki lub krople Lactaid z pokarmami mlecznymi, takimi jak lody lub miękkie sery.
  - W przypadku łagodnej i umiarkowanej nietolerancji laktozy można spożywać pokarmy z niewielką zawartością laktozy, takie jak twarde sery dojrzewające i jogurt. Wiele osób może jeść te produkty bez uczucia dyskomfortu.
- Wegetarianie i weganie mogą spożywać więcej orzechów, nasion i olejów w celu zwiększenia liczby kalorii. Weganie powinni również zwracać uwagę, aby spożywać pokarmy o wysokiej zawartości witaminy B12, wapnia, żelaza i cynku. Jeśli stosujesz dietę wegetariańską lub wegańską, porozmawiaj z dietetykiem klinicznym.
- Przykładowe menu zawierają mniej niż 5 do 9 zalecanych dziennych porcji owoców i warzyw. To dlatego, że owoce i warzywa mają mniej kalorii, ale zapewniają uczucie sytości. Zaleca się spożywanie pokarmów o wyższej zawartości kalorii i białka, aby uniknąć utraty masy ciała. Jeśli

uznasz, że nie przestrzegasz minimalnej zalecanej liczby porcji dziennie, porozmawiaj z lekarzem, czy możesz przyjmować multiwitaminę, aby uzupełnić brakujące składniki odżywcze.

- W sekcji „Przepisy” można znaleźć przepis na podwójne mleko i koktajle wymienione w przykładowym menu.

## Przykładowe menu zwykłej diety

| Posiłek                | Przykładowe menu zwykłej diety                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Omlet z 1 jaja z 28 gramami (1 uncją) tartego sera</li><li>• Mały croissant z masłem i marmoladą</li><li>• 118 ml (4 uncje) soku pomarańczowego</li></ul>                                |
| Przekąska poranna      | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 łyżki masła orzechowego i 1 łyżka marmolady na 4 krakersach</li><li>• 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka</li></ul>                                                                      |
| Lunch                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ kanapki z grillowanym indykiem i chleb ryżowy z serem szwajcarskim</li><li>• 118 ml (4 uncje) gorącej czekolady przyrządzonej z podwójnym mlekiem z dodatkiem bitej śmietany</li></ul> |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ szklanki mieszanki studenckiej (mieszanka suszonych owoców i orzechów)</li><li>• 118 ml (4 uncje) soku żurawinowego</li></ul>                                                          |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 porcja tarty (5 cm)</li><li>• ½ szklanki brokułów z sosem śmietanowym lub serowym</li><li>• 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego</li></ul>                                         |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ szklanki lodów waniliowych najwyższej jakości* z siekanymi orzechami, syropem klonowym i bitą śmietaną</li></ul>                                                                       |

\*Lody najwyższej jakości mają około 100 kalorii więcej w porcji niż zwykłe lody. Zawierają również około 20 gramów tłuszczu w porcji ½ szklanki.

| Posiłek   | Przykładowe menu zwykłej diety                                                                                                                |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 małe naleśniki przyrządzone na podwójnym mleku lub śmietanie z mlekiem z masłem i syropem</li></ul> |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 118 ml (4 uncje) soku ananasowego</li> </ul>                                                                                                                                           |
| Przekąska poranna      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 krakersy graham z masłem orzechowym</li> <li>• ¼ szklanki jogurtu</li> <li>• 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka</li> </ul>                                                            |
| Lunch                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ cheeseburgera z majonezem i keczupem</li> <li>• 15 frytek</li> <li>• 118 ml (4 uncje) mleka czekoladowego przyrządzonego z podwójnego mleka</li> </ul>                               |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kromka chleba z awokado</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru gruszkowego</li> </ul>                                                                                                   |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 porcja (kwadrat o boku 5 cm) lasagni z mięsem</li> <li>• ½ szklanki grochu z cebulą i masłem lub sosem śmietanowym</li> <li>• 118 ml (4 uncje) słodzonej herbaty mrożonej</li> </ul> |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki kremu z bitą śmietaną</li> </ul>                                                                                                                                            |

