



PORADNIK ŻYWIENIOWY

DLA CHORYCH LECZONYCH Z POWODU ZAAWANSOWANEGO RAKA PŁUCA

Co spowoduje ograniczenie działań
niepożądanych u chorych na
zaawansowanego raka płuca?




Autorka poradnika:

Dr n. med. i n. o zdr. Iwona Sajór
Centrum Edukacji Zdrowotnej

Autorka komentarzy:

Dr hab. n. med. Magdalena Knetki – Wróblewska

Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie - Państwowy Instytut
Badawczy w Warszawie



W ostatnich latach obserwujemy postęp w zakresie leczenia systemowego chorych na zaawansowanego niedrobnokomórkowego raka płuca. Chemioterapia, która przez wiele lat stanowiła jedyną formę leczenia przeciwnowotworowego, nadal znajduje zastosowanie.

Pojawiła się jednak możliwość stosowania leczenia ukierunkowanego molekularnie oraz immunoterapii. Leki ukierunkowane molekularnie to – w przypadku raka płuca – doustne leki stosowane w przypadku chorych, u których zidentyfikowano obecność specyficznego zaburzenia molekularnego w komórkach nowotworu. Leki są stosowane tak długo, jak długo utrzymują one chorobę pod kontrolą. Niekiedy – wiele miesięcy, a nawet lat.

Do zaburzeń molekularnych, które stwierdza się najczęściej należą nieprawidłowości w genach EGFR, ALK i KRAS. Dla każdej z tych zmian molekularnych opracowano specyficzne leki – w przypadku chorych z EGFR dodatnim rakiem płuca stosuje się ozymertynib, afatynib, gefitynib lub erlotynib, w przypadku chorych z ALK dodatnim rakiem płuca – lorlatynib, alektynib, brygatynib, zaś u chorych z KRAS dodatnim rakiem płuca – sotorasib. Podczas stosowania tych leków chorzy mogą doświadczać różnych działań niepożądanych – najczęściej dotyczą one skóry i błon śluzowych oraz przewodu pokarmowego. Biegunki, zaparcia czy bóle brzucha to typowe objawy. Modyfikacja stylu życia, a przede wszystkim optymalna i dostosowana do pacjenta dieta – może być pomocna w zmniejszaniu stopnia nasilenia tych dolegliwości.

Immunoterapia stosowana w leczeniu zaawansowanego niedrobnokomórkowego raka płuca opiera się na stosowaniu leków określanych jako inhibitory immunologicznych punktów kontroli – przykładowo niwolumabu, pembrolizumabu czy atezolizumabu. Celem działania tych leków jest wzmocnienie aktywności układu immunologicznego, dzięki czemu potrafi on rozpoznać i zniszczyć komórki nowotworowe. Działania niepożądane związane ze stosowaniem immunoterapii wynikają z tej nadaktywności układu immunologicznego. Najczęściej obserwowane są autoimmunizacyjne zaburzenia czynność tarczycy, rzadziej – objawy zapalenia jelita czy płuc. Wystąpienie niepokojących, nowych objawów, takich jak duszność, kaszel, bóle brzucha czy biegunka każdorazowo powinno skłonić pacjenta poddawanego immunoterapii do zasięgnięcia porady lekarza. Należy też jednak pamiętać, że nie wszystkie obserwowane dolegliwości są związane z działaniami ubocznymi prowadzonego leczenia przeciwnowotworowego. Zdarza się, że błędy dietetyczne czy też przyjmowane inne leki, mogą wpłynąć na samopoczucie chorego.

Niniejszy „Poradnik żywieniowy” stanowi wartościowe opracowanie, podsumowujące ogólne zasady żywienia chorych leczonych z powodu zaawansowanego raka płuca. Wskazówki opracowane przez doświadczonych Dietetyka mogą być pomocne również dla rodziny Pacjentów i Osób Wspierających. W Poradniku zawarto również informacje i porady dla Pacjentów doświadczających specyficznych działań niepożądanych prowadzonego leczenia przeciwnowotworowego. Odpowiednia dieta może stanowić istotny element w zapobieganiu tym powikłaniom, jak i ograniczaniu stopnia ich nasilenia.

Dr hab. n. med. Magdalena Knetki – Wróblewska

Dlaczego żywienie ma tak duże znaczenie u chorych na zaawansowanego raka płuca?

Prawidłowy sposób żywienia w czasie leczenia przeciwnowotworowego jest bardzo ważny dla wsparcia organizmu pacjenta na każdym etapie procesu terapeutycznego. Zbilansowana dieta nie tylko pozwala dostarczyć choremu na raka płuca wszystkich niezbędnych do funkcjonowania składników odżywczych (białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego), lecz także zapobiegać niedokrwistości, utrzymać optymalną masę ciała i wzmocnić układ odpornościowy w walce z nowotworem. Przestrzeganie zaleceń żywieniowych może też znacząco zmniejszyć nasilenie działań niepożądanych zastosowanego leczenia, zwiększając w ten sposób tolerancję terapii i poprawiając jakość życia osoby chorej.

Modyfikując odpowiednio dietę w czasie leczenia przeciwnowotworowego raka płuca można poprawić pracę przewodu pokarmowego, zredukować występowanie biegunek, zaparć, bólów brzucha czy nudności oraz odciążyc wątrobę. Stwarza to szanse na kontynuowanie leczenia bez konieczności czasowego zmniejszania dawek leków lub przerywania terapii w oczekiwaniu na poprawę wyników chorego.



Na czym polegają podstawowe zasady żywienia osób chorych na zaawansowanego raka płuca?

W trakcie leczenia przeciwnowotworowego raka płuca wiele dotychczasowych nawyków żywieniowych może działać niekorzystnie na przebieg choroby i prowokować występowanie różnych dolegliwości, w szczególności ze strony przewodu pokarmowego. Z tego względu na czas leczenia należy zastosować zasady diety lekkostrawnej, która poprawiając pracę żołądka, wątroby, trzustki i jelit będzie usprawniała trawienie i wchłanianie.



Najważniejsze zalecenia diety lekkostrawnej w czasie leczenia raka płuca obejmują:

- 1.** regularny rytm posiłków - spożywanie 4–5 mniejszych posiłków dziennie (3 głównych i 1-2 mniejszych przekąsek), ułatwia dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości kalorii i składników odżywczych, nie obciążając przy tym nadmiernie przewodu pokarmowego (jak ma to miejsce przy 2-3 obfitych posiłkach w ciągu dnia); dodatkowo regularne posiłki, zjadane co 3-4 godziny ograniczają chęć podjadania niezdrowych przekąsek,
- 2.** urozmaicenie diety - włączanie do diety naprzemiennie różnorodnych produktów (różne rodzaje mąki, płatków zbożowych, kasz, ryżu, ziemniaków, kolorowych warzyw i owoców, półtłustych produktów mlecznych, ryb, jaj, chudego mięsa, olejów roślinnych, orzechów i nasion) zapewnia lepszą realizację zapotrzebowania organizmu na wszystkie niezbędne składniki odżywcze,
- 3.** nieprzejadanie się na noc - zjedzenie ostatniego lekkostrawnego posiłku w ciągu dnia na około 2-3 godziny przed położeniem się spać pozwala uniknąć uczucia przepełnienia w nadbrzuszu i nudności w godzinach porannych, ułatwia też lepszej jakości sen i regenerację,



