



plan ŻYWIENIOWY

Przykładowy jadłospis przy raku piersi (www.bielkadietetyk.pl)



____Dietetyk onkologiczny____
mgr Justyna Bielka-Grocka



poniedziałek

Śniadanie

Graham z lekkim hummusem i jajkami, warzywa

II śniadanie

Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami, truskawki

Obiad

Łosoś pieczony w ziołach, kasza jęczmienna z warzywami

Podwieczorek

Zielony koktajl

Kolacja

Zielona sałatka z mozzarellą, pomidorkami i awokado, pieczywo



Założenia: 1900-2000 kcal, 105-115 g białka, 80-85 g tłuszczów, 190-200 g węglowodanów

* nie będą to założenia odpowiednie dla wszystkich - zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze najlepiej jest ustalić indywidualnie, różnice są zależne między innymi od aktualnej masy ciała i zmian w masie ciała w ostatnim czasie, poziomu aktywności fizycznej, wieku, jak również etapu leczenia

* jadłospis nie zawiera zaleceń i komentarzy odnośnie suplementacji, żywności specjalnego przeznaczenia medycznego i innych dodatków do posiłków spoza podstawowych produktów (jest to kwestia indywidualna)

Jadłospis przygotowałam w oparciu o zasady diety lekkostrawnej ze średnią zawartością błonnika. Posiłki mają niski indeks glikemiczny, są bogate w białko i zbilansowane.

Dobór produktów jest odpowiedni dla pacjentek z rakiem piersi w trakcie chemioterapii w sytuacji, kiedy nie występują nasilone dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (takie jak zaparcia, biegunki, objawy nietolerancji pokarmowych - bardzo ważne, żeby dobór produktów odpowiednio zmodyfikować, gdyby te dolegliwości wystąpiły).

Co istotne - jadłospis jest aż przykładem i tylko przykładem - nie zastępuje indywidualnej porady dietetycznej / lekarskiej. Nie ma jednej diety, która leczy raka - zalecenia żywieniowe powinny być dobierane indywidualnie, dopasowane do aktualnych potrzeb oraz indywidualnej tolerancji produktów spożywczych, występujących dolegliwości, etapu leczenia. Dobierając produkty można również wziąć pod uwagę preferencje - zarówno te smakowe, jak i organizacyjne czy dotyczące asortymentu produktów.

Również porcje produktów mogą wymagać zmian w zależności od Pacjentki, ponieważ dieta powinna być dopasowana także pod kątem energetycznym. W trakcie leczenia celem jest stabilizacja masy ciała. Istotne jest unikanie zarówno spadku, jak i wzrostu masy ciała, a nawet wahań masy ciała. Wahanie masy ciała, czyli na przykład spadki bezpośrednio po chemioterapii a następnie odzyskiwanie kilogramów (i tak na zmianę) - wpływa to negatywnie na stan odżywienia, ponieważ przy każdym takim spadku następuje utrata masy mięśniowej i rezerw białkowych organizmu, a przy każdym wzroście zwiększa się zawartość tkanki tłuszczowej. Takie zmiany są niekorzystne, ponieważ zwiększa się ilość hormonalnie czynnej tkanki tłuszczowej, która zmniejsza skuteczność leczenia.

Dodatkowe komentarze do posiłków i więcej szczegółów - zapraszam na stronę:

<https://www.bielkadietetyk.pl/przykladowy-jadlospis--dla-pacjentek-z-rakiem-piersi-w-trakcie-chemioterapii-bez-dolegliwosci-ze-strony-przewodu-pokarmowego%28-wersja-pdf-do-pobrania%29>



poniedziałek

► Śniadanie (E: 421kcal, B o.: 22.67g, T: 17.24g, W o.: 46.51g)

Graham z lekkim hummusem i jajkami, warzywa (E: 421kcal, B o.: 22.67g, T: 17.24g, W o.: 46.51g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Chleb graham - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Ciecierzycy gotowana - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Sałata rzymska - 6 liści (30g)



Sposób przygotowania:

- Pasta z ciecierzycy: ugotowaną ciecierzycę zblenduj z dodatkiem wody i przypraw do smaku - odrobina soli, suszone zioła, papryka czerwona (około 2-3 łyżki wody na 50-60 g ciecierzycy, ilość wody można też dopasować do preferencji) - najlepiej przygotować wielokrotność i podzielić na porcje.
- Jajka: na patelnię wlej kilka łyżek wody (można też posmarować odrobiną oliwy), na wrzątek wbij jajka, duś do ścięcia jajek pod przykryciem.
- Pieczywo posmaruj pastą z ciecierzycy, wyłóż jajka. Zjedz z dodatkiem warzyw skropionych oliwą.

