

Zalecenia żywieniowe w trakcie leczenia onkologicznego

Zarówno choroba nowotworowa, jak i leczenie onkologiczne zaburzają prawidłowy proces odżywiania się chorego oraz funkcjonowanie jego układu pokarmowego. Ten stan wymaga od pacjentki z rakiem piersi szczególnej troski o sposób odżywiania – zarówno w zakresie liczby spożywanych posiłków, jak i jakości dobieranych produktów. Liczne badania wskazują, że właściwy sposób odżywiania jest istotnym elementem wspomagającym leczenie nowotworów. Należy jednak pamiętać, że nie istnieje uniwersalna dieta, optymalna dla każdej osoby dotkniętej tą chorobą! Odpowiednio indywidualnie zaplanowana dietetyczna opieka nad pacjentką z rakiem piersi może poprawić kondycję organizmu pacjentki, co ma istotne znaczenie dla przebiegu i wyników leczenia onkologicznego.

Zalecenia żywieniowe w trakcie leczenia onkologicznego:

- Spożywaj 4-5 posiłków dziennie o regularnych porach
- Każdy dzień rozpoczynaj śniadaniem
- Wyeliminuj z diety produkty o dużej zawartości tłuszczu, cukru i sodu (soli kuchennej)
- Zwiększ spożycie warzyw, głównie świeżych (do około 500 g na dobę)
- Wypijaj przynajmniej 2 litry płynów na dobę
- Unikaj żywności przetworzonej
- Źródłem tłuszczu w diecie powinny być chude mięso drobiowe bez skóry, cielęcina (sporadycznie), mięso z królika, ryby morskie tłuste i chude, oleje roślinne tłoczone na zimno, orzechy i nasiona