



MIELOFIBROZA

Poradnik żywieniowy dla pacjentów

mgr Magdalena Maciejewska-Cebulak

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	3
2. Znaczenie diety w przebiegu mielofibrozy	4
3. Jak prawidłowo zbilansować dietę osoby chorej na mielofibrozę?	6
4. Jakich produktów i potraw należy unikać?	12
5. Jak zmniejszyć dolegliwości towarzyszące chorobie i nasilenie skutków ubocznych leczenia – praktyczne wskazówki	15
• utrata masy ciała	16
• niedokrwistość	18
• bóle brzucha	20
• wczesne uczucie sytości	22
• nudności	24
• brak apetytu	26
• biegunki	28
• zaparcia	30
• osłabienie	32
6. Przykładowe posiłki w diecie osoby chorej na mielofibrozę	34
7. Przepisy	36
8. Piśmiennictwo	46

1

WSTĘP

Mielofibroza to nowotwór krwi charakteryzujący się nadmierną produkcją nieprawidłowych składników morfotycznych krwi i odkładaniem się złogów kolagenowych w szpiku kostnym. W ten sposób wraz z rozwojem choroby dochodzi do włóknienia szpiku i zmniejszenia ilości prawidłowych elementów niezbędnych do produkcji komórek krwi. U osób w zaawansowanym stadium mielofibrozy występuje obniżona liczba krwinek białych, czerwonych i płytek krwi. Skutkuje to przeniesieniem wytwarzania komórek krwi poza szpik, głównie do śledziony i wątroby, przez co narządy te ulegają powiększeniu.

Przyczyny rozwoju mielofibrozy nie są znane.

Wiadomo, że choroba ta występuje rzadko, z równą częstotliwością u kobiet i u mężczyzn. Średni wiek pacjentów w momencie diagnozy wynosi 65 lat, chociaż do jej rozwoju może dojść również wcześniej.

Objawy choroby są niespecyficzne – jako pierwsze mogą pojawiać się: senność, bóle głowy, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia koncentracji, zmniejszenie tolerancji wysiłkowej. Mogą one być niezauważone lub kojarzone z procesem starzenia się organizmu, tymczasem u osób chorych na mielofibrozę w taki sposób manifestuje się rozwijająca się niedokrwistość. W następnej kolejności może występować dodatkowo powiększenie śledziony, stany podgorączkowe lub gorączka, nadmierna potliwość lub chudnięcie.

2

ZNACZENIE DIETY W PRZEBIEGU MIELOFIBROZY

Rozpoznana mielofibroza musi być leczona, a jednym z elementów wspomagających leczenie jest prawidłowo zbilansowana dieta. Warto wiedzieć, że w przebiegu choroby nowotworowej zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze (węglowodany, białko, tłuszcze) zwiększa się średnio o 10-20% w porównaniu z zapotrzebowaniem sprzed choroby. Aby zachować prawidłowy stan odżywienia i nie dopuszczać do rozwoju wyniszczenia należy to uwzględnić w planowaniu codziennych posiłków. W przeciwnym razie, na bieżące potrzeby organizmu zużywane są rezerwy – tkanka tłuszczowa i mięśniowa, a w przypadku ich wyczerpania może dochodzić do nieodwracalnych zmian narządowych i konieczności przerwania terapii.

W walkę z nowotworem zaangażowany jest układ odpornościowy (immunologiczny) osoby chorej, którego wzmożona praca wymaga regularnego dostarczania pełnowartościowego białka, a także antyoksydantów (witamin, minerałów i innych substancji bioaktywnych zawartych w żywności). Niedobór tych składników może skutkować większą podatnością na infekcje, zaburzeniami funkcjonowania wielu narządów wewnętrznych i gorszą tolerancją leczenia.

Istotnym problemem jest również wpływ choroby na śledzionę i wątrobę oraz skutki uboczne leczenia onkologicznego, co może dawać różnego rodzaju dolegliwości, m.in.: bóle brzucha, wczesne uczucie sytości, nudności, biegunki, zaparcia, niechęć do jedzenia. Jeśli utrzymują się one przez dłuższy czas mogą powodować utratę masy ciała i rozwój niedożywienia.

Prawidłowy sposób żywienia, w tym: dobór produktów, techniki kulinarne stosowane do przygotowywania posiłków, tempo jedzenia mogą przynajmniej częściowo zmniejszyć nasilenie wielu dolegliwości towarzyszących chorobie i stosowanej terapii.



Prawidłowo zbilansowana dieta może pomóc Ci:

- zapobiegać powstawaniu niedoborów składników odżywczych
- zapobiegać pogłębianiu się niedokrwistości
- utrzymać prawidłową masę ciała
- wzmocnić układ odpornościowy
- poprawić pracę przewodu pokarmowego
- zmniejszyć uczucie osłabienia, senności, braku koncentracji
- zmniejszyć nasilenie skutków ubocznych zastosowanego leczenia
- poprawić jakość życia

3
JAK PRAWIDŁOWO
ZBILANSOWAĆ DIETĘ
OSOBY CHOREJ NA
MIELOFIBROZĘ?

Oprócz tego, że osoba chora na mielofibrozę powinna jeść nieco więcej niż dotychczas, jej codzienna dieta powinna być też jak najbardziej różnorodna.

**Oznacza to, że w jej skład
powinny wchodzić produkty ze wszystkich
podstawowych grup spożywczych:**

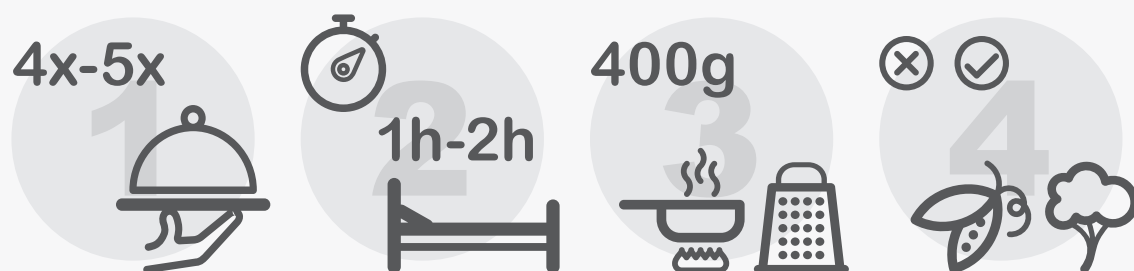
- warzywa
- owoce
- produkty zbożowe
- mleko i/lub przetwory mleczne
- jaja
- ryby
- mięso
- nasiona roślin strączkowych
- orzechy i nasiona
- tłuszcze

**Bardzo ważne jest, aby z każdej grupy naprzemiennie
jeść różne produkty, dla przykładu:**

- warzywa i owoce w kolorze zielonym, czerwonym, pomarańczowym, żółtym i białym
- produkty zbożowe: chleb i bułki pszenno-żytnie, żytnie, owsiane, naturalne płatki zbożowe; kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana, kukurydziana, pszenna; ryż biały i brązowy, makarony z różnych gatunków zbóż
 - ryby chude (sola, dorsz, mintaj, flądra) i tłuste (pstrąg, makrela, śledź, łosoś)
 - tłuszcze: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, miękkie margaryny do smarowania, masło.