| Posiłek                | Przykładowe menu zwykłej diety                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru gruszkowego</li> <li>• 1 kromka tostów francuskiego z ¼ szklanki siekanych orzechów, masłem i syropem</li> </ul>                                        |
| Przekąska poranna      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 236 ml (8 uncji) jogurtu brzoskwiniowego</li> <li>• Koktajl owocowy</li> </ul>                                                                                                   |
| Lunch                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki makaronu z serem z dodatkiem tartego sera</li> <li>• ½ szklanki kalafiora z bułką tartą podsmażaną na maśle</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego</li> </ul> |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 236 ml (8 uncji) jogurtu owocowego</li> </ul>                                                                                                                                    |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 57 gramów (2 uncje) steku</li> <li>• ½ szklanki podsmażanej fasoli szparagowej z płatkami migdałowymi</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku winogronowego</li> </ul>                  |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 porcja szarlotki (5 cm) z 28 gramami (1 uncją) sera cheddar</li> <li>• ½ szklanki lodów najwyższej jakości*</li> </ul>                                                         |

\*Lody najwyższej jakości mają około 100 kalorii więcej w porcji niż zwykłe lody Zawierają również około 20 gramów tłuszczu w porcji ½ szklanki.

| Posiłek                | Przykładowe menu zwykłej diety                                                                                                                                       |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omlet z 1 jaja z serem i szpinakiem podsmażany na maśle</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku pomarańczowego</li> </ul>          |
| Przekąska poranna      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki prażonych orzeszków ziemnych</li> <li>• ¼ szklanki suszonych owoców</li> </ul>                                   |
| Lunch                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ kanapki z tuńczykiem przyrządzonej z majonezem</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru mango</li> </ul>                       |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 kawałków tortilli z dipem serowym lub guacamole</li> <li>• 118 ml (4 uncje) słodzonej herbaty mrożonej</li> </ul>        |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapiekanka z kurczakiem</li> <li>• 118 ml (4 uncje) owocowego koktajlu z malinami</li> </ul>                                |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki puddingu ryżowego z bitą śmietaną</li> <li>• 118 ml (4 uncje) gorącej czekolady przyrządzonej z mleka</li> </ul> |

| Posiłek                | Przykładowe menu zwykłej diety                                                                                                                                                        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ szklanki granoli lub płatków śniadaniowych Raisin Bran</li> <li>• 118 ml (4 uncje) mleka</li> </ul>                                        |
| Przekąska poranna      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 jaja faszerowane</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru gruszkowego</li> </ul>                                                                |
| Lunch                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ kanapki z grillowanym serem i pomidorem</li> <li>• 118 ml (4 uncje) słodzonej lemoniady</li> </ul>                                         |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lodyga selera nadziewana kremowym lub ziołowym serkiem do smarowania</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego</li> </ul>             |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 56 gramów (2 uncje) smażonego kurczaka</li> <li>• ½ szklanki kremowego szpinaku</li> <li>• ½ szklanki tłuczonych batatów z masłem</li> </ul> |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanapka z krakersów graham z 1 łyżką masła</li> </ul>                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>orzechowego i mini piankami cukrowymi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 118 ml (4 uncje) standardowego koktajlu mlecznego z czekoladą</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Posiłek                | Przykładowe menu zwykłej diety                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 naleśnik z jagodami przyrządzony na mleku lub mleku i śmietanie z masłem i syropem</li> <li>• 1 jajko</li> <li>• 118 ml (4 uncje) gorącej czekolady przyrządzonej z mleka</li> </ul>                                     |
| Przekąska poranna      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ szklanki pistacji</li> <li>• 4 suszone morele</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku jabłkowego</li> </ul>                                                                                                                     |
| Lunch                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kromka pełnoziarnistego chleba z masłem migdałowym i miodem</li> <li>• 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka</li> </ul>                                                                                                      |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 łyżki hummusu i 10 kawałków chleba pita lub precli</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku winogronowego</li> </ul>                                                                                                             |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 szklanka pieczonego makaronu bucatini przyrządzonego z pełnotłustego serem ricotta i mozzarelli</li> <li>• ½ szklanki brokułów z czosnkiem i oliwą</li> <li>• 118 ml (4 uncje) wody gazowanej z odrobiną soku</li> </ul> |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki lodów najwyższej jakości z syropem czekoladowym, orzechami i bitą śmietaną</li> <li>• 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka</li> </ul>                                                                              |

