



Żywnienie w chorobach nowotworowych

Plan

1. Wprowadzenie

2. Profilaktyka nowotworów

3. Żywnienie w chorobach nowotworowych

4. Skutki uboczne leczenia i jak sobie z nimi radzić

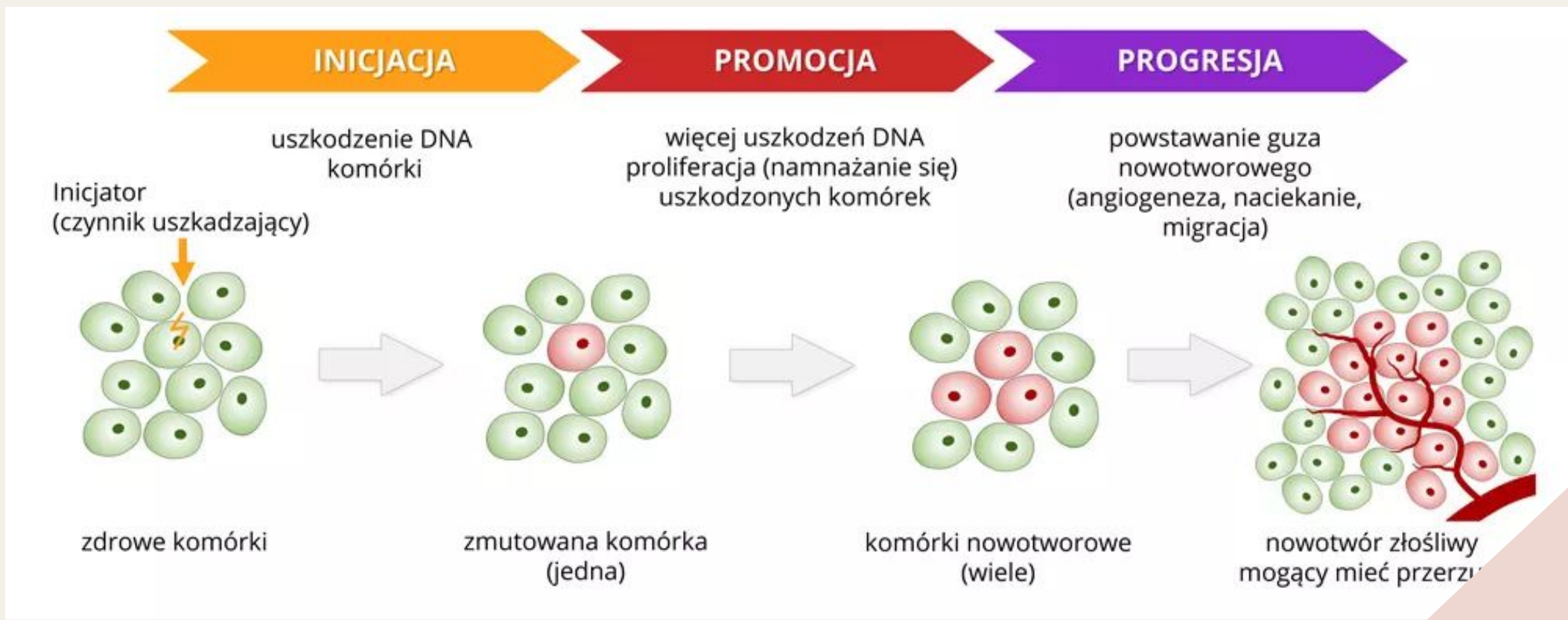
5. Podsumowanie (co zapamiętałem)?

6. Przykładowe posiłki

Nowotwory – jak powstają?

Nowotworem nazywana jest nieprawidłowa tkanka, powstała początkowo z jednej uszkodzonej komórki organizmu, której udało się wymknąć spod kontroli mechanizmów regulujących jej funkcje i rozwój.

Komórki nowotworowe, w odróżnieniu od zdrowych, charakteryzują się nadmiernym i niekontrolowanym wzrostem, a także mają zdolność tworzenia przerzutów do odległych miejsc w organizmie.



Nowotwory w liczbach



100 tys.

to liczba zgonów rocznie
z powodu chorób
nowotworowych

1,17 mln

Polaków żyje z chorobą
nowotworową

440

osób na każde
100 tys ma
zdiagnozowany
nowotwór

25%

Nowotwory są
przyczyną ponad 25%
zgonów w Polsce

Najczęściej występujące nowotwory wśród Polaków

Mężczyźni:

- rak gruczołu krokowego
- rak płuca
- rak jelita grubego

między 55. a 79. rokiem życia.

