

DIETA W NOWOTWORACH SKÓRY

Nowotwór skóry występuje wtedy, kiedy dochodzi do niekontrolowanego wzrostu zmodyfikowanych komórek w naskórku. Rak skóry to m.in.: czerniak, rak podstawnokomórkowy, rak kolczystokomórkowy oraz rak z komórek Merkla.

Prawidłowe odżywienie organizmu pełni istotną rolę w raku skóry i może mieć wpływ na przebieg choroby. Zarówno sam nowotwór jak i zastosowana terapia (leczenie chirurgiczne, chemioterapia, radioterapia) wpływa na codzienną dietę pacjenta. Należy zmodyfikować żywienie tak, aby wspomóc organizm w walce z chorobą, a jednocześnie złagodzić skutki uboczne terapii onkologicznej.

Zalecenia żywieniowe:

Dieta powinna opierać się na zasadach racjonalnego żywienia z uwzględnieniem pewnych modyfikacji – posiadać cechy **diety bogatobiałkowej, lekkostrawnej, a w niektórych przypadkach o zwiększonej kaloryczności** np.: znacznej utraty masy ciała, niedożywieniu, czy kacheksji nowotworowej.

1. **Białko:** Odgrywa szczególną rolę w diecie pacjenta z nowotworem skóry ze względu na intensywną pracę układu immunologicznego oraz procesy regeneracyjne skóry. Cennym źródłem białka pełnowartościowego są: chude mięsa, jaj, ryby, produkty mleczne. Dzielne spożycie białka powinno być dobrane indywidualnie do stanu pacjenta i wynosić **ok. 1,2 – 2g/kg m.c./dobę**.
2. **Węglowodany:** Należy wybierać produkty zawierające węglowodany złożone m.in.: pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony) oraz warzywa i owoce. Ograniczyć tym samym produkty zawierające cukry proste: cukier, ciastka, ciasta, cukierki, słodczyce oraz dżemy wysokosłodzone.
3. **Tłuszcze:** Zdrowe tłuszcze roślinne takie jak oliwa z oliwek, oleje (lniany, rzepakowy, z czarnuszki, z wiesiołka), awokado, orzechy czy algi morskie, a także tłuste ryby (makrela, łosoś, halibut, śledź, tuńczyk, pstrąg tęczowy) są cennym źródłem kwasów omega-3. Mają one działanie łagodzące stres oksydacyjny, stany zapalne oraz wpływają na regenerację skóry.
4. **Woda:** Posiada wiele cennych właściwości oraz jest składnikiem każdej komórki ciała. Wpływa na odpowiednie nawodnienie. Należy dziennie wypijać ok. **30ml/kg m.c./dobę**.
5. **Błonnik:** Należy pamiętać o codziennym spożyciu produktów bogatych w błonnik pokarmowy: warzywa i owoce czy pełnoziarniste produkty zbożowe. Wpływając na mikrobiotę jelitową wspomagają układ odpornościowy.
6. **Posiłki:** Powinny być różnorodne i urozmaicone, tak aby obfitowały w pełnowartościowe produkty. Częściej, a w mniejszych ilościach, ok 4-5 razy na dobę.
7. **Sporządzanie potraw:** Najkorzystniejszymi technikami przyrządzania potraw są gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu. **Eliminujemy smażenie!**
8. **Sól:** Ograniczeniu podlega sól, ale również produkty z jej dodatkiem: wędzone, konserwowe, słone przekąski (krakersy, słone paluszki, chipsy itp.), duże ilości wędlin i pieczywa.

Tabela produktów

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	mąka pełnoziarnista (razowa, graham), kasze (gryczana, pęczak, jaglana, owsiana), ryż brązowy, ryż dziki, komosa ryżowa, pełnoziarnisty makaron, pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane, płatki żytnie	mąka rafinowana (jasna), mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, ryż biały, jasny makaron, białe pieczywo, chleb tostowy, płatki ryżowe, wafle ryżowe, słodkie płatki śniadaniowe, groszek ptysiowy
Mleko i przetwory mleczne	mleko 2% tłuszczu, fermentowane produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, maślanka), ser twarogowy, serek wiejski, ser mozzarella ograniczone ilości serów żółtych i typu feta	tłuste mleko, sery topione, tłusta śmietana, przetwory mleczne z dodatkiem cukru - słodzone jogurty owocowe, desery jogurtowe
Jaja	Całe jaja	Jaja smażone na tłuszczu
Mięso	kurczak, indyk, królik, ograniczone ilości chudego mięsa czerwonego (wołowina, cielęcina), chuda wędlina	tłusta wieprzowina, wołowina, cielęcina, baranina, dziczyzna, podroby, gęsi, kaczki, przetwory mięsne (tłuste wędliny, kiełbasa, salami, kabanosy, boczek, parówki, konserwy mięsne)
Ryby i owoce morza	ryby chude i tłuste, wszystkie owoce morza	
Tłuszcze	oliwa z oliwek, oleje roślinne (np. olej rzepakowy, lniany, z czarnuszki, olej z pestek winogron), miękkie margaryny, masło w ograniczonych ilościach	Masło w dużych ilościach, smalec, tój, twarde margaryny, olej palmowy i kokosowy, tłuste sosy, majonez
Warzywa	wszystkie warzywa surowe, mrożone i gotowane	warzywa smażone w panierkach, sałatki warzywne z majonezem
Nasiona roślin strączkowych	fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, tofu	
Owoce	wszystkie świeże owoce ograniczone ilości dżemów z dobrym składem i owoców suszonych	owoce słodzone cukrem lub syropem, owoce kandyzowane, owoce z puszek (np. ananasy czy brzoskwinie z puszek),
Orzechy, nasiona, pestki	wszystkie orzechy, nasiona i pestki, masła orzechowe z dobrym składem, tahini (pasta sezamowa)	solone orzechy, orzeszki w panierkach i karmelu
Przyprawy	wszystkie zioła i przyprawy typu bazylija, tymianek, rozmaryn, mięta, słodka i ostra papryka, kurkuma, cynamon, imbir, czosnek, cebula	cukier, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli
Słodycze	gorzka czekolada (min. 70% kakao), ciastka i wypieki z wartościowych produktów (np. z mąki pełnoziarnistej, płatków owsianych, masła orzechowego, orzechów, pestek i nasion) z niewielkim dodatkiem substancji słodzących (np. miodu, syropu daktylowego, syropu z agawy)	cukier i wszystkie produkty z dodatkiem cukru, takie jak słodycze, gotowe desery, wyroby garmazeryjne, galaretki owocowe, wyroby cukiernicze
Napoje	woda, herbata, kawa, napary owocowe i ziołowe ograniczone ilości soków owocowych	napoje słodzone cukrem, słodkie napoje gazowane i niegazowane, słodzone kompoty owocowe, napoje alkoholowe, piwo, alkohole wysokoprocentowe

Jeżeli którykolwiek z zalecanych produktów nie jest tolerowany, bądź powoduje dolegliwości bólowe i/lub żołądkowo – jelitowe należy bezwzględnie wykluczyć go z diety!!!