

Świąteczne wskazówki żywieniowe dla pacjentów onkologicznych. Ekspertka podpowiada, jak zadbać o zdrowie i nie rezygnować z tradycji

Okres świąteczny zbliża się wielkimi krokami – to czas radości, bliskości i wyjątkowych smaków, na które czekamy przez cały rok. Dla osób przechodzących leczenie onkologiczne ten szczególny moment może jednak wiązać się z pewnymi wyzwaniem. Suto zastawione stoły, rodzinne spotkania czy rozmowy o zdrowiu mogą budzić dodatkowy stres. Jak odnaleźć równowagę między świąteczną atmosferą a troską o samopoczucie? Jak w tym czasie zadbać o swoją dietę, żeby było smacznie i zdrowo? Dietetyk kliniczna Magdalena Siuba-Strzelińska podpowiada, jak cieszyć się magią świąt, jednocześnie dbając o potrzeby organizmu.

*- Przede wszystkim warto pamiętać, że nie istnieje jedna uniwersalna dieta dla osób w trakcie leczenia onkologicznego – sposób żywienia zawsze zależy od stanu zdrowia pacjenta, aktualnych dolegliwości związanych z terapią oraz jego indywidualnych preferencji. Można jednak wskazać kilka ogólnych zasad, które warto wdrożyć już od początku leczenia: po pierwsze regularność posiłków – powinny być one mniejsze, ale częstsze, spożywane w stałych odstępach czasu, czyli min. 5 posiłków co ok. 3 godziny, po drugie – jakość posiłków, warto wybierać potrawy lekkostrawne np. duszone i pieczone, bez produktów wzdymających, choć również tutaj kluczowe jest indywidualne podejście i obserwacja własnej tolerancji. A po trzecie – białko w każdym posiłku. Mając na uwadze te wytyczne, łatwiej wprowadzić drobne modyfikacje do świątecznych potraw, tak aby były nie tylko smaczne, ale też wspierały zdrowie pacjenta – komentuje **Magdalena Siuba-Strzelińska, dietetyk kliniczna współpracująca z Fundacją Nutricia.***

Ryba w nowoczesnej odświeżeniu

Jednym ze sposobów modyfikacji tradycyjnego świątecznego menu jest zmiana sposobu przygotowania ryby. *- Zrezygnujmy ze smażenia na głębokim tłuszczu. Bardzo dobrą alternatywą jest pieczenie z aromatycznymi przyprawami – mówi **Magdalena Siuba-Strzelińska.*** Ryby są dobrym źródłem zarówno białka, jak i kwasów tłuszczowych omega 3. Białko wspiera utrzymanie prawidłowej masy mięśniowej i prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, co ma szczególne znaczenie w trakcie leczenia. Omega 3 poza wsparciem odporności działają także przeciwzapalnie.

*- Pieczony karp jest naprawdę pyszny, ale warto zastąpić go rybą, która ma znacznie więcej kwasów omega 3, najlepiej więc wybrać tłustą rybę morską, ja osobiście polecam łososia – dodaje **ekspertka.***

Czy świąteczna dieta musi być restrykcyjna?

Okres świąteczny to czas, w którym najważniejszy jest odpoczynek od codzienności, dlatego nie ma potrzeby wprowadzania dodatkowych restrykcji. Oczywiście istotne jest, aby dieta pacjenta onkologicznego podczas świąt była nadal dostosowana do jego samopoczucia oraz tolerancji poszczególnych produktów. Jeśli jednak pacjent ma ochotę na tradycyjne wigilijne potrawy i dobrze je toleruje, nie ma przeciwwskazań, aby je zjadł.

Kluczowe jest natomiast utrzymanie regularności posiłków – nie należy „głodzić się” do wigilijnej kolacji, lecz zadbać o normalne, pełnowartościowe posiłki bogate w białko przez cały dzień.

- Wokół żywienia w trakcie leczenia onkologicznego narosło wiele mitów, które mogą wprowadzać niepotrzebny niepokój również przy świątecznym stole. Przykładem są węglowodany – choć warto ograniczać cukry proste, ich całkowita eliminacja nie jest konieczna. Glukoza jest „paliwem” dla naszego organizmu – m.in. serca, mózgu, mięśni, dlatego jeśli pacjent ma ochotę na kawałek sernika czy ciasta drożdżowego, jak najbardziej może je zjeść. Pozwólmy mu cieszyć się świątecznymi smakami, a tam, gdzie jest taka potrzeba, wprowadzajmy subtelne modyfikacje w potrawach, które dzięki temu będą lepiej przez niego tolerowane - dodaje **Magdalena Siuba-Strzebińska**.

Indywidualne potrzeby chorych

Objawy towarzyszące leczeniu onkologicznemu mogą być bardzo zróżnicowane – od zmęczenia i nudności, po problemy jelitowe czy zaburzenia nastroju. Dlatego bliscy i opiekunowie powinni przede wszystkim zadbać o to, by chory miał przestrzeń i mógł przeżywać święta w sposób dla siebie komfortowy. Ważna jest zarówno obecność, jak i indywidualne podejście – również w kwestii żywienia.

- Dlatego tak ważne jest, aby nie działać intuicyjnie, lecz skonsultować sposób żywienia ze specjalistą. Dieta to jeden z kluczowych elementów wspierających organizm w trakcie leczenia, a gdy tradycyjne posiłki nie są w stanie zaspokoić potrzeb chorego, lekarz może zalecić żywienie medyczne – specjalistyczne preparaty odżywcze dostarczające odpowiednią ilość białka, energii, witamin i składników mineralnych. W okresie świątecznym nie należy o nich zapominać, ponieważ stanowią doskonałe uzupełnienie codziennego jadłospisu. To, co trafia na talerz pacjenta, ma realny wpływ nie tylko na jego codzienne samopoczucie, ale poprzez odpowiednie odżywienie organizmu, także na przebieg całej terapii – podsumowuje **Magdalena Siuba-Strzebińska**.