

# O ŻYWIENIU W CHOROBY NOWOTWOROWEJ

**mgr inż. Joanna Mielęcka**

specjalista ds. planowania żywienia i dietyki



**Prawidłowe żywienie, zgodne z bieżącym zapotrzebowaniem i dostosowane do aktualnego stanu zdrowia młodego pacjenta, jest integralną częścią leczenia onkologicznego, wspomaga je i zapobiega niedożywieniu. Organizm dziecka potrzebuje starannie dobranych składników odżywczych, aby mógł rozwijać się w sposób prawidłowy, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Niedobory jakichkolwiek makro- lub mikroelementów odbijają się negatywnie na prawidłowym rozwoju.**

Dlatego tak ważne jest dostarczenie organizmowi dobrze zbilansowanej diety, która zapobiegnie niedoborom pokarmowym. Jeszcze większą uwagę należy zwrócić na żywienie dzieci i młodzieży, które z powodu choroby nowotworowej poddawane są często długotrwałemu leczeniu. Niepożądane skutki leczenia pojawiają się u większości pacjentów poddanych chemio- lub radioterapii oraz zabiegom chirurgicznym. Rodzice i opiekunowie często w takich przypadkach szukają pomocy w żywieniu alternatywnym, próbując różnych diet, tak eliminacyjnych, jak i monoskładnikowych. Niestety, nie ma takiego modelu żywieniowego, który wyleczy z choroby nowotworowej. Rezygnacja z podstawowych składników, na przykład ze zbóż lub nabiału, niepoparta wskazaniami medycznymi, powoduje niedobór tego składnika w organizmie i może przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia. Często w momencie diagnozy nowotworowej, osoby odpowiedzialne za żywienie dziecka włączają dietę przeciwnowotworową, co nie jest prawidłowym modelem żywieniowym w czasie leczenia, gdyż produkty w niej zawarte mogą być zbytnim obciążeniem dla żołądka i jelit osłabionych terapią. Częstym błędem żywieniowym jest też zbyt obfite karmienie dziecka i zachęcanie go do spożywania nadmiaru jedzenia, bez przywiązywania wagi do jego jakości, co znacznie zwiększa ilość spożywanych kalorii, a jednocześnie nie dostarcza wymaganych składników odżywczych.

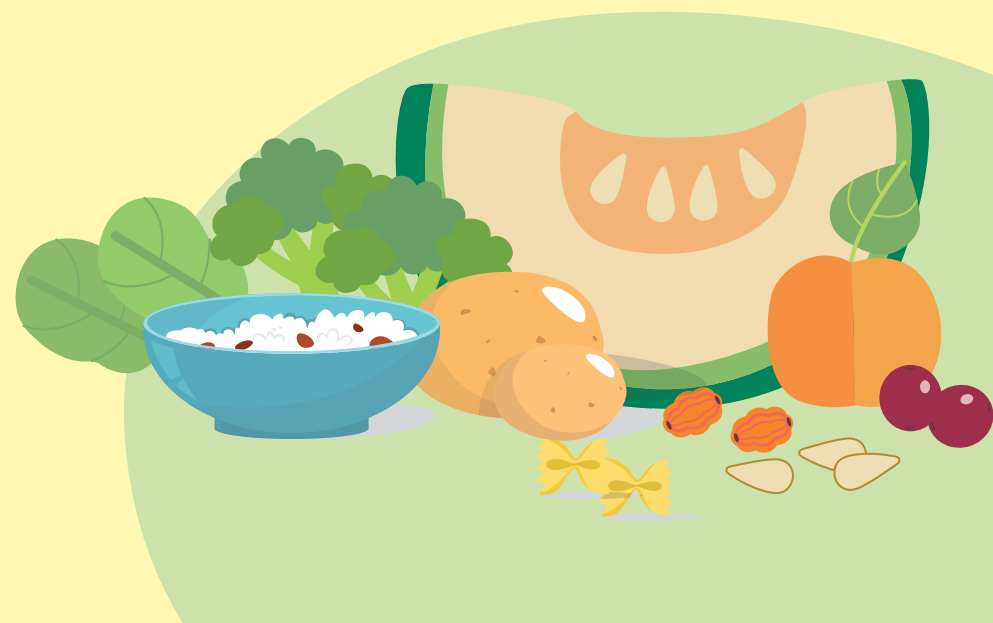
Rodzice i opiekunowie zwykle próbują za pomocą jedzenia wynagrodzić dzieciom cierpienie związane z chorobą i długotrwałym leczeniem. Proponują wtedy najczęściej słodczyce i słodkie napoje lub żywność typu fast food. Taki sposób żywienia nie dostarcza wymaganych składników odżywczych i może przyczynić się do ich niedoborów przy jednoczesnej podaży nadmiaru kalorii. Dziecko zaspakaja w ten sposób głód produktami o niskiej jakości. W trosce o stan zdrowia chorych, opiekunowie ograniczają także jakąkolwiek aktywność fizyczną dzieci, bojąc się, że spowoduje ona osłabienie organizmu i przedłużenie leczenia. Tymczasem zachęcanie podopiecznych nawet do małego spaceru może zwiększyć apetyt dziecka i pomoże w utrzymaniu jego masy mięśniowej.

