

NIEDOŻYWIENIE W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ

Jak sobie radzić z żywieniem?

Dr n.med. Magdalena Maciejewska-Cebulak
Dietetyk
Samodzielny Zespół Dietetyków UCK w Gdańsku

Niedożywienie

Poważny problem, duże wyzwanie

Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej, Polskiego Towarzystwa Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu (POLSPEN) oraz Polskiego Towarzystwa Żywienia Klinicznego
w zakresie diagnostyki i leczenia niedożywienia w gabinecie lekarza POZ

AUTORZY

Mateusz Babicki^{1*}, Agnieszka Mastalerz-Migas^{1*}, Małgorzata Gałązka-Sobotka², Przemysław Matras^{3,4,5§}, Dorota Mańkowska-Wierzbicka^{6§}

Stan wynikający z braku spożywania lub braku wchłaniania odpowiedniej ilości substancji żywieniowych, prowadzący do zmiany składu ciała, upośledzenia fizycznej i psychicznej funkcji organizmu oraz wpływający niekorzystnie na wynik leczenia choroby podstawowej.

Niedożywienie to nie tylko cyferki na wadze

Opłaca się zapobiegać i leczyć

- ✓ Spadek masy mięśniowej = osłabienie, zmęczenie, zniechęcenie, unieruchomienie
- ✓ Spadek odporności
- ✓ Gorsze gojenie
- ✓ Większe ryzyko śmiertelności
- ✓ Wydłużenie czasu pobytu w szpitalu

Konsekwencje społeczno – psychologiczne:

- ✓ Zwiększona drażliwość
- ✓ Depresja
- ✓ Niechęć do jedzenia
- ✓ Zmuszanie chorego do jedzenia
- ✓ Brak apetytu
- ✓ Konieczność stałej opieki nad pacjentem
- ✓ Bycie zależnym od innych

- ✓ Wpływ na decyzje terapeutyczne (np. odraczanie kursu chemioterapii)
- ✓ Jakość życia
- ✓ Dobry stan odżywienia = szybsza regeneracja, mniej skutków ubocznych

Czy niedożywienie mnie dotyczy?

