

# Zasady żywienia chorego



Autor  
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska  
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia










5 minut czytania

Jedzenie to bardzo ważny temat dla opiekuna. Posiłki są podstawową formą przyjemności dla chorego. Podając swojemu podopiecznemu odpowiednie posiłki, wiemy, że dobrze się nim opiekujemy i dbamy o jego zdrowie.

Jeśli **przygotowujesz choremu posiłki w domu** pamiętaj, że najważniejsze jest indywidualne określenie zasad żywienia i potrzeb chorego. Często choroba nowotworowa to jedna z wielu dolegliwości. Szereg chorób towarzyszących, często metabolicznych nakłada obowiązek indywidualnego podejścia do żywienia chorego.

Pamiętaj, że u 90% chorych występuje osłabienie apetytu, zmiana preferencji żywienia, zmiana nawyków żywieniowych (dotychczasowych apetytów, smaków, zapachów).

## Jeśli przygotowujesz choremu posiłki domowe:

-  Zaakceptuj zmianę apetytu, wykaż cierpliwość i zrozumienie dla swojego bliskiego, zwłaszcza przy częstych zmianach decyzji dotyczących ulubionych posiłków. Może zdarzyć się, że chory odmówi zjedzenia dania (produktu), pomimo że sam o nie prosił.
-  Rozmawiaj z chorym o posiłkach. Pytaj, jaki apetyt dopisuje mu danego dnia, na co ma ochotę, a czego woli unikać.
-  Serwuj choremu te posiłki, które mu smakują w danej chwili. Pamiętaj, by pomimo próśb chorego unikać posiłków, które mogą mu zaszkodzić (potraw słodkich, tłustych, ciężkostrawnych, smażonych na głębokim tłuszczu, zbyt pikantnych).
-  Przy problemach chorego z połykaniem, [miksuj posiłki](#).
-  Zadbaj o komfort psychiczny chorego przy jedzeniu – zapewnij przyjazną atmosferę, miłe otoczenie, spokój.
-  Zapewnij choremu wygodną, bezpieczną, siedzącą pozycję.
-  Jeśli chory jest sprawny, pozwól mu jeść **samodzielnie** - chory może czuć dyskomfort podczas karmienia, kiedy do niedawna mógł samodzielnie spożywać posiłki. Utrata samodzielności to bardzo często duży kłopot psychiczny.
-  Wybieraj świeże produkty, krótko przechowywane, o niewielkim stopniu przetworzenia i z małą ilością substancji dodatkowych, takich jak konserwanty, wzmacniacze smaku.
-  Proponuj choremu posiłki urozmaicone. Dobrym sposobem jest przygotowanie posiłków w formie mini bufetu szwedzkiego, tak aby chory mógł wybrać na co ma ochotę i w jakiej ilości, nie

porcjuj posiłków.

- ✓ Gotuj smacznie. Do doprawienia potraw możesz stosować zioła, np. zielona pietruszka, koper, bazylia (zaostwiają apetyt).
- ✓ Podawaj posiłki małe objętościowo, ale częściej.
- ✓ Dbaj o regularność posiłków. Serwuj dania co 3-4 godziny, a kiedy chory je bardzo mało – co 2 godziny.
- ✓ Spełniaj „zachcianki” jedzeniowe chorego. Jeżeli chory będzie miał ochotę na coś słodkiego, przygotuj samodzielnie domowe ciasto, deser na bazie mleka kokosowego lub zmiksowanych owoców.
- ✓ Celebryj wspólnie z chorym święta, uroczyste okazje. Nie wykluczaj chorego z jedzenia okazjonalnych, specjalnych potraw. Jeżeli chory okazjonalnie zje kawałek tortu lub wypije słodki napój, nic złego się nie stanie.
- ✓ Jeżeli chory nie chce jeść, wspomagaj się gotowymi posiłkami dla niemowląt (zupki, dania, przeciery owocowe). Zobacz co zrobić, kiedy [chory nie chce jeść](#).
- ✓ Używaj zwrotów: „rozumiem, że cierpisz - nie musisz jeść na siłę”, „spróbuj tego - to, że kiedyś nie jadłeś danych produktów, nie znaczy, że teraz nie będą tobie smakowały”, „jedz powoli, staraj się przeżuwać”, „na co masz ochotę? postaram się spełnić twoje oczekiwania”, „smakuj - jeżeli nie będziesz w stanie zjeść, może uda się chociaż powąchać (to zaostwiają apetyt) lub chociaż pożyć”.
- ✓ Pamiętaj, że przy różnych chorobach pojawiają się [dolegliwości układu pokarmowego](#). Weź je pod uwagę przy żywieniu chorego.
- ✓ Dobierz odpowiednią dietę, zapoznaj się z opisem [diety wymaganej przy danym schorzeniu](#).
- ✓ 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 bólów chorego.
- ✓ Jeśli chory [kwalifikuje się do opieki paliatywnej](#), profesjonalne porady w temacie żywienia uzyskasz w [Poradni medycyny paliatywnej](#) lub od specjalistów zespołu [hospicjum domowego](#).

