

# Żywnienie w chorobie nowotworowej

Choroba nowotworowa i jej leczenie często prowadzą do zaburzeń odżywienia, utraty masy ciała, utraty masy mięśniowej i kacheksji — schorzeń, które znacząco pogarszają wyniki leczenia, jakość życia oraz rokowanie. Dlatego żywnienie jest integralną częścią kompleksowej opieki nad pacjentami onkologicznymi.

## Ocena i monitorowanie stanu odżywienia

Każdego pacjenta onkologicznego należy rutynowo oceniać pod kątem ryzyka niedożywienia i monitorować jego stan odżywienia przez cały przebieg terapii.

Niedożywienie może wynikać nie tylko z ograniczonego spożycia pokarmu, ale też zaburzeń metabolicznych wynikających z choroby lub leczenia.

## Zapotrzebowanie energetyczne i białkowe

### **Energia:**

Zapotrzebowanie energetyczne pacjentów z nowotworem jest zbliżone do osób zdrowych i wynosi ~25–30 kcal/kg masy ciała/dobę.

### **Białko:**

Wytyczne ESPEN zalecają wysokie spożycie białka — zwykle 1,0–1,5 g białka/kg masy ciała/dobę, aby przeciwdziałać utracie masy mięśniowej i wspierać regenerację.

## Interwencje żywieniowe

W zależności od stanu pacjenta i jego możliwości przyjmowania pokarmów, ESPEN wskazuje następujące strategie:

- Porady dietetyczne i wsparcie żywieniowe: należy dążyć do zwiększenia spożycia przez pacjenta poprzez indywidualne porady oraz modyfikację planu żywieniowego.
- Żywność medyczna: jeśli zwykłe posiłki nie zapewniają odpowiedniej energii i białka, warto zastosować żywność specjalnego przeznaczenia medycznego.
- Żywnienie dojelitowe: jeżeli pacjent nie jest w stanie spożywać odpowiedniej ilości pokarmu drogą doustną, kolejnym krokiem jest żywienie dojelitowe.
- Żywnienie pozajelitowe: stosowane jest tylko wtedy, gdy żywienie dojelitowe jest niemożliwe lub niewystarczające (np. z powodu ciężkiego uszkodzenia przewodu pokarmowego).

## Rola aktywności fizycznej

Wspólnie z opieką żywieniową ważne jest także zachęcanie do aktywności fizycznej, o ile stan pacjenta na to pozwala. Aktywność pomaga utrzymać masę mięśniową, funkcję metaboliczną i ogólne samopoczucie.

## Dlaczego żywienie jest tak ważne?

- Niedobór składników odżywczych i niedożywienie:

- zwiększa ryzyko powikłań,
  - pogarsza tolerancję leczenia przeciwnowotworowego,
  - wydłuża hospitalizację,
  - obniża jakość życia.
- Regularna ocena i odpowiednie interwencje żywieniowe pomagają temu zapobiegać i są integralną częścią leczenia.

Literatura:

Muscaritoli M, Arends J, Bachmann P, et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clin Nutr.* 2021;40(5):2898-2913. doi:10.1016/j.clnu.2021.02.005