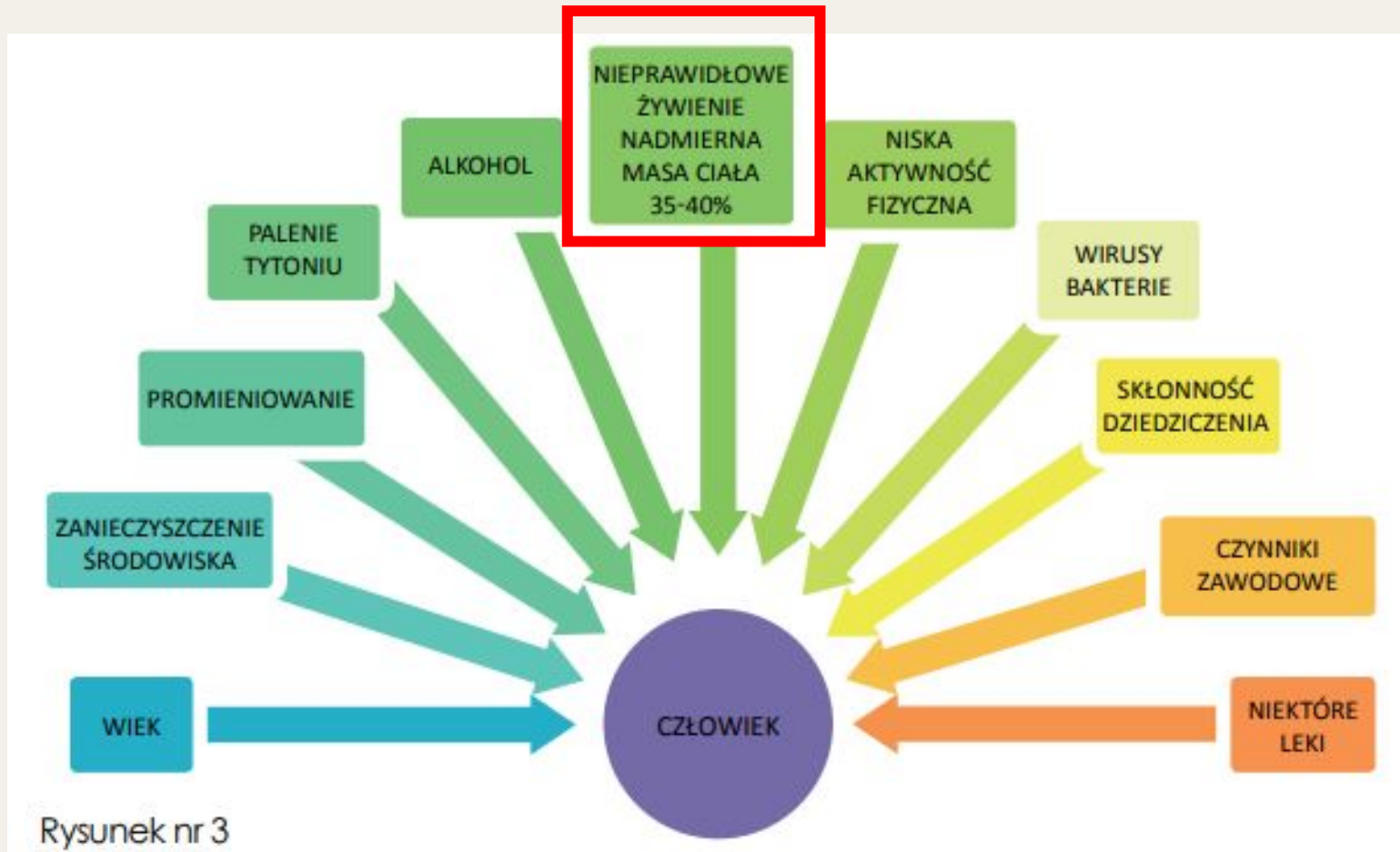
Kobiety:

- rak piersi
- rak płuca
- rak jelita grubego (kątnica, okrężnica i odbytnica)

między 50. a 74. rokiem życia

Czynnikami o największym znaczeniu w powstawaniu nowotworów są:

- Starszy wiek - im dłużej człowiek żyje, tym większe jest prawdopodobieństwo wystąpienia mutacji genów, dłuższy czas narażenia na różne szkodliwe czynniki oraz mniejsza sprawność układu odpornościowego do eliminacji nieprawidłowych komórek
- Skłonność dziedziczna - obciążenia rodzinne to jedynie 5 – 10% chorób nowotworowych
- Czynniki zewnętrzne (środowiskowe):





Profilaktyka

czyli jak uchronić się przed zachorowaniem na nowotwór?

Dieta antynowotworowa

1. Podstawą diety produkty pochodzenia roślinnego!

- warzywa,
- owoce,
- zboża,
- nasiona roślin strączkowych,
- ziarna i orzechy



Warzywa i owoce



5 porcji (400-600 g) niskoskrobiowych warzyw i owoców



$\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców



Do warzyw nieskrobiowych zaliczamy:

sałata, ogórek, pomidory, kapusta, brokuły, kalafior, jarmuż, kalarepa, kapusta kiszona, boćwina, papryka, rzepa, szparagi, szpinak, cykoria, seler naciowy, cebula, czosnek, pietruszka, rzodkiewka, por

Kwas foliowy



- Codzienne spożywanie różnokolorowych (zielonych, czerwonych, fioletowych, białych, żółtych i pomarańczowych) warzyw i owoców.
- Przynajmniej połowa spożytych warzyw i owoców powinna być w postaci surowej.