| Posiłek           | Przykładowe menu zwykłej diety                                                                                                                           |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ⅓ szklanki granoli</li> <li>• ¾ szklanki jogurtu</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego</li> </ul>      |
| Przekąska poranna | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mała babeczka z masłem lub kremowym serkiem i marmoladą</li> <li>• 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka</li> </ul> |
| Lunch             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 quesadilla (7,5 cm) z kurczakiem i serem z dodatkiem kwaśnej śmietany, salsy i/lub awokado</li> </ul>         |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 118 ml (4 uncje) soku jabłkowego</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki prażonych orzechów nerkowca</li> <li>• 113 gramów (4 uncje) bananów</li> <li>• Koktajl owocowy</li> </ul>                                                                                                                                               |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 56 gramów (2 uncje) ryby pieczonej w sosie winegret z czerwoną cebulą</li> <li>• 1 mały pieczony ziemniak z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem</li> <li>• ½ szklanki fasoli szparagowej i marchewki z masłem</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku żurawinowego</li> </ul> |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki truskawek w śmietanie kremówce lub śmietanie z mlekiem z dodatkiem cukru</li> <li>• 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka</li> </ul>                                                                                                                        |

## Przykładowe menu diety wegetariańskiej

| Posiłek                | Przykładowe menu diety wegetariańskiej                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ szklanki gotowanej owsianki z mlekiem, rodzynekami, orzechami włoskimi, brązowym cukrem i masłem</li> <li>• 118 ml (4 uncje) gorącego mleka czekoladowego</li> </ul>            |
| Przekąska poranna      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ bajgla z kremowym serkiem roślinnym</li> <li>• 118 ml (4 uncje) owocowego koktajlu z truskawkami</li> </ul>                                                                     |
| Lunch                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ kanapki z pełnoziarnistego chleba z masłem orzechowym i marmoladą</li> <li>• 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka</li> </ul>                                                       |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 szklanka popcornu</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku jabłkowego</li> </ul>                                                                                                        |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 porcja tarty (5 cm) z brokułami i serem</li> <li>• 1 mała sałatka z serem feta, oliwkami, oliwą i octem</li> <li>• 118 ml (4 uncje) koktajlu czekoladowo-migdałowego</li> </ul> |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 łyżki hummusu z ½ opiekane go chleba pita</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego</li> </ul>                                                                        |

| Posiłek   | Przykładowe menu diety wegetariańskiej                                               |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kromka chleba pełnoziarnistego</li> </ul> |

|                        |                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 28 gramów (1 uncja) sera Munster</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku pomarańczowego</li> </ul>                                                                  |
| Przekąska poranna      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 236 ml (8 uncji) koktajlu z masłem orzechowym</li> </ul>                                                                                                     |
| Lunch                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ wegeburgera w bułce z sosem ranczerskim, ogórkiem konserwowym i cebulą</li> <li>• 15 frytek</li> <li>• 118 ml (4 uncje) wody gazowanej z sokiem</li> </ul> |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 łyżki guacamole</li> <li>• 8 kawałków tortilli</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego</li> </ul>                                              |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 szklanka fettuccine Alfredo</li> <li>• ½ szklanki szpinaku podsmażanego z czosnkiem i oliwą</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku winogronowego</li> </ul>      |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mały banan zanurzony w syropie czekoladowym i obtoczony w siekanych orzeszkach ziemnych</li> <li>• 118 ml (4 uncje) mleka migdałowego</li> </ul>           |