4. uważność w czasie jedzenia - aby usprawnić trawienie, należy dokładnie przeżuć każdy kęs przed połyknięciem aż do uzyskania konsystencji papki; w ten sposób można ograniczyć ból i dyskomfort w nadbrzuszu po posiłkach, zredukować zgagę i wzdęcia,
5. unikanie produktów i potraw smażonych, tradycyjnie grillowanych oraz wędzonych - w trakcie smażenia i grillowania mięsa oraz ryb dochodzi do zrumienienia ich powierzchni i powstawania substancji rakotwórczych; podczas wędzenia natomiast do produktów przenikają substancje rakotwórcze zawarte w dymie; spożywanie tak przygotowanych potraw nie tylko sprzyja rozwojowi choroby nowotworowej, ale też działa drażniąco na układ trawienny, powodując wiele dolegliwości; warto zamienić tego rodzaju obróbkę kulinarną na łatwiej strawne sposoby przygotowywania mięsa i ryb - gotowanie w wodzie i na parze, duszenie pod przykryciem, pieczenie w pergaminie lub naczyniu żaroodpornym,
6. eliminacja produktów wysokoprzetworzonych (zawierających dużą liczbę dodatków typu olej palmowy/kokosowy częściowo utwardzany, barwniki, aromaty dymu wędzarniczego, konserwanty - azotany, azotyny, fosforany, glutaminian sodu, syropy glukozowo-fruktozowe, słodziki typu aspartam itp.) - produkty o tak złożonym składzie sprzyjają powstawaniu komórek nowotworowych w organizmie, obciążają żołądek, wątrobę, trzustkę i jelita; zdrowszym wyborem są produkty, które mają prosty i krótki skład lub takie przygotowane samodzielnie, np. twarożek naturalny z dodatkiem świeżych/suszonych ziół zamiast smakowego, mięso upieczone w domu zamiast wędliny przemysłowo wyprodukowanej, domowa pasta rybno-twarogowa zamiast kupionej, deser z jogurtu i owoców lub domowe ciasto z mniejszą ilością cukru zamiast słodyczy i wyrobów cukierniczych,



- 7.** niespożywanie produktów i potraw zbyt długo lub niewłaściwie przechowywanych - szczególną ostrożność należy zachować przy jedzeniu orzechów, pestek i nasion, ponieważ produkty te łatwo pleśnieją, co prowadzi do wytworzenia toksyn uszkadzających wątrobę; z tego względu takie produkty należy kupować w małych jednostkowych opakowaniach (nie na wagę) i przechowywać w chłodnym i suchym miejscu, a jeśli smak pojedynczej sztuki wydaje się zmieniony, należy wyrzucić całe opakowanie; produkty mleczne (jogurty, twarogi) powinny być spożyte maksymalnie w ciągu 48 godz. od otwarcenia opakowania, podobnie jak potrawy przygotowane z mięsa, ryb, jaj,
- 8.** ograniczenie pokarmów wzdymających - duża ilość cebuli i czosnku, suszonych nasion roślin strączkowych (fasoli, grochu, soczewicy, ciecierzycy, soi) czy kapusty w diecie może sprzyjać powstawaniu wzdęć, bólów brzucha i nudności, szczególnie u osób nieprzyzwyczajonych do częstego ich spożywania; jeśli powodują one dyskomfort, należy ograniczyć ich spożycie; jeśli są dobrze tolerowane - można je wkomponować w dietę w umiarkowanych ilościach,
- 9.** zastąpienie ostrych przypraw łagodniejszymi - stosowanie drażniących przypraw (chilli, pieprz cayenne, curry, ocet spirytusowy) oraz dużej ilości soli działa drażniąco na błonę śluzową całego przewodu pokarmowego i może być przyczyną wielu dolegliwości, dlatego potrawy lepiej jest przyprawiać świeżymi lub suszonymi ziołami (bazylia, oregano, tymianek, liść laurowy, majeranek, koperek, szczypiorek, słodka papryka, cynamon, kardamon itp.), a także ograniczyć ilość soli dodawanej do potraw oraz wykluczyć produkty o dużej zawartości soli oraz konserwantów (słone przekąski, konserwy mięsne/rybne/warzywne, kostki przyprawowe/rosołowe, gotowe mieszanki przypraw, wędliny wędzone i dojrzewające, ryby wędzone i w occie, sery długo dojrzewające, grzyby i warzywa marynowane),

- 10.** spożywanie napojów i potraw przestudzonych - zarówno produkty bardzo zimne jak i bardzo gorące (>60oC) mogą powodować ból brzucha, skurcze jelit lub podrażnić błonę śluzową jamy ustnej, dlatego najlepiej pić napoje i jeść potrawy przestudzone, zbliżone do temperatury ciała,
- 11.** dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu - ilość napojów wypijana każdego dnia powinna wynosić co najmniej 2 litry (8 szklanek) u kobiet i 2,5 litra (10 szklanek) u mężczyzn (w przypadku osób z chorobami nerek należy się w tej kwestii skonsultować z lekarzem); zalecane napoje to: woda mineralna, najlepiej niegazowana (może być z dodatkiem plasterów cytryny, limonki, pomarańczy, jabłka, świeżej mięty, ogórka), krótko parzone herbaty (czarne, zielone, czerwone, białe, owocowe), kawa zbożowa lub słaba kawa filtrowana, niesłodzone kompoty owocowe, rozcieńczone wodą 100% soki warzywne i owocowe, koktajle warzywno-owocowe (np. marchew/seler naciowy + gruszka + pomarańcza; szpinak/natka pietruszki + banan + jabłko), pasteryzowane mleko 1,5-2% tłuszczu, napoje roślinne (owsiany, ryżowy, kokosowy, sojowy), kakao na chudym mleku lub napoju roślinnym, jogurty, kefir, maślanki,
- 12.** rezygnacja z alkoholu - wszystkie rodzaje alkoholu działają drażniąco na błonę śluzową przewodu pokarmowego, niszczą mikrobiom jelitowy, obniżają odporność, uszkadzają miąższ wątroby i wchodzi w groźne interakcje z wieloma lekami; nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w czasie leczenia przeciwnowotworowego, dlatego nie należy go spożywać.

W tabeli 1. zawarto ogólne zestawienie produktów i potraw zalecanych oraz przeciwwskazanych do spożywania przez większość osób w czasie leczenia przeciwnowotworowego raka płuca. Należy pamiętać, że tolerancja niektórych produktów i potraw może być indywidualna i niekiedy ulega zmianie w czasie trakcie leczenia.



