# Zalecenia diety podczas chemioterapii

Sposób żywienia w trakcie chemioterapii powinien być dopasowany indywidualnie, uwzględniając stan odżywienia pacjenta, lokalizację i stopień zaawansowania nowotworu oraz dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Nie ma uniwersalnej diety dla wszystkich chorych leczonych chemioterapią.

Dopóki pacjent nie ma dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, dieta podczas chemioterapii powinna opierać się na prawidłowo zbilansowanych posiłkach, co ma na celu zapobieganie niedożywieniu. Niedożywienie podczas chemioterapii osłabia odporność organizmu, zwiększając ryzyko infekcji. Może też zmniejszać tolerancję leczenia, prowadząc do częstszych przerw lub obniżenia dawek leków. Dodatkowo wpływa negatywnie na ogólne samopoczucie i spowalnia procesy regeneracyjne organizmu.

### W tym okresie NIE zaleca się spożycia:

- grejpfruta i jego przetworów, pomelo, granata, dziurawca, żeń-szenia, ostropestu plamistego, żurawiny oraz surowych mięs typu tatar oraz sushi.
- niektórzy pacjenci mogą mieć również problem z tolerancją laktozy i wtedy warto wybierać produkty bezlaktozowe.

W trakcie terapii onkologicznej (chemioterapii, immunoterapii, hormonoterapii) nie należy samodzielnie stosować żadnych preparatów zawierających zioła, wyciągi roślinne, witaminy czy składniki mineralne ze względu na ryzyko wystąpienia interakcji z lekami przeciwnowotworowymi.

### Wskazane może być zastosowanie:

Bezpiecznymi preparatami, które można stosować są: witamina D3 (2000 j.M) oraz kwasy omega-3 (2 g na dobę). Suplementacje należy ustalić z lekarzem prowadzącym.

## Postępowanie dietetyczne w przypadku:

### 1. Nudności i wymiotów

Pomimo terapii farmakologicznej nudności i wymiotów warto równolegle wprowadzić właściwe postępowanie dietetyczne.

- Spożywanie posiłków często (co 2-3 godziny) i o małej objętości.
- Spożywanie posiłków w wietrzonych pomieszczeniach lub na świeżym powietrzu.
- Spożywanie posiłków o temperaturze pokojowej, o łagodnym zapachu - gorące i intensywnie pachnące posiłki stymulują ośrodek węchowy w mózgu, nasilają nudności oraz wymioty.
- Utrzymywanie pozycji pionowej po posiłkach, co zapobiega cofaniu się treści pokarmowej z przewodu pokarmowego.
- Dodawanie do letniej herbaty świeżego imbiru.
- Sięganie po owocowe musy, galaretki, najlepiej schłodzone - łagodzą nudności, oraz ssanie cukierków miętowych lub zamrożonych kostek owoców np. mango.
- Korzystanie ze sztuców innych niż metalowe w przypadku metalicznego posmaku w ustach.

## 2. Braku apetytu i zmiany smaku

- Spożywanie często małych porcji posiłków - nawet 6-8 razy dziennie.
- Podawanie posiłków na dużych talerzach, co optycznie zmniejszy posiłek.
- Doprawianie posiłków zgodnie z preferencjami pacjenta, najlepiej używając świeżych ziół, cytryny, limonki, octu balsamicznego.
- Przygotowanie posiłków łatwiejszych do spożycia, np. częściowo rozdrobnionych: koktajle, zupy kremy, musy, pasty, galaretki, kisiele, puree z warzyw i owoców, miękkie pulpety w sosie.
- Włączenie do diety zimnych produktów spożywczych: sorbety owocowe, pokrojone i zamrożone kawałki banana, ssanie kostek z mrożonego mango, arbuza lub innych mrożonych owoców (malin, truskawek) w celu stymulacji smaku.
- Wprowadzenie do diety dań kwaśnych i lekko słonych, np. zupa ogórkowa, surówka z kiszonej kapusty, słone paluszki, krakersy.
- Wybieraj soczyste, miękkie produkty i dania – wilgotna konsystencja smakuje lepiej niż produkt suchy, łykowaty i twardy.

