

Zalecenia żywieniowe w trakcie radioterapii - obszar jamy brzusznej, miednicy

Radioterapia w obrębie jamy brzusznej i miednicy jest stosowana u pacjentów leczonych z powodu nowotworów trzonu macicy, prostaty, jajników oraz jelit.

Najczęstsze powikłania obejmują zaburzenia pracy przewodu pokarmowego: biegunki, zaparcia, wzdęcia i bóle brzucha. Każdy pacjent może reagować inaczej, dlatego w razie wątpliwości dotyczących żywienia należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Kontrola masy ciała i odżywienia

Nagły spadek masy ciała może świadczyć o niedożywieniu, które zwiększa ryzyko powikłań i obniża tolerancję leczenia. Regularne monitorowanie masy ciała i stanu odżywienia jest bardzo ważne. Najlepiej prowadzić pomiar wykorzystując przykładową tabelę.

Data	Masa ciała [kg]	Obwody [cm]

Pomiary należy wykonywać raz na tydzień, rano na czczo, po porannej toalecie, bez ubrań.

Ogólne zasady diety

- Spożywaj 5–6 niewielkich posiłków co 2–3 godziny.
- Stosuj pełnowartościowe białko: chudy drób, jaja, ryby, fermentowane produkty mleczne.
- Unikaj potraw o intensywnym smaku: kwaśnych, pikantnych, gorących. Najlepsze są dania delikatnie przyprawione, gotowane na parze lub pieczone.
- Produkty pełnoziarniste zastąp lekkostrawnymi: pieczywem pszennym, graham, kaszą kuskus, białym ryżem, makaronem typu nitki, płatkami owsianymi błyskawicznymi lub ryżowymi.
- Zalecane tłuszcze: masło w ograniczonych ilościach, oliwa z oliwek, olej rzepakowy i lniany.

- Surowe warzywa i owoce najlepiej spożywać po obróbce termicznej: zupy, krem, przecier, mus, galaretki, sosy.
- Źródłem płynów powinna być woda (1,5–2 l/dobę) oraz napary ziołowe.
- Ogranicz słodzone napoje, produkty zawierające laktozę i unikaj słodzików.
- W razie niedoboru energii lub białka można wzbogacać posiłki w dodatki wysokokaloryczne.

Biegunka

- Utrzymuj odpowiednie nawodnienie – 1,5–2 l płynów dziennie.
- Polecane napoje: mocna czarna herbata, napar z nagietka, lipy, suszone jagody, bulion warzywny, woda niegazowana, kleik z siemienia lnianego.
- Wyklucz: zimne i surowe potrawy, produkty bogate w błonnik, sorbitol i inne słodziki, kofeinę, tłuste i smażone dania.
- Produkty zapierające: biały ryż, mąka ziemniaczana, gotowane ziemniaki, marchew, dynia, cukinia, mało dojrzałe banany, pieczone lub gotowane jabłka, jajka na twardo.
- Można stosować schemat BRAT: banany, ryż biały, mus jabłkowy, jasne pieczywo.
- Domowe napoje izotoniczne: 1 l wody mineralnej + ¼ łyżeczki soli + 3 łyżki miodu lub cukru ± sok z ½ cytrusa.
- Dieta bezlaktozowa: wykluczyć produkty zawierające laktozę i stosować produkty bezlaktozowe.

Zaparcia

- Mogą wynikać z niedostatecznego nawodnienia lub działania leków.
- Zalecane produkty: maślanka, kefir, jogurt naturalny (również bez laktozy), lekkie zupy jarzynowe z dodatkiem kaszy jęczmiennej, błonnik rozpuszczalny (inulina, łupiny babki jajowatej).
- Nawodnienie wspierające perystaltykę: ciepły kompot ze śliwek, ciepły sok z gruszek lub jabłek, woda mineralna bogata w magnez, kawa naturalna, napary z kory kruszyny lub liści senesu (stosować ostrożnie), sok z aloesu.
- Regularna aktywność fizyczna jest bardzo ważna.

Dodatkowe wskazówki

- Preparaty żywności specjalnego przeznaczenia medycznego mogą powodować biegunki – spożywaj je powoli, nie na zimno.
 - Probiotyki (np. *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium lactis*) oraz błonnik rozpuszczalny wspierają odbudowę mikroflory jelitowej i odżywiają komórki nabłonka jelit.
 - Monitoruj masę ciała i zgłaszaj nagłe zmiany lekarzowi lub dietetykowi.
- Zawarte informacje mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnych zaleceń lekarskich ani konsultacji z dietetykiem klinicznym.

Każdy pacjent powinien obserwować reakcje swojego organizmu na poszczególne produkty i w razie potrzeby wprowadzać modyfikacje diety po konsultacji ze specjalistą.

Bibliografia:

- ESPEN. (2017). ESPEN practical guideline: Clinical nutrition in cancer. European Society for Clinical Nutrition and Metabolism. <https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN-practical-guideline-clinical-nutrition-in-cancer.pdf>
- Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEŻ). (2024). Dieta w trakcie radioterapii nowotworów obszaru jamy brzusznej i miednicy. Państwowy Zakład Higieny. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/nowotwory/dieta-w-trakcie-radioterapii-nowotworow-obszaru-miednicy-i-jamy-brzusznej/>
- Onkointegra. (2018). Zalecenia żywieniowe dla pacjentów poddawanych radioterapii – obszar jamy brzusznej i miednicy. <https://onkointegra.pl/2018/12/13/zalecenia-zywieniowe-dla-pacjentow-poddawanych-radioterapii-obszar-jamy-brzusznej-miednicy/>
- Poradnik dietetyczny radioterapii, Narodowy Instytut Onkologii, Kraków. (2024). Dieta przy radioterapii okolic jamy brzusznej i miednicy. <https://krakow.nio.gov.pl/wp-content/uploads/2024/10/DIETA-PRZY-RADIOTERAPII-OKOLIC-JAMY-BRZUSZNEJ-I-MIEDNICY.pdf>
- Onkologia po Dyplomie. (2020). Zalecenia żywieniowe dla chorych poddawanych radioterapii na obszar jamy brzusznej i miednicy. <https://podyplomie.pl/onkologia/29717%2Czalecenia-zywieniowe-dla-chorych-poddawanych-radioterapii-na-obszar-jamy-brzusznej-i-miednicy?page=2>
- Kłęk, S., Misiak, M., Kapata, A., & Jarosz, J. (2013). Żywnienie w chorobie nowotworowej – zasady postępowania diagnostyczno-terapeutycznego w 2013 roku. Onkologia w Praktyce Klinicznej, 9(1), 1–9.
- Kłęk, S. (2011). Leczenie żywieniowe w onkologii. Onkologia w Praktyce Klinicznej, 7(5), 269–273.
- Kłęk, S., Jankowski, M., Kruszewski, W., Fijuth, J., Kapata, A., Kabata, P., Wysocki, P., Krzakowski, M., & Rutkowski, P. (2015). Standardy leczenia żywieniowego w onkologii. Nowotwory Journal of Oncology, 65(4), 320–337.

Przygotowanie : Dział Żywnienia – dietetyk mg Aleksandra Wiśniewska