Chudnę pomimo braku prób odchudzania

Jestem słaby/a i nie mam sił

Czuje się zmęczony/a

Jem mniej niż zazwyczaj

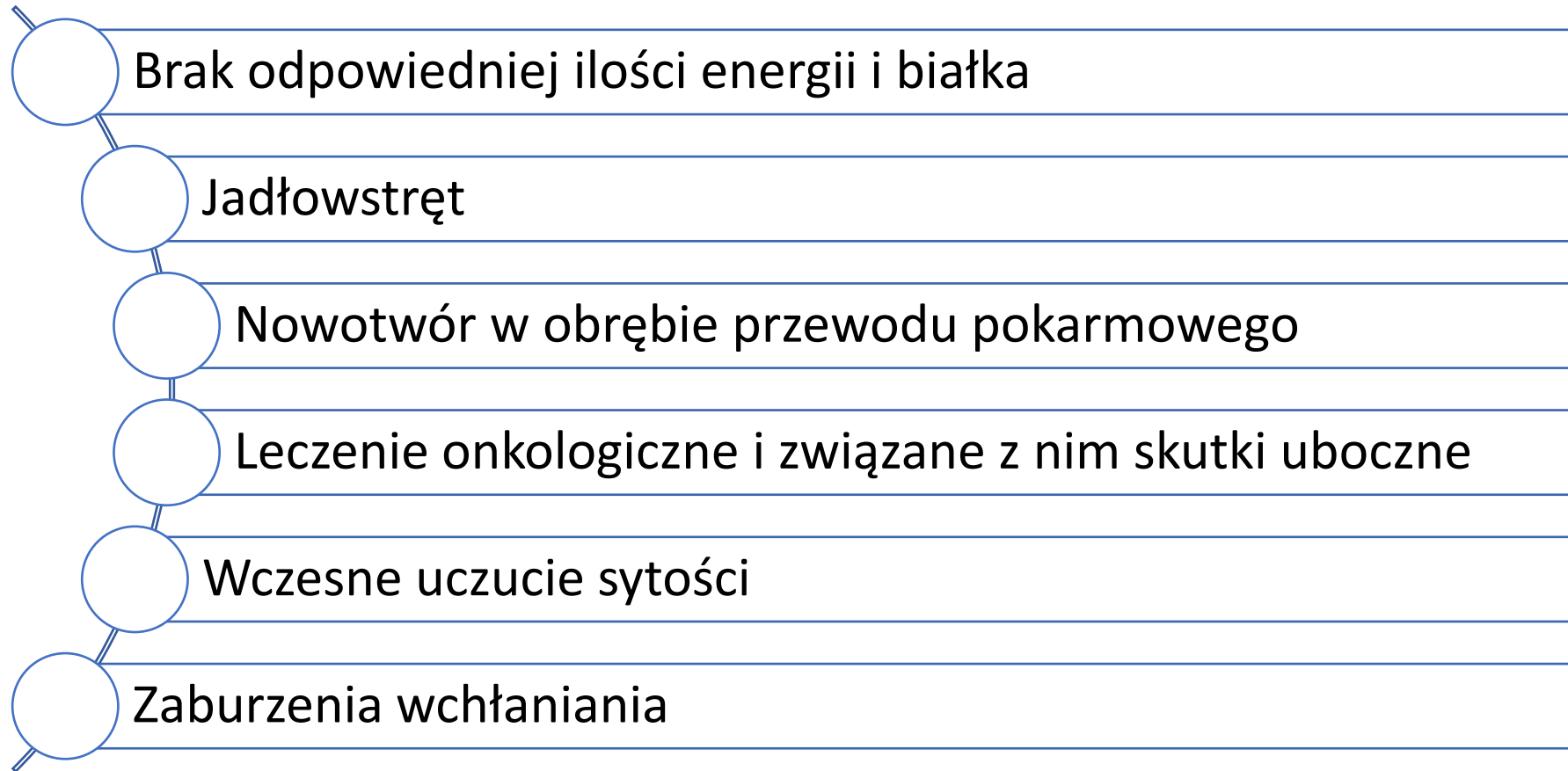
Najadam się małymi porcjami jedzenia

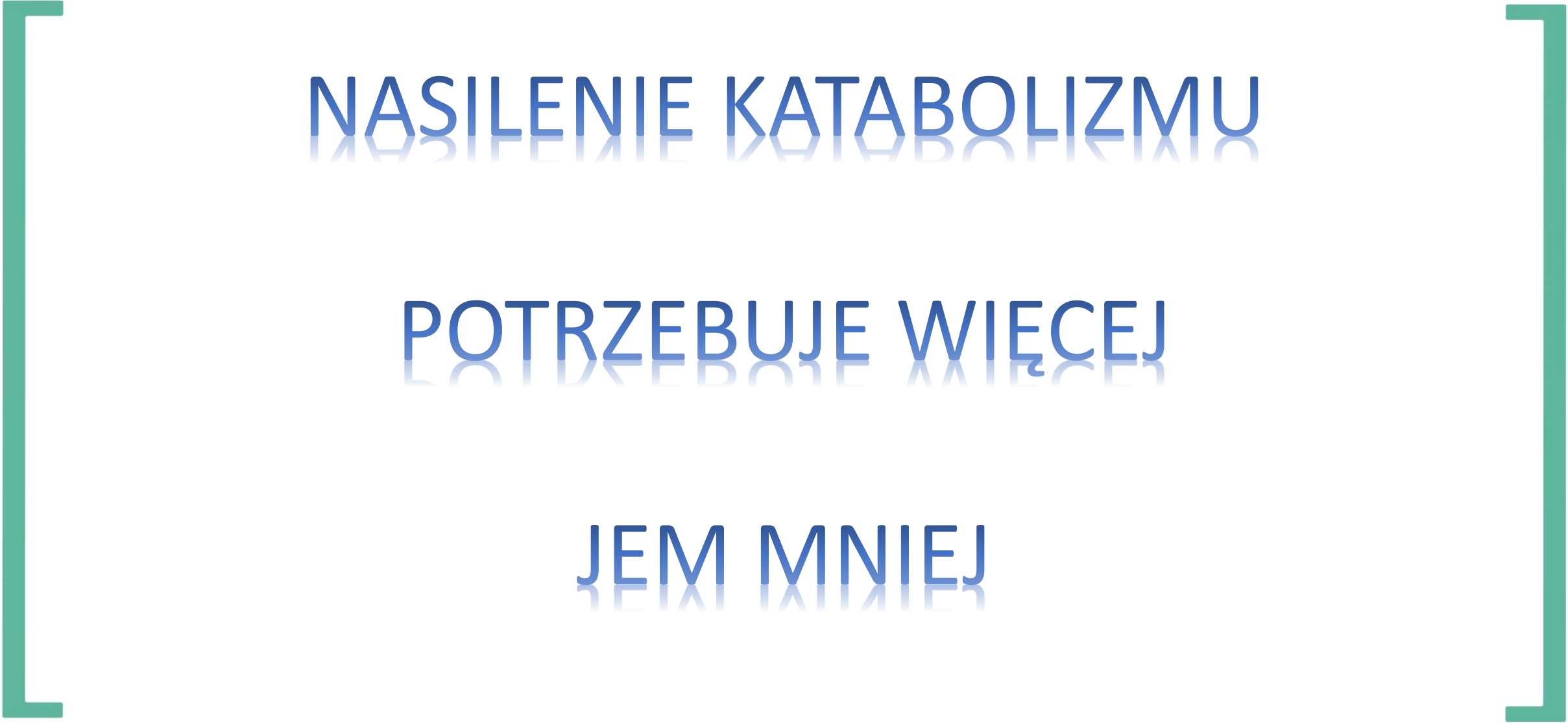
Mam obrzęki

Często łapię infekcje

Nie chce mi się jeść

Pacjent onkologiczny pod szczególnym nadzorem żywieniowym





NASILENIE KATABOLIZMU

POTRZEBUJE WIĘCEJ

JEM MNIEJ



ESPEN Guideline

ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer

Maurizio Muscaritoli ^{a,*}, Jann Arends ^b, Patrick Bachmann ^c, Vickie Baracos ^d,
 Nicole Barthelemy ^e, Hartmut Bertz ^b, Federico Bozzetti ^f, Elisabeth Hütterer ^g,
 Elizabeth Isenring ^h, Stein Kaasa ⁱ, Zeljko Krznaric ^j, Barry Laird ^k, Maria Larsson ^l,
 Alessandro Laviano ^a, Stefan Mühlebach ^m, Line Oldervoll ⁿ, Paula Ravasco ^o,