- pieczywo typu graham można zamieniać na inne rodzaje - np. pieczywo orkiszowe, żytnie (uzależniamy od preferencji oraz od tolerancji - np. przy dobrej tolerancji można w diecie uwzględnić pieczywo żytnie razowe)
- strączki - choć strączki nie kojarzą się z dietą lekkostrawną stosowaną w czasie chemioterapii i w takich ogólnych zaleceniach sama zresztą zawsze wspominam, żeby na te produkty bardzo uważać - to w przypadku pacjentek z rakiem piersi, przy dobrej tolerancji strączków - nie ma powodu, żeby wykluczać je z diety
- porcje warzyw - porcje warzyw można zwiększać lub zmniejszać, w zależności od apetytu i tolerancji

► II śniadanie (E: 334kcal, B o.: 23.08g, T: 14.17g, W o.: 30.63g)

Jogurt z płatkami owsianymi i orzechami, truskawki (E: 334kcal, B o.: 23.08g, T: 14.17g, W o.: 30.63g)

1 porcja



- Orzechy włoskie - 2/3 garści (20g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1 opakowanie (150g)



Sposób przygotowania:

- Płatki przesypane do rondelka, zalej wodą (ok. 1/4-1/3 szklanki), gotuj przez kilka minut (aż płatki będą miękkie i wchłoną płyn) odstaw na chwilę do przestudzenia.
- Płatki wymieszaj z jogurtem, dodaj rozdrobnione orzechy oraz truskawki.

* korzystnie jest przygotowywać orzechy: moczenie przez noc w lodówce orzechów zalanych wodą, przed spożyciem woda do odlenia, w miarę możliwości - skórki do usunięcia

- wstępne gotowanie płatków owsianych, a dodatkowo (również polecam) wstępne moczenie orzechów, usuwanie skórek - sprawia, że będą lżej strawne, a zawarte w nich składniki odżywcze będą lepiej przyswajalne
- niekorzystne jest prażenie orzechów - to odradzam (między innymi następuje rozkład wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, dochodzi do produkcji akrylamidu - to nie tylko zmniejszenie wartości odżywczej orzechów, pestek i nasion - w ten sposób nadajemy im właściwości kancerogenne)
- truskawki - można mieszać / zamieniać na inne owoce, szczególnie jagodowe (ze względu na dużą zawartość naturalnych antyoksydantów i niską zawartość cukrów prostych), najlepiej korzystać z owoców świeżych lub mrożonych
- jeśli mamy owoce mrożone - można je zblendować z jogurtem, później dodać resztę składników (owoce zmiksowane z jogurtem bez wcześniejszego rozmrażania nadadzą gęstej konsystencji, dzięki temu uzyskujemy właściwie deser lodowy :)
- orzechy włoskie - można mieszać / zamieniać na orzechy laskowe, migdały, pestki dyni

► Obiad (E: 452kcal, B o.: 23.35g, T: 22.4g, W o.: 43.19g)

Łosoś pieczony w ziołach, kasza jęczmienna z warzywami (E: 452kcal, B o.: 23.35g, T: 22.4g, W o.: 43.19g)

1 porcja



- Kasza jęczmienna, perłowa - 4 łyżki (40g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Łosoś, świeży - 1/3 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 pęczka (10g)



Sposób przygotowania:

- Rybę oczyść, natrzyj przyprawami (odrobina soli, wybrane zioła świeże i/lub suszone: tymianek, cząber, majeranek, rozmaryn lub inne ulubione) oraz oliwą (połowa porcji). Owiń pergaminem / papierem do pieczenia, wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piecz przez ok. 20 minut.
- Kaszę i brokuły ugotuj do miękkości (lub na al dente - przy dobrej tolerancji).
- Marchew i pietruszkę zetrzyj na wiórki, świeżą natkę pietruszki i ugotowane brokuły posiekaj drobno. Tak przygotowane warzywa wymieszaj z kaszą i oliwą (połowa porcji).

• kasza - porcja dotyczy kaszy suchej

• kaszę jęczmienną można zamieniać na inne rodzaje kasz, np. na kaszę owsianą, orkiszową, gryczaną, komosę ryżową, kaszę jaglaną, również na ryż (polecam brązowy długoziarnisty, który jest 'możliwy' do ugotowania w ciągu 20-30 minut :) a dla urozmaicenia ryż czerwony), pełnoziarniste makarony - porcja tych produktów będzie taka sama

• łosoś - przy zamianie na chudą rybę, np. na dorsza - w posiłku trzeba uzupełnić tłuszcze (dodatkowe 10 g oliwy, najlepiej do wymieszania z już gotowym posiłkiem)

• sposób przygotowania można modyfikować, np. przygotować rybę duszoną

► Podwieczorek (E: 354kcal, B o.: 20.95g, T: 13.63g, W o.: 38.82g)

Zielony koktajl (E: 354kcal, B o.: 20.95g, T: 13.63g, W o.: 38.82g)

1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 łyżek (200g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 pęczka (10g)
- Siemię lniane - 2 łyżeczki (10g)
- Szpinak - 1 garść (20g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)



Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki zblenduj na koktajl, olej lniany dodaj na końcu (i bezpośrednio przed spożyciem), wymieszaj.



