

JOANNA DĄBKIEWICZ-JANKOWSKA

# Dieta w chemioterapii

Jak jeść, żeby odzyskać siły,

spokój i poczucie kontroli



CZĘŚĆ I

Niniejsza publikacja jest chroniona prawami autorskimi. Żaden z fragmentów nie może być publikowany i powielany w jakikolwiek sposób bez zgody autorki. Wspierasz bezpośrednio autorkę, kupując ten ebook legalnie na stronie [www.onkodietetycznie.pl](http://www.onkodietetycznie.pl). Dziękuję.

# Spis treści

<b>1. Wstęp</b>	<b>6</b>
■ O mnie	10
■ Historia, która mówi więcej niż statystyki	12
<b>2. Chemioterapia – najważniejsze informacje</b>	<b>14</b>
■ Jak działa chemioterapia	15
■ Jak podaje się chemioterapię	17
■ Rodzaje chemioterapii	19
■ Zastosowanie chemioterapii	20
■ Skutki uboczne chemioterapii	22
<b>3. Rola diety w trakcie chemioterapii</b>	<b>25</b>
■ Dlaczego dieta jest ważna	26
■ Cele diety w trakcie chemioterapii	29
■ Wpływ nowotworu na stan odżywienia	31
<b>4. Zalecenia żywieniowe w trakcie chemioterapii</b>	<b>35</b>
■ Ogólne zasady żywieniowe	36
■ Nawodnienie	41
■ Kaloryczność diety	44
■ Białko	46
■ Węglowodany	57
■ Cukier a nowotwór – fakty i mity	63
■ Tłuszcze	66
■ Dieta lekkostrawna – kiedy tak, kiedy nie	71
■ Dieta neutropeniczna	81
■ Czego unikać w trakcie chemioterapii	87

<b>5. Wskazówki żywieniowe przy skutkach ubocznych chemioterapii</b>	<b>91</b>
■ Nudności i wymioty	92
■ Biegunka	101
■ Zaparcia	113
■ Stan zapalny w jamie ustnej (mucositis)	119
■ Suchość w jamie ustnej (kserostomia)	126
■ Zmiany smaku i zapachu	129
■ Brak apetytu i spadek masy ciała	136
■ Niedokrwistość (anemia)	141
■ Podwyższone próby wątrobowe	150
■ Obrzęk limfatyczny	154
■ Przyrost masy ciała	157
■ Neuropatia	160
<b>6. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego</b>	<b>165</b>
■ Czym jest żywność medyczna	166
<b>7. Suplementacja w trakcie chemioterapii</b>	<b>179</b>
■ Ryzyko nieprzemyślanej suplementacji	180
■ Suplementy warte uwagi	186
<b>8. Planowanie posiłków w praktyce</b>	<b>200</b>
■ Jak korzystać z jadłospisu	201
■ Organizacja zakupów	202
■ Przygotowanie posiłków na kilka dni	204
■ Lista produktów, które warto mieć w domu	207

<b>9. Aktywność fizyczna w trakcie choroby nowotworowej</b>	<b>214</b>
■ Korzyści z aktywności fizycznej	215
■ Rodzaje ćwiczeń	217
■ Ile i jak ćwiczyć	217
■ Aktywność dla osób z ograniczeniami ruchowymi	218
<b>10. Podsumowanie i motywacja</b>	<b>220</b>
<b>Dzienniczek żywieniowy</b>	<b>224</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>229</b>

# 1

**Wstęp**

Rozpoznanie choroby nowotworowej i rozpoczęcie chemioterapii to moment, który zmienia bardzo wiele – również stosunek do jedzenia. W gabinecie dietetycznym obserwuję to niemal codziennie: pacjenci, którzy przed chorobą gotowali z przyjemnością i świadomie dbali o swój sposób odżywiania, nagle czują się zagubieni. **Nie wiedzą, co mogą jeść, czego powinni unikać i jak reagować na zmieniające się potrzeby własnego organizmu.**

Do tego dochodzi ogrom informacji dostępnych w internecie – często sprzecznych, niepotwierdzonych naukowo, a nierzadko wywołujących więcej lęku niż spokoju. W efekcie wiele osób zaczyna ograniczać jedzenie z obawy przed zaszkodzeniem sobie, nieświadomie pozbawiając organizm składników odżywczych, których potrzebuje on najbardziej właśnie w trakcie leczenia.