Często przed zdiagnozowaniem choroby nowotworowej u dzieci, rodzice mogą zaobserwować u nich utratę apetytu, spadek masy ciała, ospałość i brak energii. Jest to spowodowane przez rozwijające się zmiany zapalne i nowotworowe. Rozwój nowotworu przyczynia się do produkcji związków chemicznych, tzw. cytokin, które hamują łaknienie, zwiększa zużycie energii i przyspiesza rozpad białek w organizmie. Dlatego możemy zaobserwować niezamierzony ubytek masy ciała chorego.



## Dieta łatwostrawna

**Podstawowym zaleceniem żywieniowym w trakcie leczenia onkologicznego jest dieta łatwostrawna, która stanowi modyfikację żywienia podstawowego z pewnymi wyłączeniami i ograniczeniami. Dieta ta sugeruje przede wszystkim ograniczenie ilości spożywanego błonnika, wyeliminowanie potraw tłustych i wzdymających, zmianę technik obróbki cieplnej, wybór produktów także pod względem jakościowym oraz ilość i częstość podawania posiłków. Umożliwia ona prawidłowe wchłanianie składników odżywczych, co przy pojawiających się dolegliwościach ze strony układu trawiennego jest często upośledzone. Dzięki diecie łatwostrawnej możemy również ograniczyć czas zalegania pokarmu w żołądku, co przyczynia się do zmniejszenia dyskomfortu po spożyciu posiłku.**



## Błonnik

Składnikiem, który przy sprawnie działającym układzie pokarmowym jest nieodzownym elementem zdrowego żywienia, natomiast nadmierne jego spożycie w czasie leczenia onkologicznego może być odpowiedzialne za pojawianie się wzdęć, jest błonnik, czyli włókno pokarmowe. Występuje on w dwóch frakcjach: jako błonnik nierozpuszczalny oraz błonnik rozpuszczalny. Frakcja nierozpuszczalna może przyczyniać się do drażnienia mechanicznego przewodu pokarmowego i tym samym powodować ból. Frakcja rozpuszczalna ma zdolność do pęcznienia i wydłuża czas pasażu jelitowego, co przyczynia się do odczucia sytości i niechęci do spożywania kolejnych posiłków.

Głównym źródłem błonnika są produkty zbożowe, warzywa i owoce. Przy pojawiających się problemach trawiennych można zmniejszyć zawartość błonnika w serwowanych potrawach, poprzez wybór żywności o niskiej jego zawartości lub odpowiednie zabiegi zmniejszające jego ilość.

