

Dieta onkologiczna: fakty i mity

Jak pokazują badania aż 65% pacjentów onkologicznych traci na wadze jeszcze przed pierwszą wizytą u specjalisty, a w trakcie leczenia problem ten może dotyczyć nawet ponad 80% chorych¹. To niepokojące statystyki, ponieważ nieprawidłowy stan odżywienia ma bezpośredni wpływ na przebieg leczenia, tolerancję terapii i tempo rekonwalescencji. Tymczasem wokół żywienia w chorobie nowotworowej wciąż krąży wiele mitów – od demonizowania cukru, przez eliminowanie białka, po wiarę w cudowne diety alternatywne. W obliczu tych wyzwań kluczową rolę odgrywa nie tylko sam pacjent, ale również jego opiekun, który każdego dnia dba o dietę bliskiej osoby.

Gdy diagnoza zmienia wszystko

Diagnoza nowotworu to nie tylko głęboki wstrząs emocjonalny dla pacjenta i jego bliskich, lecz często także fundamentalna zmiana codziennych nawyków i sposobu życia. Z początkiem leczenia pojawia się szereg pytań, spośród których jedno powraca szczególnie często: „Co powinien jeść chory?”. To pytanie nabiera szczególnej wagi, gdy towarzyszą mu problemy z apetytem, trudności w przyjmowaniu pokarmów czy utrata masy mięśniowej. Badania wskazują, że aż 93% opiekunów obawia się spadku masy ciała i osłabienia mięśni u swoich bliskich, a 86% zauważa konkretne wyzwania związane z żywieniem². Co więcej, aż jedna trzecia opiekunów samodzielnie przygotowuje posiłki dla chorego³. Wielu z nich nie dysponuje odpowiednią wiedzą, by skutecznie wspierać chorego na co dzień, dlatego dostęp do rzetelnej edukacji żywieniowej jest niezbędny.

Dieta: między mitem a nauką

Wokół diety onkologicznej narosło wiele mitów, które mimo braku naukowego uzasadnienia wciąż powielane są w internecie i mediach społecznościowych. Jednym z najpopularniejszych jest przekonanie, że „cukier karmi raka”. **Choć prawdą jest, że komórki nowotworowe intensywnie zużywają glukozę, nie oznacza to, że eliminacja cukrów prostych zatrzyma rozwój nowotworu.** Wszystkie komórki w ciele, również zdrowe, potrzebują glukozy do prawidłowego funkcjonowania, jest ona podstawowym źródłem energii dla mózgu, mięśni i wielu tkanek. Całkowite wykluczenie węglowodanów z diety może prowadzić do osłabienia organizmu i pogorszenia stanu odżywienia pacjenta.

- Eliminacja węglowodanów z diety pacjenta onkologicznego nie znajduje uzasadnienia. Glukoza to podstawowe paliwo dla komórek, w tym nerwowych i krwinek czerwonych. Radykalne wykluczanie całych grup produktów, bez wskazań medycznych, może przynieść więcej szkody niż pożytku. W chorobie nowotworowej żywienie powinno być przemyślane – mówi dr n. med. Paweł Kabata, chirurg onkolog.

Kolejnym mitem jest konieczność wykluczenia białka z diety pacjenta. Tymczasem – jak podkreślają eksperci – to właśnie **białko i odpowiednia podaż energii są niezbędne do odbudowy sił chorego, regeneracji tkanek, gojenia ran i właściwego funkcjonowania układu odpornościowego.** Białko jest

¹ M i wsp. Oncotarget, 2017, Vol. 8, (No. 45), pp: 79884-79896, a przy 3. są 2 źródła: 3. Ryan AM, et al. Nutrition. 2019;67-68:110539

² Badanie: Ipsos Public Affairs France, Caregivers survey: Global Report – October 2024, Danone / Ipsos, Paryż 2024.

³ „Opiekunowie i osoby bliskie chorych”, Raport badawczy zrealizowany 4.04.2025-17.04.2025 r. przez agencję badawczą SW Research na zlecenie Fundacji Nutricia, na bazie 529 ankiet CAWI z opiekunami/osobami bliskimi chorych onkologicznie, neurologicznie, po hospitalizacji i osobami starszymi. Na próbę omnibusową złożyło się 1009 wywiadów CAWI.

niezbędne do utrzymania masy mięśniowej i prawidłowej pracy układu odpornościowego organizmu, zwłaszcza w trakcie leczenia onkologicznego. Eksperci zalecają codzienne spożycie co najmniej 1–1,5 g białka na każdy kilogram masy ciała.