- jogurt naturalny - przy dobrej tolerancji (pod warunkiem, że nie występują biegunki) można zamieniać na maślankę / kefir

Tutaj chciałabym też podkreślić, jak ważne jest bilansowanie wszystkich posiłków jak również przekąsek. Sam koktajl warzywno-owocowy lub w zamian za to banan bez dodatków, czy jogurt jako samodzielna przekąska - to nie wystarczy, w ten sposób w diecie zawsze będzie brakować nawet połączenia podstawowych makroskładników.

I rozumiem na przykład wprowadzanie do diety koktajli warzywno-owocowych (pod warunkiem dobrej tolerancji - jest to świetny sposób na zwiększenie ilości choćby zielonych dodatków w diecie, samych sałatek człowiek nie przeje tak łatwo :) jednak bardzo ważne żeby te koktajle zawierały również produkty białkowe jak i tłuszczone.

Czyli dbajmy o podstawy - bo nie ma możliwości, żeby odnieść korzyści z diety bogatej w witaminy, antyoksydanty czy błonnik, jeśli ciągle brakuje w niej podstawowych składników budulcowych takich jak chociażby białko i tłuszcze.

Produkty bogatobiałkowe w 2-3 posiłkach to za mało, żeby pokryć zapotrzebowanie na ten składnik w trakcie chemioterapii, ponieważ zapotrzebowanie na białko w trakcie leczenia zwiększa się znacząco.

► Kolacja (E: 385kcal, B o.: 21.35g, T: 17.52g, W o.: 38.78g)

Zielona sałatka z mozzarellą, pomidorkami i awokado, pieczywo (E: 385kcal, B o.: 21.35g, T: 17.52g, W o.: 38.78g)

1 porcja

- Awokado - 1/3 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Roszponka - 1/2 garści (10g)
- Ser mozzarella, light - 4 plastry (80g)
- Chleb graham - 1 i 3/4 kromki (60g)
- Sałata rzymska - 6 liści (30g)



Sposób przygotowania:

- Mozzarellę i awokado pokrój na plasterki, pomidory przekrój na połówki, ułóż na talerzu, posyp sałatą, przyprawami (papryka czerwona, suszone zioła, np. tymianek, bazylika, zioła prowansalskie, czosnek niedźwiedzi) i skrop oliwą.
- Sałatkę zjedz z dodatkiem pieczywa.

• Pieczywo - tutaj w i innych posiłkach można zamieniać na kaszę lub ryż (np. komosa ryżowa, kasza jaglana, kasza owsiana, orkiszowa, jęczmienna, gryczana, ryż brązowy długoziarnisty, czerwony), porcja: 40 g (porcja produktu przed ugotowaniem, a po ugotowaniu ok. 3 razy większa).

• Kasze, ryż - należy gotować do miękkości (takie są lżej strawne), gotowanie na al dente - przy dobrej tolerancji, jeśli nie ma tendencji do biegunek.

• Przy dobrej tolerancji porcje warzyw można zwiększać, można uwzględniać dodatkowe.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1946 kcal	Białko ogółem:	111.4 g
Tłuszcz:	84.96 g	Węglowodany ogółem:	197.93 g



Wykorzystane produkty

Zakres dni: Dzień 1 / Dzień 2 / Dzień 3 / Dzień 4 / Dzień 5 / Dzień 6 / Dzień 7



Produkty zbożowe

Chleb graham	120g (3 i 1/3 kromki)
Kasza jęczmienna, perłowa	40g (4 łyżki)
Płatki owsiane	20g (2 łyżki)

Orzechy włoskie

20g (2/3 garści)

Siemię lniane

10g (2 łyżeczki)

Truskawki

100g (2/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	50g (2 i 1/2 łyżki)
Marchew	45g (1 sztuka)
Papryka czerwona	30g (1/7 sztuki)
Pietruszka, korzeń	30g (1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	20g (2/3 pęczka)
Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
Roszponka	10g (1/2 garści)
Salata rzymska	60g (12 liści)
Szpinak	20g (1 garść)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	225g (1 i 1/2 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	200g (10 łyżek)
Ser mozzarella, light	80g (4 plastry)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	100g (2 sztuki)
------------------	-----------------



Oleje i tłuszcze

Olej lniany	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	20ml (2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	80g (1/3 sztuki)
---------------	------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	30g (1/3 sztuki)
Banan	50g (1/3 sztuki)
Borówka amerykańska, surowa	50g (1 garść)