Spożywając dietę, złożoną z tak zróżnicowanych produktów, można dostarczyć wszystkich składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz uniknąć niedoborów i nadmiarów.

Podstawowe zalecenia żywieniowe dla większości osób chorych na mielofibrozę:



1. Należy jeść regularnie przynajmniej 4-5 posiłków każdego dnia (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja).
2. Śniadanie najlepiej jeść nie później niż jedną godzinę od wstania, a kolację przynajmniej 2 godziny przed położeniem się spać. Przerwy pomiędzy poszczególnymi posiłkami nie powinny być większe niż 3-4 godziny.
3. Każdego dnia należy spożywać minimum 400 g kolorowych warzyw i owoców w takiej formie, w jakiej są najlepiej tolerowane (świeże, gotowane, ścierane na tarce, miksowane, w postaci soków).
4. Jeśli warzywa kapustne (brukselka, kapusta, kalafior, brokuł), cebulowe (czosnek, cebula, por) lub nasiona roślin strączkowych (groch, soja, soczewica) powodują wzdęcia i dyskomfort w jamie brzusznej należy ich unikać, ale jeśli są dobrze tolerowane mogą uzupełniać dietę.



5. W skład większości posiłków powinny wchodzić produkty zbożowe, w miarę możliwości pełnoziarniste (pieczywo z mąki razowej, naturalne płatki zbożowe, grubsze kasze, pełnoziarnisty ryż i makarony).
6. Do większości posiłków należy dodawać również produkt bogaty w pełnowartościowe białko (naprzemiennie: mleko, sery, jogurty, kefiry, ryby, jaja, mięso).
7. Należy eliminować z diety wędliny i mięso przetworzone (poddanego wędzeniu, soleniu, peklowaniu, smażeniu) i zastępować je mięsem przygotowywanym samodzielnie (pieczonym bez obsmażania) z dodatkiem ziół.
8. Tłuste gatunki mięsa (wieprzowinę, wołowinę i baraninę, gęś, kaczkę) należy zastępować rybami, chudym mięsem drobiowym (kurczak, indyk), cielęciną, mięsem z królika.



9. Przyrządzając potrawy z mięsa i ryb najlepiej stosować: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie w naczyniu żaroodpornym, folii lub rękawie.
10. Warto obserwować reakcję swojego organizmu, prowadzić dzienniczek i w razie potrzeby eliminować (przynajmniej czasowo) produkt lub potrawę, powodującą dolegliwości.
11. Każdego dnia należy pić przynajmniej 2 litry napojów (w przypadku pacjentów z chorobami nerek należy skonsultować się w tej kwestii z lekarzem). Najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia częste picie niewielkich objętościowo porcji napojów.
12. Leki należy zażywać popijając wodą. Przeciwwskazane jest popijanie ich herbatą, kawą, sokami owocowymi (zwłaszcza grejpfrutowym).



13. Koniecznie należy pamiętać o restrykcyjnym przestrzeganiu zasad higieny podczas przygotowywania posiłków i przechowywania żywności (w tym m.in.: dokładne mycie lub sparzanie owoców i warzyw, wyparzanie narzędzi kuchennych, zapewnienie osobnego miejsca w lodówce dla produktów typu jaja, surowe mięso lub ryby, używanie osobnych desek do krojenia mięsa, ryb i warzyw, owoców czy pieczywa).

Zapamiętaj!

- Nie ma jednego produktu, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Z tego powodu dieta powinna być możliwie jak najbardziej urozmaicona.
- Nie eliminuj bez powodu żadnej grupy produktów spożywczych. W przypadku wątpliwości zapytaj lekarza lub dietetyka.
- Nie zaleca się stosowania preparatów zawierających witaminy, minerały lub inne składniki bez porozumienia z lekarzem, ponieważ istnieje ryzyko przekroczenia zapotrzebowania organizmu na te składniki, co nie tylko nie przynosi korzyści, a nawet może być szkodliwe. Ponadto istnieje ryzyko wystąpienia groźnych interakcji ze stosowanymi lekami.

4
JAKICH
PRODUKTÓW
I POTRAW NALEŻY
UNIKAĆ?

4

JAKICH PRODUKTÓW I POTRAW NALEŻY UNIKAĆ?

Odpowiednie odżywianie to nie tylko kaloryczność posiłków, ale przede wszystkim ich skład, czyli bogactwo makroskładników, witamin i składników mineralnych. Na półkach sklepowych można natknąć się również na produkty spożywcze, które nie dostarczają niczego poza „pustymi kaloriami”, a jedzenie ich w nadmiarze może nasilać dolegliwości, charakterystyczne dla osób chorych na mielofibrozę.

Dlatego warto unikać:

- Słodczy
- Słonych przekąsek i żywności wysokoprzetworzonej (np.: chipsów, gotowych dań typu instant)
- Żywności typu fast-food (kebabów, hamburgerów, frytek)
- Słodkich napojów gazowanych (wyjątkiem od tej reguły będzie szklanka coca-coli przy uporczywych nudnościach)
- Żywności garmazeryjnej (gotowych dań, takich jak krokiety, pierogi)
- Tłustych gatunków mięs (np.: schabu wieprzowego, żeberek)

Poza doбором produktów spożywczych ważna jest także obróbka kulinarna. Unikaj smażenia, zwłaszcza na głębokim tłuszczu, a więc frytki, tradycyjne kotlety schabowe czy chipsy to nie najlepszy wybór. Takie posiłki są ciężkostrawne i długo zalegają w przewodzie pokarmowym, nasilając przykre dolegliwości, takie jak nudności czy wczesne uczucie sytości.

Pozostałe obszary wykluczeń z diety będą związane z dolegliwościami, które mogą pojawiać się jako objaw choroby lub skutek uboczny zastosowanego leczenia. Dlatego zapoznaj się z kolejnym rozdziałem, aby zindywidualizować swoją dietę.



