

PORADNIK

PO IMMUNOTERAPII

dla

PACJENTA



IMMUNOŻYWIENIE

Polega na modulacji układu odpornościowego lub modulowania skutków aktywacji układu odpornościowego, przez składniki odżywcze lub specyficzną żywność.



INFORMACJE NA TEMAT

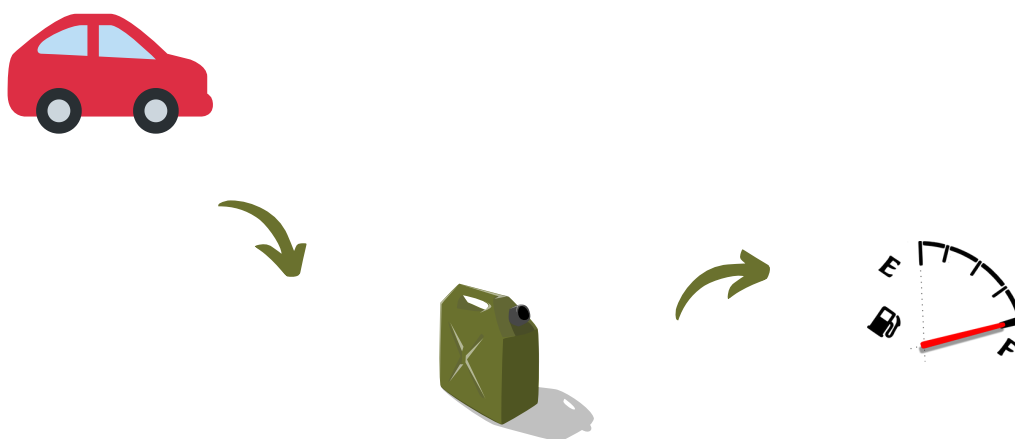
- białka
- kwasów tłuszczowych omega 3
- argininy
- glutaminy
- antyoksydantów
- dumping syndrome
- doustnych suplementów pokarmowych m.in. nutridrinki
- wzbogacaniu pokarmów w energię

+ jadłospis



DLACZEGO NALEŻY ZWIĘKSZYĆ KALORYCZNOŚĆ, PO CO JEST BIAŁKO?

Tak jak auto potrzebuje paliwa, tak i pacjent onkologiczny potrzebuje energii do pokonania dalekich i wyczerpujących tras. W trakcie chemio i radioterapii dochodzi do rozpadu białka i jego ogromnych strat, aby organizm mógł odbudować, to co uległo zniszczeniu należy dostarczyć "nadprogramową" ilość białka z 0,8g/kg/m.c./dobę do nawet 1,5g/kg m.c/ dobę. Jest to szczególnie ważne u pacjentów z nowotworami sięgającymi głębokie zniszczenia m.in. nowotworami głowy i szyi czy przewodu pokarmowego, gdzie dostarczenie energii i makroskładników może być utrudnione.



OMEGA 3 W NOWOTWORACH

rola:

- spowalniają tworzenie się guza
- redukują stan zapalny
- zapobiegają tworzeniu przerzutów

gdzie naturalnie występują kwasy omega 3?

- tłuste ryby morskie (łosoś, dorsz, halibut)
- oliwa z oliwek
- siemię lniane
- olej rzepakowy

Omega 3 ze statusem leku:

- Omacor
- Omtryg
- Epanova
- Vascepa

dawka:

1-2g/dzień



pamiętaj, aby każdą ewentualną suplementację omówić z lekarzem

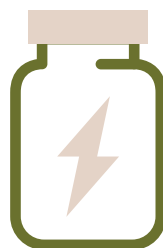
ARGININA W NOWOTWORACH

rola:

- zwiększa aktywność fagocytarną leukocytów, jako prekursor tlenku azotu
- reguluje syntezę białek w wątrobie oraz pośrednio bierze udział w uwalnianiu wolnych rodników
- zmniejsza uwalnianie mediatorów reakcji zapalnej
- wspomaga leczenie ran i oparzeń (np. przy radioterapii)

gdzie naturalnie występuje arginina ?

