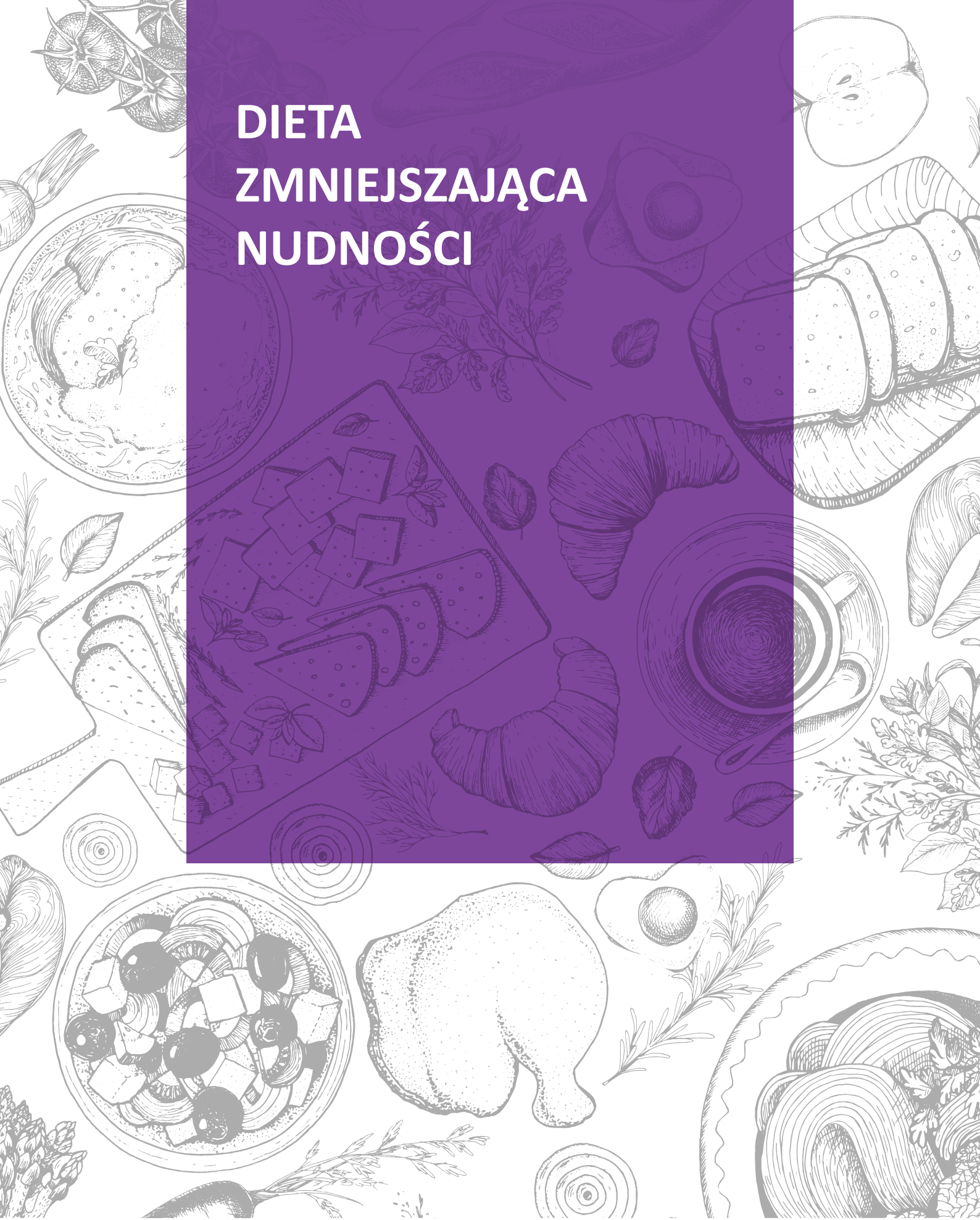


DIETA ZMNIEJSZAJĄCA NUDNOŚCI



DIETA ZMNIEJSZAJĄCA NUDNOŚCI

– co jeść, gdy ciągle wymiotujesz?

Leki przeciwwymiotne nie zawsze wystarczą. Dlatego tak ważny jest specjalny jadłospis i przestrzeganie kilku zaleceń, by zmniejszyć nudności i wymioty w trakcie chemioterapii.

ZASADA 1. Jedz często i małe porcje!

Zaleca się nawet do 8 niewielkich posiłków dziennie, na tyle małych, by nie wypełniały żołądka. Przerwy nie powinny być ani za długie, ani za krótkie, bo zarówno głód, jak i przejedzenie sprzyjają nudnościom.

ZASADA 2. Przestrzegaj lekkiej diety!

