

# Żywnienie podczas chemioterapii



Autor  
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska  
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

2 minuty czytania

Chemioterapia to najczęściej stosowana metoda leczenia chorób nowotworowych. Wiązą się z nią efekty niepożądane między innymi [wymioty i nudności](#), [brak apetytu](#), [biegunki](#), [zaparcia](#) oraz zaburzenia w odczuwaniu smaków i nadwrażliwość na zapachy. To właśnie te dolegliwości są główną przyczyną [niedożywienia](#) chorego.

## Dolegliwości związane z chemioterapią i porady żywieniowe pomagające w ich złagodzeniu

### Niedokrwistość

W przypadku niedokrwistości ważna jest [zbilansowana dieta](#) zawierająca odpowiednią ilość kalorii i [białka](#), które pozwoli na naprawę uszkodzonych przez leczenie komórek. Warto dołączyć dodatkowe białko w proszku, które możesz kupić w aptece.

### Zmiany apetytu

Istotne jest aby zdać sobie sprawę, że przyjmowanie wymaganej ilości pożywienia, nawet gdy nie ma się [apetytu](#), zapewnienie odpowiedniej ilości płynów i zbilansowana dieta wspomogą walkę organizmu z zakażeniami oraz ułatwiają i przyspieszają gojenie się ran spowodowanych chemioterapią.

### Krwawienia jamy ustnej

Aby zapobiec skaleczeniom należy myć zęby delikatną szczoteczką do zębów, unikać wykałaczek i ostrych sztućców.


### Zaparcia

Należy pić przynajmniej 6 do 8 szklanek wody lub ciepłych naparów dziennie i podejmować się aktywności fizycznych. Nawet zwykłe czynności domowe takie jak sprzątanie są wystarczające aby pobudzić perystaltykę jelit i ułatwić wypróżnienia. W miarę możliwości zalecany jest również spacer, [ćwiczenia w łóżku](#) bądź na siedząco.

### Biegunka

Ważne jest aby utrzymać poziom nawodnienia organizmu pijąc przynajmniej 8 szklanek wody dziennie. Posiłki powinny być małe i podawane 5-6 razy na dobę. Utracone sole mineralne należy uzupełniać pijąc napoje izotoniczne i dosalając posiłki. Należy unikać jedzenia bogatego w błonnik na przykład pieczywa pełnoziarnistego, warzyw i owoców, ponieważ pogarszają objawy.

Zakażenia

 Aby zapobiec zakażeniom posiłki powinny być przygotowane z świeżych, nieprzetworzonych produktów z pewnego źródła oraz poddane odpowiedniej obróbce.

 Nudności i wymioty

- Zapobieganie nudnościom – posiłki powinny być lekkostrawne, nieobciążające żołądka.
- Planowanie najkorzystniejszego momentu do jedzenia i picia – każdy chory wymaga indywidualnego podejścia. Na podstawie obserwacji należy wypracować własny model postępowania. Czasami lepiej przyjąć chemioterapię na czczo bądź po lekkim posiłku. Po przyjęciu chemioterapii warto poczekać około półtorej godziny przed kolejnym posiłkiem.
- Jedzenie posiłków o małej objętości – w przypadku, gdy chory je co godzinę lub dwie wystarczy 100ml wywaru, jogurtu albo deseru mlecznego, lub 100g potrawy.
- Temperatura posiłków – jedzenie powinno być ciepłe lub chłodne, za niska lub za wysoka temperatura może wzmacniać nudności i wymioty.

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.