Jeśli nie ma możliwości pokrycia zapotrzebowania energetycznego za pomocą zwykłej diety doustnej, należy włączyć produkty specjalnego przeznaczenia medycznego FSMP (ang. food for special medical purposes). Są one skoncentrowanym źródłem energii i składników odżywczych w małej objętości. Wtedy najlepiej skonsultować się z dietetykiem i ustalić plan działania.

## 3. Zapalenia jamy ustnej i przełyku

### Wybieraj:

- produkty łagodne w smaku, np. banany, melony, serek homogenizowany naturalny,
- produkty o miękkiej konsystencji, np. pulpety, serki, jogurty, musy, budynie, pieczywo namoczone w mleku.

### Unikaj:

- produktów i dań ostro przyprawionych,
- przypraw rozgrzewających typu imbir, cynamon, kardamon, goździki,
- dań bardzo gorących, bardzo kwaśnych i słonych,
- produktów o twardej, kruchej, szorstkiej i/lub łykowatej konsystencji.

## 4. Biegunek

Wprowadź zalecenia diety BRAT, której elementy uwzględniają poniższe produkty. Wprowadzaj je stopniowo i uważnie się obserwuj - zbyt duże ilości produktów zapierających naraz, przy jednocześnie niskiej podaży wody, mogą doprowadzić do zaparć. Stosować krótkoterminowo (max 2-3 dni).

### Produkty o działaniu zapierającym:

- niezbyt dojrzałe banany,
- pieczone i gotowane jabłko,
- duszone morele,
- ziemniaki, biały ryż, kasza manna, kuskus, jaglana,
- pieczywo białe (pszenne, bez ziaren), biszkopty,
- galaretka i kisiel,
- gorzka czekolada, kakao na wodzie,
- jajka na twardo,
- gotowane mięsa i ryby,
- klarowne zupy (marchewkowa, dyniowa, kartoflanka, krupnik ryżowy, rosół itp.),
- gotowane, nie wzdymające warzywa, np. gotowana marchewka, cukinia, dynia, szpinak, pietruszka, ziemniaki,
- płyny zapierające, z elektrolitami, garbnikami.

## 5. Zaparć

### Produkty i metody wspomagające:

- naturalna maślanka, kefir, jogurt naturalny,
- rzadka owsianka na mleku,
- lekkie zupy jarzynowe z dodatkiem kasz (np. jęczmiennej),
- kawa espresso,
- kompot z suszonych owoców i jabłek,
- woda o wysokiej zawartości magnezu,
- kiwi 2 x dziennie (z owoców również dobrze na wsparcie trawienia działa ananas, jabłka),
- mix orzechów/ziaren/pestek w formie rozdrobnionej lub w całości w zależności od tolerancji,
- wprowadzenie błonnika rozpuszczalnego, np. Colon C lub Fibraxine,
- wprowadzenie makrogoli, np. FORLAX 1–2 saszetki/dobę.

## Mity żywieniowe

### MIT: „Sok z buraka korzystnie wpływa na poziom hemoglobiny"

Niewielka ilość żelaza niehemowego w składzie buraka nie pozwala na poprawę parametrów biochemicznych krwi. Sok z buraka za sprawą bogatego składu stanowi ważny element prawidłowo zbilansowanej diety. Z drugiej strony, za sprawą sporej ilości skrobi w swoim składzie – przyczynia się do nasilonych procesów fermentacyjnych w jelitach, które u pacjentów poddawanych chemioterapii lub radioterapii mogą wywołać nasilenie wzdęć oraz biegunki. Sok z buraka nie podniesie poziomu hemoglobiny we krwi, ale dostarcza dużej ilości składników odżywczych potrzebnych do regeneracji organizmu podczas choroby.

### MIT: „W trakcie chemioterapii nie należy pić mleka"

Jeżeli po spożyciu mleka lub mlecznych napojów fermentowanych nie występują u chorego dolegliwości związane z przewodem pokarmowym (bóle brzucha, wzdęcia, nudności czy wymioty), to jest to produkt bezpieczny w diecie pacjenta onkologicznego. Jeżeli jednak w okresie chemioterapii lub radioterapii dojdzie do nietolerancji mleka związanego z uszkodzeniem enzymu rozkładającego cukier mleczny i pojawią się dolegliwości bólowe, należy ten produkt wyeliminować z diety na jakiś czas. Wtedy najczęściej dobrze tolerowane są mleczne produkty fermentowane - jogurt, kefir czy twaróg - ze względu na zmniejszoną w ich składzie ilość laktozy.