 Tora S. Solheim ^p, Florian Strasser ^q, Marian de van der Schueren ^{r,s}, Jean-Charles Preiser ^t,
 Stephan C. Bischoff ^u



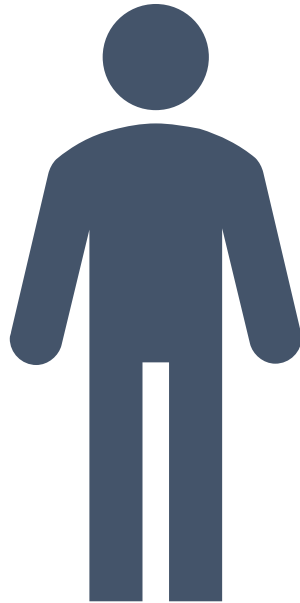
Coś jem – czy to wystarczy?

Zapotrzebowanie na energię 25-30 kcal/ kg mc, w tym białko 1-1,5g/ kg mc

3.2. Energy and substrate requirements

- 3) We recommend that the total energy expenditure (TEE) of cancer patients, if not measured individually, be assumed to be similar to healthy subjects and generally ranging between 25 and 30 kcal/kg/day. (Recommendation B2-1; strength of recommendation strong – Level of evidence low – consensus)

B2 – 2	Protein requirement
Strength of recommendation STRONG	<i>We recommend that protein intake should be above 1 g/kg/day and, if possible up to 1.5 g/kg/day</i>
Level of evidence Questions for research	Moderate effect on clinical outcome of increased supply (1–2 g/kg/day) and composition of protein/amino acids



