**Dieta w chorobach onkologicznych**

**Tzw. żywienie onkologiczne to w powszechnym przekonaniu przywilej, zarezerwowany jedynie dla nielicznych. W rzeczywistości jednak niemal każdy z pacjentów może skorzystać z opieki dietetycznej w tym zakresie. Co więcej, czasem już samo wyeliminowanie błędów żywieniowych w pozytywny sposób oddziałuje na zdrowie chorego, poprawiając jego wyniki i samopoczucie.**

Pierwszym krokiem mającym na celu wparcie organizmu w walce z chorobą powinny zatem być rzetelnie przeprowadzone konsultacje z wykwalifikowanym dietetykiem klinicznym. Jak bowiem pokazuje praktyka, poziom wiedzy na temat żywienia w przypadku zmagania się z nowotworem jest w naszym społeczeństwie niepokojąco niski.

*- Problem w tym, że pacjenci na ogół zjadają to, na co mają ochotę, a nie to, co polepsza ich stan zdrowia. Tym samym dodatkowo obciążają swój układ immunologiczny, który w czasie terapii produkuje szereg substancji skierowanych do walki z chorobą – m. in. w postaci cytokin czy komórek NK – wyjaśnia Karolina Wróblewska, dietetyk z Medicover Białystok.*

I dodaje: *Źle odżywiony układ staje się zaś mniej sprawny, co powoduje blokadę wewnątrzustrojową przed walką z „intruzem”, a jednocześnie niekorzystnie wpływa na pozostałe narządy, niezbędne w procesie trawienia czy nawet oddychania.*

**Indywidualne podejście**

Podstawową przyczyną takiego stanu rzeczy są zbyt małe ilości białka, witamin i składników mineralnych w diecie. Ale to nie wszystko. Równie zgubny okazuje się być niedobór energii, której powinno się dostarczać nawet więcej, niż w przypadku ludzi zdrowych.

Jednocześnie do całej sprawy każdorazowo należy podejść indywidualnie. Nie ma tu ogólnych wytycznych wskazujących kaloryczność posiłków dla osób walczących z nowotworem. Realne zapotrzebowanie wylicza się bowiem na podstawie wyników pacjenta, jego masy ciała, ogólnego stanu odżywienia czy ewentualnych chorób współistniejących.

*- Z tego powodu absolutnie niedopuszczalne jest korzystnie z diet rodziny czy znajomych. Każdy ustrój ma przecież inne wymagania, a w przypadku chorób o wzmożonej agresji na tkanki, wszystkie tego typu działania mogą w istotny sposób odbić się na naszym zdrowiu! – przestrzega przedstawicielka Medicover Białystok.*

Innym, zdecydowanie większym i bardziej złożonym problemem z zakresu dietoterapii w chorobach onkologicznych jest niedożywienie, czyli tzw. „kacheksja”.

Jak pokazują najnowsze badania, wynikająca z niej umieralność sięga nawet 30-50% wszystkich chorych! Innymi słowy, w niemal połowie przypadków główną przyczyną powikłań nowotworowych jest groźne niedożywienie, a nie sama choroba.

**Właściwe ilości**

Warto przy tym pamiętać, że aby dietoterapia miała w ogóle szansę pomóc choremu, powinna być rozpoczęta jeszcze przed leczeniem planowym.

*- Niestety, podczas chemioterapii, radioterapii i w czasie okołooperacyjnym większość pacjentów ma problemy z przyjmowaniem posiłków, co skutkuje zdecydowanie słabszą absorpcją składników odżywczych. Rozwiązaniem w tym wypadku są na bieżąco wprowadzane zmiany w jadłospisie, tak, aby kuracja była kontynuowana i możliwe było trzymanie się chociaż części początkowych zaleceń – mówi Karolina Wróblewska.*

Przy ustalaniu diety konieczne jest dokładne wyliczenie zawartości poszczególnych elementów. Ponadto należy pamiętać, że zwiększona ilość energii nie może pochodzić z przypadkowych produktów spożywczych, lecz muszą być one ściśle dopasowane do składników modulujących układ immunologiczny do produkcji przeciwciał.

**Co włączyć do swojej diety?**

Pacjenci onkologiczni powinni więc przede wszystkim wybierać świeże i lekkostrawne posiłki, z naturalnymi ziołami i przyprawami. Ze względu na zwiększone zapotrzebowanie na białko bezpiecznie można sięgać po nabiał, jaja, mięsa białe (z indyka, królika, „chudych” ryb) i czerwone, dodatkowo dostarczające żelaza czy witaminy B12.

*- Dobrym pomysłem będzie również włączenie do swojej diety warzyw i owoców bogatych w antocyjany i witaminę C – jagód, borówek, żurawiny, aronii, porzeczek, truskawek, malin, bakłażana, natki pietruszki, fasolki, bobu oraz soczewicy – podpowiada dietetyk Medicover Białystok.*

Do tego dochodzą również orzechy brazylijskie, migdały, pestki dyni, nasiona siemienia lnianego i CHIA, oleje roślinne bogate w Omega-3 i NNKT – lniany i rzepakowy, a także oliwa z oliwek.

Z całą pewnością unikać zaś należy m. in. potraw ciężkostrawnych, smażonych, odgrzewanych, tłustych mięs, konserw, produktów wędzonych, słodyczy, nadmiaru soli, wysoko przetworzonych warzyw i owoców, cytrusów, nowalijek czy pestek słonecznika.

Na koniec warto też przypomnieć, że powyższe zalecenia dotyczą nie tylko czasu leczenia, ale i mają na celu zapobiegać nawrotom choroby. Należy je zatem traktować również profilaktycznie – właściwe postępowanie dietetyczne pozwala na ochronę wszystkich narządów oraz na ustabilizowanie sytuacji zdrowotnej.