Produkty zbożowe

- pełnoziarniste pieczywo,
- grube kasze,
- niełuskany ryż,
- otręby,
- naturalne płatki zbożowe,
- makarony z mąki razowej)
- nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica, bób, ciecierzycy)



*Przeciwnowotworowa
moc produktów
roślinnych*

wysoka wartość odżywcza

witaminy i składniki mineralne

błonnik pokarmowy

białko

węglowodany

substancje bioaktywne



Największy potencjał przeciwnowotworowy wykazują obecne w żywności pochodzenia roślinnego **antyoksydanty, polifenole, fitosterole, izotiocyjaniny oraz błonnik pokarmowy.**

Antyoksydanty

- witamina C
- witamina E
- karotenoidy
- selen

Owoc dzikiej róży, papryka, natka pietruszki, czarna porzeczka, brokuły
Oleje roślinne, nasiona słonecznika, orzechy
Pomidory, brzoskwinie, zielone warzywa liściaste, marchew
Nasiona roślin strączkowych, czosnek, gryka, ryż, orzechy brazylijskie

Polifenole

- flawonoidy
- izoflawony
- fitoestrogeny

Zielona herbata, warzywa kapustne,
Soja, kakao, winogrona, borówki, owoce cytrusowe,
Resweratrol (winogrono, wino)

•Fitosterole

- nasiona roślin strączkowych, rzepak, nasiona sezamu, słonecznika, dyni

•Izotiocyjaniny

- warzywa cebulowe (czosnek, cebula, szczypiorek, por), kapustne (brokuły, kalafior, brokselka, kapusta) oraz rzodkiewka i rzeżucha

2. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT), zwłaszcza z rodziny omega-3

Dobrym źródłem WNKT w żywności pochodzenia roślinnego są m.in. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, orzechy, siemię lniane, ziarna słonecznika i dyni, awokado, kakao, oliwki.

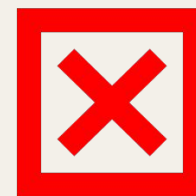
Również dobrym źródłem kwasów omega 3, a także witaminy D będą tłuste ryby morskie tj. makrela, śledź, łosoś, sardynki.



Rak żołądka -



Warzywa cebulowate
(cebula – wszystkie rodzaje, czosnek,
por, szalotka, siedmiolatka,
szczypiorek)



Nadmiar soli w diecie



Rak jelita grubego



Czosnek

Produkty mleczne zawierające wapń (jogurty, maślanki, kefiry, twaróg chudy)



Mięso czerwone (wołowina, wieprzowina, baranina) i przetworzone (poddawane wędzeniu, konserwowaniu, soleniu lub zawierające dodatek konserwantów)

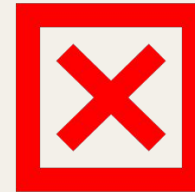
Nadmierne spożycie alkoholu



Rak prostaty



Żywność zawierająca likopen
(pomidory, arbuzy, czerwone
grejpfruty, papaja)
Żywność zawierająca selen
(pszenica, brązowy ryż, kukurydza,
owies, pestki dyni, chude mięso i
ryby, półtłuste
mleko)



Nadmierne spożycie wapnia z
dieta



Prawidłowa masa ciała

Oszacowano, że nieprawidłowa dieta (zwłaszcza wysokie spożycie tłuszczów nasyconych i cukrów prostych) oraz nadmiar kilogramów, odpowiadają w około 35-40% za powstawanie nowotworów.

Z obecnością nadwagi i otyłości wiąże się podwyższone ryzyko raka jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, żołądka, trzustki, wątroby, jelita grubego, nerki, prostaty, piersi i macicy – dbałość o prawidłową masę ciała jest kluczowym elementem profilaktyki wymienionych nowotworów.

Pacjentów onkologicznych nie odchudzamy.



Aktywność fizyczna

Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów piersi, jelita grubego, macicy i gruczołu krokowego, a ponadto pomagają utrzymać prawidłową masę ciała i pozytywnie oddziałują na układ odpornościowy.

Aby aktywność fizyczna chroniła przed zachorowaniem na raka musi obejmować nie tylko codzienne obowiązki domowe lub czynności wykonywane w czasie pracy zawodowej, ale również systematycznie wykonywane ćwiczenia, dostosowane do możliwości i upodobań (nordic walking, jazda na rowerze, pływanie, taniec, aerobik itp.).

ELDERLY EXERCISING





Zanieczyszczenia i związki chemiczne powstające w trakcie przygotowywania posiłków

Do silnych karcinogenów zalicza się również zanieczyszczenia obecne w produktach spożywczych i różnego rodzaju substancje powstające w czasie przetwórstwa żywności lub podczas samodzielnego przyrządzania potraw w domu:

- aflatoksyny (obecne m.in. w spleśniałych ziarnach zbóż, nasionach roślin strączkowych i orzechach),
- heterocykliczne aminy i policykliczne węglowodory aromatyczne (powstają w czasie wędzenia, przedłużonego grillowania lub smażenia w wysokich temperaturach mięsa i ryb),
- n-nitrozwiązki, azotany i azotyny (stosowane głównie do konserwowania mięsa, wędlin, serów dojrzewających i piwa)





A photograph of a hospital meal tray. The tray contains a white plate with spaghetti, several whole carrots, and a meatball in a sauce. Next to the plate is a clear glass of water. In the foreground, there is a set of silverware (knife, fork, and spoon) resting on a blue napkin. The background shows a blurred hospital room setting with a patient in a bed.

