

Dieta onkologiczna



Właściwe odżywianie w trakcie leczenia onkologicznego odgrywa kluczową rolę we wspomaganiu organizmu, poprawie odporności, przyspieszeniu regeneracji oraz zmniejszaniu skutków ubocznych terapii. Dieta powinna być zrównoważona, bogata w białko, zdrowe tłuszcze i węglowodany złożone. **Białko**, obecne w mięsie, rybach, roślinach strączkowych (np. fasola, ciecierzycy, soczewica), wspomaga regenerację tkanek i wzmacnia układ odpornościowy. **Zdrowe tłuszcze**, jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy awokado, dostarczają niezbędnej energii, a **węglowodany złożone**, zawarte w pełnoziarnistych produktach czy warzywach, pomagają utrzymać stabilny poziom cukru we krwi. Ważnym elementem diety są także witaminy i składniki mineralne, które wspierają regenerację organizmu oraz poprawiają jego odporność.

Jak czytać etykiety?

1. Składniki na etykiecie są podawane w kolejności malejącej.
2. Podczas zakupów zazwyczaj sprawdza się zasadę, że im krótsza lista składników tym lepiej.
3. Najlepiej jest wybierać jak najmniej przetworzoną żywność np. zamiast jogurtu smakowego, lepiej wybrać jogurt naturalny i dodać do niego owoce.
4. Unikaj produktów z wieloma dodatkami do żywności (w szczególności zawierających: wzmacniacze smaku, konserwanty, sztuczne aromaty, dużo emulgatorów, zagęstniki, słodzik).
5. Nie należy się bać wszystkich "E" - w grupie tych dodatków znajdują się również naturalne dodatki np. kurkumina (E100), karoteny (E160), lecytyna (E322). Najważniejsze jest, aby zwracać uwagę czy dodatki nie stanowią większości składu produktu.
6. Nie zawsze 'droższy' znaczy 'lepszy'.



Antyoksydanty

to substancje, które pomagają neutralizować szkodliwe cząsteczki zwane wolnymi rodnikami, chroniąc komórki przed uszkodzeniem i spowalniając procesy starzenia oraz rozwój chorób.



Kakao



Kawa



Zielona herbata



Orzechy włoskie



Oleje roślinne



Truskawki



Jagody



Maliny



Żurawina



Śliwki



Aronia



Czarna porzeczka



Buraki



Marchew



Szpinak



Papryka



Warzywa kapustne



Przyprawy i zioła

Zalecenia żywieniowe w profilaktyce nowotworów

1. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
2. Zwiększ poziom aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo).
3. Zadbaj o to, aby Twoja codzienna dieta była różnorodna i bogata w warzywa oraz owoce (staraj się jeść minimum 5 porcji warzyw i owoców).
4. Produkty zbożowe oczyszczone (np. białe pieczywo, biały ryż) zamień na pełnoziarniste (np. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, kaszę gryczaną), dostarczą Ci więcej witamin i składników mineralnych.
5. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego (wołowina, wieprzowina i jagnięcina) oraz unikaj mięs przetworzonych. Warto ograniczyć ich spożycie na rzecz nasion roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycy, soczewica) i chudego mięsa (indyk, kurczak, królik).
6. Korzystaj z tłuszczów roślinnych, takich jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy olej lniany, które są źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych. Należy unikać tłuszczów zwierzęcych, takich jak smalec czy łój, które mogą wpływać na rozwój chorób serca i nowotworów..
7. Ogranicz spożycie słonej żywności i żywności przetworzonej z dodatkiem soli.
8. W codziennym menu wybieraj delikatne metody obróbki termicznej, takie jak gotowanie na parze czy pieczenie.
9. Nie stosuj suplementacji jako profilaktyki przeciwnowotworowej.
10. Zrezygnuj z używek - palenie tytoniu, picie alkoholu czy nadużywanie innych używek zwiększa ryzyko wielu nowotworów.

Dieta onkologiczna powinna być indywidualnie dostosowana do potrzeb pacjenta, dlatego przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.