Tabela 1. Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane

PRODUKTY/POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	mąka pszenna, żytnia, gryczana, owsiana, kukurydziana, ziemniaczana, cienkie makarony, kluski lane, ryż biały i brązowy (ugotowany do miękkości), kasze (ugotowane do miękkości): manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, jagłana, gryczana niepalona, bulgur, kuskus, drobne płatki (błyskawiczne): ryżowe, owsiane, pszenne, żytnie, kukurydziane, pieczywo czerstwe (1-dniowe, bez dużej ilości ziaren): chleb pszenny, pszenno-żytni, żytni jasny, Graham, orkiszowy, gryczany, jagłany, bułki kajzerki, sucharki bez cukru, wafle ryżowe i kukurydziane	grube makarony razowe, zarodki pszenne, świeży chleb (wszystkie rodzaje), chleb razowy z dużą ilością ziaren, ciasto francuskie, bułki maślane, pieczywo cukiernicze (drożdżówki, pączki, faworki), kasza pęczak i gryczana palona, ryż dziki
Mleko i produkty mleczne	mleko pasteryzowane lub UHT do 2% tł. jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, naturalne serki homogenizowane półtłuste, odtłuszczone: ricotta, mozzarella, feta	świeże i tłuste mleko i przetwory mleczne, śmietana, mleko skondensowane, sery dojrzewające podpuszczkowe („żółte”), pleśniowe, topione, pełnotłuste sery twarogowe, sery typu fromage, halloumi

Jaja i potrawy z jaj	jajko gotowane na miękko i twardo, sadzone i jajecznica na parze lub minimalnej ilości oleju rzepakowego, omelet UWAGA: należy uwzględnić indywidualną tolerancję żółtka – jeśli występują luźne stolce, bóle brzucha itp., należy spożywać wyłącznie białko jajka lub w całości wyłącznie jako dodatek do potraw (pulpetów, klopsów, klusek itp.)	jaja z majonezem, jajecznica na smalcu, maśle, szynce, kiełbasach, boczku czy słoninie, jajecznica z grzybami surowe jaja (także jako dodatek do potraw i deserów)
Mięso, drób i wędliny	mięso z indyka, kurczaka lub gęsi bez skóry (pierś, noga, podudzie), mięso z królika w mniejszych ilościach: cielęcina, chuda wołowina (ligawa, łopatka, polędwica), schab wieprzowy środkowy, polędwica wieprzowa, dziczyzna pieczone lub gotowane w domu mięso, gotowane wędliny bez konserwantów: drobiowe (filet), szynka bez przerostów tłuszczu, schab środkowy, polędwica, parówki wysokogatunkowe, zawierające dużą ilość mięsa	wieprzowina (pozostałe części), baranina, tłuste mięso wołowe, drób ze skórą, mięso z kaczki, mięso peklowane, serca, mózg, wątroba, skórki z drobiu, ozory, wędliny drobno mielone, paszety, kiełbasy podsuszane i dojrzewające, paszтетowa, kaszanka, salceson, salami, parówki wysokowydajne, mielonka, konserwy mięsne, mięso i wędliny wędzone, surowe mięso i wędliny, tatar
Ryby i owoce morza	dorsz, mintaj, fladra, sola, okoń, płoć, morszczuk, pstrąg w mniejszych ilościach: szczupak, lin, sandacz, halibut, łosoś, sardynka, śledź, makrela, gotowane krewetki i kraby	węgorz, panga, rekin, sum nilowy, konserwy rybne w occie lub w oleju, ryby wędzone małe, kawior, ostrygi
Tłuszcze	świeże masło i margaryny miękkie (kubkowe), oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, kukurydziany, z pestek winogron, oliwa z oliwek, lniany, z orzechów włoskich	smalec, słonina, boczek, margaryny twarde (do pieczenia lub smażenia), masło roślinne, oleje kokosowy i palmowy częściowo utwardzane

Ziemniaki i potrawy z ziemniaków	ziemniaki gotowane, pieczone w mundurkach, puree ziemniaczane, kopytka z wody	frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, ziemniaki smażone lub odsmażane, chipsy
Warzywa, nasiona roślin strączkowych i grzyby	marchew, pietruszka, młody seler, buraki, pomidory bez skóry, ogórek zielony, sałata zielona, roszonek, rukola, szpinak, dynia, cukinia i bakłażan, sparzona cykorja, szczypiorek, młoda fasolka szparagowa przy indywidualnej tolerancji: zielony groszek, bób, brokuły, kalafior, papryka (wszystko w postaci gotowanej lub duszonej bez tłuszczu – gdyby wystąpiły jakieś dolegliwości po ich spożyciu, należy z nich zrezygnować), mała ilość pora lub cebuli do sporządzania wywarów warzywnych na zupy, ogórki i kapusta kiszona po obróbce termicznej	cebula i czosnek - szczególnie większa ilość, kapusty: biała czerwona, włoska, kalarepa, brukselka, groch, fasola, soja, grzyby (wszystkie rodzaje)
Owoce i przetwory owocowe	jabłka, banany, pomarańcze i mandarynki (sam miąższ lub sok), cytryny, melony, arbuz bez pestek, nektarynki, brzoskwinie i morele bez skórki, mango, kaki, borówki przetarte: truskawki, maliny, porzeczki, agrest, jeżyny przy indywidualnej tolerancji nieprzejrzałe, w małych ilościach: awokado, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona bez skórki i pestek marmolada i dżem – w małych ilościach	owoce niedojrzałe lub przejrzałe, ze skórką, dżemy wysokostodzone i z owoców drobnopestkowych, w syropach, kandyzowane, suszone owoce, grejpfrut i sok grejpfrutowy (interakcje z chemioterapią i wieloma innymi lekami)

Orzechy i nasiona	w niewielkich ilościach od-tłuszczone siemię lniane mielone (max. 1 łyżeczka dziennie, odstęp od przyjmowania leków w tabletkach minimum 2 godziny), mielone lub bardzo dokładnie pogryzione: orzechy (włoskie, laskowe, brazylijskie, migdały) i nasiona (słonecznik, dynia, sezam, szatwia hiszpańska)	siemię lniane w ziarenkach, orzechy i nasiona w całości
Zupy, sosy	chudy rosół na mięsie drobiowym bez skóry, zupy na wywarach warzywnych (ewentualnie podprawiane mlekiem, jogurtem naturalnym lub oliwą na talerzu), chude krupniki, zupy-kremy, zupy owocowe	tłusty rosół, zupy na wywarach z kości, zaprawiane śmietaną, zupa grochowa, fasolowa, kapuśniak, grzybowa, gulaszowa, sosy majonezowe, śmietanowe, sosy na tłustych wywarach mięsnych
Potrawy z mięsa i ryb	mięso gotowane lub duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w pergaminie i naczyniu żaroodpornym, ryby gotowane, duszone, pieczone, w galarecie, pulpety, klopsy	mięso panierowane i smażone, ryby smażone w panierce, duszone z uprzednim obsmażaniem, pieczone z dodatkiem tłuszczu, potrawy z grilla
Potrawy z mąki	w umiarkowanych ilościach: kluski lane i ziemniaczane z gotowanych ziemniaków, pierogi z owocami, z półtłustym serem twarogowym lub chudym mięsem, pierogi leniwe z półtłustego sera twarogowego, naleśniki z chudym lub półtłustym serem smażone na patelni posmarowanej cienko olejem rzepakowym (niespieczone)	naleśniki smażone na dużej ilości tłuszczu, krokiety, racuchy, kruszonka, krakersy, paluszki, precle
Potrawy z warzyw i grzybów	warzywa gotowane w wodzie i na parze, duszone bez dodatku tłuszczu, sałatki i surówki z olejem roślinnym lub jogurtem	warzywa i grzyby smażone z dodatkiem tłuszczu, sałatki z majonezem, musztardą czy śmietaną