*Żywienie w chorobie
nowotworowej*

Dieta w chorobie nowotworowej

Organizm człowieka chorego na nowotwór wykorzystuje na bieżąco składniki odżywcze zawarte w pożywieniu do walki z chorobą.

Zapotrzebowanie na energię z diety i niektóre składniki może być w tym czasie nawet o 20% większe niż przed zachorowaniem.

Ze względu na stałą mobilizację układu odpornościowego i długotrwały charakter choroby, konieczne jest dostarczanie z pożywieniem wszystkich niezbędnych składników (białka, węglowodanów, tłuszczu, witamin, mikro- i makroelementów) w odpowiednich proporcjach, w przeciwnym razie organizm zacznie zużywać na ten cel własne tkanki.



Niedożywienie

Dotyka 40 – 80% pacjentów z nowotworami złośliwymi

Jest to stan, w którym obserwuje się poważną, długotrwałą, niezamierzoną i postępującą utratę masy ciała.

Powody:

- niewystarczające odżywianie drogą doustną (brak apetytu, anoreksja)
- umiejscowienie guza utrudniające gryzienie i połykanie
- zachwianie równowagi procesów regulujących odczuwanie głodu i sytości
- konieczność wielokrotnego powtarzania pewnych badań diagnostycznych, często zmuszających pacjenta do powstrzymywania się od jedzenia.
- wzmożona utrata substancji odżywczych spowodowana zaburzeniami trawienia i wchłaniania.
- zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze

Niedożywienie



Konsekwencje:

- utrata masy ciała spowodowana utratą masy mięśniowej. Mniejsza masa mięśniowa skutkuje szybkim odczuwaniem zmęczenia i osłabieniem, co z kolei upośledza lub całkowicie uniemożliwia aktywność fizyczną oraz zniechęca pacjenta do podjęcia jakichkolwiek czynności,
- osłabienie odporności i większe ryzyko infekcji. Łatwiej dochodzi do powikłań pooperacyjnych, utrudnione jest gojenie ran,
- gorsza tolerancja zastosowanej chemioterapii czy radioterapii. Może to prowadzić do wcześniejszego zakończenia leczenia lub odstąpienia na pewien czas od terapii,
- gorsze nastawienie do leczenia, pogorszenie nastroju, apatia, wzmożona drażliwość i zwiększone ryzyko depresji.

Niedożywienie u pacjentów onkologicznych uważane jest za niekorzystny czynnik rokowniczy.

Dieta dobrana indywidualnie

Dieta osoby chorej na nowotwór powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia, jednak często wymaga wprowadzenia różnych modyfikacji.

Należy pamiętać o tym, że nie ma uniwersalnych zaleceń, odpowiednich dla każdego pacjenta z chorobą nowotworową.

W zależności od umiejscowienia guza, stadium choroby, rodzaju stosowanej terapii i jej tolerancji oraz wieku, stanu odżywienia, aktywności fizycznej, chorób współistniejących i samopoczucia dieta powinna być ustalona indywidualnie dla każdej osoby.

Leczenie nowotworów jest długotrwałe i obciążające dla organizmu, dlatego właściwe żywienie jest ważnym elementem wspomagającym ten proces.

Żywienie osób chorych na raka powinno:

- Opierać się na zasadach diety lekkostrawnej (wykluczenie potraw smażonych, wędzonych, konserwowanych, ostrych przypraw, używek; ograniczenie ilości tłuszczu i cukru).
- Uwzględniać zwiększone zapotrzebowanie na energię i białko, dostarczyć wszystkich składników w odpowiednich proporcjach.
- Oszczędzać zajęty narząd, zwłaszcza jeśli choroba dotyczy przewodu pokarmowego.
- Zapewnić odpowiednią ilość napojów.
- Uwzględniać preferencje żywieniowe pacjenta.

- 4-5 niewielkich objętościowo posiłków oddzielonych przerwami nie dłuższymi niż 3-4 godziny (osoby po usunięciu żołądka powinny jeść 6-8 razy dziennie co 2 godziny)
- potrawy powinny być gotowane w wodzie i na parze, duszone bez obsmażania, pieczone w folii, naczyniu żaroodpornym lub rękawie,
- potrawy i napoje należy jeść przestudzone (nie zimne i nie gorące),
- w przypadku niechęci do spożywania mięsa lub ryb należy je zmielić i dodawać do potraw, np. do zup, sosów, sałatek itp.,
- nie należy jeść produktów starych, podpsutych, długo przechowywanych po przygotowaniu lub otwarciu opakowania, nieuszczelnie zapakowanych,
- przeciwwskazane są produkty i potrawy wędzone, mocno spieczone (zwłaszcza mięso i ryby), grillowane w sposób tradycyjny (w dymie), wielokrotnie odgrzewane, peklowane, marynowane i mocno solone,
- eliminować należy produkty wysoko przetworzone

