

# Dieta wysokokaloryczna w chorobie



Autor  
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska  
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

3 minuty czytania

Dieta wysokokaloryczna (wysokoenergetyczna) opiera się na prostym założeniu, aby dostarczyć organizmowi więcej kalorii, niż wynosi dzienne zapotrzebowanie. Przeznaczona dla chorych, u których występuje ryzyko [niedożywienia](#) wynikające z długotrwałej choroby, a także dla kobiet w ciąży z chorobą nowotworową.

Jeśli przygotowujesz choremu posiłki w domu, pamiętaj, że najważniejsze jest indywidualne określenie zasad żywienia i potrzeb chorych, u których często choroba nowotworowa to jedno z wielu schorzeń. Cały szereg chorób towarzyszących (często metabolicznych) nakłada obowiązek indywidualnego podejścia do żywienia.






Wskazówki dotyczące odpowiedniej diety przy danym schorzeniu możesz otrzymać od **lekarza** lub **dietetyka klinicznego**, którzy powinni przeprowadzić analizę potrzeb żywieniowych, apetytu, dolegliwości układu pokarmowego i dolegliwości bólowych chorego.

## Zasady, których należy przestrzegać stosując dietę wysokokaloryczną przy chorobie nowotworowej

- ✓ Odpowiednia ilość kalorii – podaż energii w diecie wysokoenergetycznej powinna zostać podwyższona, zazwyczaj mieści się ona w przedziale 2500–3000 kcal. Jest to zależne od wielu czynników, m.in. płci, wieku, masy ciała, wzrostu i poziomu aktywności fizycznej i zaawansowania choroby.
- ✓ Regularność spożywania posiłków – chaotyczne odżywianie się oraz nieregularne godziny posiłków to jeden z wrogów diety wysokokalorycznej. W jadłospisie chorego powinny pojawić się trzy główne posiłki wraz z dwoma lub trzema przekąskami.
- ✓ Odpowiednie zbilansowanie posiłków – każdy z posiłków powinien być pełnowartościowy, tzn. zawierać białka, tłuszcze oraz węglowodany. Dzięki temu dostarczenie odpowiedniej ilości kalorii powinno być ułatwione.
- ✓ W diecie należy uwzględnić produkty o wysokiej gęstości energetycznej, czyli takie, które w małej porcji dostarczają stosunkowo dużej ilości kalorii i innych substancji odżywczych (np. orzechy, pestki, oleje, suszone owoce, bakalie).
- ✓ Do diety należy wprowadzić soki owocowe, warzywne lub koktajle - dzięki takiemu zabiegowi można w szybki sposób zwiększyć liczbę kalorii spożywanych w ciągu dnia. Dodatkowym plusem jest mała objętość tego typu przekąsek.

## Produkty w diecie wysokokalorycznej

Jak sama nazwa wskazuje, w diecie wysokokalorycznej należy skupić się **nawiększej podaży kalorii**, lecz dostarczanych w zdrowy sposób. Istnieją produkty uznawane za wysokokaloryczne, których w jadłospisie wysokoenergetycznym powinno być więcej. Dietę powinno się komponować z poniżej wymienionych produktów wysokokalorycznych:

-  Różnorodne orzechy, pestki, nasiona – nawet małe porcje dostarczają zdrowych tłuszczów oraz dużej ilości kalorii; można wykorzystać je jako dodatek do zupy, sałatki, deseru jogurtowego lub koktajlu wysokokalorycznego.
-  Suszone owoce – sprawdzą się jako smaczny dodatek do owsianki, jogurtu, mleka.
-  Awokado, oleje roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z pestek dyni) – w prosty sposób zwiększają kaloryczność sałatki, kanapek lub owocowych smoothie.
-  Soki owocowe lub warzywne, które można wypijać do posiłków.
-  Jednym z gotowych produktów, które można zastosować są napoje wysokokaloryczne. To skoncentrowane wysokoenergetyczne doustne preparaty (tzw. żywienie medyczne) dostępne w aptekach, które można wykorzystać jako bazę (zamiast jogurtu czy kefiru) do owocowego koktajlu z dodatkiem orzechów.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://bliskochorego.pl) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.