- mięso
- nasiona dynii i słonecznika
- owoce morza
- produkty pełnoziarniste (tu należy uważać, bo nie należą do diety lekkostrawnej)
- orzechy
- soczewica



pamiętaj, aby każdą ewentualną suplementację omówić z lekarzem

GLUTAMINA W NOWOTWORACH

rola:

- bierze udział w syntezie białek, puryn i pirymidyn niezbędnych do powstania kwasów nukleinowych
- **wpływa na układ odpornościowy** poprzez proliferację limfocytów T, zwiększenie szybkości różnicowania się limfocytów B, wspomaganie funkcjonowania neutrofilii, monocytów i makrofagów

U chorych z kacheksją obserwuje się niedobór glutaminy, gdyż w znacznym stopniu jest ona zużywana przez tkanki nowotworowe. Poprzez pozytywny wpływ glutaminy na zahamowanie rozpadu białek, a tym samym utratę masy mięśniowej.

Rekomendowana dobowa dawka powinna wynosić 0,2–0,4 g / kg idealnej m.c./dobę L-glutaminy (czyli 0,3–0,6 g / kg idealnej m.c./dobę dwupeptydu L-alanino L- glutaminy).



pamiętaj, aby każdą ewentualną suplementację omówić z lekarzem

ANTYOKSYDANTY

rola:

- działanie przeciwutleniające
- zmniejszają stan zapalny
- hamują progresję i tworzenie przerzutów
- wymiatają wolne rodniki

źródła antyoksydantów:

- beta karoten (czerwona papryka, marchew, dynia)
- kwercetyna (jabłka, cebula, czarna herbata, żurawina, borówka)
- kurkuma
- disiarczek diallilu (czosnek)
- imbir lekarski
- katechiny (zielona herbata)



pamiętaj, aby każdą ewentualną suplementację omówić z lekarzem/dietetykiem

DUMPING SYNDROME – CO ZROBIĆ, KIEDY ORGANIZM ODMAWIA WSPÓŁPRACY

o **dumping syndrome** mówimy kiedy, po posiłku pojawiają się dolegliwości takie jak:

- bóle brzucha
- nudności
- wymioty
- biegunki
- pocenie się
- zawroty głowy
- omdlenia

Co robić kiedy pojawią się wyżej wymienione objawy?

- przede wszystkim zmniejszyć objętość posiłków i zwiększyć ich ilość, czyli jemy mniej ale częściej ; przykładowo 1 większy obiad możemy rozdzielić na 3 mniejsze posiłki
- należy zadbać o **zwilżoną konsystencję** posiłków
- potrawy muszą być delikatne
- nie pić przed posiłkiem, w trakcie i po posiłku
- zadbać o to, aby dieta była **lekkostrawna**



ZABURZENIA ODCZUWANIA SMAKU I ZAPACHU

W trakcie chemioterapii i radioterapii może dochodzić do zaburzeń w odczuwaniu smaku i zapachu, co z pozoru niegroźne może stać się poważnym problemem i prowadzić do niedożywienia. Istnieją sposoby na walkę z poniższymi problemami:

suchość w jamie ustnej

- należy dbać odpowiednio nawodnienie (woda, musy, kompoty)
- unikać produktów słonych i mocno przyprawionych
- można przepłukiwać jamę ustną naparem z szalwii
- dostępne są gotowe preparaty wspomagające wydzielanie śliny np. Xerostom

owrzodzenia w jamie ustnej

- można przepłukiwać jamę ustną naparem z szalwii
- dania powinny być spożywane w chłodnej lub pokojowej temperaturze
- zaleca się pokarmy papkowate, półpłynne lub płynne, pozostałe mogą podrażniać skórę wokół rany i ją pogłębiać
- unikać potraw ostrych, słonych oraz kwaśnych i mocno przyprawionych



DOUSTNE SUPLEMENTY POKARMOWE

ONS (oral nutritional supplements) czyli doustne suplementy pokarmowe. W Polsce są określane jako żywność medyczna specjalnego przeznaczenia i stanowią uzupełnienie diety chorego wtedy, kiedy jego jadłospis nie dostarcza mu wszystkich niezbędnych składników. Ich spożycie rekomenduje się m.in. u chorych onkologicznych, poddawanych zabiegom chirurgicznym oraz chorym z cechami niedożywienia z innej niż wymienione wyżej przyczyny.