Podaż energii

Średnia podaż energii w żywieniu osób chorych na nowotwory powinna wynosić

30-35 kcal/kg m.c./dobę,

natomiast u chorych znacznie wyniszczonych można zwiększyć do

40-45 kcal/kg m.c./dobę



Zapotrzebowanie energetyczne

Kiedy pacjentowi trudno spożyć wystarczającą ilość pokarmów, dobrym pomysłem jest wzbogacanie posiłków produktami wysokoenergetycznymi, takimi jak: miód, serki typu mascarpone, ricotta, tłusty twaróg, pełnotłuste śmietany, masło, zaprawki z mąki, oleje roślinne, np.: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany (tłoczony na zimno), awokado.

Takie produkty podnoszą wartość energetyczną oraz smakowitość potraw.

Białko

3 porcje
chudego
nabiału

1 –2 porcje
mięsa, drobiu,
ryb lub jaj

Zwiększamy ilość produktów pochodzenia zwierzęcego. Wynika to z potrzeby dostarczenia większej ilości białka pełnowartościowego, lepiej przyswajalnego przez organizm.

Protein



Tłuszcze

Najbardziej wartościowe źródła tego składnika to chude mięso drobiowe (bez skóry), cielęcina, mięso z królika, ryby, oleje roślinne, orzechy i nasiona (słonecznik, dynia, siemię lniane).

Jednocześnie zaleca się ograniczenie tłustego mięsa wieprzowego i wołowego, podrobów (wątroba, serca), smalcu i tłustych serów (żółte, pleśniowe, topione, twarożki do smarowania pieczywa), ponieważ znajduje się w nich dużo cholesterolu i tłuszczu nasyconych.



węglowodany



CYNK



Trudne produkty

Jeśli jakieś produkty lub potrawy powodują dolegliwości (ból brzucha, biegunkę, wzdęcia itp.), należy je czasowo wykluczyć z diety (np. **warzywa kapustne, cebulowe lub nasiona roślin strączkowych, mleko**), natomiast jeśli są dobrze tolerowane, można je spożywać w umiarkowanych ilościach.

POTRAWY CIĘŻKOSTRAWNE



Nawodnienie

Zalecane napoje to: woda mineralna niegazowana, woda przegotowana, słabe napary herbat, kawa zbożowa, kompoty niesłodzone, rozcieńczone soki owocowe i warzywne świeżo wyciskane, koktajle mleczno-owocowe. Jeśli kawa naturalna i kakao bez cukru sporządzone na chudym lub półtłustym mleku nie powodują żadnych dolegliwości, możesz je pić w niewielkich ilościach (1 filiżanka dziennie).



Zielona herbata
galusan epikatechiny



Używaj łagodnych przypraw: majeranek, bazylia, oregano, cząber, kolendra, lubczyk, mięta pieprzowa, koper, natka pietruszki, goździki, cynamon, imbir, kardamon, słodka papryka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy.

Nie stosuj gotowych mieszanek przyprawowych, kostek rosółowych, sosów i zup instant (w proszku), octu, chili, curry.

Ograniczaj dodatek soli do potraw.