5

JAK ZMNIEJSZYĆ DOLEGLIWOŚCI TOWARZYSZĄCE CHOROBI I EFEKTY UBOCZNE LECZENIA – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Zarówno postęp choroby, jak i zastosowana terapia wiążą się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia dolegliwości, które mogą utrudniać codzienne funkcjonowanie. Powiększenie śledziony, wywierającej ucisk na żołądek przyczynia się do przedwczesnego uczucia sytości, a zastosowana farmakoterapia rozregulowuje pracę przewodu pokarmowego. Przez co pacjent skarża się na bóle brzucha, zaparcia lub biegunki. Na szczęście dzięki świadomemu doborze produktów spożywczych, można poradzić sobie z wieloma objawami.

Celem tej części poradnika jest pokazanie, w jaki sposób możesz sobie pomóc. Pamiętaj, aby każdy symptom zgłaszać swojemu lekarzowi lub dietetykowi. W onkologii bardzo często łączy się terapię farmakologiczną ze strategią żywieniową.



UTRATA MASY CIAŁA

Kiedy spadek kilogramów powinien wzbudzić Twoją czujność?

Twój sposób odżywiania nie zmienił się w ostatnim czasie, a chudniesz.

Innymi słowy – jesz to samo, Twoje nawyki żywieniowe nie zmieniły się, a masa ciała spada. Jeżeli tym objawom towarzyszy osłabienie, zmęczenie i znużenie, warto zasięgnąć porady specjalisty.

Porady żywieniowe:

- Zwiększ kaloryczność spożywanych dań poprzez symboliczny dodatek wysokokalorycznych produktów:
 - Stosuj tłustą śmietanę (18-30% tłuszczu) jako dodatek do wybranych posiłków (np. zupy)
 - Wrzuć połowę awokado do sałatki warzywnej
 - Owoce zjadaj w towarzystwie orzechów i nasion
 - Do minimum trzech wybranych posiłków dziennie, dodaj łyżkę oliwy lub oleju (np. lnianego)
 - Herbatę i wodę ośłódź miodem lub syropem owocowym
- Pomiędzy posiłkami podjadaj suszone owoce, orzechy i nasiona
- Zamiast chudego nabiału jedz pełnotłusty (mleko 3,2% tł., jogurt grecki, tłusty twaróg)
- Nie zaczynaj jedzenia posiłku od surowych warzyw, ponieważ szybko poczujesz sytość i nie dostarczysz odpowiedniej ilości energii. Zaczynaj posiłek od zjedzenia źródła białka (mięso, ryba, jaja), bo tego składnika potrzebujesz najbardziej. Warzywa pozostaw sobie na sam koniec i zjedz ich tyle, na ile masz ochotę.
- Zapytaj lekarza lub dietetyka o doustne preparaty odżywcze (tzw. ONS) przeznaczone dla pacjentów onkologicznych z utratą masy ciała. Jest to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, dzięki której w prosty sposób uzupełnisz dietę w brakujące składniki odżywcze (zwłaszcza białko).

Czy wiesz, że...

W niedożywieniu i chorobie nowotworowej wzrasta zapotrzebowanie na białko? Dlatego zadбай, aby jego źródła znalazły się w Twoim codziennym menu. Jedz drób (kurczak, indyk), cielęcinę, ryby, jaja i nabiał.



NIEDOKRWISTOŚĆ

Niedokrwistość, czyli anemia to zespół chorobowy, którego istotą jest obniżone stężenie krwinek czerwonych (erytrocytów) oraz hemoglobiny (białka odpowiedzialnego za transport tlenu do komórek).

Przyczyny jej wystąpienia są różne. Może wystąpić jako jeden z objawów mielofibrozy lub być skutkiem ubocznym zastosowanej terapii. Nie wykluczony jest także niedobór niektórych składników w diecie (np.: witaminy B12, żelaza lub kwasu foliowego), niezbędnych do odbudowy elementów morfotycznych krwi. Zanim przystąpisz do interwencji żywieniowej, zapytaj swojego lekarza o wskazanie przyczyny występującej niedokrwistości.

Być może zdecyduje on o suplementacji jednego z brakujących składników pokarmowych, pamiętaj jednak, aby nie podejmować tych działań na własną rękę.

UWAGA NA...

Suplementy diety z witaminą B12, kwasem foliowym, witaminą C i żelazem. Stosowane w ponad fizjologicznych dawkach, bez uprzedniej konsultacji ze specjalistą, mogą wpłynąć negatywnie na Twoje zdrowie i przebieg choroby!

W tabeli poniżej przedstawiono wybrane pokarmowe źródła żelaza, witaminy B12 i kwasu foliowego

Żelazo	Witamina B12	Kwas foliowy
• Wątróbka wieprzowa • Pestki dyni • Otręby pszenne • Kakao naturalne • Zarodki pszenne • Soja, nasiona suche • Żółtko jaja • Nasiona sezamu • Czerwona soczewica • Pietruszka, liście • Kasza jaglana • Groch, nasiona suche • Cielęcina	• Wątróbka (wołowa, wieprzowa, drobiowa, cielęca) • Podroby (nerki, serca) • Śledź, makrela świeża, łosoś, pstrąg • Mięso z królika • Jaja • Nabiał	• Drożdże piekarskie • Wątróbka drobiowa • Zarodki pszenne • Soja, nasiona suche • Otręby pszenne • Szpinak baby • Pietruszka (korzeń i liście) • Żółtko jaja • Szparagi • Bób • Brukselka • Jarmuż

Czy wiesz, że...

- Witamina B12 występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego?
- Żelazo pochodzenia zwierzęcego jest ponad czterokrotnie lepiej przyswajalne niż to, które występuje w roślinach?
- Witamina C poprawia wchłanianie żelaza?
- Termin „kwas foliowy” pochodzi od łacińskiego „folium”, co znaczy liść. Źródeł tego składnika szukaj we wszystkich zielonolistnych warzywach (np.: szpinak, jarmuż, liście pietruszki)?



BÓLE BRZUCHA

Najczęstsze przyczyny tych dolegliwości u pacjentów z mielofibrozą to splenomegalia, czyli powiększenie śledziony (uciskającej inne narządy) oraz zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, w wyniku wzdęć, zaparć lub biegunek.