Unikaj nie tylko tłustych, smażonych czy też pikantnych lub słodkich dań, ale także mleka i jego produktów. Powinny być delikatnie doprawione, by nie były ani mdłe, ani też pozbawione smaku, ale bez drażniących ostrych zapachów. Staraj się jeść potrawy zimne lub lekko ciepłe, bo gorące nasilają wymioty.

ZASADA 3. Nie pij podczas jedzenia!

W trakcie i tuż po posiłku napoje dodatkowo wypełniają żołądek, co potęguje mdłości. Natomiast, by uniknąć odwodnienia, pomiędzy posiłkami pij wodę niegazowaną przez cały czas, bardzo małymi łyčzkami. Do wody możesz wcisnąć odrobinę soku z cytryny czy limonki lub wrzucić odrobinę startego świeżego korzenia imbiru, który ma właściwości przeciwwymiotne.

ZASADA 4: Unikaj leżenia po posiłku!

Przez 1,5 do 2 godzin po jedzeniu usiądź wygodnie w łóżku lub fotelu. Ważne, by się od razu nie położyć, bo w tej pozycji wymioty będą się nasilać.

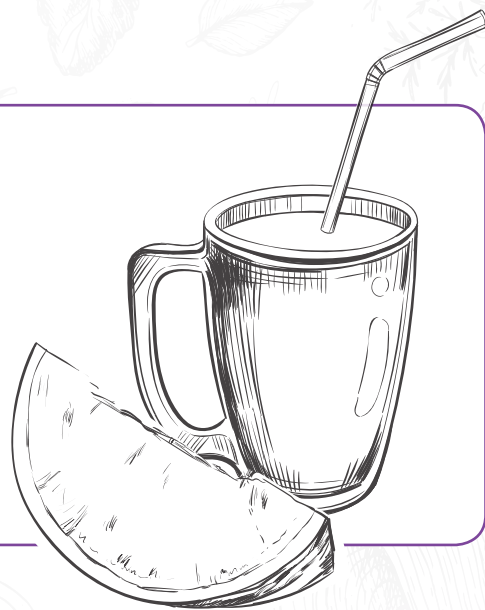
PRZEPIS!

Koktajl melonowy

Do naczynia wlej 100 ml maślanki, wsyp łyżeczkę płatków migdałowych, dodaj połówkę drobno pokrojonego melona i kilka truskawek, a następnie całość dokładnie zmiksuj.

Podawaj koktajl schłodzony lub z kostkami lodu.

Porcja to szklanka koktajlu.



