



PRZEDMOWA



Jak nie doprowadzić do wyniszczenia i niedożywienia organizmu osoby walczącej z chorobą?

Jak powinna wyglądać odpowiednia dieta w chorobie nowotworowej?

Jak komponować zdrowe, lekkostrawne i zbilansowane posiłki dostarczające każdego dnia odpowiednią ilość energii i wszystkie niezbędne składniki odżywcze?

W tej książce znajdziesz odpowiedzi na te pytania oraz przepisy na lekkie, zdrowe potrawy, które z pewnością staną się inspiracją do przygotowania zbilansowanych posiłków.



Wyniki badań wskazują, że przyczyną prawie 30% nowotworów jest niewłaściwa dieta. To drugi, po paleniu tytoniu, czynnik przyczyniający się do zachorowań na choroby nowotworowe. Ten fakt może stanowić pozytywną informację, ponieważ to my decydujemy o tym, co jemy.

Do tej pory nie opracowano diety, która miałaby właściwości lecznicze, jednak coraz więcej wiadomo o diecie, która w dużym stopniu chroni przed rozwojem raka. Odpowiednio skomponowana dieta może spowalniać postęp choroby, łagodzić jej przebieg oraz wzmacniać organizm w czasie leczenia.

Powiązanie pomiędzy tym co jemy a chorobami nowotworowymi jest bardzo złożone. Dlaczego? Dlatego, że w skład naszej diety wchodzi różne pokarmy, a każdy z nich ma inne składniki odżywcze. Wiele z nich, często w połączeniu z innymi komponentami, wpływa na rozwój lub zahamowanie procesu nowotworzenia. Tak się dzieje na przykład w przypadku raka jelita grubego, przełyku, żołądka, jamy ustnej. Dieta w mniejszym stopniu wpływa na powstawanie nowotworów wątroby, pęcherzyka żółciowego czy nerek.

Analiza sposobu odżywiania części pacjentów, którzy przychodzą do mnie po poradę dietetyczną, wskazuje, że ich odżywianie nie sprzyja zdrowiu. Nasza codzienna dieta często zawiera bardzo dużo tłuszczu, cukrów prostych i soli, a zdecydowanie za mało mikroelementów i witamin. Dostarczamy organizmowi zbyt dużo kalorii z nieodpowiednich źródeł.

Dla pacjenta leczonego onkologicznie prawidłowo zbilansowana dieta jest bardzo istotna. Każdy chory powinien mieć indywidualnie dobraną dietę, uwzględniającą jego preferencje żywieniowe. Własne obserwacje i doświadczenie w pracy z pacjentami wskazują, że indywidualnie dobrane diety mają najkorzystniejszy wpływ na organizm chorego. W takim planie żywieniowym uwzględniane są produkty oraz potrawy tolerowane i lubiane przez danego pacjenta. Dzięki temu chory z chęcią zjada przygotowane dania. Do organizmu dostarczane

są niezbędne witaminy i składniki odżywcze. Regularne spożywanie zbilansowanych posiłków zapobiega NIEDOŻYWIENIU – często występującemu w trakcie leczenia onkologicznego.

Niniejszy poradnik to takie małe kompendium zawierające najistotniejsze zalecenia i wskazówki dietetyczne dla osób leczonych onkologicznie (z uwzględnieniem leczenia chirurgicznego, chemio- i radioterapii). Działania niepożądane występujące podczas takiego leczenia zwykle zniechęcają chorego do spożywania posiłków. Dlatego polecam rozdział *Działania niepożądane leczenia onkologicznego – jak sobie z nimi radzić?*

W poradniku znajdują się przykładowe jadłospisy, z których można wybrać określone posiłki. Zachęcam do zmieniania przepisów według własnego uznania i dodawania do potraw ulubionych składników. Jeśli akurat nie mamy podanego w przepisie rodzaju mięsa, nie bójmy się użyć innego, potrawa na pewno się uda. Zabawa w kuchni pozwala uzyskać naprawdę pyszne dania.

*Zawarte w poradniku wskazówki i zalecenia dietetyczne nie zastąpią fachowej porady dietetycznej lub lekarskiej. **Nie należy ich również stosować jako jedynej metody leczenia choroby nowotworowej.***

Anna Rogulska