Cukier i słodczyce	w małych ilościach: cukier i miód pszczeli pasteryzowany, suche wafle, czekolada gorzka	cukierki, czekolada biała, mleczna i deserowa, wafle, pralinki, batony, ciastka kruche, chałwa, słodczyce z dodatkiem alkoholu
Desery	ciasto drożdżowe (1-dniowe), biszkoptowe lub jogurtowe z owocami, kisiele, budyń na chudym mleku lub na napoju roślinnym, musy i sorbety owocowe	torty, ptysie, serniki, keksy, pierniki, ciasta z kremem, lody pełnomleczne, bita śmietana
Przyprawy	koper, pietruszka, goździki, wanilia, cynamon, gałka muszkatołowa, liście laurowe, ziele angielskie, bazylia, anyż, oregano, tymianek, mała ilość soli i pieprzu, przecier pomidorowy bez dodanego cukru i octu	papryka ostra, chili, curry, ocet, musztarda, kostki rosółowe, sosy i zupy instant, sos sojowy
Napoje, alkohole	woda mineralna niegazowana, słabe napary herbaty i kawy naturalnej filtrowanej, kawa zbożowa, kompoty owocowe bez cukru, rozcieńczone soki owocowo-warzywne, koktajle jogurtowo-owocowe	mocna kawa ziarnista, mocne herbaty, woda i napoje gazowane, alkohol (wszystkie rodzaje)

Jak można zmniejszyć nasilenie działań niepożądanych leczenia przeciwnowotworowego zaawansowanego raka płuca?

W łagodzeniu najczęściej występujących w czasie leczenia dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego pomocne będzie zastosowanie powyżej opisanych zaleceń żywieniowych. Częste i mniejsze objętościowo posiłki, dokładne przeżuwanie pokarmu, lekkostrawne techniki przygotowywania potraw i unikanie wysoko przetworzonej żywności mają nieoceniony wpływ na zmniejszenie dyskomfortu i bólów brzucha oraz poprawę trawienia i wchłaniania składników pożywienia. W przypadku, gdy występują uciążliwe zaburzenia rytmu wypróżnień (biegunki lub zaparcia), nasilone nudności i wymioty, nadmierna suchość w jamie ustnej i problemy z przetykaniem warto dodatkowo zmodyfikować dietę, stosując poniższe wskazówki.

Biegunki

Biegunka stanowi częste powikłanie leków ukierunkowanych molekularnie – przede wszystkim ozymertynibu, afatynibu, erlotynibu, gefitynibu i sotorasibu. Lekarz onkolog kwalifikując Pacjenta do leczenia omawia kwestie związane z bezpieczeństwem terapii i zasady postępowania w przypadku wystąpienia możliwych do przewidzenia działań niepożądanych. Zalecenia dietetyczne stanowią ważny element w zapobieganiu i leczeniu biegunki związanej z lekami ukierunkowanymi molekularnie.

Należy podkreślić, że biegunka u chorych poddawanych immunoterapii może być objawem autoimmunizacyjnego zapalenia jelita i każdorazowo stanowi wskazanie do zasięgnięcia porady onkologa prowadzącego leczenie przeciwnowotworowe.

Dr hab. n. med. Magdalena Knetki – Wróblewska

W czasie biegunki dochodzi do szybkiego przejścia pokarmu przez przewód pokarmowy, co zaburza proces wchłaniania składników odżywczych.



Jeśli wystąpiła ostra biegunka (luźne wypróżnienia pojawiły się nagle, są bardzo częste, towarzyszą im bolesne skurcze jelit), należy w pierwszej kolejności „uspokoić” pobudzone jelita spożywając przez 1-2 dni wyłącznie napoje (wodę przegotowaną, rozcieńczone buliony warzywne, słabą herbatę, wodę ze szczyptą soli i cukru lub z elektrolitami) i przestudzone kleiki ryżowe na wodzie ze szczyptą soli.

W przypadku uzyskania poprawy można stopniowo włączać do diety małe porcje rozgotowanego ryżu, ugotowanych ziemniaków i marchwi, musu z nieprzejrzałego banana, pieczone jabłko, gotowane na półmiękkko jajko, łagodnie przyprawione zupy jarzynowe i chude krupniki, gotowane mięso drobiowe z piersi i nóg bez skóry. Jeśli produkty te są dobrze tolerowane, można dalej rozszerzać dietę o kolejne produkty - chude ryby (gotowany dorsz, sola, mintaj), warzywa i owoce gotowane i duszone bez skórki (dynia, cukinia, pietruszka, brzoskwinie, morele), małe ilości świeżego masła, oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Ważne jest przy tym odpowiednie nawodnienie (co najmniej 2,5-3 litry napojów dziennie), spożywanie produktów jak najmniej przetworzonych (bez barwników, konserwantów, słodzików, wzmacniaczy smaku itp.) i unikanie dodawania do potraw ostrych przypraw, cukru i dużej ilości tłuszczu.

Jeśli w ciągu 2-3 dni od zastosowania ww. wskazówek nie nastąpi żadna wyraźna redukcja częstości wypróżnień, koniecznie należy zgłosić się do lekarza, ponieważ konsekwencją może być odwodnienie i groźne dla życia zaburzenia elektrolitowe.

W przypadku, gdy biegunka utrzymuje się przewlekle (stałe występuje więcej niż 3 luźne wypróżnienia w ciągu doby), ważne jest:

- ograniczenie spożycia produktów bogatych w błonnik pokarmowy i zastąpienie ich produktami o małej zawartości błonnika (np. pieczywo pszenne i pszenno-żytnie zamiast razowego i pełnoziarnistego, płatki ryżowe zamiast owsianych lub żytnich, drobna kasza jęczmienna zamiast gryczanej lub pęczaku, biały ryż zamiast brązowego, marchew i cukinia zamiast kapusty czy rzodkiewki, banany zamiast truskawek czy malin) - tabela 2 zawiera podział produktów w zależności od zawartości błonnika pokarmowego (te, które zawierają dużo błonnika działają pobudzająco na pracę jelit, dlatego należy je eliminować przy biegunkach),
- zastąpienie surowych warzyw i owoców gotowanymi, blanszowanymi, przecieranymi (aby straty witamin i składników mineralnych były mniejsze, najlepiej gotować je na parze lub w małej ilości wody a następnie rozdrabniać, przed podaniem można skrapiać niewielką ilością oleju, oliwy lub świeżego masła),