Pacjent onkologiczny o masie ciała 75kg

Zapotrzebowanie na energię **1875-2250 kcal**

w tym białko **75-112,5g**

Typowy przykład dzienniczka żywieniowego

Wartość energetyczna: 1250 kcal

Białko: ok. 66g

Śniadanie:

- ✓ 2 kromki chleba z masłem, wędliną i 2 plasterki pomidora

II śniadanie:

- ✓ Jogurt naturalny + 100g truskawek

Obiad:

- ✓ Zupa: rosół z makaronem
- ✓ Drugie danie: Pulpety drobiowe z ziemniakami i surówką z marchewki i jabłka

Kolacja:

- ✓ 2 kromki chleba z masłem i żółtym serem

Wartość energetyczna: ok. 2000 kcal

Białko: ok. 125g

Śniadanie:

2 kromki chleba z awokado (0,5 sztuki), rukolą i 2 jaja gotowane + szklanka soku

II śniadanie:

Jogurt wysokobiałkowy + 200g truskawek + 20g nasion słonecznika

Obiad:

Zupa: pomidorowa z makaronem + 30g śmietany 18% tł.

Drugie danie: Pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią

Podwieczorek:

Wysokobiałkowy FSMP + 20g migdałów

Kolacja:

Ryba w galarecie + kromka chleba

BIAŁKO

plaster szynki na kanapkę się nie liczy

Osoba zdrowa

- 0,9g białka/ kg masy ciała
- Osoba ważąca 70kg potrzebuje **63g** białka dziennie