- Zaczynij dzień od szklanki ciepłej wody, a następnie zjedz śniadanie.
- Dodaj siemię lniane do owsianki lub sałatki.
- Wzbogać smak potraw o dodatek ziół wspomagających trawienie – cząbrku, tymianku, oregano i majeranku.
- Posiłki jedz powoli, w spokojnej atmosferze i przeżuвай je dokładnie. Nie śpiesz się z jedzeniem.
- Zrezygnuj z jedzenia słodczy i żywności typu fast-food. Nie zawierają żadnych wartości odżywczych, a mogą nasilać dolegliwości. Duża zawartość cukru i nasyconych kwasów tłuszczowych powoduje, że są ciężkostrawne i długo zalegają w przewodzie pokarmowym.
- Nie smaż (zwłaszcza na głębokim tłuszczu), gotuj (w wodzie, na parze) lub piecz (w folii, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym).
- Zaprzyjaj się z produktami pełnoziarnistymi, tj. chleb pełnoziarnisty, grube kasze (gryczana, pęczak, bulgur), ryż brązowy, płatki zbożowe i makarony pełnoziarniste. Są to najlepsze źródła błonnika pokarmowego, który reguluje pracę jelit i zapobiega wzdęciom, a Ty dzięki temu czujesz się lekko. Pamiętaj jednak, aby zwiększyć ilość wypijanej wody, która wspomaga działanie tego składnika.
- Obserwuj swoje samopoczucie po posiłkach, zwłaszcza tych złożonych z surowych warzyw. Być może spożycie niektórych z nich zwiększa dolegliwości (np. wzdęcia i gazy po spożyciu surowego ogórka).
- Sprawdź czy bóle brzucha nie nasilają się po zjedzeniu warzyw wzdymających, czyli kapustnych i strączkowych. Jeżeli tak będzie, nie jedz ich do czasu ustąpienia objawów, a następnie wprowadzaj je w mniejszej ilości i w formie rozgotowanej. Zupa krem ze 100g brokułów będzie powodowała mniejszy dyskomfort niż 500g tych warzyw ugotowanych *al dente*.



WCZESNE UCZUCIE SYTOŚCI

Czasem pojawienie się tego symptomu jest jednym z pierwszych objawów choroby. Gdy towarzyszy temu niezamierzone chudnięcie, nie lekceważ tego i zgłoś się do lekarza.

Nie sposób pominąć roli odpowiedniej diety oraz pewnych trików żywieniowych, które ułatwią Ci spożywanie posiłków:

- Jedz na dużych talerzach. Posiłek będzie wydawał się mniejszy i łatwiej poradzisz sobie z jego zjedzeniem
- Zadbaj o estetykę spożywanych posiłków, w myśl zasady „jemy oczami” i chętniej sięgamy po danie, które po prostu ładnie wygląda
- Zwiększ kaloryczność posiłków, ale nie zwiększaj ich objętości. Osiągniesz to poprzez dodatek łyżki oliwy z oliwek lub gdy w naleśnikach część mąki pszennej zastąpisz migdałową
- Jedz lekko. Zamiast pierogów z kapustą i grzybami, które długo zalegają w przewodzie pokarmowym, spróbuj zupę krem z pomidorów z dodatkiem pesto bazyliowego i łyżki śmietany 30% tłuszczu.
- Nie bój się aktywności fizycznej. Spacerowanie w trakcie leczenia ma niejedną zaletę. Świeże powietrze dobrze Ci zrobi, a ruch pobudzi trawienie, dzięki czemu zjedzenie kolejnego posiłku będzie przyjemnością
- Jedz spokojnie i nie spiesz się
- Pomiędzy posiłkami pij koktajle na bazie jogurtu, kefiru, maślanki lub napojów roślinnych z dodatkiem owoców i warzyw.



NUDNOŚCI

Zaprzyjaźnij się ze świeżym korzeniem imbiru. Związki w nim zawarte czynią go naturalnym produktem o działaniu przeciwwymiotnym.

W jakiej formie przemycić imbir w diecie?

- Starty imbir dodawaj do herbaty i wody
- Włóż plaster świeżego imbiru pod język
- Stosuj jako przyprawę do dań mięsnych i rybnych
- Stosuj jako dodatek do koktajlu owocowego (np. jabłko + świeży imbir)
- Zaopatrz się w cukierki imbirowe, ale bez dodatku cukru

Występują zazwyczaj jako skutek uboczny leczenia. Niezależnie od stopnia nasilenia nudności, warto sobie pomóc poprzez świadomy wybór produktów spożywczych:

- Jedz mało, ale często. Będziesz czuć się o wiele lepiej, gdy zjesz osiem mniejszych posiłków zamiast trzech dużych
- Zachowaj odstęp między jedzeniem a piciem. W między czasie pij małymi łykami wodę i herbatę
- Zrezygnuj z kawy do czasu ustąpienia nudności. Lepsza będzie gorzka herbata lub zwykła woda z sokiem owocowym
- Jeżeli dolegliwości są bardzo uporczywe, pozwól sobie na szklankę coca-coli
- Unikaj posiłków smażonych, ciężkostrawnych i wzdymających, czyli np.: tłustych sosów mięsnych, produktów smażonych, warzyw wzdymających (np. surowej kapusty, kalafiora i grzybów, tłustych gatunków mięs, słodczy, ciast kremowych, żywności typu *fast-food* czy żywności garmazeryjnej
- Nie jedz tłustych posiłków, ponieważ będą nasilały nudności
- Jedz lekkostrawne posiłki, czyli takie które szybko zostaną strawione i nie będą zalegać w przewodzie pokarmowym przez długi czas.
Idealnymi posiłkami będą: soki owocowe, galaretki, kisiele, biszkopty, suchary, pszenne pieczywo, musy owocowe
- Jeżeli jesteś w trakcie chemioterapii, sprawdź czy picie mleka nie nasila nudności. Co prawda nie jest to regułą, ale część chorych obserwuje nasilenie dolegliwości po jego spożyciu. Jeżeli zauważysz taką zależność, zamień mleko na inne produkty mleczne (np.: jogurt, kefir lub twaróg)
- Ważne! Gdy nudnościom towarzyszą wymioty, pamiętaj o nawadnianiu! Pij wodę wysokozmineralizowaną i herbatę z sokiem owocowym, a posiłki dosalaj



BRAK APETYTU

Podłoże tej dolegliwości może mieć swoje źródło zarówno w procesie rozwoju nowotworu, jak i być jednym z objawów depresji. Niezależnie od przyczyny, nigdy nie ignoruj problemu jadłowstrętu. Skorzystaj z porady psychoonkologa, jeżeli jednocześnie pojawia się smutek i depresja.

Co powinno Cię zaniepokoić?