- rozgotowywanie kasz, ryżu, płatków lub ich miksowanie przed jedzeniem,
- unikanie produktów i napojów słodzonych sorbitolem lub ksylitolem, ponieważ spożywane w nadmiarze działają przeczyszczająco (słodziki te dodawane są do różnych produktów spożywczych, m.in. dżemów, gum do żucia, jogurtów owocowych, niektórych napojów, produktów light i dla cukrzyków – należy uważnie czytać skład na etykietach),
- wykluczenie produktów pobudzających jelita: kawy, napojów typu cola, energetyzujących i innych napojów gazowanych, alkoholu, ciast, słodczy, wyrobów cukierniczych (pączki, faworki, drożdżówki, rogaliki itp.), słonych przekąsek, produktów i potraw smażonych, grillowanych, wędzonych, tłustych lub ostrych, nasion roślin strączkowych, warzyw kapustnych i cebulowych, grzybów,
- jeśli przyczyną biegunek jest laktoza - czasowe wykluczenie mleka i przetworów mlecznych i zastąpienie ich produktami bezlaktozowymi lub napojami roślinnymi wzbogaconymi wapniem (ryżowy, kokosowy, migdałowy, owsiany),
- zwiększenie spożycia produktów bogatych w potas (ziemniaki, rozgotowany ryż, banany, gotowane lub duszone pomidory bez skóry i nasion, musy z brzoskwiń lub moreli), aby pokryć straty tego składnika podczas biegunek,
- gotowanie do miękkości mięsa i ryb, ewentualne mielenie ich (łatwiejsze do strawienia będą w postaci pulpetów, klopsów),



- zwiększenie ilości napojów do 2,5-3 litrów w ciągu dnia, wypijanych często, w niewielkich porcjach, powoli (zalecane są napoje w temperaturze pokojowej: woda mineralna lub przegotowana, napar z czarnych jagód, lipy, nagietka, kakao naturalne na wodzie bez cukru, mocna herbata, rozcieńczone kompoty owocowe lub soki warzywne, chude buliony warzywne, rozcieńczone kisiele owocowe),

- zastosowanie elektrolitów, preparatu z maślanem sodu i probiotyku zawierającego drożdże *Saccharomyces boulardii* lub bakterie *Lactobacillus rhamnosus GG* (w wyborze odpowiednich preparatów może pomóc lekarz prowadzący, dietetyk, farmaceuta lub wykwalifikowana pielęgniarka).

Zaparcia

Zaparcia mogą być związane ze stosowaniem niektórych cytostatyków – przykładowo winorelbiny, a także leków ograniczających ryzyko wystąpienia nudności i wymiotów związanych z chemioterapią (ondansetron). Modyfikacja diety jest pomocna w zmniejszeniu stopnia nasilenia zaparć.

Dr hab. n. med. Magdalena Knetki – Wróblewska

O zaparciach można mówić, gdy wypróżnienia są twarde, zbite, wysuszone i występują rzadziej niż 3 razy w tygodniu. Mogą im towarzyszyć wzdęcia, gazy i ból przy próbach oddawania stolca.



Aby złagodzić te dolegliwości ważne jest, aby:

- codzienne spożywać posiłki, w skład których wchodzi produkty bogate w błonnik pokarmowy (warzywa i owoce świeże lub krótko gotowane, o ile to możliwe ze skórką, owoce suszone, pełnoziarniste i razowe pieczywo, grube kasze, pełnoziarnisty ryż, makarony z mąki razowej, otręby, naturalne płatki zbożowe, siemię lniane mielone, orzechy) – składniki te powinny naprzemiennie pojawiać się w większości codziennych posiłków (realizację tego zalecenia ułatwi wybór produktów o większej zawartości błonnika pokarmowego z tabeli 2),

- aby błonnik pokarmowy mógł napęcznić i przyspieszyć perystaltykę jelit, należy zwiększyć ilość napojów przynajmniej do 2,5–3 litrów (10–12 szklanek) dziennie, najlepiej lekko ciepłych (woda przegotowana, woda mineralna wysokomagnezowa, herbata owocowa, 100% soki owocowe z jabłek i gruszek, kompoty z suszonych śliwek i jabłek, napary ziołowe z liści senesu, kory kruszyny i rabarbaru, sok z aloesu, zakwas z buraków),
- każdego dnia jeść jogurty naturalne, kefiry lub maślanki z dodatkiem świeżych lub suszonych owoców, mielonych orzechów, otrąb, siemienia lnianego lub płatków zbożowych (owsiane, żytnie, jęczmienne, jaglane),
- jak najczęściej sięgać po pieczywo pełnoziarniste lub typu Graham, mąkę pszenną typ 450-550 i mąkę razową (można też mieszać 1:1 przygotowując potrawy),
- ziemniaki, jasne makarony i biały ryż zastępować grubymi kaszami, brązowym i dzikim ryżem, komosą ryżową, makaronami z mąki razowej,
- unikać produktów sprzyjających zaparciom: pieczywa cukierniczego, ciast, tortów, słodyczy, czekolady, batoników, kakao, tłustych serów (pleśniowe, „żółte”, topione), potraw z mąki pszennej (pierogi, naleśniki, kopytka, leniwe), potraw typu fast-food (pizza, hot-dog, zapiekanka),
- dodawać niewielkie ilości masła, olejów roślinnych lub oliwy z oliwek do kasz, ryżu, makaronów, gotowanych warzyw i surówek (około 1 łyżeczki na porcję),
- częściej spożywać kiszonki (ogórki, kapusta, buraki) i owoce suszone,
- zwiększyć aktywność ruchową w celu pobudzenia perystaltyki jelit – każdego dnia jak najwięcej czasu spędzać w ruchu, spacerując, chodząc po schodach, wykonując proste ćwiczenia rozciągające, a jeśli to możliwe, również inne rodzaje wysiłku fizycznego – praca w ogrodzie, jazda na rowerze, szybki marsz, aerobik itp.,
- masować delikatnie okolice brzucha, stosować ciepłe okłady,
- stosować preparat z maślanem sodu i probiotyk zawierający szczepy bakteryjne z rodziny *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* oraz inulinę, laktulozę, oligofruktozę lub fruktooligosacharydy (w wyborze odpowiednich preparatów może pomóc lekarz prowadzący, dietetyk, farmaceuta lub wykwalifikowana pielęgniarka).

Tabela 2. Przykłady produktów o dużej i małej zawartości błonnika pokarmowego

PRODUKTY O MAŁEJ ZAWARTOŚCI BŁONNIKA, ZALECANE PRZY PRZEWLEKŁYCH BIEGUNKACH	PRODUKTY O DUŻEJ ZAWARTOŚCI BŁONNIKA, ZALECANE PRZY ZAPARCIACH
<ul style="list-style-type: none"> • chleb pszenny, pieczywo tostowe, bułka wrocławska, kajzerki, sucharki bezcukrowe, wafle ryżowe i kukurydziane • drobne pszenne makarony, makaron ryżowy, kluski lane z białej mąki, zacierki, kuskus • biały ryż, płatki ryżowe • kasza manna, kukurydziana, jaglana, „krakowska” • ziemniaki i bataty gotowane • soki przecierowe warzywno-owocowe • nieprzejrzałe banany, brzoskwinie, morele, nektarynki, mango, jabłko pieczone, miąższ mandarynki i pomarańczy, • młoda marchew i pietruszka, cukinia bez skóry i nasion, cykoria blanszowana, dynia, ogórek bez skóry, pomidor bez skóry i nasion, w małych ilościach koperek, natka pietruszki, młoda fasolka szparagowa, sałata, gotowane w wodzie brokuł i kalafior (jeśli nie wzdymają) 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe, pełnoziarniste, Graham • makarony z mąki razowej • brązowy i dziki ryż, komosa ryżowa • kasza pęczak, gryczana, jęczmienna • płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, jaglane, otręby • jagody, maliny, jeżyny, porzeczkki, kiwi, agrest, gruszki, ananasy, śliwki, awokado, oliwki • wszystkie suszone owoce (śliwki, daktyle, morele, żurawina, figi itp.) • orzechy, migdały, pestki (słonecznika, dyni), nasiona szalwii hiszpańskiej, sezamu, mak, wiórki kokosowe, len • wszystkie warzywa (najlepiej ze skórką i surowe w jak największej ilości), a dodatkowo: bób, groszek zielony, brukselka, buraki, jarmuż, kapusta, kukurydza, por, rzodkiewka, szparagi, seler naciowy i korzeniowy, kiełki, kalarepa, papryka, różne rodzaje sałat, bakłażan • suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, ciecierzycyca)
<p>* Produkty pochodzenia zwierzęcego nie zawierają błonnika pokarmowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chude mięso drobiowe bez skóry (gotowane, pieczone, duszone, w postaci pulpetów) • chude ryby gotowane, pieczone, duszone, w galarecie (dorsz, sola, mintaj, flądra, pstrąg, okoń) • jaja gotowane, sadzone lub omlet na wodzie, jajecznica na parze • mleko i przetwory mleczne (twaróg, jogurt, kefir, skyr, maślanka, zsiadłe mleko), w przypadku nasilonych biegunek – bez laktozy 	