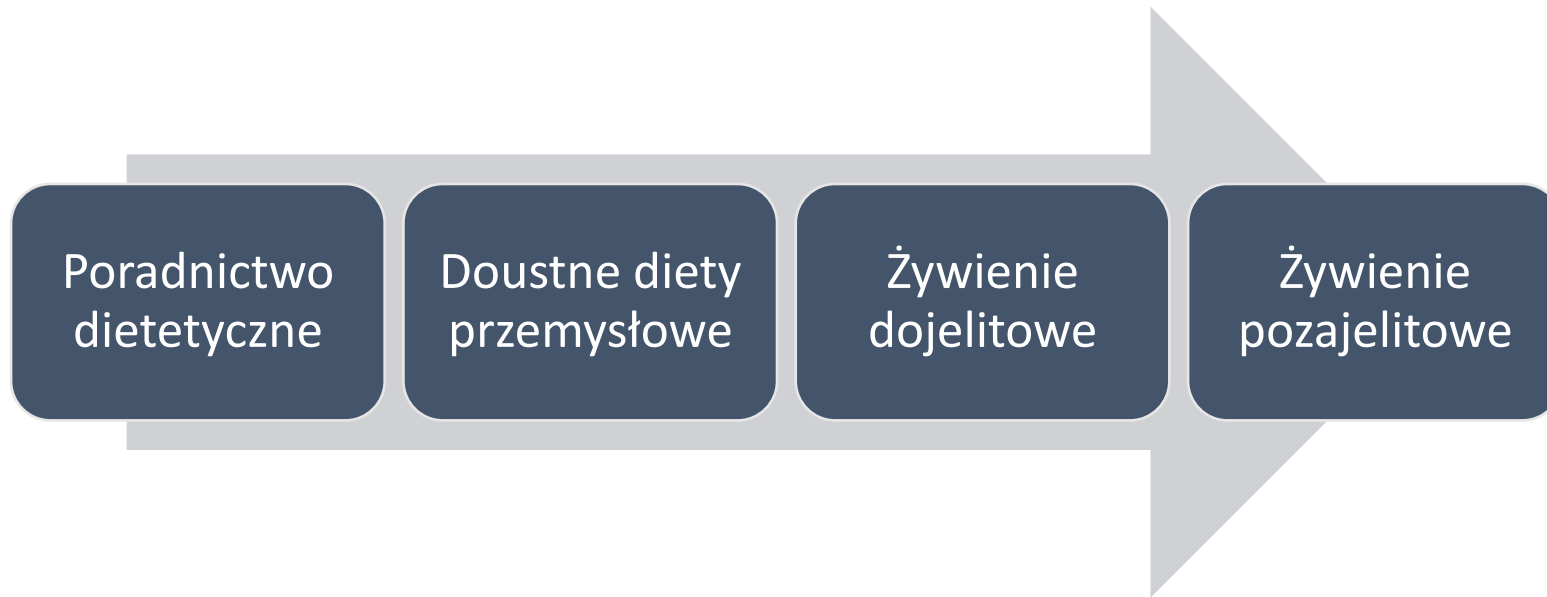
Pacjent onkologiczny

- 1-1,5 g/ kg masy ciała
- Osoba ważąca 70kg potrzebuje **70-105g** białka dziennie

42g białka

- ✓ 2 opakowania serka wiejskiego
- ✓ Ponad 800g jogurtu naturalnego
- ✓ 1200ml mleka
- ✓ Ponad 200g twarogu
- ✓ Ponad 5 jaj
- ✓ 200g drobiu lub rostbefu
- ✓ 170g tuńczyka
- ✓ Ponad 200g halibuta lub łososia
- ✓ 300g krewetek
- ✓ Prawie 170g soczewicy

Postępowanie żywieniowe w niedożywieniu



Modyfikacje dietetyczne

Zwiększ spożycie białka

- Źródła białka: chude mięso, ryby, jaja, produkty mleczne (zwłaszcza wysokobiałkowe), nasiona roślin strączkowych (?)
- Porcja białka w co najmniej czterech posiłkach
- Rozłóż białko w posiłkach
- Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

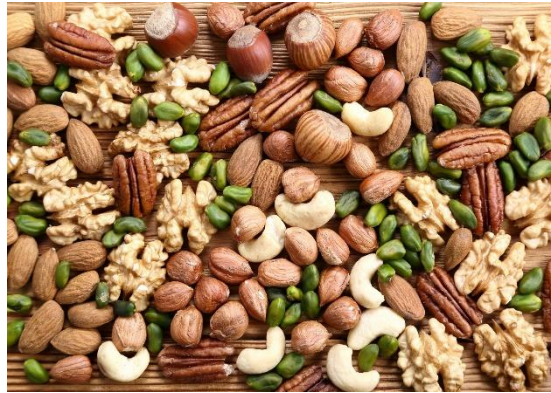


Kolejność ma znaczenie

Produkt spożywczy	Zawartość białka w 100g [g]	Porcja	Zawartość białka w porcji [g]
Serek wiejski wysokobiałkowy	14	1 opakowanie (200g)	28
Serek wiejski (zwykły, bez laktozy)	11	1 opakowanie (200g)	22
Jogurt wysokobiałkowy (typu Skyr)	12	Kubek (150g)	18
Jogurt naturalny bez laktozy	5	Kubek (180g)	9
Ser typu feta	17	1/5 kostki (54g)	9
Mleko bezlaktozowe 1,5% tł.	3,5	Szklanka (250ml)	8,75
Mleko 1,5-2% tł.	3,4	Szklanka (250ml)	8,5
Mleko 3,2% tł.	3,3	Szklanka (250ml)	8,25
Mleko bezlaktozowe 3,2% tł.	3	Szklanka (250ml)	7,5
Jajko (całe)	12,5	1 sztuka kl. L (60g)	7,5
Mozzarella (z pełnotłustego mleka)	22	1 plaster (30g)	6,6
Twaróg chudy	20	1 plaster (30g)	6
Jogurt naturalny zwykły	4	Kubek (150g)	6
Jogurt typu greckiego 10% tł.	4	Kubek (150g)	6
Twaróg półtłusty	19	1 plaster (30g)	5,7
Ser żółty (gouda tłusty)	28	1 plaster (20g)	5,6
Twaróg tłusty	18	1 plaster (30g)	5,4
Jajko (białko)	11	Białko z 1 sztuki kl. L (40g)	4,4
Jajko (żółtko)	15,5	Żółtko z 1 sztuki kl. L (20g)	3