Kto powinien stosować doustne suplementy pokarmowe?

- Chorzy z rozpoznaniem niedożywieniem,
- osoby z niezamierzoną utratą masy ciała,
- pacjenci, u których ryzyko rozwoju niedożywienia jest wysokie,
- pacjenci w okresie okołoperacyjnym – chorzy z nowotworami głowy i szyi oraz chorzy poddawani rozległym zabiegom operacyjnym jamy brzusznej.




NUTRIDRINK PROTEIN

Zawiera białko spełniające wiele ważnych funkcji w organizmie:

- wzrost, rozwój, regeneracja
- budowa i praca mięśni
- regulacja procesów metabolicznych
- transportuje witamin i składników mineralnych
- ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego

Pacjenci onkologiczni powinni dostarczać białka:



1,5g/kg masy
ciała/dobę

Nutridrink wysokobiałkowy::

- ✓ zawiera 18g białka w 125ml produktu i 306 kcal
- ✓ Źródłem białka są kazeina i serwatka
- ✓ ma płynną formę
- ✓ spożywać 1-3 butelek dziennie (jako uzupełnienie diety)
- ✓ produkt bezglutenowy, zawiera laktozę

NUTRIDRINK PROTEIN



Jak stosować?:

- ✓ można pić osobno lub dodawać do potraw
- ✓ pić powoli – jedna butelka 30 min
- ✓ podawać schłodzony i wstrząsnąć przed użyciem

Dostępne smaki (poza neutralnym):



waniliowy



brzoskwinia-mango



mokka



truskawkowy



owoce leśne



imbir i owoce tropikalne

INNE NUTRIDRINKI



protein omega 3

- dla pacjentów z nowotworami głowy i szyi, płuca, jelita grubego, żołądka oraz trzustki



diasip

- jest produktem o niskim indeksie glikemicznym,
- zawiera błonnik,
- posiada płynną formę ułatwiającą spożycie osobom chorym,
- jest bezglutenowy.



yoghurt style

- po udarze mózgu w fazie rehabilitacji późnej, w domu
- choroba Parkinsona, Alzheimer, Huntingtona oraz inne zespoły otępienne
- mukowiscydoza

INNE NUTRIDRINKI



skin repair

- jest źródłem dużej ilości białka
- dzięki zawartości argininy i specyficznych mikrośladków odżywczych wspiera proces gojenia odleżyn i innych trudno gojących ran



renilon 4.0

- Przeznaczony do postępowania dietetycznego w niewydolności nerek wymagającej ograniczenia podaży białka.



renilon 7,5

- Przeznaczony do postępowania dietetycznego w niewydolności nerek wymagającej dializ.

INNE NUTRIDRINKI



multifibre

- zaburzenia perystaltyki jelit: biegunka, zaparcia
- nieswoiste zapalne choroby jelit: w okresie remisji.



juice style

- zapalenie i marskość wątroby
- przewlekłe zapalenie trzustki
- zespoły złego wchłaniania

INNE PREPARATY



nutilis clear

- stosowany przy zaburzeniach połykania, nie zmienia tekstury pokarmu



fantomalt

- u pacjentów z niedostateczną podaż energii lub zwiększonym zapotrzebowaniem energetycznym, w szczególności w przypadku zaburzenia trawienia i wchłaniania białek i/lub tłuszczów, niewydolności wątroby, zaburzenia trawienia i wchłaniania laktozy lub sacharozy