Kurkuma



Probiotyki i Prebiotyki

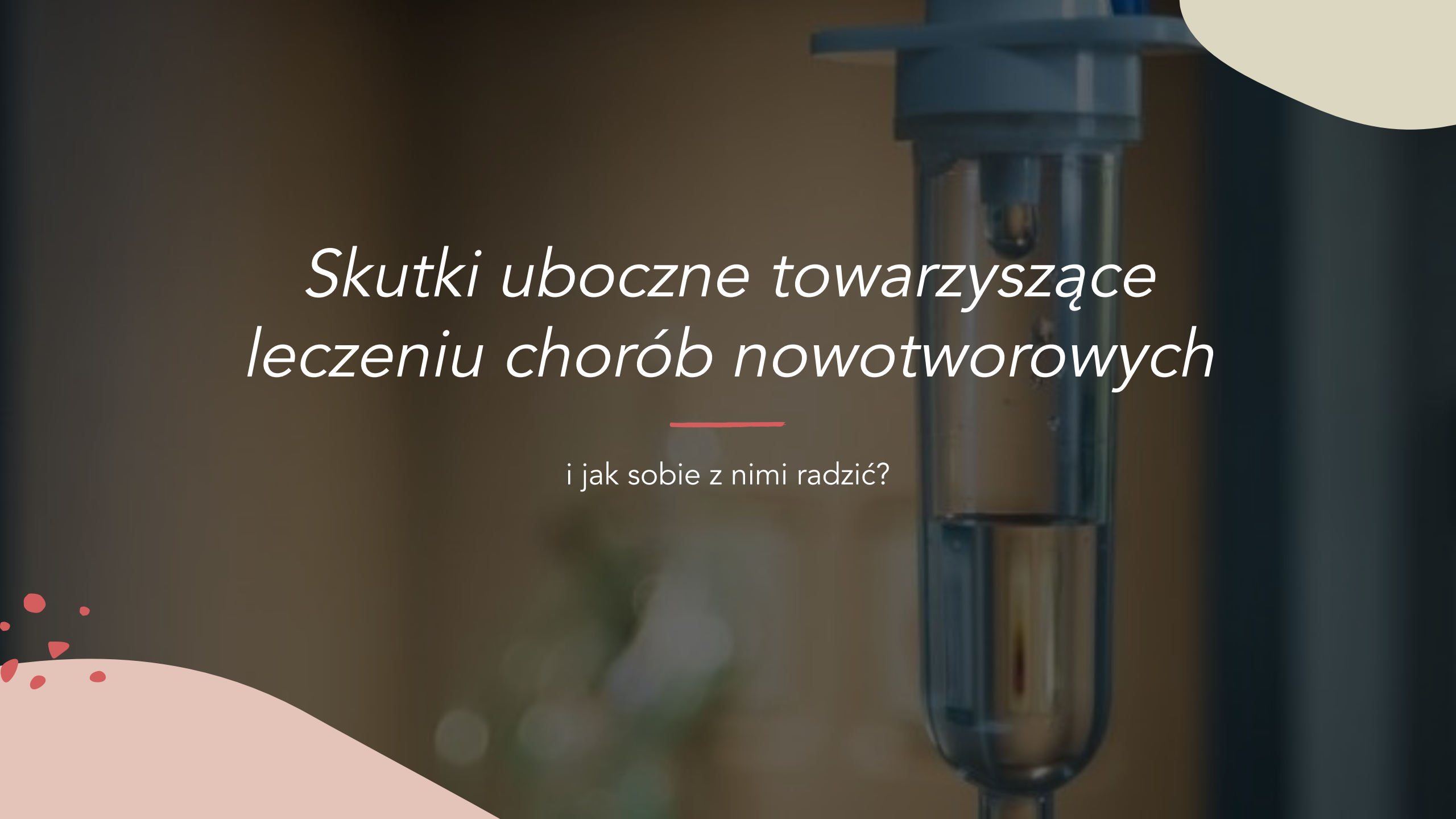
Stosowanie probiotyków i prebiotyków jest proponowane jako potencjalna terapia wspierająca leczenie przeciwnowotworowe. Udowodniono, że probiotyki oraz prebiotyki mogą podwyższyć bezpieczeństwo stosowania oraz minimalizować występowanie efektów ubocznych standardowych terapii przeciwnowotworowych.

PROBIOTYKI

- kapista kiszona
- ogórki kiszone
- fermentowane produkty mleczne i bezmleczne (kefir, jogurt)

PREBIOTYKI

- czosnek
- cykoria
- karczoch
- szparagi
- cebula
- pszenica
- banany
- owies
- jagody
- topinambur
- liście mniszka lekarskiego
- por
- rośliny strączkowe



*Skutki uboczne towarzyszące
leczeniu chorób nowotworowych*

i jak sobie z nimi radzić?

Utrata apetytu



- należy próbować nowe produkty
- ulubione produkty można jeść o każdej porze dnia
- zaleca się jedzenie w towarzystwie rodziny i przyjaciół
- zaleca się spożywanie kilku małych posiłków (nawet 6-8) zamiast 3 głównych,
- zaleca się regularne jedzenie, co 3-4 godziny - nie czekać aż poczujesz głód,
- Warto wprowadzić aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości pacjenta lub przed posiłkiem warto udać się na spacer; ruch i świeże powietrze zaostrza apetyt,
- Można rozważyć wprowadzenie specjalnych preparatów żywieniowych przeznaczonych dla pacjentów onkologicznych,
- Należy pić między posiłkami, a nie z posiłkiem - pijąc podczas posiłków może się zdarzyć, że zbyt szybko poczujesz się pełny.

Ból i nadwrażliwość jamy ustnej i gardła

- w okresie nasilenia problemów z jamą ustną, rozdrabniaj posiłki
- dbaj o higienę jamy ustnej używając szczoteczek z miękkim włosiem i łagodnych past do zębów,
- unikaj kwaśnych owoców i soków cytrusowych,
- unikaj ostrych przypraw i pikantnych posiłków

Suchość w jamie ustnej

- należy spożywać potrawy o konsystencji półpłynnej lub papkowatej,
- należy częściej podawać niewielkie ilości płynów typu woda z sokiem z cytryny, herbata miętowa, woda mineralna,
- pomocne może okazać się **żucie gumy bezcukrowej lub ssanie kwaśnych cukierków,**
- stosować płyny do płukania jamy ustnej

