

PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZDROWIU PSYCHICZNYM.

Bardzo ważne jest również pamiętanie o łagodnej aktywności fizycznej np. spacerach na świeżym powietrzu. Każda aktywność dotleni organizm jak również wspomogę przewód pokarmowy w problemach z zaparciami.

W przypadku problemów z motywacją do walki z chorobą, zaburzeniami nastroju czy spadkiem sił psychicznych zalecany jest kontakt z psychologiem, który pomoże rozmową lub skieruje do kolejnego specjalisty.



NALEŻY PAMIĘTAĆ O REGULARNEJ KONTROLI MASY CIAŁA.

W przypadku jej spadku, do diety można włączyć również tzw. Nutridrinki – doustne suplementy diety przemysłowej, które są bogatym źródłem składników odżywczych.

Należy pić 1 do 2 buteleczek dziennie – bardzo powoli (1 buteleczka do 2-3 godzin, małymi łykami). Można rozcieńczać z wodą.

W przypadku problemów z wyborem odpowiednich preparatów lub z dalszym postępującym wyniszczeniem, możliwa teleporada.

OPRACOWANIE: mgr Edyta Figiela



KONTAKT

ZESPÓŁ DS. ŻYWIENIA KLINICZNEGO
SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE

 602 217 854

Tel. stacjonarny:

12 400 3873 / 12 400 3386

 annakaminska@su.krakow.pl

 ul. Kopernika 36, 31-501 Kraków
ul. Jakubowskiego 2, 30-688 Kraków

ZALECENIA DIETETYCZNE

W TRAKCIE RADIO - I CHEMIOTERAPII



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

REGULARNOŚĆ

Spożywanie posiłków w mniejszych ilościach ale częściej (nawet do 6-8 posiłków w ciągu dnia)

POSIŁKI POWINNY BYĆ ŁATWOSTRAWNE

przyrządzane poprzez gotowanie, gotowanie na parze lub pieczenie. **Unikamy smażenia, grillowania czy wędzenia.**

NALEŻY UNIKAĆ TŁUSTYCH MIĘS, PRODUKTÓW PRZETWORZONYCH

(konserwy, słone przekąski, mocno słodzone produkty).

Produkty wzdymające takie jak groch, fasola, warzywa kapustne powinny być spożywane w małych ilościach – należy obserwować ewentualne dolegliwości po ich spożyciu.

Należy unikać również surowych mięs i ryb, serów pleśniowych, potraw nieświeżych czy przypalonych.



POSIŁKI POWINNY BYĆ PRZYGOTOWANE Z PRODUKTÓW ŚWIEŻYCH, DOBREJ JAKOŚCI, ŁAGODNIE DOPRAWIONE.

Jakakolwiek ilość pleśni na produkcie to konieczność jego wyrzucenia – nie odkrawania zepsutej części.

POSIŁKI NALEŻY PRZYGOTOWYWAĆ Z DOBRYM ŹRÓDŁEM BIAŁKA (CHUDE MIĘSO, MLEKO I JEGO PRZETWORY, DELIKATNE RYBY, JAJA)

Nie należy unikać warzyw i owoców – dozwolone jest spożywanie ich w postaci surowej lub gotowanej, należy jednak obserwować swój organizm ewentualne dolegliwości po ich spożyciu.

NIEZALECANE JEST SPOŻYWANIE GREJPFRUTÓW, Z UWAGI NA ICH MOŻLIWE INTERAKCJE Z LEKAMI.

Należy unikać tłuszczów zwierzęcych (ślonina, boczek, tłuste mięsa), zamiast nich dodawać do posiłków tłuszcze roślinne np. oliwę, olej rzepakowy czy lniany – swoje właściwości zachowują dodawane do posiłków bez podsmażania ich (na zimno np. do sałatek).

POSIŁKI NALEŻY PRZYGOTOWAĆ KOLOROWO, APETYCZNIE – ABY POBUDZAŁY APETYT I SMAK.

NALEŻY PAMIĘTAĆ RÓWNIEŻ O WYPIJANIU DUŻEJ ILOŚCI WODY (MIN. 2 LITRY DZIENNIE – JEŻELI LEKARZ NIE ZALECIŁ INACZEJ).

W przypadku problemów z gryzieniem lub połykaniem posiłki należy przygotowywać w postaci płynnej lub mocno rozdrobnionej, nie powinny być bardzo zimne lub bardzo gorące.

W przypadku pojawienia się biegunk można zastosować dietę BRAT, w skład której wchodzi banany, biały ryż (kleiki), pieczone jabłka, tosty z mąki pszennej /produkty z białej mąki. **Podczas biegunki należy pamiętać o ciągłym nawadnianiu i dosalaniu potraw. Wspomagająco w biegunce działają:** czarna herbata, buliony warzywne, gotowana marchew, ziemniaki, gorzka czekolada, chrupki kukurydziane, kleik z siemienia lnianego.

W przypadku występowania zaparć, dietę należy wzbogacić w większą ilość błonnika. Odnajdziemy go w warzywach, suszonych śliwkach, kaszach, owocach, otrębach czy pieczywie. Produkty bogatobłonnikowe powinny być dodawane do każdego posiłku, co wspomaga przesuwanie się treści jelitowych.

W przypadku długotrwałych zaparć (jak również biegunek) należy skonsultować się z lekarzem. niedokrwistością niedobarwliwą (Hb <12g/dl), hipoalbuminemią (<3,2g/dl).