### MIT: „Cukier żywi raka"

Węglowodany to podstawowa grupa składników odżywczych dla ludzkiego organizmu i ich zawartość w diecie zdrowego człowieka powinna wynosić od 45-55%. Ogólnie grupę węglowodanów dzielimy na cukry proste i cukry złożone. To co powinno być w diecie ograniczone (<10%) to cukry proste, reszta węglowodanów złożonych stanowi fundament zdrowej diety. Cukry proste (glukoza, fruktoza, laktoza, sacharoza) oraz skrobia to substancje wszechobecne w pożywieniu i nie jesteśmy ich w stanie zupełnie wyeliminować. Wszystkie komórki potrzebują glukozy do pozyskiwania energii niezbędnej do życia. Komórka nowotworowa również potrzebuje glukozy do swojego metabolizmu, ale to inne dobrze funkcjonujące komórki, układy i narządy warunkują możliwość leczenia onkologicznego i dają potencjał do rekonwalescencji po leczeniu.

### MIT: „Pestki moreli – amigdalina na raka"

Żaden wiarygodny instytut nie potwierdził skuteczności stosowania oraz bezpiecznej dawki terapeutycznej dla amigdaliny. Nadmierna suplementacja amigdaliny może doprowadzić do zatrucia organizmu cyjankami.
W przypadku intensywnego leczenia onkologicznego – spożycie pestek owoców może wywołać niestrawność, która objawia się bólami brzucha, bólem, wymiotami lub biegunką. Dodatkowo, po spożyciu pestek występuje gorycz w ustach i „gorzkie odbijanie". Wszystkie te efekty mogą obciążać przewód pokarmowy oraz zmniejszać tolerancję leczenia.

## Preparaty żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP)

Są to specjalistyczne produkty odżywcze przeznaczone dla osób, u których tradycyjna dieta nie pokrywa zapotrzebowania organizmu. Zawierają wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i proporcjach.

### Dlaczego się je stosuje?

Ich celem jest poprawa lub utrzymanie prawidłowego stanu odżywienia, zapobieganie spadkowi masy ciała, wspieranie układu odpornościowego oraz regeneracji organizmu, a także lepsze znoszenie leczenia onkologicznego, takiego jak chemioterapia czy radioterapia. Regularne ich przyjmowanie może przyspieszyć powrót do sił i poprawić tolerancję terapii.

### Preparaty przyjmowane doustnie:

- występują najczęściej w formie gotowych napojów (np. Nutridrink, Fresubin, Resource, Recomed, Nutramil),
- dostępne są w różnych smakach oraz wariantach o różnej zawartości białka, kalorii i błonnika,
- mogą stanowić uzupełnienie codziennej diety lub częściowo ją zastępowa.

Warto podkreśli, że nie są to zwykłe suplementy czy odżywki, lecz produkty o potwierdzonym działaniu, przebadane klinicznie i o ściśle kontrolowanym składzie. Są bezpieczne dla pacjentów onkologicznych, również w trakcie leczenia.

Można je dopasować do indywidualnych potrzeb - np. wybrać wersje wysokobiałkowe, wysokokaloryczne, bez laktozy lub z obniżoną zawartością cukru. Ich stosowanie, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka klinicznego, stanowi istotny element kompleksowego leczenia.

---

*Zalecenia należy stosować zgodnie z indywidualnymi wskazaniami lekarza prowadzącego oraz dietetyka klinicznego.*

*Źródła:*
*1.Wojszel ZB. Leczenie żywieniowe w praktyce klinicznej. Pacjent dorosły. W gabinecie lekarza specjalisty. Warszawa: PZWL; 2026.*
*2.Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Dieta w trakcie chemioterapii [Internet]. Warszawa: NCEŻ; 2022 [cyt. 2026 Apr 24]. Dostępne na:* https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/nowotwory/dieta-w-trakcie-chemioterapii/
*3.Kłęk S, red. Kwasy tłuszczowe omega-3 w onkologii. Warszawa: PZWL; 2025.*

*Jakub Kosiński*
*dietetyk kliniczny*