**Ten ebook powstał z myślą o Tobie** – po to, aby w jednym miejscu zebrać rzetelną, opartą na dowodach naukowych wiedzę żywieniową i przedstawić ją w sposób przystępny oraz możliwy do zastosowania w codziennym życiu. Znajdziesz tu odpowiedzi na pytania, które pojawiają się najczęściej:

- ▶ Co jeść, gdy chemioterapia odbiera apetyt lub zmienia odczuwanie smaku i zapachu?
- ▶ Jak postępować żywieniowo przy konkretnych skutkach ubocznych leczenia – nudnościach, bieguncie, zaparciach, osłabieniu?
- ▶ Czego należy unikać, a które zakazy są jedynie powielonym mitem?
- ▶ Jak zadbać o masę ciała i siły w trakcie leczenia?
- ▶ Jak bezpiecznie podejść do suplementacji?

- ▶ Jak planować posiłki w praktyce, również w dniach, gdy brakuje energii i ochoty na gotowanie?

Wszystkie zawarte tu treści opieram wyłącznie na EBM (*Evidence Based Medicine*), czyli **medycynie opartej na dowodach naukowych**, uwzględniając jednocześnie realia codziennego funkcjonowania w trakcie leczenia onkologicznego.

**Część I to kompleksowy poradnik żywieniowy** – omawia wpływ chemioterapii na organizm i sposób odżywiania, ogólne zasady żywienia w trakcie leczenia oraz szczegółowe wskazówki dotyczące postępowania przy poszczególnych skutkach ubocznych. To nie zbiór zakazów, lecz praktyczne narzędzie, które ma dać Ci poczucie sprawczości i bezpieczeństwa w codziennych decyzjach żywieniowych.

Jeśli nie zakupiłeś jeszcze Części II, a zależy Ci na gotowym, zbilansowanym planie posiłków – zachęcam do sięgnięcia po **7-dniowy jadłospis przygotowany specjalnie dla osób w trakcie chemioterapii**. Obejmuje on pięć posiłków dziennie, listy zamienników produktów oraz praktyczne wskazówki, które ułatwią codzienne funkcjonowanie bez konieczności planowania wszystkiego od zera.

Jeśli natomiast czujesz, że Twoja sytuacja wymaga **bardziej indywidualnego podejścia** – ze względu na specyfikę leczenia, nasilenie skutków ubocznych lub szczególne potrzeby żywieniowe – zapraszam na konsultację dietetyczną. Podczas naszego spotkania opracujemy plan dostosowany do Twojego aktualnego etapu leczenia i realnych możliwości. Skontaktuj się ze mną:

**[asia.onkodietetycznie@gmail.com](mailto:asia.onkodietetycznie@gmail.com)** lub wejdź na **[www.onkodietetycznie.pl](http://www.onkodietetycznie.pl)**.

Zachęcam, by traktować tę publikację nie jako lekturę jednorazową, lecz praktyczny przewodnik, do którego wracasz w miarę potrzeb - przy planowaniu posiłków, szukaniu wskazówek w trudniejszych dniach lub weryfikowaniu krążących w sieci informacji. Możesz go wydrukować, zaznaczyć strony, które są Ci szczególnie potrzebne, robić notatki na marginesach. Zależy mi na tym, żeby był dla Ciebie rzeczywiście użyteczny.

Zapraszam do lektury.





## O mnie

Nazywam się Joanna Dąbkiewicz-Jankowska. Jestem dietetykiem klinicznym, absolwentką studiów magisterskich z dietetyki oraz studiów podyplomowych z psychoonkologii klinicznej, a także członkinią Polskiego Towarzystwa Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu (POLSPEN).

W dietetyce pracuję od ponad 10 lat. Przez pierwsze lata swojej kariery zajmowałam się dietetyką ogólną, stopniowo poszukując obszaru, w którym będę mogła w pełni wykorzystać zarówno wiedzę merytoryczną, jak i wrażliwość na potrzeby pacjenta.

### **Tym obszarem okazała się onkologia.**

Dietetyka onkologiczna to dziedzina, która zafascynowała mnie zarówno pod względem naukowym – ze względu na jej złożoność i dynamiczny rozwój – jak i ze względu na ogromny potencjał realnej pomocy, jaką można nieść pacjentom. Osoby w trakcie leczenia onkologicznego często pozostają bez konkretnego wsparcia żywieniowego w momencie, gdy potrzebują go najbardziej. To właśnie tu znalazłam swoje miejsce.