- Kiedy jedzenie przestaje sprawiać Ci radość, a staje się przymusem
- Gdy wcale nie odczuwasz głodu
- Myślenie o ulubionych posiłkach nie sprawia, że masz na nie ochotę

Żywieniowe sposoby na stymulację apetytu:

- Jedz owoce cytrusowe (z wyjątkiem grejpfruta – zawiera związki, które mogą wpływać na metabolizm leków)
- Zamiast surówki do obiadu zjedz kapustę kiszoną lub ogórka kiszzonego
- Podjadaj pomiędzy posiłkami produkty stymulujące apetyt, czyli zimne kawałki ananasa, mrożone maliny i zamrożone plasterki banana
- Dodawaj do wody listki świeżej mięty i korzeń imbiru
- Uwzględnij zimny posiłek w swoim menu – np. zmiksuj miąższ arbuza z listkami świeżej mięty i lodem
- Pomiedzy posiłkami żuj gumę do żucia bez cukru
- Jedz małe objętościowo porcje, ale często
- Zadbaj o estetykę spożywanych dań
- Pomyśl o codziennej aktywności fizycznej. Wszystko w miarę Twoich możliwości. Zapytaj lekarza o przeciwwskazania do uprawiania pewnych rodzajów sportu lub poproś o pomoc fizjoterapeutę
- Zapytaj lekarza o środki farmakologiczne, które pobudzają apetyt

Nie lekceważ dolegliwości, zwłaszcza gdy chudniesz, masz coraz mniej siły, nic Ci się nie chce i czujesz się smutny/a. Poradź się lekarza, który w razie konieczności dostosuje farmakoterapię oraz dietetyka, który pomoże zapanować nad utratą masy ciała i zaproponuje pyszne posiłki, które zjesz z apetytem.



BIEGUNKI

Zanim zastosujesz się do poniższych zaleceń dietetycznych, zgłoś problem lekarzowi prowadzącemu, który określi jego przyczynę i gdy zajdzie taka potrzeba, przepisze Ci leki pomocne w opanowaniu biegunki.

Zalecenia żywieniowe przy opanowaniu biegunki są nieco inne niż te powszechnie znane. Na ogół zaleca się spożywanie źródeł błonnika pokarmowego – grubych kasz, pieczywa pełnoziarnistego, mąk pełnoziarnistych, płatków zbożowych i otręb pszennych. Jednakże przy uporczywej biegunce należy je wykluczyć z diety, do czasu ustąpienia objawów. Wspomniany błonnik przyspiesza pracę jelit, co w tej sytuacji może pogłębić problem i nasilić częstotliwość wypróżnień. Z tego względu produkty wysokobłonnikowe zastępuje się m.in. pszennym pieczywem, białym ryżem, kaszą manną, kaszą kuskus, płatkami i waflami ryżowymi, biszkoptami, sucharami oraz produktami bezglutenowymi (mąką ryżową i tapioką).

Poza wyżej wymienionymi produktami, bazuj na innych produktach o działaniu zapierającym:

- Ugotowana i zmikсовana marchew – powszechnie znana jako marchwianka
- Ziemniaki w formie *purée* (ale bez śmietany ani jogurtu)
- Galaretki drobiowe
- Przetworzone jabłka - w formie musu, kisielu lub upieczone (nie surowe!)
- Banany, ale niedojrzałe (przejrzałe będą nasilały dolegliwości)
- Kisiele z jagód i borówek
- Napary - z suszonych jagód i hibiskusa
- Czarna, mocna herbata

Pamiętaj również o nawadnianiu i pij dużo wody niegazowanej, najlepiej wysokozmineralizowej, dzięki temu uzupełnisz utracone elektrolity. Możesz również zapytać lekarza lub farmaceutę o elektrolity dostępne w aptece.

Do czasu ustąpienia objawów zrezygnuj z następujących produktów spożywczych:

- Produkty zbożowe pełnoziarniste
- Surowe warzywa i owoce (z wyjątkiem borówek, jagód i młodych bananów)
- Suszone owoce
- Nasiona
- Orzechy
- Kawa
- Mleko (spróbuj bezlaktozowe lub zamień je na jogurty, twarogi lub napoje roślinne)
- Warzywa o działaniu wzdymającym (kapustne, krzyżowe, nasiona roślin strączkowych)
- Napoje gazowane
- Tłuste, ciężkostrawne posiłki (zwłaszcza smażone mięso)

Co jeszcze? Jeżeli po diagnozie zrezygnowałeś/aś z białego cukru i zamieniłeś/aś go na ksylitol, zrezygnuj z niego do czasu ustąpienia objawów. Ma on bowiem właściwości przeczyszczające.



ZAPARCIA

Problemy z wypróżnianiem, zaparcia, wzdęcia, ciągłe uczucie pełności mogą mieć swoje źródło w nieprawidłowej diecie i braku ruchu, aczkolwiek nie wykluczone, że mogą wystąpić jako skutek uboczny zastosowanego leczenia.

Gdy problem zaparcí utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie, wprowadź w życie kilka ważnych praktyk:

- Zwiększ ilość błonnika pokarmowego w diecie. Osiągniesz to poprzez spożywanie produktów zbożowych z pełnego przemiału.

Dla ułatwienia poniżej znajduje się lista zamienników:

- Chleb pszenney, bułki pszenne ➔ bułki i chleb pełnoziarniste, graham, żytnie, gryczane
- Gotowe płatki muesli ➔ Zrób sam! wymieszaj płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, dodaj nasiona, orzechy i suszone owoce
- Ryż biały ➔ brązowy, basmati, jaśminowy, dziki
- Drobne kasze (manna, kuskus) ➔ Grube kasze (gryczana, pęczak)
- Mąka pszenna typ 500 ➔ Mąka pełnoziarnista typ 1850-2000
- Drobny makaron pszenny ➔ Makaron żytni lub z mąki pełnoziarnistej
- Jedz codziennie łyżkę otrąb pszennych (jako dodatek do owsianki, jogurtu lub sałatki)
- Pamiętaj o nawodnieniu! Zwiększ ilość wypijanej wody.
Zalecana ilość to ok. 30 ml na każdy kilogram masy ciała.
- Uprawiaj sport – prace ogrodowe czy spacer po lesie to też ruch
- Każdego dnia zjedz kubeczek jogurtu, kefiru lub maślanki
- Zamiast białego cukru użyj ksylitol. Jest to naturalny zamiennik cukru, którego dodatkową zaletą jest działanie przeczyszczające
- W każdym posiłku uwzględnij warzywa i owoce (z przewagą tych pierwszych), zwłaszcza zielone i surowe
- Codziennie rano na czczo wypij kleik z siemienia lnianego
- Uwzględnij jedno zimne danie w ciągu dnia. Skrajne temperatury posiłków poprawiają perystaltykę jelit
- Wypij ciepły kompot z suszu, zwłaszcza z suszoną śliwką (te owoce warto jeść przy problemach z zaparciami)
- Unikaj słodczy, tłustych smażonych i ciężkostrawnych dań oraz żywności typu *fast-food*



OSŁABIENIE

Osłabienie może być efektem działania wielu czynników, dlatego nie sposób podać jedno, skuteczne rozwiązanie, które na pewno pomoże każdemu choremu.

U niektórych jest to jeden z pierwszych objawów mielofibrozy, a u innych występuje w towarzystwie anemii lub utraty elektrolitów przy uporczywych biegunkach. Złożoność oraz wieloczynnikowy aspekt tego problemu wskazuje na konieczność samoobserwacji i współpracy z lekarzem.

