

Informacja prasowa

## Jakie znaczenie ma wsparcie dietetyczne w terapii onkologicznej? Lekarz onkolog odpowiada

Według Krajowego Rejestru Nowotworów w Polsce ponad 1,31 miliona osób zmagają się z chorobą onkologiczną, a rocznie diagnozuje się ponad 170 tysięcy nowych przypadków nowotworów złośliwych. Wśród kobiet najczęstszym nowotworem jest rak piersi, diagnozowany u ponad 21 tysięcy Polek, u mężczyzn – nowotwór prostaty, który rozpoznawany jest u prawie 18 tysięcy Polaków. Choć w prewencji nowotworów niezwykle ważna jest profilaktyka i wczesna diagnostyka, to u pacjentów, u których już zdiagnozowano raka, konieczne jest wdrożenie odpowiedniego leczenia.

Choć w onkologii coraz częściej pojawiają się innowacyjne terapie, takie jak immunoterapia czy terapie celowane, to chemioterapia i radioterapia nadal pozostają najczęściej stosowanymi formami leczenia. Podczas terapii pacjenci mogą doświadczać różnych dolegliwości takich jak np. nudności, wymioty czy brak apetytu – co może znacząco obniżać jakość życia pacjentów, jednak odpowiednie podejście dietetyczne pozwala na złagodzenie tych objawów i poprawę stanu odżywienia. *- Pacjenci onkologiczni muszą dostarczać organizmowi odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych, w tym przede wszystkim białka, aby wspomagać leczenie i rekonwalescencję – mówi dr n. med. Paweł Kabata, specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej.*

### Działania niepożądane w terapii onkologicznej

Radioterapia wykorzystuje promieniowanie (np. rentgenowskie) do niszczenia komórek nowotworowych w wybranym obszarze. Jak wynika z raportu na temat stanu radioterapii w Polsce na 31 grudnia 2023 r.<sup>[1]</sup> w ośrodkach radioterapii w Polsce w ubiegłym roku leczono w ten sposób ponad 100 tysięcy osób. Natomiast chemioterapia polega na podawaniu leków, niszczących komórki nowotworowe lub zatrzymujących ich wzrost. To leczenie działa ogólnoustrojowo – leki transportowane są przez układ krążenia, co pozwala im dotrzeć do różnych narządów i tkanek w całym organizmie. Rocznie chemioterapię, podobnie jak radioterapię, stosuje się nawet u 100 tysięcy pacjentów.

*- Odpowiednio dobrane terapie, takie jak chemioterapia czy radioterapia, są niezbędnymi narzędziami w niszczeniu komórek nowotworowych. Należy jednak pamiętać, że terapie te oddziałują nie tylko na nowotwór, ale także na zdrowe tkanki, co może prowadzić do wystąpienia różnych dolegliwości. W zależności od rodzaju leczenia, odsetek pacjentów doświadczających skutków ubocznych takich jak nudności, wymioty, utrata apetytu, zmiany smaku i trudności w przełykaniu może wynosić do 20% – mówi dr n.med. Paweł Kabata.*  
*- Chemioterapia i radioterapia działają na organizm w różny sposób. Radioterapia często powoduje objawy takie jak biegunka, zwłaszcza w przypadku nowotworów w obrębie jelit, gdzie może wystąpić popromienne zapalenie jelit. Chemioterapia prowadzi do złuszczenia błon śluzowych, a to często prowadzi np. do braku apetytu – dodaje.*

### **Naturalne łagodzenie skutków ubocznych**

Nudności, które często towarzyszą chemioterapii, mogą być skutecznie łagodzone za pomocą naturalnych środków, takich jak imbir i mięta. - *Imbir ma działanie przeciwwymiotne, które polega na hamowaniu skurczów żołądka, co pomaga zmniejszyć uczucie mdłości. Pomaga również wzbogacić smak potraw, co może być korzystne dla pacjentów z zaburzeniami smaku. Jednak u osób z nadwrażliwością przewodu pokarmowego może wywołać podrażnienia, dlatego jego stosowanie powinno być przemyślane i dostosowane do tolerancji pacjenta – mówi onkolog.*

