

Dieta lekkostrawna onkologiczna

Dieta lekkostrawna jest modyfikacją diety podstawowej. Polega na zastosowaniu odpowiednich technik obróbki kulinarnej oraz eliminacji produktów nietolerowanych. Dieta lekkostrawna ma za zadanie odciążyć przewód pokarmowy, nie podrażniać błon śluzowych oraz ułatwić trawienie i wchłanianie.

Ważna jest regularność oraz ilość posiłków – 4-5 posiłków, a nawet i więcej, jeżeli jest taka potrzeba (7-8 małych posiłków). Powinno się je spożywać w równych odstępach czasu, a porcje nie powinny być zbyt duże. Ostatni posiłek jedz nie później niż 2 godziny przed snem. Temperatura potrawy nie powinna być zbyt gorąca, może to spowodować podrażnienie śluzówki przewodu pokarmowego.

Stosowanie odpowiednich technik kulinarnych decyduje często o tym, że produkt, który wstępnie nie jest zalecany w diecie, można zjeść (np. surowa papryka nie jest zalecana, a obrana ze skórki upieczona i zmiksowana w formie zupy krem będzie już tolerowana dobrze).

Podczas leczenia onkologicznego może dochodzić do obniżenia odporności oraz rozwoju podatności na zakażenia/zatrucia – dlatego niezbędne będzie zwrócenie uwagi na kwestie higieniczne oraz epidemiologiczne.

Jak prawidłowo przechowywać wybrane produkty spożywcze?

- Warzywa i owoce:
 - Wybieraj świeże i nieuszkodzone warzywa i owoce. Jeżeli owoc/warzywo jest zapakowane w folię sprawdź, czy nie ma pod nią pleśni. Wybieraj raczej produkty dostępne luzem, ponieważ można je dokładnie obejrzeć i ocenić.
 - Owoce i warzywa myj starannie pod bieżącą wodą. Większość z nich warto przechowywać w lodówce, szczególnie latem, gdy szybciej się psują.
- Pieczywo:
 - Pieczywo najlepiej przechowywać w drewnianym lub plastikowym chlebaku, który będzie miał dostęp do tlenu, bądź papierowej torbie. Nie należy go przechowywać w lodówce. Przechowywanie pieczywa w foliowej torbie również narażone jest na szybsze pleśnienie (cieplejsze warunki beztlenowe).
- Tłuszcze i jaja:
 - Masło/margarynę należy przechowywać w lodówce lub chłodnym zacienionym miejscu
 - Oleje roślinne warto przechowywać w temp. 10-15 °C nie dłużej niż 2-3 miesiące
 - Wybieraj jaja od kur z wolnego wybiegu oraz te lepsze jakościowo np. od kury zielononóżki
- Nabiał, ryby i owoce morza, mięso, wędliny:
 - Ze względu na szybkie psucie się tych produktów kupuj je najlepiej na bieżąco, nie kupuj na zapas
 - Warto wybierać mięso/ryby lepszej jakości np. z upraw ekologicznych
- Jeżeli na produkcie spożywczym widzimy pleśń lub ślady nadpsucia, nie należy odkrawać zepsutej części, tylko wyrzucić je w całości.
- Produktów czy potraw raz zamrożonych nie można ponownie zamrażać.

- Rozmrożone danie przed podaniem należy zagotować.
- Potrawy powinny być spożywane po przygotowaniu, nie powinno się ich przechowywać długo w lodówce. Jeżeli z przygotowanego dania pozostała porcja, którą chcemy spożyć później, należy włożyć ją do czystego pojemnika i przechowywać w lodówce (nie dłużej niż 2-3 dni, a najlepiej zjeść ją tego samego lub następnego dnia).
- Gotowe potrawy nie powinny stać w temperaturze pokojowej dłużej niż 2 godziny (przechowuj je w lodówce lub zamrażarce).

Z diety należy wykluczyć potrawy i produkty:

- o dużej zawartości błonnika pokarmowego (zaleca się ograniczyć błonnik nierozpuszczalny występujący przede wszystkim w produktach zbożowych, na rzecz błonnika rozpuszczalnego występującego w warzywach i owocach)
- powodujące wzdęcia (warzywa kapustne i nasiona roślin strączkowych)
- powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (ostre przyprawy, tłuste produkty, długo zalegające w żołądku)
- grillowane, smażone i pieczone w sposób tradycyjny
- wędzone i marynowane
- alkohol, mocną kawę i mocną herbatę

Zalecane metody obróbki termicznej:

