

Zalecenia żywieniowe w trakcie radioterapii - obszar głowy i szyi

Radioterapia głowy i szyi – zalecenia żywieniowe

Terapia ta wykorzystywana jest u pacjentów w trakcie leczenia nowotworów głowy i szyi.

Najczęstsze powikłania to: zaburzenia smaku, zapalenie błony śluzowej jamy ustnej i przełyku, trudności i ból podczas przełykania, suchość jamy ustnej (kserostomia), próchnica, zwężenie światła przełyku, brak apetytu i jadłowstręt, nudności.

Każdy pacjent w trakcie leczenia może reagować inaczej i doświadczać odmiennych objawów. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących żywienia należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Istotna jest samokontrola masy ciała — jej nagły spadek może świadczyć o niedożywieniu. Zaburzenia łyknięcia, nudności i wymioty, a także jadłowstręt sprzyjają utracie masy ciała, dlatego tak ważne jest odpowiednie żywienie.

Dieta w trakcie radioterapii powinna być lekkostrawna, pozbawiona produktów smażonych, wzdymających, mocno przyprawionych i wysokoprzetworzonych. Jednocześnie musi być pełnowartościowa i bogata w białko.

Ogólne zasady diety w trakcie radioterapii

- 5–6 niewielkich posiłków co 2–3 godziny.
- W diecie powinno być obecne pełnowartościowe białko: chudy drób, jaja, ryby, produkty mleczne fermentowane, nabiał.

Dobrymi produktami będą: jajko na miękko, budyń, zmiksowany twaróg, jajecznica.

- Unikać potraw o bardzo intensywnych smakach: kwaśnych, pikantnych, gorących. Najlepsze będą potrawy o temperaturze pokojowej, delikatnie przyprawione, gotowane na parze.
- Należy unikać produktów twardych, o ostrych krawędziach, suchych oraz lepkich.
- Najbardziej zalecane będą formy przetartych, gładkich mas — np. mus, zupa krem, twarożek.

Ważne, aby posiłki były wilgotne.

- Produkty pełnoziarniste należy zastąpić lekkostrawnymi: pieczywem pszennym, graham, kaszą kuskus, białym ryżem, makaronem typu nitki, płatkami owsianymi błyskawicznymi lub płatkami ryżowymi. Można je miksować i dodawać do posiłków.

- Zalecane tłuszcze: masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.

- Surowe warzywa i owoce najlepiej zastąpić produktami po obróbce termicznej: zupami krem, przecierami, musami, sosami, galaretkami.

Zalecane warzywa: dynia, cukinia, marchew, ziemniaki, brokuł, kalafior.

Owoce: gruszki, jabłka, banany, morele, melon — bez skórki, gotowane.

- Ograniczyć słodzone napoje: napoje gazowane, słodzone soki, świeżo wyciskane soki owocowe. Źródło płynów powinna stanowić woda (1,5–2 l) oraz napary ziołowe.

Brak apetytu

- Zaleca się spożywanie małych objętościowo posiłków, 6–8 razy dziennie.
- Posiłki można miksować do formy koktajlu, musu, przecieru, galaretki lub zupy krem.
- W razie potrzeby można zwiększać kaloryczność poprzez dodatek preparatów ONS.
- Posiłki powinny mieć wysoką gęstość energetyczną, czyli małą objętość przy dużej kaloryczności.

Można dodawać: twaróg, zmiksowane orzechy, śmietanę 30%, żółtka (do zup), kaszę manną, ser mascarpone.

Przykłady posiłków:

- koktajl z gotowanej gruszki bez skórki, mleka (również bez laktozy), mleczka kokosowego i nasion konopi,
- zupa krem z pomidorów / dyni / cukinii z dodatkiem śmietany 30% i drobnego makaronu,
- zmiksowana kasza jaglana z mleczkiem kokosowym i gotowanym, startym jabłkiem (można dodać ONS),
- zupa jarzynowa na drobiu z dodatkiem masła i śmietany 30%, z rozdrobnionym mięsem drobiowym.

Biegunka może być też efektem niewłaściwego stosowania żywności specjalnego przeznaczenia medycznego.

Należy pamiętać:

- nie pić preparatów na zimno,
- spożywać je powoli (minimum 30 minut).

Jeśli mimo tego biegunka występuje — należy skonsultować się z lekarzem.

Nudności i wymioty

- Należy dbać o prawidłowe nawodnienie: 1,5–2 l płynów dziennie.
- Pomocne mogą być napary ziołowe, mocna czarna herbata.
- Należy unikać produktów, które mogą nasilać nudności, takich jak: produkty pełnoziarniste, warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, bardzo słodkie lub mdłe potrawy oraz produkty o intensywnym zapachu.
- Posiłki powinny być podawane często, w małych porcjach, najlepiej lekko schłodzone.
- Przed jedzeniem warto przewietrzyć pomieszczenie.
- Dania nie powinny mieć intensywnego zapachu.

Kserostomia (suchość jamy ustnej)

Kserostomia to zanik gruczołów ślinowych po radioterapii w obrębie głowy i szyi, powodujący niedobór śliny.

Zaleca się:

- nawilżanie jamy ustnej poprzez popijanie wody małymi łykami przez cały dzień,
- napar z malwy z dodatkiem kleiku z siemienia lnianego,
- napar z nagietka do płukania jamy ustnej.

Potrawy powinny być płynne lub półpłynne:

- zupy krem,
- puree warzywne i ziemniaczane,
- kasze na wywarach warzywnych lub rosole,
- potrawy z dodatkiem oliwy,
- lody, sorbety,
- ssanie kostek lodu lub plasterków ananasa.
- rzucie gumy bez cukru w celu poprawy wydzielania śliny

Niewskazane jest:

spożywanie kawy i mocnej herbaty, ponieważ mogą dodatkowo zaburzać wydzielanie śliny. Można stosować również sztuczne substytuty śliny dostępne w aptece.

Bibliografia

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej / Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH. (2025). Dieta w trakcie radioterapii nowotworów okolicy głowy i szyi. Warszawa: NCEŻ PZH.
- 2.UCSF Health. (n.d.). Nutrition tips for patients receiving head and neck radiation therapy. University of California San Francisco.
- 3.UK National Multidisciplinary Guidelines. (2016). Nutritional management in head and neck cancer patients. The Journal of Laryngology and Otology, 130(S2), S16–S23.
- 4.Ravasco, P., Monteiro-Grillo, I., Marques Vidal, P., & Camilo, M. E. (2005). Impact of nutrition on outcome: a prospective randomized controlled trial in patients with head and neck cancer undergoing radiotherapy. Clinical Nutrition, 24(6), 979–990.
- 5.Good clinical practice in nutritional management of head and neck cancer patients. (2000). Clinical Nutrition, 19(1), 1–15

Przygotowanie : Dział Żywienia – dietetyk mg Aleksandra Wiśniewska