Nudności i wymioty

Nudności i wymioty to typowe działania niepożądane chemioterapii stosowanej w leczeniu raka płuca. W przypadku stosowania immunoterapii czy leków ukierunkowanych molekularnie ryzyko wystąpienia nudności i wymiotów jest znikome. Obecnie dostępne są leki wspomagające - oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy. Charakteryzują się one wysoką skutecznością w zapobieganiu nudności i wymiotów związanych z chemioterapią. Wybór schematu leczenia profilaktycznego jest uzależniony od rodzaju chemioterapii i charakterystyki choroby. Warto szczegółowo omówić z onkologiem zasady stosowania leków zapobiegających nudnościom i wymiotom. Modyfikacja diety może przynieść dodatkowe korzyści.

Dr hab. n. med. Magdalena Knetki – Wróblewska

Dolegliwości te należą do najczęstszych w czasie chemioterapii. Ich przyczyną zwykle jest pobudzenie ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, który wpływa na działanie przewodu pokarmowego. Nudności i wymioty można łagodzić farmakologicznie (należy porozmawiać o tym z lekarzem prowadzącym), ale pomocne są również metody relaksacyjne i właściwy sposób żywienia.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe przeciwdziałające nudnościom i wymiotom to:

- zapewnienie miłych i spokojnych warunków do jedzenia i picia,
- unikanie nadmiernego wypełnienia żołądka dużymi objętościowo posiłkami lub wypiciem dużej ilości napojów w trakcie jedzenia (korzystniej jest małe i częste posiłki oraz pić napoje między posiłkami, ewentualnie na około 30 minut przed jedzeniem lub odczekanie około 1 godziny po posiłku),



- regularne wypijanie niewielkich ilości napojów między posiłkami (odpowiednie nawodnienie zmniejsza nasilenie dolegliwości i zapewnia prawidłowe tempo wyłukiwania zbędnych metabolitów leku z organizmu),
- rezygnacja z potraw smażonych, tłustych, wzdymających, słodczy, napojów gazowanych, produktów o dużej zawartości błonnika pokarmowego,
- spożywanie napojów i potraw chłodnych lub w temperaturze pokojowej, aby zmniejszyć intensywność zapachu oraz uniknąć drażniącego działania wysokiej temperatury na błonę śluzową żołądka i jelit,
- w przypadku gdy nudności i wymioty pojawiają się rano, można spróbować zjeść suche produkty typu tosty zbożowe, sucharki bezcukrowe lub wafle ryżowe (zalecenie to można zastosować tylko wtedy, gdy błona śluzowa jamy ustnej i gardła nie jest podrażniona i/lub nadmiernie wysuszona),
- pomocne może być ssanie kostek lodu lub cukierków miętowych, wypicie chłodnego naparu z imbiru lub mięty, wody z cytryną lub zjedzenie niewielkiej ilości kiszonych ogórków lub kapusty (tylko jeśli błona śluzowa jamy ustnej nie jest podrażniona),
- wietrzenie mieszkania w czasie gotowania i przed posiłkami,
- unikanie kontaktu z drażniącymi zapachami (aromatycznych potraw, dymu, perfum, środków czystości),
- odpoczywanie po spożyciu posiłków w pozycji siedzącej przez co najmniej 2 godziny, nie kładzenie się bezpośrednio po jedzeniu,
- noszenie luźnej, nieuciskającej okolic brzucha odzieży i pasków,

- oddychanie powoli i głęboko, gdy pojawiają się nudności, stosowanie technik relaksacji, odwracanie uwagi od dolegliwości (np. rozmawiając z członkami rodziny, słuchając muzyki, oglądając telewizję, czytając),
- jeśli przygotowywanie posiłków jest utrudnione z uwagi na nasilające się w trakcie gotowania nudności, poprosić osoby najbliższe o pomoc lub przygotowywać na zapas porcje pożywienia i je zamrażać.

Suchość w jamie ustnej i problemy z przełykaniem

Suchość śluzówek może być związana zarówno z uszkodzeniem gruczołów ślinowych podczas radioterapii, jak i stanem zapalnym śluzówek jamy ustnej obserwowanym w czasie immunoterapii czy leczenia ukierunkowanego molekularnie. Niekiedy pomocna może być konsultacja stomatologiczna. Metody leczenia farmakologicznego są ograniczone w przypadku wystąpienia tego objawu. Stosowanie preparatów działających miejscowo i modyfikacja diety jest pomocna.

Dr hab. n. med. Magdalena Knetki – Wróblewska

U osób z rakiem płuca, które przebyły wcześniej radioterapię, może występować niedobór śliny, który utrudnia formowanie kęsów pożywienia i ich połykanie, ale też sprzyja infekcjom bakteryjnym i grzybiczym w obrębie jamy ustnej.

Sytuację może poprawić zastosowanie preparatów sztucznej śliny, dostępnych w aptece bez recepty, ale także przestrzeganie kilku wskazówek żywieniowych:

- jedzenie potraw o konsystencji miękkiej, papkowatej lub półpłynnej – dobrze sprawdzą się np.: gęste zupy z dodatkiem kasz, drobnych makaronów, ryżu, gotowanego mięsa lub jajka; zupy-kremy z pulpetami drobiowymi; musy owocowe z ugotowaną na mleku kaszą lub ryżem; serki homogenizowane, jogurty, skyry z namoczonymi płatkami błyskawicznymi; makarony, kasze, ryż z leczo warzywnym i mielonym mięsem; ziemniaki puree z pulpetami w sosie koperkowym lub pomidorowym; lekko ścięta jajecznica i omelety; budynie; kisiele; pieczywo namoczone w rosole lub mleku i pasty z ryb, mięsa, twarogu lub jaj oraz puree warzywne,
- namaczanie suchych produktów (pieczywa, płatków zbożowych, orzechów, nasion), rozcieńczanie potraw wodą, bulionami, mlekiem i ewentualne ich miksowanie, dodawanie do potraw świeżego masła, oliwy z oliwek, olejów rzepakowego lub lnianego,
- zwiększenie ilości napojów, picie często małymi łykami niesłodzonych napojów przez cały dzień, ograniczając spożycie kawy i herbaty,
- jedzenie potraw i picie napojów przestudzonych (poniżej 35°C),



