

Żywnienie po zakończeniu leczenia onkologicznego – dieta wspierająca regenerację

Powrót do codziennego funkcjonowania po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej to ważny etap rekonwalescencji. Odpowiednio dobrana dieta odgrywa w tym procesie istotną rolę. Prawidłowe żywnienie wspiera regenerację organizmu, pomaga odbudować masę mięśniową, wzmacnia układ odpornościowy oraz może przyczyniać się do zmniejszenia ryzyka nawrotu choroby. Dieta po zakończeniu leczenia onkologicznego powinna być dobrze zbilansowana, bogata w białko i oparta na zasadach zdrowego odżywiania. Wskazana jest aby była dostosowana indywidualnie z uwzględnieniem potrzeb organizmu wynikających z przebytej terapii.

Podstawowe zalecenia żywieniowe:

1. Spożywaj pełnowartościowe posiłki

Wybieraj produkty, które dostarczają organizmowi odpowiedniej ilości energii oraz niezbędnych składników odżywczych wspierających regenerację i powrót do zdrowia.

2. Stosuj zasady zdrowego odżywiania - codzienna dieta powinna obejmować:

- dużą ilość warzyw i owoców, powinny stanowić ważny element codziennej diety. Zaleca się spożywanie około: 2,5–3 szklanek warzyw dziennie i 1,5–2 szklanek owoców dziennie
- umiarkowaną ilość produktów pełnoziarnistych,
- roślinne źródła białka, takie jak orzechy, fasola, soczewica, tofu czy tempeh,
- odpowiednią ilość ryb, drobiu oraz chudego mięsa,
- odtłuszczone lub niskotłuszczowe produkty mleczne.

3. Utrzymuj prawidłową masę ciała

Regularnie monitoruj swoją masę ciała. W razie potrzeby wprowadzaj zmiany w sposobie odżywiania i stylu życia, aby utrzymać prawidłową masę ciała lub stopniowo ją zwiększyć, jeśli jest zbyt niska.

Żywnienie po zakończeniu leczenia onkologicznego odgrywa istotną rolę w procesie rekonwalescencji, poprawie jakości życia oraz zmniejszaniu ryzyka powikłań i nawrotu choroby. W tym okresie szczególnie ważne jest dążenie do utrzymania prawidłowego stanu odżywiania, odbudowy utraconej masy ciała i masy mięśniowej oraz wyrównania ewentualnych niedoborów pokarmowych powstałych w trakcie leczenia. Postępowanie dietetyczne powinno opierać się na zasadach racjonalnego, zbilansowanego żywnienia, dostosowanego indywidualnie do potrzeb pacjenta, jego stanu klinicznego, chorób współistniejących oraz ewentualnych następstw terapii onkologicznej. Właściwie zaplanowana dieta może wspierać regenerację organizmu, sprzyjać powrotowi do sprawności oraz stanowić ważny element długoterminowej profilaktyki zdrowotnej.

Autorka artykułu: Natalia Pawłasek, dietetyka III rok, I st., Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Literatura:

- Li Z, Ding X, Chen Y, et al. Review of Nutrition Guidelines and Evidence on Diet and Survival Outcomes for Cancer Survivors: Call for Integrating Nutrition into Oncology Care. *J Nutr.* 2024;154(8):2346-2362. doi:10.1016/j.tjn.2024.05.024