Sposób odżywiania będzie uzależniony od podłoża problemu.

W przypadku stwierdzonej anemii, zastosuj się do zaleceń żywieniowych przy niedokrwistości (str. 18), a gdy osłabienie idzie w parze z chudnięciem zastosuj się do wskazówek podanych w rozdziale poświęconemu utracie masy ciała (str. 16).

Jeżeli jednak zmęczenie nie ma związku z innymi dolegliwościami, po prostu zadbaj o prawidłowy sposób odżywiania oraz regularną aktywność fizyczną (np. w postaci codziennych 15 minutowych spacerów). Zalecenia żywieniowe będą tożsame z podstawowymi założeniami zdrowego odżywiania.

Jakie produkty spożywcze wybierać?

- Warzywa i owoce jako element każdego posiłku
 - Z przewagą warzyw (w minimum trzech posiłkach uwzględnij warzywa, a w dwóch owoce)
 - Na talerzu powinno być różnorodnie i kolorowo
- Produkty zbożowe z pełnego przemiału – zamiast bułki pszennej na śniadanie zjedz grahamkę, a zamiast ziemniaków do obiadu ugotuj kaszę gryczaną
- Pełnowartościowe źródła białka – chude gatunki mięs, ryby, jaja, nabiał
- Jeżeli nie masz problemów z trawieniem roślin strączkowych, zastąp część mięsa tymi produktami
- Orzechy i nasiona – codziennie w małej ilości (np. łyżka nasion słonecznika do owsianki lub sałatki)

6

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA OSOBY CHOREJ NA MIELOFIBROZĘ

Poniżej znajduje się przykładowy jadłospis dla osoby chorej na mielofibrozę. Jest on zgodny z podstawowymi założeniami zdrowego odżywiania i nie uwzględnia dolegliwości opisanych w poprzednim rozdziale.

W przypadku ich wystąpienia, w kolejnym rozdziale znajdziesz przepisy, które pomogą je opanować.

Wartości odżywcze poniższego jadłospisu

Wartość energetyczna: 2060 kcal

Białko: 104 g (20%)

Tłuszcz: 64 g (28%)

Węglowodany: 267 g (52%)

Błonnik pokarmowy: 34,5 g

Śniadanie:

Kanapki z twarogiem i sok pomarańczowy

70g pełnoziarnistego pieczywa, 10g masła, 80g twarogu półtłustego utartego z 30g jogurtu naturalnego i drobno posiekanym szczypiorkiem.

Do tego pomidor pokrojony w ósemki.

Do popicia szklanka świeżo wyciskanego soku pomarańczowego (ok. 250ml)

II śniadanie:

Musli z kefirem truskawkowym

250ml kefiru naturalnego zmiksować z 200g mrożonych truskawek i 20g miodu.

Wrzucić 20g płatków owsianych (ok. 2 łyżki), wkroić kiwi (ok. 80g)

i łyżkę siemienia lnianego (10g).

Do tego kubeczek zielonej herbaty liściastej.

Obiad:

Pierś z indyka gotowana na parze z warzywami i kaszą

100g mięsa z piersi z kurczaka przyprawić odrobiną soli i pieprzu. Oprószyć suszonym oregano, tymiankiem i bazylią. Obtoczyć w 10ml oliwy z oliwek (około 1 łyżka). Ugotować na parze z dodatkiem warzyw (100g brokułów, 200g cukinii, 80g papryki czerwonej i 50g fasolki szparagowej) i 50g kaszy orkiszowej (masa suchego produktu). Przed podaniem oprószyć posiekaną pietruszką zieloną i dodać 5ml oleju z czarnuszki (ok. 1 łyżeczka)

Podwieczorek:

Miseczka bakali, orzechów i nasion

10g żurawiny suszonej, 10g rodzynek, 20g śliwek suszonych,
10g nasion słonecznika, 20g migdałów

Kolacja

Pieczony dorsz z ziemniakiem

100g filetu z dorsza przyprawić odrobiną soli i pieprzu. Oprószyć cząbrem i dodać sok z połówki cytryny. Zawinąć w folię aluminiową lub pergamin i zapiec z dodatkiem garści świeżego szpinaku i 150g pomidora. Dodać łyżkę masła.

Do tego upiec 150g ziemniaków (ziemniaki w całości umyć, zawinąć każdego z osobna w folię i zapiec w piekarniku). Następnie przekroić na pół.

Poza jadłospisem pamiętaj o wypijaniu odpowiedniej ilości wody. Zalecana ilość to około 1,5-2 litra dziennie. Możesz sobie pozwolić również na 2 filiżanki kawy i dodatkowy kubeczek herbaty.

** Jadłospis opracowany przy pomocy kalkulatora dietetycznego Aliant*



7

**PRZEPISY POMOCNE
PRZY WYSTĘPOWANIU
DOLEGLIWOŚCI**

1. Utrata masy ciała

Łosoś w sosie szpinakowo-śmietanowym

- 120g filetu z łososia
- ząbek czosnku
- garść świeżego szpinaku
- 20g pomidorów suszonych w oleju
- 50ml śmietany 30% tł.
- koperek

Łososa przyprawić solą i pieprzem cytrynowym, dodać pokrojony w plasterki czosnek, zawinąć w pergamin i upiec w piekarniku. Na łyżeczce oleju spod suszonych pomidorów podduścić pokrojone pomidory, dodać szpinak i śmietankę. Doprawić solą i pieprzem. Dusić jeszcze około 5-10 minut. Sos ułożyć na łososia i dodać posiekany koperek.

Danie podawać z kaszą, ryżem lub ziemniakami.

Deser z serka mascarpone z musem truskawkowym

- 20g płatków migdałowych
- 10g pestek dyni
- 5g nasion słonecznika
- 100g serka mascarpone
- 100g jogurtu naturalnego
- 20g miodu
- 200g mrożonych truskawek

Płatki migdałowe, pestki dyni i słonecznik uprażyć na suchej patelni. Ułożyć na dnie przeźroczystego naczynia. Serek, jogurt i miód wymieszać. Ułożyć kolejno na migdałach, następnie mus z truskawek (podgotować i zmiksować na mus).