- wykluczenie z diety produktów i potraw o twardej i suchej teksturze (np. sucharki, pieczywo chrupkie, wafle, precelki, chipsy, orzechy i ziarna w całości),
- ograniczenie spożycia cukru i soli (dodawania do potraw i produktów o dużej zawartości tych składników),
- eliminowanie produktów kwaśnych, pikantnych, zawierających ocet,
- stosowanie płukanek z siemienia lnianego, nagietka, rumianku,
- jeśli dolegliwości są nasilone i nie ma możliwości realizacji dziennego zapotrzebowania żywieniowego, zastosowanie specjalnie dobranych preparatów do uzupełnienia diety (dodawać je do potraw lub spożywać jako przekąski między posiłkami – patrz punkt dotyczący suplementacji).

Pamiętaj!

Nasilone dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego - biegunki i wymioty - mogą prowadzić do znacznego pogorszenia stanu ogólnego z powodu utraty płynów i elektrolitów. Przewlekła suchość w jamie ustnej, bóle brzucha czy zaparcia zniechęcają do jedzenia i mogą powodować utratę masy ciała, co niekorzystnie wpływa na przebieg leczenia. Jeśli dolegliwości utrzymują się pomimo zastosowania powyższych wskazówek, należy koniecznie zgłosić to lekarzowi prowadzącemu.

Niedokrwistość i uczucie zmęczenia

Niedokrwistość jest nieprawidłowością stwierdzaną w badaniach laboratoryjnych większości Pacjentów leczonych z powodu zaawansowanego niedrobnokomórkowego raka płuca. Etiologia tego zaburzenia jest zwykle złożona – zazwyczaj współistnieje niedokrwistość związana z uszkodzeniem szpiku kostnego (w czasie chemioterapii lub radioterapii) oraz niedokrwistość typu chorób przewlekłych. Postępowanie farmakologiczne jest prowadzone zgodnie ze wskazaniami onkologa, może obejmować suplementację preparatami żelaza – również dożylnie, a u Chorych poddawanych paliatywnej chemioterapii z objawową niedokrwistością rozważa się niekiedy zastosowanie czynników wzrostu erytrocytów. Odpowiednia dieta może być pomocna w poprawie parametrów laboratoryjnych.

Dr hab. n. med. Magdalena Knetki – Wróblewska

W trakcie leczenia przeciwnowotworowego raka płuca bardzo ważne jest, aby:

- zadbać o dobre zbilansowanie posiłków, jeść w sposób jak najbardziej regularny i różnorodny, nie pomijając posiłków ani żadnej z podstawowych grup spożywczych (warzywa, owoce, produkty zbożowe, nabiał, ryby, jaja, mięso, nasiona roślin strączkowych, oleje roślinne, orzechy, ziarna),
- codziennie spożywać produkty bogate w żelazo, witaminę C, kwas foliowy i witaminę B12 (tabela 3),
- ograniczyć spożycie kawy i herbaty w porach spożywania posiłków, zawierających mięso, ryby i jaja, aby ułatwić przyswajanie żelaza hemowego, słabe napary można pić między posiłkami,
- do dań mięsnych i rybnych spożywać surówkę zawierającą witaminę C (np. pomidor z ogórkiem kiszonym, natką pietruszki i oliwą; tarta marchewka z jabłkiem skropione cytryną i oliwą) lub wypić świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy lub wodę z cytryną,
- do kanapek z jajkiem, pastą rybną czy pieczonym mięsem jeść warzywa bogate w witaminę C (np. świeżą paprykę, pomidora bez skóry) i posypywać je natką pietruszki, szczypiorkiem lub koperkiem,
- unikać łączenia w tych samych posiłkach produktów bogatych w żelazo (np. mięso) z bogatymi w wapń (ser, jogurt) i błonnik pokarmowy (otręby, pęczak, razowy chleb),
- uwzględniać w codziennym jadłospisie produkty roślinne o wysokiej zawartości żelaza (kasze, płatki zbożowe, pieczywo pełnoziarniste, zielone warzywa, buraki, orzechy, ziarna, nasiona roślin strączkowych),
- nasiona roślin strączkowych (soję, soczewicę, ciecierzycę, fasolę, groch) namoczyć na kilka godzin a następnie kilka razy wypłukać przez gotowaniem, aby pozbyć się części fitynianów utrudniających wchłanianie żelaza,

- nie spożywać napojów typu cola i wędlin konserwowanych fosforanami (sprawdzać skład na etykiecie produktu),
- jeśli stosowane są preparaty żelaza przepisane przez lekarza, należy przyjmować je przynajmniej 1 godzinę przed posiłkiem, bo inaczej wchłanianie żelaza zmniejszy się o około połowę.

Tabela 3. Źródła pokarmowe składników „krwiotwórczych”

SKŁADNIK ODŻYWCZY	ŹRÓDŁA W ŻYWNOŚCI
Żelazo	<p>Mięso i wędliny: mięso z królika, cielęcina, chuda wołowina, schab wieprzowy środkowy, drób, pasztety, chude wędliny drobiowe i wieprzowe</p> <p>Ryby</p> <p>Jaja</p> <p>Nasiona roślin strączkowych: biała i czerwona fasola, ciecierzycza, soczewica, soja, fasola szparagowa zielona</p> <p>Warzywa: kapusta, szpinak, buraki czerwone, natka pietruszki, botwina, szczaw</p> <p>Produkty zbożowe: kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna), płatki owsiane, otręby, chleb żytni, chleb i bułki Graham</p> <p>Inne: mak, sezam, pistacje niesolone, pestki dyni, orzechy laskowe i arachidowe, suszone figi i morele</p>
Witamina C	<p>Owoce: porzeczki, truskawki, agrest, pomarańcze, cytryny, kiwi</p> <p>Warzywa: kalafior, kapusta, natka pietruszki, czerwona papryka</p>
Kwas foliowy	<p>Warzywa: szpinak, jarmuż, szparagi, rzepa, brukselka, brokuły, buraki, sałata, kapusta, kalafior, pomidory, natka pietruszki, szczypiorek, kietki, cukinia, papryka, cykorja</p> <p>Nasiona roślin strączkowych: biała i czerwona fasola, ciecierzycza, soczewica, soja, fasola szparagowa zielona</p> <p>Owoce: awokado, pomarańcze, maliny, banany</p> <p>Orzechy i nasiona: nasiona słonecznika, dyni, siemę lniane, orzechy włoskie, migdały</p> <p>Inne: drożdże, żółtko jaja, komosa ryżowa, płatki żytnie i owsiane, amarantus</p> <p>Produkty wzbogacane kwasem foliowym: niektóre soki owocowe, płatki śniadaniowe</p>
Witamina B ₁₂	<p>Mleko i produkty mleczne: odtłuszczone sery żółte i twarogowe</p> <p>Ryby (sardynka, śledź, pstrąg, łosoś, makrela)</p> <p>Mięso: chuda wieprzowina i wołowina, kurczak, indyk, mięso z królika</p> <p>Jaja</p>

Utrata masy ciała

W czasie leczenia przeciwnowotworowego raka płuca może dochodzić do utraty masy ciała. Może to być związane z działaniami niepożądanymi terapii, które obniżają apetyt, a także ze stresem i osłabieniem w czasie choroby. Utrata masy ciała jest również obserwowana w przypadku progresji choroby nowotworowej.