PRODUKTY BOGATE W ENERGIĘ, BIAŁKO I TŁUSZCZ

Do wzbogacenia posiłków możesz używać:

- jajka, duże waży ok. 60g, ma 78 kcal i 7g białka
- śmietanki 30% pół szklanki ma 349 kcal 2,6g białka i 36g tłuszczu
- jogurtu typu skyr (dostępne różne smaki) 96 kcal w kubeczku i 18g białka
- serek wiejski wysokobiałkowy ma 28g białka
- łyżka oliwy z oliwek ma 88 kcal i 10g tłuszczu
- masło (w 5g) ma 37 kcal 4,7g tłuszczu
- łyżka mąki pszennej ma 41 kcal, 1,3 g białka i 8,6g węglowodanów
- nutridrinków
- białka w proszku (Protifar) w jednej miarce (2,5g) mają 2,2g białka



ŚNIADANIE

Białkowa kasza manna



Składniki:

- 1 duże jajko
- 4 łyżki kaszy manny
- 1 nutridrink protein (waniliowy)
- pół opakowania skyr waniliowego
- 1 średnie jabłko
- cynamon
- 1 łyżeczka siemienia lnianego

Przygotowanie:

Do garnka wlać nutridrinka i skyr dodać kaszę oraz zmielone siemię lniane i gotować na małym ogniu, mieszając. Kiedy kasza uzyska pożądaną konsystencję dodać jajko i gotować wciąż mieszając jeszcze przez 1-2 minut. Jabłko zetrzeć na tarce o grubych lub małych oczkach i dodać do kaszy razem z cynamonem.



Kcal: 716

Białko: 38,4g

Tłuszcz: 20g

Węglowodany: 98g

II ŚNIADANIE

nutridrink

OBIAD

Pulpety w sosie koperkowym



Składniki:

- 1 ziemniak
- 1 łyżka masła
- 120 ml śmietanki 30%
- 1 miarka Protifaru
- garść koperku
- 1 jajko
- 1/3 bułki pszennej
- 100g mięsa mielonego drobiowego
- ulubione przyprawy do smaku
- bulion

Przygotowanie:

Ziemniaki umyć, obrać ugotować. Gotowe rozgnieść, dodać masło miarkę protifaru i 30ml śmietanki. Wymieszać razem. Bułkę namoczyć w wodzie lub mleku, mięsowymieszać z jajkiem i przyprawami, dodać wcześniej namoczoną i odciśniętą bułkę i razem wymieszać. Uformować pulpety i dodać do bulionu.

Na patelnię dodajemy śmietankę, chochlę bulionu, umyty i posiekany koperek mieszamy i gotowe.



Kcal: 767

Białko: 35,7g

Tłuszcz: 55,3

Węglowodany: 32,4g

PODWIECZOREK

waniliowy pudding chia



Składniki:

- 3 łyżki nasion chia
- pół skyr waniliowego
- 50 ml wody

Przygotowanie:

Nasiona chia zalać gorącą wodą i energicznie mieszać, aż powstanie gęsta konsystencja. Dodać skyr. Wszystko wymieszać i odstawić do lodówki na godzinę.



Kcal: 207

Białko: 12g

Tłuszcz: 9g

Węglowodany: 21g



KOLACJA

krem z brokułów



Składniki:

- 200g brokułów
- 200 g bulionu warzywnego
- 50ml śmietanki
- 1 miarka białka protifar

Przygotowanie:

Brokuły ugotować. Gotowe przełożyć do garnka, dodać bulion warzywny, zblendować, dodać śmietankę oraz protifar i wymieszać.



Kcal: 229

Białko: 10g

Tłuszcz: 16g

Węglowodany: 13g

podsumowanie:

Kcal: 2225

Białko: 114g

Tłuszcz: 112g

Węglowodany: 196g

znajdź mnie
na instagramie !



@clavdivestudy