Niską zawartością włókna pokarmowego wyróżniają się produkty zbożowe powstałe z mąki pszennej oczyszczonej, np. pieczywo pszenne, bułki pszenne, także drobne kasze czy makarony, warzywa młode i bez zdrewniałych części oraz owoce dojrzałe, w których dominuje błonnik rozpuszczalny. Istnieją także zabiegi, dzięki którym można ograniczyć zawartość błonnika. Są to: obieranie ze skórki warzyw i owoców, gotowanie ich i usuwanie drobnych pestek, a także przecieranie i blendowanie. Potrawy przygotowane z produktów poddanych tym zabiegom zawierają mniejsze ilości błonnika niż produkty wyjściowe. Należy pamiętać jednak, że wskazania do ograniczenia zawartości włókna pokarmowego nie należy mylić z jego całkowitą eliminacją. W przypadku diety łatwostrawnej zalecane jest spożywanie produktów zawierających frakcje błonnika rozpuszczalnego. Błonnik jest niezbędnym składnikiem diety, który wspomaga perystaltykę jelit i ułatwia prawidłową defekację, wiąże nadmiar soku żołądkowego i oczyszcza organizm z toksyn.

## Zawartość błonnika w wybranych produktach z podziałem na frakcje

NAZWA PRODUKTU	Błonnik całkowity	Błonnik rozpuszczalny	Błonnik nierozpuszczalny
Bakłażan	2,5	1,2	1,3
Groch, nasiona suche	15,0	4,6	10,4
Groszek zielony	6,0	0,6	5,4
Marchew	3,6	1,7	1,9
Kapusta pekińska	1,9	1,0	0,9
Banan	1,7	0,7	1,0
Jabłko	2,0	0,5	1,5
Pomarańcza	1,9	1,2	0,7
Jabłko suszone	10,3	2,6	7,7
Mąka pszenna typ 500	2,3	0,5	1,8
Kasza gryczana	5,9	0,8	5,1
Chleb żytni razowy	8,4	2,0	6,4
Chleb mazowiecki	3,2	1,0	2,2

Źródło: Normy żywienia dla populacji Polski. Jarosz M. Instytut Żywności i Żywienia 2017



## Tłuszcze

W czasie stosowania diety łatwostrawnej istotne jest również staranne dobieranie ilościowe i jakościowe tłuszczów. Tłuszcz, obok węglowodanów i białka, jest podstawowym makroskładnikiem, którego nie może zabraknąć w żywieniu. Zdarzają się, ze względów medycznych, ograniczenia lub eliminacja tłuszczu z pożywienia, ale są to tylko wskazania czasowe.

Tłuszcz występuje w żywności nie tylko w postaci widocznej, takiej jak masło, oleje czy smalec. Znaczna jego ilość jest ukryta w gotowym wyrobie, np. w serach, wędlinach czy wyrobach cukierniczych. Z tego powodu konieczne jest czytanie etykiet znajdujących się na produktach oraz wybieranie takich, które zostały poddane nieznacznej obróbce technologicznej. Należy unikać produktów o wysokim stopniu przetworzenia, gdyż często w ich składzie znajduje się znaczna ilość tłuszczu dodanego, celem uzyskania odpowiednich walorów smakowych. Najkorzystniejszym tłuszczem zalecanym do stosowania w diecie łatwostrawnej jest masło i oleje roślinne. Istotnym czynnikiem wpływającym na jego jakość i wykorzystanie przez organizm jest czas dodania go do przygotowywanej potrawy. Ze względu na przemiany, jakim podlega tłuszcz w czasie obróbki cieplnej, należy dodać go do dań już gotowych, po zakończeniu gotowania lub duszenia pokarmu.



## Obróbka kulinarna

Kolejnym elementem diety łatwostrawnej jest odpowiednia obróbka kulinarna. Najczęściej stosowaną w domach obróbkę cieplną stanowi smażenie. Niestety, ten sposób przygotowania potraw nie jest wskazany, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży w trakcie leczenia onkologicznego. W czasie smażenia do potraw dostaje się znaczna ilość tłuszczu, pogarsza się ich jakość, a produkt nim nasączony staje się ciężkostrawny. Sam proces smażenia powoduje znaczne zmiany chemiczne w tłuszczu. Wytwarzają się szkodliwe dla organizmu związki – heterocykliczne aminy aromatyczne – HAA, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne WWA, kwasy tłuszczowe typu trans i akryloamid. Wszystkie one są znacznym obciążeniem dla całego układu pokarmowego. Najwłaściwszą formą przygotowania pokarmu jest gotowanie na parze, gotowanie w wodzie, duszenie bez dodatku tłuszczu lub pieczenie. Każda obróbka kulinarna wiąże się ze stratami