Nudności i wymioty

- unikaj jedzenia zbyt gorącego lub zbyt zimnego,
- unikaj przygotowywania potraw o mocno zarysowanym smaku: zbyt słodkie, zbyt słone
- unikaj tłustych i ostrych potraw z silnym zapachem
- Dobrze sprawdzają się naturalne produkty skrobiowe – ziemniaki, krakersy, precle, zboża śniadaniowe
- Napoje imbirowe lub herbata imbirowa może przynieść ulgę
- Nie należy kłaść się od razu po jedzeniu
- jedz regularnie posiłki, o małej objętości tak, aby nie dopuścić do uczucia przejedzenia,
- wskazane jest spożywanie chłodnych napojów niesłodzonych, soków owocowych, unikać należy napojów gazowanych,
- w przypadku nasilonych nudności można spróbować zjeść niewielką ilość kiszonych ogórków lub kapusty,
- pomocne może być ssanie kostek lodu lub cukierków miętowych
- należy unikać drażniących zapachów (silnie przyprawionych potraw, dymu, perfum) oraz przebywania w dusznych pomieszczeniach
- pomocne mogą być ziołowe napary z rumianku i mięty,
- należy zwrócić uwagę, aby noszona przez chorego odzież i paski nie uciskały okolic brzucha
- Środki przeciwwymiotne

Biegunka

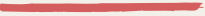



- pij duże ilości płynów: najlepiej około 8 szklanek dziennie (wskazane są napoje o temperaturze pokojowej: rozcieńczone soki przecierowe, woda mineralna, słaba herbata, czysty bulion),
- przeciwwskazane jest przyjmowanie napojów gazowanych
- zrezygnuj z produktów mogących nasilać biegunki, takie jak: mleko i produkty mleczne, produkty bogate w błonnik pokarmowy,
- unikaj potraw ciężkostrawnych, z dużą ilością tłuszczu
- należy zwiększyć spożycie produktów bogatych w potas (banany, pomidory, ziemniaki, soki przecierowe z brzoskwiń lub moreli), gdyż podczas biegunki może dochodzić do nadmiernych strat tego składnika mineralnego.
- nie należy spożywać słodyczy, pić kawy, mocnej herbaty i alkoholu

Zaparcia

- postaraj się spożywać posiłki regularnie, w stałych porach,
- idź do toalety, gdy tylko poczujesz potrzebę (powstrzymanie się może prowadzić do zaparć nawykowych)
- pij 8-10 szklanek wody dziennie
- jeśli nie ma przeciwwskazań, stosuj dietę bogatoresztkową, z produktami bogatymi w błonnik pokarmowy:
 - pieczywo pełnoziarniste,
 - płatki owsiane,
 - owoce suszone,
 - grube kasze,
 - warzywa i owoce surowe lub gotowane, spożywane ze skórką.
- Wprowadzaj te produkty do diety stopniowo, aby uniknąć problemów z przewodem pokarmowym takich jak:
 - gazy, bóle kurczowe brzucha
- Aktywność fizyczna



- 
- W przypadku niechęci do spożywania mięsa lub ryb należy je zmielić i dodawać do potraw (np. do zup, sosów, sałatek itp.). Mięso czerwone zastąp drobiowym, na ogół jest ono lepiej tolerowane.
 - Metaliczny posmak mięsa neutralizuj poprzez dodatek ziół i przypraw, świeżego ananasa, soku z cytryny, sosów warzywnych, żurawiny i borówki lub marynowanie w oliwie i ziołach przed przyrządzeniem.
- 

Doustne preparaty odżywcze

Doustne preparaty odżywcze dla pacjentów onkologicznych zawierają korzystną dla chorego konsystencję, występują w wielu wersjach smakowych i są dostępne w aptekach bez recepty.

W przypadku pacjenta onkologicznego najczęściej wybieranymi formułami diet przemysłowych są diety kompletne, hiperkaloryczne i wysokobiałkowe. Znaczna część preparatów stosowanych w onkologii ma jednocześnie działanie immunomodulujące i zawiera substancje dodatkowe: antyoksydanty, cynek, selen czy kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3.



Duża ilość BIAŁKA - 18 g

Duża ilość ENERGII - 306 kcal

Duża ilość WITAMINY D 9,8 µg

Zawiera KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3 z oleju rybiego 1,1 g EPA oraz 0,7 g DHA

NAJMNIJSZA OBJĘTOŚĆ 125 ml*

DWA SMAKI

DUŻA ILOŚĆ BIAŁKA

DUŻA ILOŚĆ ENERGII

OMEGA 3, WITAMINA D

ODŻYWIA, DZIĘKI TEMU WSPIERA LECZENIE

rześki smak truskawkowo-malinowy

125 ml e

Żywienie dojelitowe

W przypadku kiedy nie jest możliwe podawanie pacjentowi posiłków drogą doustną zastosowanie znajduje żywienie dojelitowe.

Terapia ma szansę powodzenia, jeśli zostanie zachowana prawidłowa funkcja jelit.

Tego rodzaju odżywianie polega na podawaniu żywności w postaci płynnej przez specjalne sondy do żołądka lub jelita.

Mogą to być posiłki domowe, ugotowane, zmiksowane i rozwodnione lub gotowe preparaty.

Indywidualny
Program Odżywiania

Kcal
mar
pro

Nazwa:
Dietetyk:

Wegal

Jadłospis

(przykładowe posiłki)

Posiłek	Opis	Składniki	Porcja	Wartości odżywcze
Śniadanie
Obiad
Kolacja



Owsianka z serkiem ziarnistym i owocami.