Z kolei mięta, dzięki swoim właściwościom relaksacyjnym, jest skutecznym i naturalnym środkiem na łagodzenie nudności, które często towarzyszą chemioterapii. Aktywne składniki mięty, takie jak mentol, pomagają rozluźnić mięśnie przewodu pokarmowego, co zmniejsza skurcze i mdłości. Miętę można stosować w formie herbaty lub inhalować olejek eteryczny, co również ma uspokajające działanie na układ nerwowy, dzięki czemu możliwe jest zredukowanie negatywnego samopoczucia czy nudności wywołanych stresem lub niepokojem.<sup>[2]</sup>

### **Wsparcie dietetyczne dla pacjentów onkologicznych**

Wsparcie dietetyczne dla pacjentów onkologicznych jest ważnym elementem leczenia, pomagającym łagodzić skutki uboczne chemioterapii i radioterapii. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej szacuje, że objawy niedożywienia dotyczą do 85% pacjentów onkologicznych, dlatego tak ważne jest, aby w trakcie leczenia dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach. - *Preparaty specjalnego przeznaczenia medycznego stosowane w trakcie leczenia onkologicznego odgrywają istotną rolę w poprawie stanu odżywienia pacjentów, ale muszą być dobrze dobrane do indywidualnych potrzeb chorego i najlepiej, aby były włączone na jak najwcześniejszym etapie. Jest to już ważne na etapie diagnozy, gdyż wiemy z badań, że nawet do 65% pacjentów onkologicznych jest niedożywionych już na pierwszej wizycie u lekarza onkologa<sup>[3]</sup> – podkreśla ekspert.*

Kluczowe jest, aby ich stosowanie było skonsultowane z lekarzem oraz dietetykiem, ponieważ błędne dobranie preparatów może przynieść odwrotne skutki – nasilić objawy, takie jak wrażliwość na smaki czy dolegliwości żołądkowo-jelitowe. W przypadku pacjentów onkologicznych, którzy doświadczają uczucia pełności lub mają trudności z przyjmowaniem większych porcji pokarmów, zaleca się stosowanie żywności gęsto odżywczej i wysokoenergetycznej, bogatej m.in. w białko – pacjent onkologiczny ma na nie dwukrotnie większe zapotrzebowanie niż osoba zdrowa, a także w kwasy tłuszczowe omega-3, które mają działanie przeciwzapalne. Tego typu preparaty pozwalają pokryć niedobory składników odżywczych przy spożyciu niewielkich objętości, co jest szczególnie ważne przy ograniczonym apetycie i szybkim uczuciu pełności.

- *Żywnienie medyczne, które wprowadzone jest odpowiednio wcześnie, nawet tuż po rozpoznaniu choroby nowotworowej, nie tylko może znacznie poprawić samopoczucie pacjenta, ale także wspomóc sam proces leczenia* – podsumowuje dr n. med. Paweł Kabata.

#### Bibliografia:

[1] Składowski, K. (2024). Raport na temat stanu radioterapii w Polsce na dzień 31.12.2023 r. Konsultant Krajowy w dziedzinie radioterapii onkologicznej. Gliwice.

[2] Mapp, C. P., Hostetler, D., Sable, J. F., Parker, C., Gouge, E., Masterson, M., Willis-Styles, M., Fortner, C., & Higgins, M. (2020). Peppermint oil: Evaluating efficacy on nausea in patients receiving chemotherapy in the ambulatory setting. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 24(2), 160–164.

[3] <https://www.oncotarget.com/article/20168/text/>

\*\*\*

#### O kampanii „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego przez specjalny dostęp do przewodu pokarmowego (bezpośrednio do żołądka lub jelita) z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane.

Inicjatywa została powołana w 2016 roku przez firmę Nutricia. Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia.

Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów.

[www.zywnieniemedyczne.pl](http://www.zywnieniemedyczne.pl)

#### O Fundacji Nutricia

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.

[www.fundacjanutricia.pl](http://www.fundacjanutricia.pl)