witamin rozpuszczalnych w wodzie oraz niektórych składników mineralnych, np. potasu. Aby zapobiec takim ubytkom, należy warzywa i owoce obierać ze skórki bezpośrednio przed gotowaniem, nie rozdrabniać i nie kroić na małe części, wkładać do wrzącej wody oraz gotować pod przykryciem. Wszystkich procesów rozdrabniania i krojenia należy dokonać po ugotowaniu produktów. Powyższe zabiegi pozwolą na zachowanie w potrawach większej ilości składników odżywczych. Rezygnując z obróbki kulinarnej z dodatkiem tłuszczu, zapobiegamy powstaniu niekorzystnych dla organizmu związków chemicznych, ale jednocześnie pozbawiamy potrawę tego makroskładnika i pewnych pożądanych walorów smakowych. Dlatego wskazany jest dodatek tłuszczu, najkorzystniej maśła lub dobrej jakości oleju roślinnego do gotowej potrawy, już po zakończeniu jej obróbki cieplnej.

Bardzo ważnym elementem diety łatwostrawnej jest prawidłowa podaż warzyw i owoców. Z powodu znacznego ograniczenia asortymentu zalecanych warzyw, konieczne jest urozmaicenie posiłków o warzywa dozwolone. Są one źródłem nie tylko błonnika, zwłaszcza frakcji rozpuszczalnej, ale także cennych dla organizmu witamin i składników mineralnych.



## Higiena posiłków

Zalecenia do stosowania diety łatwostrawnej obejmują również wskazówki dotyczące przechowywania potraw. Nieodpowiednie zabezpieczenie gotowego dania pogarsza jego walory smakowe i może przyczynić się do jego zakażenia mikrobiologicznego, powodując zatrucie pokarmowe. Dzieci i młodzież poddane leczeniu onkologicznemu, z powodu pogorszenia funkcjonowania jelit, są szczególnie narażone na zakażenie bakteriami patologicznymi. Dlatego istotnym zagadnieniem jest przestrzeganie zasad higieny przygotowania i przechowywania posiłków. Wszystkie produkty stosowane w żywieniu pacjentów powinny być naturalne i świeże, a po przygotowaniu potrawy, należy przechowywać w warunkach chłodniczych w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Pamiętajmy jednak, że skrobia zawarta w produktach, np. w ziemniakach lub makaronie, w czasie przechowywania w lodówce ulega procesowi retrogradacji, czyli zmianie w skrobię oporną, która jest frakcją błonnika pokarmowego. Dlatego produkty wysokoskrobiowe i kasze, powinny być spożywane bezpośrednio po przygotowaniu. Higiena dotyczy także dokładnego mycia rąk i używanych naczyń. Do przyrządzania posiłków nie powinny być używane drewniane deski, łyżki, mieszadła czy tłuczki, ponieważ mogą być one siedliskiem bakterii.



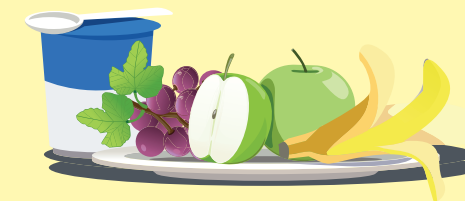
## Przykładowe produkty zalecane w diecie łatwostrawnej



PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	
Pieczywo – pszenne, biszkopty i pieczywo półcukiernicze	Pieczywo pełnoziarniste, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie
Kasze drobne – jęczmienna wiejska, manna, kuskus, ryż biały, drobne makarony	Kasze gruboziarniste np. gryczana, pęczak, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy
Ziemniaki – gotowane, puree	Smażone ziemniaki, frytki, chipsy
<b>Warzywa i owoce</b>	
Warzywa świeże, młode, obrane ze skórki – marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, seler, pomidor, sałata	Warzywa stare, zwłókniałe, ze skórką – rośliny kapustne, cebula, czosnek, por, rzepa, kalarepa Nasiona roślin strączkowych – groch, fasola
Owoce – dojrzałe, soczyste, bez skórki i bez pestek – jabłka, brzoskwinie, morele, banany	Owoce niedojrzałe, ze skórką – czereśnie, gruszki, daktyle, owoce suszone i orzechy, pestki, nasiona, owoce kandyzowane
<b>Mięso i przetwory mięsne, ryby, jaja</b>	
Mięso – chuda cielęcina, wołowina, drób, królik, chude ryby: dorsz, mintaj, flądra, okoń, pstrąg, lin, sandacz, mięsa gotowane, pulpety, budynie, potrawy	Tłuste gatunki wieprzowiny, baraniny, tłusty drób: kaczka, gęś, tłuste ryby: łosoś, węgorz, karp, sum, halibut, śledź, mięsa marynowane, smażone i wędzone
Wędliny – chude wędliny, szynka i polędwica drobiowa	Tłuste wędliny, paszety, podroby, salceson, pasztetowa, kaszanka
Jaja na miękko, jajecznica i omelet na parze	Jaja na twardo i potrawy z jaj smażonych
<b>Mleko i przetwory mleczne</b>	
Mleko świeże i fermentowane poniżej 2% tłuszczu, napoje mleczno-owocowe, maślanka, jogurt	Mleko przekwaszone
Twarogi i sery – ser twarogowy, twarożek homogenizowany	Tłuste sery dojrzewające, sery pleśniowe, serki topione, typu fromage
<b>Tłuszcze</b>	
Tłuszcze – dodawane na surowo, oleje roślinne, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie nie utwardzane	Margaryny twarde, smalec, tój, boczek, słonina
Śmietana – śmietanka słodka do 18% tłuszczu	Śmietana przekwaszona, śmietanki i śmietany powyżej 18% tłuszczu

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<b>Przyprawy</b>	
Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia, mięta	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, liść laurowy, gorczyca
<b>Napoje</b>	
Mleko o zawartości tłuszczu do 2%, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaby napar z herbaty, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, wody niegazowane	Mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, wody i napoje gazowane, oranżady
<b>Desery</b>	
Domowe kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, przeciery owocowe, biszkopty	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chatwa, kremy cukiernicze, ciasto francuskie

Wskazania do stosowania diety łatwostrawnej, dotyczą między innymi pacjentów w czasie leczenia onkologicznego. Należy jednak pamiętać, że każda osoba reaguje w sposób specyficzny, osobniczy na przedstawione produkty. Niektóre z dzieci mogą dobrze tolerować wybrane produkty przeciwwskazane w omawianej diecie, niektóre odwrotnie: któryś z produktów zalecanych może stanowić obciążenie dla jego układu trawiennego. Pomimo, że ogólne wskazania sugerują podaż warzyw i owoców po obróbce cieplnej, większość pacjentów dobrze toleruje warzywa i owoce w postaci surowej. Dlatego, mimo sugerowanych składników pokarmowych, należy obserwować reakcję organizmu na spożywane produkty i dostosować dietę do indywidualnej tolerancji pacjenta.



## Najczęstsze dolegliwości ze strony układu pokarmowego pojawiające się w czasie leczenia onkologicznego

**Rozwój choroby nowotworowej, zastosowane leczenie onkologiczne, długie pobyty w szpitalu oraz brak aktywności fizycznej, powodują u pacjentów istotne zmiany w składzie ciała, co wpływa na zmianę zapotrzebowania na składniki odżywcze.**

Samo leczenie, zarówno chemio- i radioterapia oraz zabiegi chirurgiczne, mogą spowodować pogorszenie kondycji układu pokarmowego, utratę masy ciała, zarówno mięśniowej, jak i tłuszczowej oraz ogólnoustrojowe stany zapalne w organizmie. Do najczęściej występujących niedyspozycji ze strony układu trawiennego należą: nudności i wymioty, biegunki, zaparcia, brak apetytu, jadłowstręt, zaburzenia smaku i suchość w jamie ustnej, co może przyczynić się do dalszej utraty masy ciała, powstania stanu niedożywienia i wpłynąć na przebieg całego leczenia onkologicznego.

