

Praktyczne „tipy”:

- Jeśli nie masz apetytu – jedz małe objętościowo posiłki, ale często
- Nie czekaj z jedzeniem do uczucia głodu
- Zapisuj, co jesz i jak się po tym czujesz
- Jedz w pozycji siedzącej, spokojnie, bez pośpiechu

Kiedy warto udać się do dietetyka klinicznego?

Dietetyk kliniczny to specjalista, który wspiera pacjentów z chorobą nowotworową na każdym etapie leczenia. Pomaga m.in.:

- dobrać odpowiedni sposób żywienia przed, w trakcie i po terapii
- zapobiegać niedożywieniu i osłabieniu organizmu
- łagodzić skutki uboczne leczenia (np. brak apetytu, nudności, biegunki, zaparcia czy zmiany smaku)
- w razie potrzeby – zaleca żywność medyczną i indywidualnie dobraną suplementację

Współpraca z dietetykiem może poprawić efekty leczenia i jakość życia!



Zadbaj o siebie, zanim zaczniesz się leczyć!

Opracowanie: mgr Dominika Grońska - Dietetyk Kliniczny
Opracowanie graficzne: Piotr Przybytek

Korzyści z prehabilitacji żywieniowej w onkologii:

- + Lepsza tolerancja terapii przeciwnowotworowych
- + Mniejsze ryzyko powikłań
- + Szybsza regeneracja i powrót do formy
- + Często prowadzi do skrócenia okresu hospitalizacji
- + Wsparcie odporności
- + Utrzymanie masy mięśniowej i siły
- + Poprawa jakości życia pacjenta
- + Aktywnie włącza pacjenta w proces leczenia

Kiedy klasyczne posiłki to za mało...

Żywność medyczna to specjalnie opracowane produkty odżywcze stosowane wtedy, gdy zwykła dieta nie jest wystarczająca, aby dostarczyć organizmowi potrzebnych składników – szczególnie białka, kalorii, witamin i minerałów.

Są to np. gotowe koktajle, proszki, kremy, jogurty czy batony które:

- 📌 mają wysoką wartość odżywczą
- 📌 są łatwe do spożycia, nawet przy braku apetytu
- 📌 są dobrze przyswajalne
- 📌 są wzbogacone np. w białko, błonnik, kwasy omega-3, witaminy i minerały



Akcja Prehabilitacja

Jak dieta wspomaga leczenie nowotworów układu pokarmowego?

Dowiedz się, jak kompleksowo przygotować organizm do leczenia onkologicznego.

Czym są nowotwory układu pokarmowego?

Nowotwory układu pokarmowego (m.in.: żołądka, jelit, trzustki, przełyku czy wątroby) to choroby, które często wpływają na sposób jedzenia, trawienia i funkcjonowania organizmu. Leczenie może obejmować np. leczenie chirurgiczne, chemioterapię, radioterapię, immunoterapię lub ich połączenie. To wymagające etapy terapii, które mogą osłabić organizm i wpłynąć na rozwój niedożywienia. Dlatego tak ważne jest, aby przed rozpoczęciem terapii odpowiednio się przygotować – wzmocnić ciało, poprawić stan odżywienia i zadbać o dobrą kondycję organizmu.

Czym jest prehabilitacja?

Prehabilitacja to kompleksowe przygotowanie organizmu do szeroko pojętego leczenia przeciwnowotworowego np. leczenia chirurgicznego czy chemioterapii.

Podstawowe filary prehabilitacji

Wsparcie zespołu specjalistów innych dziedzin

Stopniowa rezygnacja z nałogów

Wsparcie psychoonkologiczne i edukacja na temat choroby

Wsparcie specjalisty fizjoterapii i indywidualnie dobrana aktywność fizyczna

Racjonalne odżywianie

Cel? Wzmocnić ciało i umysł przed leczeniem

Ile powinna trwać prehabilitacja dietetyczna?

Optymalny czas przygotowania do leczenia przeciwnowotworowego zależy od indywidualnych potrzeb pacjenta i rodzaju planowanego leczenia. Zalecany okres to nawet 4–6 tygodni przed rozpoczęciem jakiejkolwiek terapii onkologicznej.

Jednak nawet krótki okres prehabilitacji np. 7–14 dni może przynieść ogromne korzyści.

Im wcześniej zaczniesz, tym większa szansa na lepsze wyniki leczenia i mniejsze ryzyko powikłań!

Jak żywienie wspomaga leczenie przeciwnowotworowe?

- Nowotwory układu pokarmowego często negatywnie wpływają na apetyt, trawienie i wchłanianie składników odżywczych
- Utrata masy ciała i niedożywienie mogą osłabić organizm przed rozpoczęciem terapii przeciwnowotworowej

Dobrze dobrany sposób żywienia to „paliwo” dla organizmu przed leczeniem



7 zasad podstawowej prehabilitacji dietetycznej

- ✓ Posiłki spożywaj regularnie, w małych objętościach, co 2–3 godziny
- ✓ Zadbaj o dobre źródła pełnowartościowego białka (np. jajka, ryby, chude mięso drobiowe, chudy nabiał, rośliny strączkowe). Białko wspomaga gojenie, odporność i utrzymanie masy mięśniowej
- ✓ Dodaj do jadłospisu zdrowe tłuszcze (oleje roślinne, oliwa z oliwek, mielone orzechy, miękkie awokado)
- ✓ Energia ma znaczenie, tak więc jeśli obserwujesz spadek masy ciała, to korzystaj z dodatkowych źródeł kilokalorii do posiłków: np. masło orzechowe, awokado, orzechy, śmietanka, pasta tahini czy sezam
- ✓ Pij odpowiednią ilość płynów, minimum 2 litry dziennie, najlepszym wyborem będzie niegazowana woda źródłana lub mineralna, słabe napary herbaty, kompoty bez cukru czy delikatne buliony
- ✓ Unikaj surowych, ciężkostrawnych i wzdymających potraw np. groch, kapusta, cebula, czosnek, jeśli masz problemy trawienne
- ✓ Jedz to, co tolerujesz – nie zmuszaj się do spożycia konkretnych produktów