| Posiłek                | Przykładowe menu diety wegetariańskiej                                                                                                                                                                           |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 jajko sadzone</li> <li>• 1 kromka chleba pełnoziarnistego z masłem i dżemem malinowym</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego</li> </ul>                       |
| Przekąska poranna      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 suszone morele</li> <li>• ¼ szklanki migdałów</li> <li>• 118 ml (4 uncje) standardowego koktajlu jogurtowego z wanilią</li> </ul>                                     |
| Lunch                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ kanapki z falafelem z dodatkiem tahini</li> <li>• 118 ml (4 uncje) lemoniady</li> </ul>                                                                               |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 krakersy graham z 2 łyżkami masła orzechowego</li> <li>• 118 ml (4 uncje) podwójnego mleka</li> </ul>                                                                 |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 szklanka makaronu z pesto</li> <li>• ½ szklanki główek szparagów na zimno z dressingiem z niebieskiego sera</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku winogronowego</li> </ul> |
|                        |                                                                                                                                                                                                                  |

|                     |                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Przekąska wieczorna | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pieczone jabłko z cukrem cynamonowym, masłem i orzechami włoskimi</li> <li>• 118 ml (4 uncje) waniliowego mleka sojowego</li> </ul> |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Przykładowe menu diety wegańskiej

| Posiłek                | Przykładowe menu diety wegańskiej                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki muesli z plasterkami świeżej brzoskwini</li> <li>• 118 ml (4 uncje) mleka sojowego, ryżowego lub migdałowego</li> </ul>                                                                             |
| Przekąska poranna      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 szklanka bezmlecznego koktajlu orzechowo-klonowego</li> <li>• ½ szklanki prażonych pistacji</li> </ul>                                                                                                       |
| Lunch                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki linguini z czosnkiem i oliwą</li> <li>• 1 wegański klops</li> <li>• 1 mała kromka chleba czosnkowego</li> <li>• 118 ml (4 uncje) mleka ryżowego</li> </ul>                                          |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guacamole z kawałkami tortilli</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru morelowego</li> </ul>                                                                                                                       |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki zapiekanki z tofu i fasoli</li> <li>• ½ filiżanki ryżu brązowego</li> <li>• ½ podsmażanego szpinaku z prażonymi orzeszkami piniowymi</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego</li> </ul> |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 porcja (5 cm) miękkiego „sernika” z tofu</li> <li>• 118 ml (4 uncje) bezmlecznego koktajlu z wanilią</li> </ul>                                                                                              |

| Posiłek           | Przykładowe menu diety wegańskiej                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kielbaska sojowa</li> <li>• 2 małe naleśniki przyrządzone na mleku sojowym z masłem wegańskim i syropem klonowym</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku ananasowego</li> </ul> |
| Przekąska poranna | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 łyżki hummusu i 10 kawałków chleba pita lub precli</li> </ul>                                                                                                            |
| Lunch             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ wegeburgera z serem wegańskim w bułce z majonezem wegańskim, keczupem, ogórkiem konserwowym i cebulą</li> </ul>                                                          |

|                        |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 frytek</li> <li>• 118 ml (4 uncje) bezmlecznego koktajlu waniliowo-migdałowego</li> </ul>                                                                          |
| Przekąska popołudniowa | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki granoli z owoców i orzechów</li> <li>• 118 ml (4 uncje) nektaru brzoskwiniowego</li> </ul>                                                                 |
| Obiad                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 szklanka chili z fasolą z dodatkiem sera sojowego</li> <li>• 1 kromka chleba kukurydzianego bez zawartości mleka i jaj</li> <li>• 118 ml (4 uncje) cydru</li> </ul> |
| Przekąska wieczorna    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ szklanki borówek z cukrem i wegańską bitą śmietaną</li> <li>• 118 ml (4 uncje) soku żurawinowego</li> </ul>                                                         |

