

Rak prostaty



**Wskazówki żywieniowe
dla mężczyzn chorujących
na raka prostaty**

Mężczyźni chorujący na raka prostaty to bardzo różnorodna grupa, o różnych potrzebach w zakresie żywienia. Zalecenia żywieniowe mogą różnić się w zależności od sposobu i etapu leczenia, stanu odżywienia, chorób współistniejących oraz skutków ubocznych terapii onkologicznej.

Za punkt wyjścia przyjmuje się podstawowe zasady racjonalnego odżywiania, które są modyfikowane w zależności od stanu odżywienia pacjenta, zastosowanego leczenia onkologicznego, chorób współistniejących oraz skutków ubocznych terapii przeciwnowotworowej.

Uniwersalne wskazówki żywieniowe dla chorych na raka prostaty*



Jedz posiłki regularnie

Zaleca się spożycie 4–5 posiłków co około 3–4 godziny. Jeżeli chudniesz w trakcie terapii onkologicznej lub nie masz apetytu, zmniejsz porcje i jedz częściej – nawet 8 posiłków dziennie.



Kontroluj masę ciała, a jej wahania zgłoś lekarzowi

Należy ważyć się raz w tygodniu, na czczo, w lekkim ubraniu.



Uwzględnij źródła białka w diecie

W chorobie nowotworowej wzrasta zapotrzebowanie na białko. Zadbaj, aby źródła tego składnika występowały w co najmniej 3 posiłkach dziennie. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych.



Pij dużo wody

Zaleca się wypijanie 30 ml płynu na każdy kilogram masy ciała – przede wszystkim wody. Rodzaj zalecanych napojów może się zmieniać w zależności od aktualnych potrzeb chorego, np. przy biegunkach ulgę przyniesie napar z suszonych jagód, a przy zaparciach – kawa.



Przygotowuj posiłki w odpowiedni sposób

Zrezygnuj ze smażenia na rzeczą gotowania (w wodzie, na parze) lub pieczenia bez obsmażania (w pergaminie, w naczyniu żaroodpornym, w folii aluminiowej).



Unikaj!

Produktów ciężkostrawnych, dań typu fast food, tradycyjnych słodczy oraz tłustego czerwonego mięsa

* Modyfikacje w zakresie tych zaleceń mogą dotyczyć chorych niedożywionych, doświadczających skutków ubocznych ze strony układu pokarmowego podczas leczenia systemowego, a także radioterapii i naświetlania na obszar jamy brzusznej i miednicy.

Wskazówki żywieniowe dla chorych na raka prostaty napromienianych na obszar jamy brzusznej/ miednicy*

Naświetlania na obszar jamy brzusznej i miednicy mogą być przyczyną dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, np. bólów brzucha, uporczywych biegunk. W takich sytuacjach istnieje konieczność modyfikacji diety wedle poniższych wskazówek.

Warzywa i owoce spożywaj w formie przetworzonej (ugotowanej, upieczonej) i obieraj je ze skóry (np. pomidora na kanapkę).

Unikaj produktów o działaniu wzdymającym: cebuli, czosnku, pora, nasion roślin strączkowych, kalafiora, rzodkiewki, rzepy, surowego ogórka.

Unikaj produktów przyczyniających się do fermentacji w jelitach (tzw. high FODMAP), m.in. surowych jabłek, gruszek, śliwek.

Wybieraj produkty ubogie w błonnik: pieczywo pszenne, drobne kasze (manna/kuskus), biały ryż, drobne makarony. Dobrą alternatywą są również produkty na bazie mąki ryżowej i kukurydzianej, np. płatki, makaron.

Wyklucz laktozę z diety – wybieraj nabiał bez laktozy; dobrym zamiennikiem nabiału mogą być napoje i przetwory roślinne, np. napój sojowy, migdałowy, ryżowy, kokosowy.

Całkowicie wyklucz produkty wysokoprzetworzone, bogatotłuszczowe, smażone i ciężkostrawne, np. kielbasy, parówki, kabanosy, produkty konserwowe, dania typu fast food, dania instant.

* Modyfikacje w zakresie tych zaleceń mogą dotyczyć chorych niedożywionych, doświadczających skutków ubocznych ze strony układu pokarmowego podczas leczenia systemowego, a także radioterapii i naświetlania na obszar jamy brzusznej i miednicy.



Rak prostaty – co jeść, a czego unikać?*

PRODUKTY ZBOŻOWE



W przypadku nudności, wymiotów, biegunek i dyskomfortu trawiennego zaleca się wybieranie produktów ubogich w błonnik (do czasu ustąpienia dolegliwości)

ORZECZY I NASIONA



WARZYWA I OWOCE



W przypadku dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (wzdęcia, uczucie przelewania, dyskomfort) należy ograniczyć produkty wzdymające, tj. cebulę, czosnek, szczypiorek, warzywa kapustne, surowe jabłka i gruszeki

TŁUSZCZE



PRZYPRAWY



Świeży korzeń imbiru pomaga łagodzić nudności

NABIAŁ



W przypadku biegunek należy wybierać produkty mleczne bez laktozy

MIĘSO, RYBY, JAJA



NAPOJE



Przy biegunkach zaleca się napar z suszonych jagód, przy zaparciach – zieloną herbatę i kawę, a przy nudnościach – słodką wysokozmineralizowaną oraz czarną herbatę

* Modyfikacje w zakresie tych zaleceń mogą dotyczyć chorych niedożywionych, doświadczających skutków ubocznych ze strony układu pokarmowego podczas leczenia systemowego, a także radioterapii i naświetlania na obszar jamy brzusznej i miednicy.