MIĘSO - Zawartość białka w 100g produktu	
Wieprzowina (schab, polędwiczka)	23
Mięso z piersi z kurczaka, wołowina (rostbief)	21,5
Królik	21
Cielęcina, wołowina (polędwica)	20
Indyk (udo, pierś), wołowina (szponder), wieprzowina (karkówka), wątróbka drobiowa	19
Udło z kurczaka (bez skóry)	18
Wołowina, rozbratel	16,7
RYBY ŚWIEŻE I OWOCE MORZA - Zawartość białka w 100g produktu	
Tuńczyk	24
Langusta, sardynki	21
Łosoś, tilapia, halibut	20
Sandacz, sielawa, miętus, pstrąg (strumieniowy i tęczowy), szczupak, makrela	19
Dorsz, karp, okoń, sola	18
Dorada, mintaj, morszczuk	17
Śledź, turbot, jesiotr, kałamarnica	16
Węgorz, małże, ośmiornica, żabnica	15
Krewetki	14
Przegrzebki	12
Kalmary	11
Ostrygi	6

Podjadaj między posiłkami ;)



Jedz małe porcje, ale kaloryczne

Dodawaj do posiłków

Oliwę z oliwek i oleje roślinne	Masło	Serek mascarpone, śmietana kremówka, ricotta	Masło orzechowe, pasta sezamowa	Awokado	Orzechy, nasiona	Mleczko kokosowe
------------------------------------	-------	--	--	---------	---------------------	---------------------

Zwiększenie wartości energetycznej posiłków bez zmiany objętości

- ✓ Dodaj do kawy mleko 3,2-3,8 % tł.
- ✓ Do ulubionej zupy przed zjedzeniem dodaj łyżkę masła i 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ✓ Dodatek zmiksowanych orzechów włoskich do ciasta naleśnikowego
- ✓ Owsiankę posyp nasionami lub pestkami (dynia, słonecznik, sezam)
- ✓ Jedz mięso i ryby z sosami na bazie śmietany/ serka mascarpone
- ✓ Do twarożku dodaj łyżkę śmietany i 2 łyżki jogurtu wysokobiałkowego
- ✓ Zrób smarowidło w awokado i oliwy z oliwek
- ✓ Wypij kompot lub dodaj miód/ syrop owocowy do wody lub herbaty

Dieta łatwostrawna

Niekoniecznie rygorystycznie stosowana

- Produkty zbożowe oczyszczone → mniejsza sytość = zjem więcej (jednak gulasz z kaszą gryczaną jest dozwolony, szczególnie jeśli masz na niego ochotę)
- Warzywa i owoce jako dodatek, a nie podstawa diety → przetworzone często lepiej tolerowane (ale nadal możesz zjeść kanapkę z rzodkiewką 😊)
- Unikaj smażenia – lepiej gotuj lub piecz → brak uczucia przejedzenia po posiłku (to nie znaczy, że nigdy już nie zjesz schabowego)
- Przyprawiaj dania → mają być apetyczne i smaczne

Część dań o konsystencji miękkiej lub papkowatej

- **Koktajle** (jogurt wysokobiałkowy, łyżka śmietany, banan, truskawki, miód)
- **Pasty kanapkowe** (pasta z makreli, tuńczyka; hummus; pasta z soczewicy)
- **Zupy mleczne** (kasza manna z syropem malinowym; owsianka z masłem orzechowym, bananem i rodzynkami)
- **Twarożek** (tłusty twaróg + jogurt wysokobiałkowy)
- Zmodyfikowane tiramisu
- Panna cotta
- Galaretka z bitą śmietaną i orzechami
- Zupy krem z dodatkiem śmietany kremówki i masła

Forma podania ma znaczenie





Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego

(FSMP)

Nie zawsze jednak jesteśmy w stanie pokryć zapotrzebowanie pacjenta onkologicznego drogą doustną

Ale medycyna nie pozostawia nas bez rozwiązania. Nie chcemy dopuszczać do sytuacji, w której pacjent nie pokrywa swoich potrzeb z dietą

Serdecznie zapraszam na kolejny wykład

Temat: Żywienie w raku piersi

Data: 19.05.2025

Godzina: 14.00

Dziękuję za uwagę !