- Gotowanie w wodzie i na parze – często łączone z przecieraniem, miksowaniem i rozdrabnianiem
- „Smażenie na parze” – z dodatkiem masła
- Pieczenie w folii, rękawie bądź pergaminie (obróbka ta nie wymaga dodawania tłuszczu)
- Pieczenie w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym
- Dodawanie tłuszczu do gotowej potrawy po obróbce termicznej (np. dodatek masła do ziemniaków) lub dodawanie tłuszczu w trakcie obróbki (zwrócić uwagę, żeby temperatura tłuszczu nie wyniosła powyżej 100 °C – np. delikatne podduszanie jajecznicy na małym ogniu lub przygotowywanie placuszków na patelni z dobrą powłoką nieprzywieralną)
- Stosowanie do zagęszczania zawiesiny mąki w wodzie lub mleku, lub śmietance, żółtka

Przeciwwskazane techniki kulinarne:

- Smażenie
- Duszenie z wcześniejszym obsmażaniem
- Pieczenie w sposób tradycyjny
- Zapiekanie
- Grillowanie
- Sporządzenie zasmażek
- Odsmażanie

W celu poprawy tolerancji błonnika pokarmowego:

- Wybieraj młode delikatne warzywa oraz dojrzałe miękkie owoce
- Z warzy i owoców usuwaj skórkę, pestki oraz twarde zwłókniałe części rośliny
- Warzywa i owoce można przecierać przez sito oraz miksować
- Stosuj inne metody rozdrabniania produktów, przeciery, musy, puree, soki
- Stosuj gotowanie (można wydłużyć czas gotowania by rozmiękczyć bardziej produkt)
- Wybieraj produkty zbożowe oczyszczone (białe pieczywo i makarony, drobne kasze, mąkę 400 zamiast np. 1800)

W przypadku wystąpienia dolegliwości (wymioty, nudności, zaparcia, suchość jamy ustnej w wyniku radioterapii, biegunki itp.) poniższa dieta powinna być zmodyfikowana.

Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych w diecie lekkostrawnej

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane	Uwagi
Mięso, wędliny, ryby i jaja	- Chude gatunki mięsa (drób bez skóry, cielęcina, polędwica wołowa, mięso królika, chude części wieprzowe, schab środkowy, polędwiczki, chude mięso wołowe) - Chude wędliny – najlepiej domowe (polędwica, upieczona pierś indycza, pieczony schab środkowy, szynka gotowana oczyszczona z tłuszczu) - Ryby (świeże i mrożone) – gotowane na parze albo pieczone w piekarniku w folii lub rękawie (ryby białe, chude np. dorsz, morszczuk, mintaj, sola, tilapia) - Jaja *(na miękko, ugotowane w koszulce, omlet, jaja sadzone, jajecznica na parze, jajecznica lekko ścięta)	- Tłuste gatunki mięsa (wieprzowina, wołowina, baranina, drób ze skórą, kaczka, dziczyzna, smażone, pieczone i duszone z uprzednim obsmażaniem) - Tłuste gatunki wędlin (pasztety, kiełbasy, kabanosy, mielonki, baleron, metki, parówki, mortadela, salami) - Ryby – wszystkie smażone, wędzone, marynowane, w occie, sosach - Jaja – na twardo, jajecznica mocno ścięta, smażona na dużej ilości tłuszczu	- Należy wybierać mięso chude bez skóry, najlepiej dobre jakościowo *Jaja w zależności od indywidualnej tolerancji. Warto wybierać jaja od kur z wolnego wybiegu, jaja kury zielononóżki, jaja przepiórcze - Ryby tłuste (łosoś, halibut, śledź, makrela, pstrąg tęczowy) w zależności od indywidualnej tolerancji

Nabiał	Twaróg chudy i półtłusty, jogurty naturalne, serki ziarniste, serki homogenizowane naturalne, mleko 1,5-2%, kefiry, zsiadłe mleko,	Tłuste twarogi, sery żółte, topione, pleśniowe, produkty seropodobne, mleko tłuste, jogurty greckie i bałkańskie, ze względu na dużą zawartość tłuszczu, śmietana, słodzone jogurty i serki	Nabiał w zależności od tolerancji W przypadku biegunki – nabiał bez laktozy lub czasowe wyłączenie nabiału z diety
Tłuszcze	Na zimno, do smarowania pieczywa i jako dodatek do potraw (masło, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, pasta z awokado, miękka margaryna), olej lniany tylko na zimno	Smalec, słonina, olej palmowy, olej kokosowy	Uważaj na ilości, mimo że oleje dodawane na zimno są lekkostrawne, dodane w nadmiarze mogą długo zalegać w żołądku powodując dyskomfort
Pieczywo	Białe lub graham, czerstwe (żytnie, orkiszowe lub pszenno-żytnie), wafle ryżowe, sucharki, chałka	Razowe, pełnoziarniste, pumpernikiel, francuskie	Unikaj świeżego pieczywa wyjętego prosto z pieca
Dodatki skrobiowe i dania mączne	Ziemniaki z wody, ryż biały (basmati, jaśminowy), drobne kasze (manna, kuskus), komosa ryżowa, drobne makarony, płatki owsiane błyskawiczne, płatki kukurydziane, wyroby mączno – ziemniaczane typu kopytka, pierogi leniwe, pierogi z wody z chudym mięsem, serem, naleśniki (z twarogiem, chudym mięsem lub musem owocowym), tapioka, amarantus	Frytki, pieczone i podsmażane ziemniaki, placki ziemniaczane, gruboziarniste kasze (gryczana, pęczak), ryż brązowy (dziki), płatki zbożowe (żytnie, jęczmienne, płatki owsiane górskie), makarony razowe, pierogi z kapustą i grzybami, okrasą, podsmażane	Rozgotowane produkty zbożowe są łatwiej strawne, warto spróbować je w tej formie zanim się je wyeliminuje