Aby zapobiegać utracie kilogramów i pogorszeniu stanu odżywienia, warto zastosować się do poniższych wskazówek:

- jeść często niewielkie porcje, o regularnych porach, nie pomijać posiłków,
- napoje wypijać pomiędzy posiłkami, a nie w ich trakcie, aby nie przepełniać żołądka,
- pomiędzy posiłkami zjadać drobne przekąski (budynie, kisiele, owoce, jogurty, orzechy, wafle ryżowe lub kukurydziane),
- zwiększać kaloryczność posiłków poprzez dodawanie do potraw oleju (rzepakowy, lniany, słonecznikowy, z dyni), oliwy z oliwek, śmietany, jogurtów typu greckiego, serków homogenizowanych, tartego sera, świeżego masła, mielonych orzechów i nasion, masła orzechowego, awokado, miodu, suszonych owoców,
- do większości posiłków dodawać produkty bogate w pełnowartościowe białko (sery twarogowe, mozzarella, ricotta, jogurty wysokobiałkowe, chude mięso i ryby, białko jaja),
- kilka razy dziennie spożywać produkty zbożowe – naprzemiennie: pieczywo, naturalne płatki zbożowe, kasze, makarony i ryż (ugotowane do miękkości),

- spożywać ulubione potrawy, niepowodujące dolegliwości,
- przed posiłkiem wyjść na spacer lub wykonać kilka prostych ćwiczeń w przewietrzonym pomieszczeniu, aby pobudzić apetyt,
- jeść przy stole w gronie rodziny lub przyjaciół,
- stosować preparaty odżywcze (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego - patrz pkt o suplementacji) uzupełniając nimi codzienną dietę,
- powiadomić lekarza prowadzącego o ubytku masy ciała oraz o wszystkich dolegliwościach, które mogą być z tym związane (nudności, wymioty, biegunki, zaparcia, ból przy połykaniu itp.).



Czy osoby w trakcie leczenia przeciwnowotworowego raka płuca powinny stosować suplementację?

Jeżeli codzienna dieta jest niewystarczająca, występują nasilone dolegliwości utrudniające przyjmowanie odpowiedniej ilości pożywienia i dochodzi do utraty masy ciała a pacjent ma sprawny odruch połykania i drożny przewód pokarmowy, należy zastosować specjalne preparaty przeznaczone do odżywiania dietetycznego (tzw. żywność specjalnego przeznaczenia medycznego).

Preparaty te są najczęściej dostępne w postaci płynu zbliżonego konsystencją do koktajlu mlecznego lub proszku, który można rozpuścić w wodzie i wypić lub dodać np. do jogurtu albo przestudzonej zupy. Mają one różny skład, w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta.

W przypadku osób chorych na raka płuc, poddawanych leczeniu przeciwnowotworowemu i jednocześnie obciążonych większym ryzykiem problemów z wydolnością wątroby, warto sięgać po te bogatobiałkowe, a ponadto zawierające przeciwzapalne kwasy omega-3 oraz średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (MCT), z uwagi na lepszą tolerancję tego rodzaju tłuszczu. W wyborze odpowiedniego preparatu i jego dawkowania może pomóc lekarz, dietetyk, farmaceuta lub specjalnie wykwalifikowana pielęgniarka.

W przypadku innych suplementów należy zachować szczególną ostrożność i nie stosować ich bez konsultacji z lekarzem prowadzącym leczenie, ponieważ mogą one zaburzać działanie stosowanych leków, obniżając ich skuteczność lub powodując działania niepożądane (nie wszystkie interakcje pomiędzy lekami a suplementami są poznane i dokładnie zbadane). W indywidualnych sytuacjach może istnieć potrzeba uzupełnienia wybranego składnika za pomocą suplementu diety, ale o tym powinien zdecydować lekarz prowadzący i/lub dietetyk z doświadczeniem klinicznym w chorobach nowotworowych.



Jakie są znane interakcje pomiędzy lekami stosowanymi w zaawansowanym raku płuca a składnikami pożywienia?

Leki przeciwnowotworowe stosowane w terapii zaawansowanego raka płuca można przyjmować z pożywieniem lub między posiłkami, ale z uwagi na możliwe dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, lepiej unikać ich stosowania na czczo. Co więcej, przyjmowanie tych leków razem z posiłkiem zawierającym tłuszcz (np. niewielką ilość oliwy, oleju, masła, pełnotłusty nabiał czy tłustą rybę morską) może poprawiać wchłanianie nawet o 25%, co może być korzystne dla przebiegu terapii.

W badaniach wykazano występowanie interakcji leku w połączeniu z wyciągami z dziurawca (pod postacią herbat, naparów, suplementów diety itp.), wskutek której może dochodzić do spadku całkowitego stężenia leku w osoczu i osłabienia jego działania przeciwnowotworowego.

Dodatkowo całkowicie przeciwwskazane jest stosowanie alkoholu i soku grejpfrutowego w trakcie trwania terapii przeciwnowotworowej raka płuca. Należy podkreślić, że przyjmowane leki należy popijać wodą w temperaturze pokojowej (w żadnym razie nie powinna to być gorąca woda, herbata, kawa, soki owocowe, napary ziołowe czy słodzone napoje gazowane).

Piśmiennictwo:

1. Jarosz M, Sajór I.: Rola żywienia w leczeniu nowotworów złośliwych [w:] Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji chorób, IŻŻ, Warszawa, 2017, 439-449
2. Jarosz M, Sajór I.: Wyniszczenie nowotworowe [w:] Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji chorób, IŻŻ, Warszawa, 2017, 449-457
3. Shaw C: Cancer [w]: Manual of dietetic practice. Willey Blackwell, 2014, 805-814
4. Muscaritoli M, Arends J, Bachmann P, et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. Clinical Nutrition, 40, 2021, 2898-2913.
5. Kłęk S, Kapała A, Surwiłło-Snarska A, i wsp.: Leczenie żywieniowe w onkologii. Onkol Prakt Klin Edu 2024, 10(2), 111-129.
6. Feng J, Gao M, Zhao C, et. al.: Oral Administration of Probiotics Reduces Chemotherapy-Induced Diarrhea and Oral Mucositis: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Nutr, 2022, 9, 823288
7. Garczyk A, Kaliciak I, Drogowski K, i wsp.: Influence of Probiotics in Prevention and Treatment of Patients Who Undergo Chemotherapy or/and Radiotherapy and Suffer from Mucositis, Diarrhoea, Constipation, Nausea and Vomiting. J Clin Med, 2022, 11, 3412.

Notatki:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Nakład powstał we współpracy z firmą Amgen



POL-511-1024-80002 przygotowano 10.2024 r.