Dieta zmniejszająca nudności

	PIERWSZY DZIEŃ	DRUGI DZIEŃ	TRZECI DZIEŃ
Śniadanie	<p>Kanapki z jajkiem Sposób przygotowania Kromki bułki wrocławskiej posmaruj masłem. Jajko ugotuj na półmiętko. Podawaj z małym pomidorem obranym ze skórki.</p>	<p>Biały ryż z jabłkami Sposób przygotowania Ugotuj ryż, dodaj pieczone jabłko obrane ze skórki, udekoruj łyżką słodkiej śmietanki lub jogurtu, dopraw tym, co lubisz (zalecane są: tarty korzeń świeżego imbiru, cynamon, miód).</p>	<p>Jajko w koszulce Sposób przygotowania Ugotuj jajko w koszulce. Podawaj je z tostami z pieczywa pszennego, posmarowanymi masłem i udekorowanymi plasterkami pomidora bez skórki.</p>
Drugie śniadanie	<p>Jogurt naturalny z musem z owoców Sposób przygotowania Jogurt naturalny podawaj z 2 łyżeczkami musu z czarnej porzeczki.</p>	<p>Bułeczka pszenna z pastą drobiową Sposób przygotowania Ugotuj mięso z kurczaka (piersi lub udka obranego ze skóry) i zmiksuj je z ulubionymi dodatkami smakowymi. Kromki bułki posmaruj miękkim awokado i przygotowaną wcześniej pastą drobiową.</p>	<p>Płatki owsiane na mleku roślinnym z dodatkiem pieczonego jabłka Sposób przygotowania Płatki owsiane błyskawiczne ugotuj na mleku roślinnym, np. migdałowym. Podawaj owsiankę z obranym ze skórki, rozgniecionym pieczonym jabłkiem (możesz je wymieszać z owsianką).</p>
Obiad	<p>Zupa pomidorowa z ryżem Sposób przygotowania Ugotuj zupę pomidorową z soku pomidorowego na bulionie z kurczaka i warzyw. UWAGA: nie dodawaj pora i selera! Do miseczek zupy dodaj 2 łyżki ugotowanego białego ryżu i 2 łyżki gotowanego, zmielonego mięsa z kurczaka, posyp łyżeczką posiekanej natki pietruszki.</p>	<p>Pulpety z ryby o białym mięsie z puree i jarzynką Sposób przygotowania Uformuj pulpeciki ze zmielonego, gotowanego mięsa ryby (np. dorsz, sola, mintaj) z dodatkiem mąki pszennej i jajka. Ugotuj pulpeciki w bulionie, z którego potem przygotujesz sos do polania, zagęszczając go mąką ziemniaczaną. Podawaj z puree z ziemniaków i gotowaną marchewką.</p>	<p>Kopytka z potrawką z udek indyka i warzyw Sposób przygotowania Ugotuj podudzie indyka z pokrojonymi marchewką i korzeniem pietruszki. Następnie przygotuj sos do polania mięsa, zagęszczając wywar mąką ziemniaczaną. Ugotuj kopytka według własnego, domowego przepisu i podawaj je z potrawką z udek indyka, posypaną natką pietruszki.</p>
Podwieczorek	<p>Domowe lody Sposób przygotowania Ulubione owoce zmiksuj z mlekiem roślinnym, np. migdałowym, lub jogurtem. Możesz dodać trochę miodu. Całość rozlej do foremek do lodów i zamroź.</p>	<p>Delikatne przekąski Sposób przygotowania Na podwieczorek lub między posiłkami przez cały dzień sięgaj po krakersy, waflę ryżowe, chrupki kukurydziane, biszkopty. Do tego znakomitym dodatkiem jest pieczona brzoskwinia obrana ze skórki.</p>	<p>Mus z mrożonych truskawek Sposób przygotowania Zmiksuj mrożone truskawki, możesz dodać miód do smaku. Podawaj w pucharkach, dekorując listkami mięty.</p>
Kolacja	<p>Makaron świderki z serem twarogowym, śmietanką i musem z pieczonego jabłka Sposób przygotowania Makaron ugotuj na miękko, ser twarogowy zmiksuj ze słodką śmietanką, połącz składniki. Całość polej musem ze zmiksowanego, pieczonego jabłka obranego ze skórki.</p>	<p>Naleśnik z sosem jogurtowo-bazyliowym Sposób przygotowania Z mąki pszennej lub ryżowej z dodatkiem jajka i wody usmaż naleśniki. Sos do polania przygotuj miksując oliwę z oliwek z bazylią. Dopraw solą, miodem, cytryną i ponownie zmiksuj, a następnie tak przygotowany sos wymieszaj z jogurtem.</p>	<p>Zupa warzywna Sposób przygotowania Ugotuj zupę jarzynową na bulionie z mięsa drobiowego z dodatkiem ziemniaka, dyni, korzenia pietruszki, marchewki i pomidora bez skórki. UWAGA: nie dodawaj pora i selera! Do porcji zupy na talerzu dodaj łyżkę rozdrobnionego mięsa z indyka. Zabel jogurtem naturalnym i udekoruj natką pietruszki. Możesz dodać drobne grzanki z pszennego chlebaka lub bułki.</p>

Dodatkowy posiłek

Możesz spróbować powtórzyć śniadanie lub drugie śniadanie lub zjeść delikatną przekąskę, np. pieczony owoc, kisiel, galaretkę, schłodzony koktajl czy zupę krem.

Nawadniaj się!

Pamiętaj, że dobre nawodnienie pomaga poradzić sobie z nudnościami. Pomiędzy posiłkami, małymi łyżkami pij: schłodzoną wodę (np. z sokiem z cytryny lub limonki czy startym korzeniem imbiru), herbatę (ze startym korzeniem imbiru), lekkie napary herbat (np. owocowych), mrożoną herbatę, schłodzone soki owocowe rozcieńczone wodą.



Niniejszy poradnik jest jedynie materiałem pomocniczym i nie zastąpi konsultacji z lekarzem.

PL/ONCO/1811/00904(r)

Autor:

mgr Agnieszka Surwiłło, dietetyk
Dział Dietetyki Klinicznej
Poradnia Chorób Metabolicznych
Centrum Onkologii - Instytut im. M. Skłodowskiej-Curie w Warszawie

Piśmiennictwo:

1. Kłęk S. et al. Clinical nutrition in oncology: Polish recommendations. *Oncology in Clinical Practice* 2015; 11(4): 172-188.
2. Kapała A. *Dieta w Chorobie Nowotworowej*. Bouchman. Warszawa, 2016.
3. Jarosz M. *Dietetyka. Żywność, Żywnienie w Prewencji i Leczeniu*. Warszawa, 2017.



Roche Polska Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 39B, 02-672 Warszawa
tel. (22) 345 18 88, fax (22) 345 18 74
www.roche.pl

Wszechnica
ROCHE