## Źródła informacji

### Academy of Nutrition and Dietetics (AND)

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

AND to organizacja zawodowa zrzeszająca dyplomowanych dietetyków. Witryna internetowa zawiera informacje o najnowszych wskazówkach dietetycznych i badaniach oraz dane ułatwiające znalezienie dietetyka w najbliższej okolicy. Akademia publikuje również *Kompleksowy przewodnik po żywności i żywieniu (The Complete Food & Nutrition Guide)*, który zawiera ponad 600 stron informacji o żywności, żywieniu i zdrowiu.

### American Institute for Cancer Research

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

800-843-8114

Dysponuje informacjami na temat badań dotyczących diety i zapobiegania chorobom nowotworowym, a także materiały edukacyjne i przepisy.

### Cook For Your Life

[www.cookforyourlife.org](http://www.cookforyourlife.org)

Wiele przepisów i pomysłów kulinarnych dla pacjentów z chorobami nowotworowymi. Przepisy można wyszukiwać według typu diety i skutków ubocznych leczenia.

## **FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition**

[www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm)

Przydatne informacje na temat bezpieczeństwa żywności.

## **Centrum medycyny integracyjnej MSK**

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

Nasze Centrum medycyny integracyjnej oferuje szereg usług, które uzupełniają tradycyjną opiekę medyczną. Należą do nich muzykoterapia, terapie holistyczne, terapia tańcem i ruchem, joga i terapia dotykowa. Aby umówić się na wizytę i skorzystać z tych usług, należy zadzwonić pod numer 646-449-1010.

Centrum medycyny integracyjnej świadczy również usługi poradnictwa w zakresie żywienia i suplementów diety. Więcej informacji na temat suplementów ziołowych i innych można znaleźć na stronie

[www.msk.org/herbs](http://www.msk.org/herbs).

W Centrum medycyny integracyjnej można również umówić się na konsultację z lekarzem. Lekarze wspólnie z pacjentem opracują plan zdrowego trybu życia oraz radzenia sobie ze skutkami ubocznymi. Aby umówić się na wizytę, należy zadzwonić pod numer 646-608-8550.

## **Witryna internetowa MSK poświęcona dietetyce**

[www.msk.org/nutrition](http://www.msk.org/nutrition)

Skorzystaj z naszych planów diet i przepisów, aby wypracować zdrowe nawyki żywieniowe w trakcie leczenia choroby nowotworowej i po terapii.

## **National Institutes of Health Office of Dietary Supplements**

<http://ods.od.nih.gov>

301-435-2920

Aktualne informacje na temat suplementów diety.

# **Dane kontaktowe do ośrodków dietetycznych w MSK**

Każdy pacjent MSK może umówić się na wizytę u jednego z naszych

dietetyków klinicznych w celu terapii żywienia medycznego. Nasi dietetycy kliniczni są dostępni w wielu placówkach na Manhattanie i w poniższych oddziałach regionalnych:

- **Memorial Sloan Kettering Basking Ridge**  
136 Mountain View Blvd.  
Basking Ridge, NJ 07920
- **Memorial Sloan Kettering Bergen**  
225 Summit Ave.  
Montvale, NJ 07645
- **Memorial Sloan Kettering Commack Nonna's Garden Foundation Center**  
650 Commack Rd.  
Commack, NY 11725
- **Memorial Sloan Kettering Monmouth**  
480 Red Hill Rd.  
Middletown, NJ 07748
- **Memorial Sloan Kettering Nassau**  
1101 Hempstead Tpk.  
Uniondale, NY 11553
- **Memorial Sloan Kettering Westchester**  
500 Westchester Ave.  
West Harrison, NY 10604

Aby umówić się na wizytę u dietetyka klinicznego w jednej z naszych placówek, należy skontaktować się z biurem ds. planowania żywienia pod numerem 212-639-7312.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe), by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.