## UNIKAJ

- ✗ Nigdy nie zmuszaj chorego do jedzenia. Nie karm na siłę. Jeżeli chory nie je, a pije i jest nawadniany np. kroplówkami, to bezpieczny czas bez jedzenia wynosi do 7 dni. Jeżeli choremu nie wróci apetyt, niezbędna będzie wizyta u lekarza, który może zaproponować żywienie przez sondę lub żywienie przemysłowe.
- ✗ Unikaj produktów i posiłków wysoko przetworzonych.
- ✗ Unikaj potraw i posiłków z dużą ilością cukrów, nie proponuj choremu (jeśli nie ma ochoty) słodczy, cukierków, ciast.

Nie zmuszaj swojego bliskiego do jedzenia potraw, produktów, których nie lubi.



Nie zmuszaj do jedzenia zbyt dużych objętościowo posiłków, zwłaszcza gdy chory ma jadłowstręt.



Jeśli chory nie ma problemu z przełykaniem, unikaj podawania płynów podczas karmienia. Może to nasilić niestrawność, zmniejszyć ilość przyjmowanego jedzenia.



Nie ponaglaj w jedzeniu.



Nie serwuj posiłków zbyt gorących ani zimnych, optymalna temperatura posiłku to ok. 35 stopni C.



W trakcie posiłków unikaj rozmów, które mogą wzbudzić konflikt – wzmacnia to napięcia psychiczne i pogarsza relacje między chorym a opiekunem.

## Przydatne akcesoria



kubek z dziubkiem lub słomki, rurki - ułatwiają picie, chory nie oblewa się płynem



miękkie łyżeczki do karmienia (jak dla niemowląt) – większy komfort chorych mających problem z metalicznym smakiem w ustach



termometr do mierzenia temperatury posiłku – sprawdzając temperaturę posiłku mamy pewność, że nie oparzymy chorego



podgrzewacz do butelek (jak dla niemowląt) - pozwala utrzymać odpowiednią temperaturę płynów - chorzy często lubią ciepłe napoje



mikser, blender – dzięki niemu uzyskasz odpowiednią konsystencję posiłku, kiedy chory ma problemy z przełykaniem



wkłady do lodówki turystycznej - pozwolą schłodzić produkty, np. owoce w okresie letnim



kostkarka do lodu: kostka zamrożonej wody z cytryną poprawia apetyt, lód łagodzi ból i zmniejsza obrzęki przy nowotworach języka, ślinianek, jamy ustnej



chusteczki nawilżane - pomagają zachować higienę, nawet przy karmieniu na leżąco



[dzienniczek żywieniowy chorego](#) – możesz monitorować ilość spożywanych posiłków i napojów, preferencje żywieniowe, do późniejszej konsultacji z lekarzem. Poniżej dzienniczek do wydrukowania.

Materiały zamieszczone w serwisie 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.