Składniki:

- płatki owsiane – 5 łyżek (50 g),
- mleko 2%, może być bez laktozy – (150 ml),
- serek ziarnisty – 5 łyżek (100 g),
- borówki – 1 garść (50 g),
- banan – pół sztuki (60 g).

Płatki ugotuj na mleku z wodą w preferowanych proporcjach do miękkości. Podawaj z serkiem ziarnistym, borówkami i pokrojonym bananem.



Koktajl owocowy

Koktajl owocowy

- jogurt naturalny/ maślanka – 1 kubek (250 g),
- maliny świeże lub mrożone – pół szklanki (60 g)
- Siemię lniane – 1 łyżka (10g)

Maliny możesz przetrzeć przez sitko lub użyć całych. Zmiksuj blenderem jogurt z malinami, opcjonalnie możesz dosłodzić miodem.



Kanapka z pastą rybną

Składniki:

- bułka grahamka, czerstwa (90 g),
- masło 82% tł. – 1 łyżeczka (10 g),
- dorsz świeży lub mrożony – filet (50 g),
- marchew – 1 sztuka (50 g),
- pietruszka, korzeń – ¼ sztuki (20 g),
- seler – cienki plaster (20 g).

Warzywa umyj, obierz i pokrój w kostkę, zalej szklanką wrzątku i ugotuj razem z rybą. Po ok. 20 minutach warzywa i rybę wyjmij z wywaru, zmiksuj blenderem (uważaj na ości – wyjmij je wcześniej). Do pasty dodaj łyżkę natki pietruszki i pół łyżeczki oleju. Podawaj rozsmarowaną na połówkach bułki.



Zupa krem zielonego groszku (1 porcja)

Składniki (przepis na 4 porcje):

- groszek świeży lub mrożony – 3 szklanki (350 g),
- masło 82% tł. – 2 łyżki (20 g),
- bulion warzywny – 4 szklanki (1 litr),
- sól, cukier do smaku,
- śmietanka kremówka 36% – 2 łyżki na porcję (20 ml),
- pieczywo jasne na grzanki – 1 kromka na porcję (30 g),
- natka pietruszki – 1 łyżka.

Ugotuj wywar warzywny (ok. 1,5 l) z marchewki, pietruszki i plastra selera i opcjonalnie z mięsa (reszta będzie potrzebna w kolejnym przepisie). Roztop w rondlu masło, dodaj groszek i duś przez chwilę. Dolej bulion i gotuj aż groszek będzie miękki, wówczas zupę zmiksuj blenderem (później dla gładkiej konsystencji można przetrzeć przez sito). Dopraw do smaku solą i cukrem. Nałóż do miseczki, polej 2 łyżkami śmietanki, podaj z natką pietruszki i grzankami z pieczywa zrobionymi na suchej patelni lub w piekarniku.



Ryba pieczona w folii z ryżem i sałatką z pomarańczą

Składniki (przepis na 1 porcję):

- łosoś (lub inna tłusta ryba morska) (100 g),
- natka pietruszki (1 łyżka),
- koperek świeży (1 łyżka),
- sok z cytryny (1 łyżka),
- sól do smaku,
- ryż biały – pół torebki (50 g – waga przed ugotowaniem),
- sałata rukola – garść (20 g),
- pomarańcza – pół sztuki (120 g),
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka (5 ml).

Rybę umyj, oprósz solą, skrop sokiem z cytryny, połóż na folii aluminiowej i obłóż świeżą natką lub koperkiem. Doprawioną rybę zawiń w folię aluminiową, włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz ok. 30-40 minut. W międzyczasie ugotuj ryż. Sałatkę umyj i osusz. Pomarańczę obierz, usuń białe błonki i pokrój w plasterki. Sałatkę skrop olejem rzepakowym.



Pulpety w sosie koperkowym z ziemniakami i buraczkami (1 porcja)

Składniki (przepis na 2 porcje):

- mięso z kurczaka mielone (200 g),
- jajko – 1 sztuka (50 g),
- bułka tarta – 1 łyżka (8 g),
- natka pietruszki – 2 łyżki,
- koperek – 3 łyżki,
- wywar mięsny lub warzywny (500 ml),
- masło 82% tł. – 1 łyżeczka (10 g),
- mąka pszenna – 1 łyżka (10 g),
- śmietanka kremówka 36% – 10 łyżek (100 ml),
- ziemniaki – 2 średnie sztuki na porcję (180 g),
- burak ugotowany – 1 sztuka (100 g),
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka (5 ml),
- sok z cytryny – 1 łyżeczka (5 ml),
- sól do smaku.



<https://ncez.pzh.gov.pl>

<https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/zywienie>

[https://wco.pl/wp-content/uploads/2016/08/7-dieta-poradnik-fundacja-tam-i-z-powrote
m.pdf](https://wco.pl/wp-content/uploads/2016/08/7-dieta-poradnik-fundacja-tam-i-z-powrote
m.pdf)