Wysokoenergetyczny koktajl kokosowy

- 150ml mleczka kokosowego (w puszcze, wstrząsnąć przed otwarciem)
- 200g świeżego ananasa
- 60g banana

Wszystkie składniki zmiksować

2. Niedokrwistość

Kanapki z pastą z makreli i pietruszką zieloną

- 2 kromki pieczywa z dodatkiem zarodków pszennych
- Pasta z makreli - zmiksować składniki:
 - 50g pieczonej makreli
 - połowa jaja ugotowanego na twardo
 - pół łyżeczki koncentratu pomidorowego
 - łyżka oleju lnianego
 - sól, pieprz, szczypta papryki wędzonej
- 130g ogórków kiszonych
- Posiekana natka pietruszki

Domowy pasztet z warzywnym akcentem

- 30g wątróbki drobiowej
- 30g udźca z indyka
- 30g piersi z kurczaka
- 50g brokułów
- 30g selera korzeniowego
- 30g marchewki
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie: wszystkie składniki ugotować (osobno mięso i warzywa), doprawić do smaku i zmiksować, następnie przełożyć do formy (wyłożonej papierem do pieczenia) i zapiec w piekarniku (180°C; 10 minut). Podawać z pieczywem, do tego pietruszka zielona lub świeży jarmuż

Musli z kakao

- 200g jogurtu naturalnego
- łyżeczka kakao naturalnego
- łyżka zarodków pszennych
- łyżka pestek dyni
- łyżka nasion sezamu
- 10g płatków jaglanych
- 100g świeżych malin

3. Bóle brzucha

Zupa krem z białych warzyw

- 300ml domowego bulionu drobiowego*
- 45g korzenia pietruszki
- 30g korzenia selera
- szczypta gałki muszkatołowej
- Pietruszka zielona
- 100g kalafiora
- 60g ziemniaków
- łyżka oleju rzepakowego
- 100ml śmietany 12% tłuszczu
- 15g płatków migdałowych

Bulion zagotować, następnie dodać pokrojone warzywa (wcześniej umyć, obrać i pokroić na kawałki). Kiedy zmiękną zmiksować na jednolitą i aksamitną masę, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, dodać olej, śmietanę i wymieszać. Podawać z posiekaną natką pietruszki i prażonymi płatkami migdałów.

** Bulion ugotować na piersi z kurczaka lub indyka, używając włoszczyzny (świeżej lub mrożonej), z dodatkiem listka laurowego, ziela angielskiego i ziarenka pieprzu. Doprawić do smaku ziołami i przyprawami jednoskładnikowymi (unikać mieszanek przyprawowych).*

Halibut z purée z batatów

- 110g halibuta
- Sok z cytryny
- Suszony tymianek
- 25g kwaśnej śmietany 12% tłuszczu
- Koperek
- 150g batatów
- 10g oliwy z oliwek
- Kilka listków jarmużu

Halibuta przyprawić solą, odrobiną pieprzu i skropić sokiem z cytryny. Oprószyć posiekanym koperkiem i zapiec w pergaminie. Bataty ugotować w wodzie do miękkości, następnie zmiksować na purée z tymiankiem, oliwą i śmietaną. Przyozdobić chipsami z jarmużu (świeży jarmuż umyć i zapiec w piekarniku).

Szarlotka owsiankowa

- 35g płatków owsianych
- 100g startego jabłka
- 10g siemienia lnianego
- 100g jogurtu naturalnego
- 5g otrąb pszennych
- Cynamon

Płatki owsiane i siemię lniane ugotować w wodzie. Następnie dodać starte jabłko, obsypać cynamonem i otrębami pszennymi. Podawać z jogurtem.

4. Wczesne uczucie sytości

Zielony koktajl z awokado

- 70g awokado
- 50g banana
- Świeży szpinak
- 150g jabłka (obrać ze skórki i wydrążyć gniazda nasienne)
- Kilka listków mięty
- 5g miodu

Wszystkie składniki zmiksować. W razie potrzeby rozcieńczyć wodą (do gęstości).

Deserek z chia

- 15g nasion chia
- 10g miodu
- 150g jogurtu greckiego
- 50ml mleczka kokosowego
- 50g miąższu granatu
- 50g winogron pokrojonych na ćwiartki

Nasiona chia, miód, jogurt i mleczko kokosowe wymieszać i odstawić do lodówki na około dwie godziny. Następnie ponownie wymieszać i wkroić owoce.

Grzanki z domowym kremem czekoladowym

- 50g pszennego pieczywa
- 10g daktyli (zalać wrzątkiem i odstawić na około 30 minut)
- 50g awokado
- Łyzeczka kakao
- 40g banana

Z pieczywa zrobić grzanki w piekarniku. Namoczone daktyle wymieszać z pozostałymi składnikami i zrobić pastę czekoladową. Jeżeli będzie za mało słodka, dodać więcej miodu.

5. Nudności

Lemoniada imbirowa

- 1,5 litra wody gazowanej
- Sok z jednej cytryny
- Sok z jednej limonki
- Kawałek startego korzenia imbiru (około 3 cm)
- Listki świeżej mięty
- 30g miodu

Jeżeli napój będzie zbyt kwaśny, można dodać więcej miodu. Warto wrzucić kostki lodu (zwłaszcza w upalny, letni dzień).

Lody arbuzowo-miętowe

- Kostki lodu
- 300g miąższu arbuza (bez pestek)
- Świeża mięta
- Miód – opcjonalnie

Wszystkie składniki zmiksować i włożyć do foremek na lody. Zamrozić. Ewentualnie można zjeść od razu po przygotowaniu.

Lekka galaretka

- 30g kiwi
- 30g banana
- 50g jagód
- 200g mrożonych malin
- 30g miodu
- Sok wyciśnięty z jednej pomarańczy
- 1 łyżeczka żelatyny

Kiwi i banana pokroić, ułożyć na dno salaterki, dodać jagody. Maliny rozmrozić i zmiksować na mus, dodać sok pomarańczowy i miód. Odląć około ¼ powstałego musu, podgrzać i rozpuścić żelatynę, kiedy się rozpuści dodać do pozostałej porcji musu, wymieszać dokładnie i przelać do salaterki z owocami. Całość ostudzić i wstawić do lodówki (do czasu aż stężeje).

6. Brak apetytu

Jogurt z mrożonymi owocami i miętą

- 200g jogurtu śmietankowego
- listki świeżej mięty
- odrobina soku z cytryny
- 10g miodu
- 200g wybranych mrożonych owoców (może być mieszanka)

Jogurt zmiksować z miętą, sokiem z cytryny i miodem. Dodać owoce.

Panna cotta z cytrusowym sosem

- 200ml śmietany kremówki (30-35% tł.)
- 20g miodu
- łyżeczka żelatyny
- 200g mrożonych truskawek

Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości wody (2-3 łyżki). Śmietanę zagotować z dodatkiem miodu, następnie wymieszać z żelatyną i włożyć do foremek (najlepiej silikonowych) lub opcjonalnie do małej filiżanki. Zostawić do ostudzenia i włożyć na kilka godzin do lodówki. Po tym czasie wyjąć deser z lodówki i zrobić sos z truskawek (zagotować z dodatkiem wody i zmiksować na mus)

Pulpety z imbirem i kapustą kiszoną

- 110g mielonego mięsa drobiowego
- kilka listków świeżej bazylii
- jajo (jedna sztuka na dwie porcje)
- pół łyżeczki skórki z cytryny
- łyżeczka startego korzenia imbiru
- 10ml oleju rzepakowego
- 20g nasion sezamu
- 70g kapusty kiszonej

Mięso, posiekaną bazylię, jajo, skórkę z cytryny i korzeń imbiru wymieszać, doprawić solą, pieprzem i uformować pulpeciki. Następnie obtoczyć w oleju i nasionach sezamu. Kotleciki upiec w piekarniku i podawać z kapustą kiszoną.