Orzechy, nasiona i pestki	Siemię lniane (mielone)	Pestki słonecznika, pestki dyni, sezam, mak, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pistacje, nerkowce, orzeszki solone, w czekoladzie, w chrupkach	Zmiksowane pestki dodawane do posiłku są łatwiej strawne i u wielu chorych mogą być dobrze tolerowane
Owoce	Obrane ze skórki bez pestek, rozdrobnione: pieczone jabłka, banany (najlepiej mało dojrzałe), jagody, mango, morele, brzoskwinie, borówki amerykańskie, truskawki przecier z malin bez pestek, wszystkie owoce w formie obranej i przetworzonej (gotowane, pieczone, przecierane, kisiele, budynie, dżemy)	Surowe ze skórką, suszone, śliwki, winogrona, czereśnie, gruszki oraz wszystkie po których indywidualnie występują u pacjenta wzdęcia i zaparcia	Tolerancja na warzywa i owoce jest bardzo różna u pacjentów, stąd jeżeli czujesz się dobrze po kawałku gruszki lub kalafiora, nie musisz ich eliminować. Obserwuj swoje ciało i jedz to co Ci służy.
Warzywa	Przetworzone (ugotowane, upieczone, przetarte, podduszone) obrane ze skórki, młode i soczyste - korzeniowe (marchewka, pietruszka, buraczki), dyniowate (dynia, kabaczek, cukinia), pomidor bez skórki, papryka bez skórki po obróbce, szpinak, koperek	Suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób, ciecierzycy, soja), cebulowe (cebula, por, czosnek), kapustne (kapusta, kalafior, brukselka, brokuły), sałaty, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą	
Zupy	Na wywarze z chudych gatunków mięsa, jarzynowe, krupniki, zupy krem zabielenie zawiesiną z mąki i mleka lub czyste przyprawiane solą i ziołami	Na tłustych wywarach mięsnych i kostnych, zabielenie śmietaną, ostro przyprawione, w szczególności: kapuśniak, grzybowa, żurek, grochowa,	

		fasolowa, cebulowa itp., zupy lub sosy instant	
Napoje	Woda niegazowana, słaba herbata czarna, herbata zielona, herbatki owocowe, herbaty ziołowe np. rumianek, kompoty owocowe, rozcieńczone soki owocowe i warzywne w ograniczonej ilości, kawa zbożowa z mlekiem, herbata bawarka	Mocna kawa naturalna, rozpuszczana, mocne napary z herbaty, napoje gazowane i słodzone, soki owocowe i warzywne bez rozcieńczania, wody smakowe, wszystkie napoje alkoholowe, herbata miętowa (może nasilać nudności)	
Desery	Budynie, kisiele, musy owocowe, galaretki owocowe, biszkopty, herbatniki, biszkopt z owocami (np. jabłkiem bez kremu), sernik na zimno	Ciasta francuskie, ciasta i desery z czekoladą, kakao, kawą, śmietaną, kremami, tłuste serniki, torty, ciastka francuskie, pączki itp.	W przypadku biegunek ogranicz produkty naturalnie mocno słodkie, które mogą wzmagać fermentację w jelicie
Przyprawy	Naturalne: sól w ograniczonej ilości, zioła świeże i suszone wszystkie, koperek, natka pietruszki, oregano, bazylia, rozmaryn, anyż, kminek, sok z cytryny, przyprawy korzenne jak cynamon, wanilia	Kostki rosółowe, ostra papryka, chili, pieprz, czosnek, cebula, gotowe mieszanki przypraw z dodatkiem glutaminianu sodu typu „vegeta”	W przypadku biegunek nie musisz ograniczać podaży soli

Tolerancja niektórych produktów może być różna u różnych pacjentów – ważne jest obserwowanie swojego organizmu po spożyciu określonych potraw oraz reagowanie i modyfikacje menu pod siebie.

Pamiętaj, że dieta lekkostrawna ze względu na ubogą zawartość witamin i związków mineralnych nie powinna być stosowana przewlekłe. Skontaktuj się z swoim dietetykiem klinicznym, by w bezpieczny sposób rozszerzyć dietę i szybciej wrócić do zdrowia.