Aby zminimalizować niepożądane efekty stosowanej terapii, należy oprócz metod farmakologicznych zastosować modyfikacje w doborze składników żywnościowych oraz metodach obróbki kulinarnej.

Podstawowym zaleceniem istotnym dla ograniczenia wszystkich niepożądanych działań terapii onkologicznej jest prawidłowe nawodnienie organizmu, zwłaszcza przed, w trakcie i bezpośrednio po chemioterapii.



## Nudności i wymioty

W czasie chemioterapii i krótko po jej zakończeniu u pacjenta mogą pojawić się nudności i wymioty, co znacznie ograniczy jego ochotę na spożywanie jakichkolwiek posiłków. Aby zmniejszyć te dolegliwości, należy zwrócić uwagę na intensywność aromatu pochodzącego z przygotowywanych dań, zaproponować pokarmy o mniej wyczuwalnym zapachu, co można uzyskać podając posiłki schłodzone. Dzięki temu ograniczymy ich zapach, silnie pobudzający ośrodek węchu w mózgu. Temperatura serwowanego posiłku powinna być pokojowa lub ciepła, a jego objętość bardzo mała. Wskazane jest podawanie porcji o małej objętości, ale do kilku razy w ciągu dnia. Niska gramatura zapewni szybsze trawienie i krótsze zaleganie posiłku w żołądku, a tym samym przyczyni się do zmniejszenia nudności i wymiotów.

Konsystencja pokarmu powinna być bardziej papkowata, rozdrobniona, zmiksowana lub rozgnieciona, co ułatwi także proces wchłaniania składników zawartych w pożywieniu i nie wymaga od chorego intensywnego wysiłku, związanego z jego gryzieniem i żuciem.

Istotna jest także pozycja, w której pacjent spożywa posiłek. Leżenie w czasie jedzenia zwiększa częstość cofania się pokarmu i prowokuje odruch wymiotny. Może także przyczynić się do zachłyśnięcia. Najkorzystniejszą pozycją jest siedzenie w czasie jedzenia i bezpośrednio po nim. Natomiast po zakończonym posiłku, jeżeli jest to możliwe, zaleca się chodzenie lub spacerowanie. Napoje powinny być dostarczane pomiędzy posiłkami, a nie do posiłku. Pozwoli to na uniknięcie zbytniego rozciągania ścian żołądka z jednej strony i pozostawienie miejsca na pokarm z drugiej. Płynami wykazującymi działanie przeciwwymiotne są: napary imbirowe, czarna herbata oraz miąższ arbuza bez pestek. U pacjentów, którzy dotychczas dobrze tolerowali pieczywo z mąki mieszanej lub graham oraz drobne kasze, wskazane jest czasowe odstawienie tych produktów i zamiana ich



na pieczywo pszenne, ziemniaki puree, rozgotowany ryż biały lub płatki ryżowe, kaszkę mannę lub kukurydzianą. Nudności i wymioty często nasilają się w czasie spożywania mięs i ryb. Dlatego, aby zapewnić odpowiednią podaż białka, należy w tym okresie częściowo zamienić posiłki mięsne na dania przygotowane z dodatkiem całych jaj lub samych białek. Dodatek tłuszczu do potraw powinien być ograniczony ilościowo, ponieważ powoduje on dłuższe przebywanie posiłku w żołądku, co zwiększa ryzyko wymiotów. W potrawach należy unikać wszystkich warzyw wzdymających, tj. warzyw kapustnych, brokułów, kalafiora, selera, rzodkiewek, warzyw cebulowych – cebuli, czosnku, porów, a także ogórków i papryki. Owoce można podawać zgodnie z indywidualną tolerancją, najlepiej w formie pieczonej lub gotowanej, przetartej, pamiętając jednak, że ich nadmiar przyczynia się do nasilonej ich fermentacji w jelitach i może powodować zwiększenie już istniejących dolegliwości.