7. Biegunki

Domowy kisielek z leśnych owoców

- 200g jagód lub borówek
- odrobina soku z cytryny
- łyżka cukru
- łyżka mąki ziemniaczanej
- 200ml wody

150ml wody dodać do owoców i zagotować (w przypadku mrożonych owoców, można dodać mniejszą ilość wody), dodać cukier i sok z cytryny.

W pozostałej porcji wody (50ml) rozrobić mąkę ziemniaczaną.

Następnie wlać do zagotowanych owoców, energicznie mieszając.

Pieczone jabłko z cynamonowym mleczkiem kokosowym

- 1 jabłko
- 30ml mleczka kokosowego (z puszki)
- cynamon

Jabłko upiec w całości w piekarniku (do miękkości). Przekroić na pół i poleć mleczkiem kokosowym wymieszanym z cynamonem.

Marchwianka

- 300ml bulionu warzywnego
- 100g marchewki
- łyżka oleju lnianego
- sól

Marchewkę ugotować do miękkości w bulionie. Kiedy będzie miękka, zmiksować (można rozcieńczać wodą do pożądanej gęstości).

Na koniec doprawić solą i dodać olej lniany.

8. Zaparcia

Maślanka z otrębami i suszoną śliwką

- 200ml maślanki naturalnej
- 2 łyżki otrąb pszennych
- 20g śliwek (namoczyć wcześniej w wodzie)

Domowy kompot z suszu

- 200g owoców suszonych (co najmniej 100g śliwek suszonych)
- 1,5 litra zimnej wody
- 50g ksylitolu

Owoce pokroić, zalać wodą i dodać ksylitol. Moczyć przez około 30 minut, następnie zagotować do miękkości owoców.

Owsianka w wersji wytrawnej

- 30g płatków owsianych
- 150g jogurtu naturalnego
- 10g siemienia lnianego
- łyżeczka ksylitolu
- łyżka otrąb pszennych
- 20g orzechów włoskich

Płatki owsiane ugotować w wodzie, dodać ksylitol. Następnie dodać pozostałe składniki.

9. Osłabienie

Batony miodowo-orzechowe

- 30g płatków zbożowych (owsianych, pszennych, żytnich, jęczmiennych)
- 10g migdałów
- 20g orzechów włoskich
- 10g orzechów laskowych
- 10g nasion sezamu
- 30g płynnego miodu
- 10ml oleju lnianego

Płatki i orzechy rozdrobnić (zmiiksować lub ugniatać w moździerz), następnie wymieszać z pozostałymi składnikami. Formować batoniki (jeżeli masa będzie się rozpadać, dodać więcej miodu) i zapiekać w piekarniku (180 st. C, 10-20 minut).

Pieczywo z hummusem paprykowym i świeżym szpinakiem

- 50g pieczywa graham
- 100g czerwonej papryki
- 50g ciecierzycy gotowanej na parze (dostępna w puszcze)
- pół ząbka czosnku
- 10g pasty sezamowej
- łyżeczka oliwy z oliwek
- szczypta kuminu i papryki wędzonej
- garść świeżego szpinaku

Z papryki wydrążyć gniazda nasienne, pokroić na kawałki i zapiec w piekarniku (około pół godziny, 200 st. C). Następnie ostudzić i obrać ze skórki. Zmiksować paprykę, ciecierzycę, czosnek, pastę sezamową, oliwę z oliwek i przyprawy. Można doprawić do smaku wedle uznania. Tak przygotowaną pastą smarować pieczywo, a na wierzch ułożyć świeży szpinak.

Wysokoenergetyczny koktajl daktylowy

- 100g banana
- 10g daktyli
- 15g płatków owsianych
- 300ml mleka 3,2% tłuszczu
- szczypta kakao naturalnego
- 10g nasion sezamu

Daktyle zalać wrzątkiem na około 30 minut. Następnie zmiksować wszystkie składniki. Jeżeli konsystencja będzie zbyt gęsta, rozcieńczyć wodą lub mlekiem.

8

PIŚMIENNICTWO

1. Brzegowy M., Maciejewska-Cebulak M., Turek K.; Nie daj się rakowi. Wsparcie żywieniowe w chorobie nowotworowej; Wydawnictwo M, Kraków 2018
2. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients, 2017, Clinical Nutrition, 36, 11-48
3. Jarosz M.; Sajór I.; Nowotwory złośliwe; [w] Jarosz M.(red); Praktyczny podręcznik dietetyki; Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012; 399-433
4. Width M., Reinhard T., 2014, Dietetyka kliniczna, wyd. Elsevier Urban & Partner
5. Chevalle L. (red.), 2015, 60 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych, wyd. Elsevier Urban & Partner
6. Kapała A., 2016, Dieta w chorobie nowotworowej; Wydawnictwo Buchmann, Warszawa 2016
7. Kapała A.; Praktyczny przewodnik po ONS; Wydawnictwo Scientifica, Kraków 2015
8. Kłęk S. i wsp.; Standardy leczenia żywieniowego w onkologii; Onkologia w praktyce klinicznej 2015, 1(1), 19- 36
9. Block K.I., Gyllenhaal C.; Clinical corner: herb-drug interactions in cancer chemotherapy: theoretical concerns regarding drug metabolizing enzymes; Integrative Cancer Therapies 2002; 1(1): 83-89
10. <https://hematoonkologia.pl/>; dostęp: luty 2019

Jadłospis opracowano przy użyciu kalkulatora dietetycznego Aliant.

mgr Magdalena Maciejewska-Cebulak

*Absolwentka Dietetyki Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego i Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego. Doktorantka w Klinice Onkologii i Radioterapii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Współautorka książki „Nie daj się rakowi. Wsparcie żywieniowe w chorobie nowotworowej”. Poza indywidualnym poradnictwem żywieniowym, prowadzi szkolenia dla dietetyków z zakresu żywienia w chorobie nowotworowej. Współpracuje również z wieloma jednostkami medycznymi m.in. Szpitalem Morskim im. PCK w Gdyni, Kliniką Chirurgii Onkologicznej oraz Poradnią Chorób Piersi w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku. Jest również dietetykiem w Fundacji Omealife
– Rak piersi nie ogranicza.*