- *W codziennej praktyce widzę, jak ogromny wpływ na efekty leczenia onkologicznego ma stan odżywienia pacjenta. Chory onkologicznie często potrzebuje nawet dwukrotnie więcej białka niż osoba zdrowa. Jego niedobór to nie tylko osłabienie organizmu – to realne ryzyko powikłań, gorszej tolerancji leczenia, a w konsekwencji – niższej skuteczności terapii* – dodaje **dr n. med. Paweł Kabata**.

Błędnym przekonaniem jest również twierdzenie, że podczas leczenia nie wolno pić mleka. Otóż **nie każdy pacjent onkologiczny musi wyeliminować mleko i jego przetwory z diety**. Jeśli produkty mleczne nie powodują dolegliwości ze strony układu pokarmowego, takich jak wzdęcia czy bóle brzucha, mogą pozostać w codziennym jadłospisie jako ważne źródło białka i wapnia. Nietolerancja może pojawić się jednak podczas chemioterapii lub radioterapii i dopiero wtedy należy modyfikować swój jadłospis. Ważne, by wykluczając nabiał, zadbać o odpowiednie zamienniki, aby nie doprowadzić do niedoborów, można też stosować produkty bezlaktozowe powszechnie dostępne. Co ważne eliminacja laktozy powinna być czasowa, do ustąpienia objawów.

Co z dietami restrykcyjnymi? Innym powszechnym mitem jest wiara w tzw. diety alternatywne (np. Gersona, dr Budwig). Mogą one prowadzić do niedożywienia, a w skrajnych przypadkach nawet do przerwania leczenia onkologicznego. Diety te często nie zawierają odpowiedniej ilości energii ani niezbędnych makro- i mikrośladników.

W każdym przypadku warto podejmować decyzje w oparciu o zalecenia lekarza i dietetyka. Eksperci podkreślają, że w leczeniu onkologicznym nie chodzi o restrykcje, lecz o dobrze zbilansowaną dietę, bogatą w pełnowartościowe białko, zdrowe tłuszcze i produkty nieprzetworzone.

Rola żywienia medycznego

Gdy tradycyjna dieta przestaje wystarczać – wsparciem może okazać się zalecone przez lekarza żywienie medyczne. To specjalistyczne preparaty odżywcze, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników: m.in. białka, energii, witamin i składników mineralnych. Warto sięgnąć po preparaty, które mają w składzie kwasy tłuszczowe omega 3. Jak pokazują dane z raportu Fundacji Nutricia, ponad 80% opiekunów korzystało z tego rozwiązania w ciągu ostatniego roku⁴. Pamiętajmy, pacjent w lepszym stanie odżywienia ma większą szansę na dobrą tolerancję leczenia, niższe ryzyko powikłań, a to w pewnym stopniu odciąża jego bliskich.

Aby skutecznie wspierać chorego, dietetycy rekomendują opiekunom dostosowanie diety do etapu leczenia i indywidualnej tolerancji pokarmowej. Zalecają podawanie posiłków częściej, ale w mniejszych porcjach, wybieranie świeżych i nieprzetworzonych produktów, wprowadzanie zdrowych tłuszczów roślinnych oraz unikanie żywności wysoko przetworzonej. Podkreślają również, że każda zmiana diety powinna być konsultowana ze specjalistą.

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

⁴ „Opiekunowie i osoby bliskie chorych”, Raport badawczy zrealizowany 4.04.2025-17.04.2025 r. przez agencję badawczą SW Research na zlecenie Fundacji Nutricia, na bazie 529 ankiet CAWI z opiekunami/osobami bliskimi chorych onkologicznie, neurologicznie, po hospitalizacji i osobami starszymi. Na próbę omnibusową złożyło się 1009 wywiadów CAWI.

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.zywieniemedyczne.pl

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, finansując prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka. Jest również inicjatorem i koordynatorem programu: „Kierunek – żywienie medyczne” adresowanego do przyszłych pracowników ochrony zdrowia www.fundacjanutricia.pl