Od prawie 3 lat pracuję wyłącznie z pacjentami onkologicznymi. W tym czasie przeprowadziłam **ponad 500 indywidualnych konsultacji dietetycznych**, pomagając pacjentom odnaleźć się w gąszczu często sprzecznych zaleceń i dostosować sposób żywienia do aktualnego etapu leczenia, samopoczucia oraz realnych możliwości.

Posiadam również doświadczenie w pracy z pacjentami onkologicznymi w warunkach szpitalnych, zdobyte podczas współpracy z Warmińsko-Mazurskim Centrum Chorób Płuc w Olsztynie, co pozwala mi rozumieć wyzwania leczenia nie tylko z perspektywy gabinetu, lecz także codzienności hospitalizacji.

Jestem założycielką bloga Onkodietetycznie, który tworzę z myślą o osobach chorujących na nowotwory oraz ich bliskich – jako przestrzeń rzetelnej, przystępnej i pozbawionej zbędnego lęku wiedzy żywieniowej.

**Moją misją jest pokazywanie, że żywienie w trakcie choroby nowotworowej nie musi być skomplikowane ani oparte na długich listach zakazów. Dobrze dobrana dieta ma przede wszystkim wspierać organizm, pomagać w znoszeniu skutków ubocznych leczenia i dawać pacjentowi poczucie bezpieczeństwa oraz realnego wpływu na swój stan zdrowia.**



# Historia, która mówi więcej niż statystyki

Liczby i doświadczenie zawodowe wiele mówią, jednak najlepiej obraz mojej pracy oddają konkretne historie pacjentów. Jedną z nich jest historia Pani Gosi (imię zostało zmienione).

Gdy zgłosiła się do mnie po raz pierwszy, towarzyszył jej **silny lęk – przed jedzeniem, które mogłoby zaszkodzić, przed nieprzewidywalnymi dolegliwościami oraz przed chaosem informacji, w którym trudno było jej rozróżnić**, co jest rzetelną wiedzą, a co jedynie obiegową opinią.

Przed chorobą prowadziła zdrowy tryb życia i świadomie dbała o odżywianie. Chemioterapia zmieniła jednak wszystko – każdy kolejny cykl wiązał się z kilkoma dniami silnych nudności, osłabienia i braku apetytu. Pani Gosia próbowała jeść, ale nie wiedziała jak, kiedy i co – i czy w ogóle powinna.

Rozpoczęłyśmy współpracę stopniowo. Opracowałam jadłospis dostosowany do etapu leczenia, aktualnej tolerancji pokarmowej i potrzeb jej organizmu – bez niepotrzebnych restrykcji, bez rewolucji, wyłącznie w oparciu o to, co w danym momencie było możliwe i bezpieczne. Z czasem poszerzyłyśmy dietę, opierając ją na tym, co dobrze tolerowała.

**Efekty pojawiły się szybciej, niż się spodziewała. Kolejny cykl chemioterapii był dla Pani Gosi wyraźnie łatwiejszy do zniesienia.** Stopniowo odzyskiwała energię, wstawała, normalnie funkcjonowała w dniach, które wcześniej spędzała wyłącznie w łóżku. Masa ciała, którą straciła na początku leczenia, zaczęła wracać.

Skutki uboczne nadal były obecne – chemioterapia pozostaje chemioterapią – jednak stały się dużo bardziej przewidywalne i możliwe do opanowania. Ponadto zmieniło się jej podejście do jedzenia. Pani Gosia przestała się go bać.

Wiedziała, jak się odżywiać przed kolejnym wlewem, by wejść w niego w jak najlepszej kondycji. Wiedziała, co pomaga jej organizmowi bezpośrednio po cyklu, a co warto odłożyć na kilka dni. Posiadała konkretny plan - **i właśnie ten plan dawał jej poczucie bezpieczeństwa i realnego wpływu na przebieg leczenia.**

Ta historia nie jest wyjątkowa. Podobne doświadczenia słyszę od pacjentów regularnie. I to właśnie z tych rozmów, pytań i obserwacji klinicznych narodził się ten ebook – jako odpowiedź na realne potrzeby osób w trakcie chemioterapii.