## Biegunki

Oprócz nudności i wzdęć, często pojawiającą się dolegliwością spowodowaną terapią nowotworową są biegunki, o których mówimy wtedy, gdy ilość wypróżnień jest większa niż trzy na dobę, a kał jest luźny i wodnisty. Częste wypróżnienia powodują odwodnienie organizmu i utratę ważnych jonów: potasu, magnezu, sodu i wapnia. Przyczyną ich pojawienia się może być uszkodzenie komórek błony śluzowej jelit – enterocytów lub zmiany w przewodzie pokarmowym, spowodowane podjętym leczeniem chirurgicznym.

Do czynników mogących wywołać biegunki należą: radioterapia, chemioterapia, operacje chirurgiczne związane z usunięciem części przewodu pokarmowego, nietolerancja laktozy, zakażenia mikrobiologiczne układu pokarmowego lub dysbioza, czyli zakłócenie naturalnej równowagi pomiędzy bakteriami bytującymi w jelitach.

Nietolerancja laktozy jest najczęściej stanem przejściowym, który wraz z zakończeniem leczenia samoistnie ustępuje. Laktoza jest dwucukrem znajdującym się w mleku wszystkich ssaków i rozkładanym w jelitach przez enzym laktazę. Z powodu trwałego leczenia zdolność enterocytów, czyli komórek jelita cienkiego, do wytwarzania tego enzymu maleje i dlatego produkty z dużą zawartością cukru laktozy mogą powodować rozwolnienia. Nabiał i produkty mleczne, powstałe z mleka na drodze fermentacji zawierają znacznie mniejsze ilości laktozy niż samo mleko i dlatego jogurty, maślanka i twarożek są lepiej tolerowane od produktu wyjściowego. Sery żółte i masło zawierają śladowe ilości laktozy i z tego powodu najczęściej nie przyczyniają się do powstania biegunek.

Produktami pomocnymi przy zmniejszeniu ilości wypróżnień są: pieczywo pszenne, kukurydziane i ryżowe, płatki ryżowe i orkiszowe, ryż biały i ziemniaki, kaszka manna, chrupki kukurydziane. Mleko i nabiał należy zamieniać na produkty bezlaktozowe lub wzbogacić posiłek o napoje roślinne – ryżowe, sojowe czy migdałowe. Należy również unikać cukru, który może zwiększyć częstotliwość wypróżnień. W czasie trwania nasilonych biegunek, należy zrezygnować z konsumpcji warzyw i owoców. Żywnienie powinno opierać się głównie na węglowodanach z mąki oczyszczonej i białku. Po ustąpieniu dolegliwości można wprowadzać ostrożnie i w małych ilościach wskazane w diecie łatwostrawnej warzywa i owoce, rozpoczynając od ziemniaków, batatów, marchwi i dyniowatych, początkowo w małych ilościach i po obróbce kulinarnej, przetarte lub zblendowane. Tłuszcz należy stosować zgodnie z zaleceniami diety łatwostrawnej, obserwując reakcje organizmu na jego ilość. Nadmiar tłuszczu może zwiększyć ilość wypróżnień.

Istotnym elementem w diecie przeciwbiegunkowej jest odpowiednia podaż płynów. Najkorzystniejsze działania zapierające wykazują: mocny napar z czarnej herbaty, kakao przygotowane na wodzie lub napoju roślinnym, napar z czarnych jagód i woda niegazowana wysokozmineralizowana. Wszystkie produkty i napoje powinny mieć temperaturę pokojową, ponieważ zimne potrawy i płyny przyspieszają pasaż jelitowy.

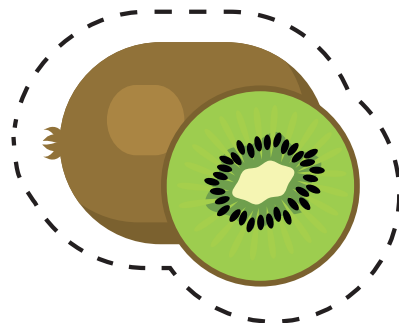
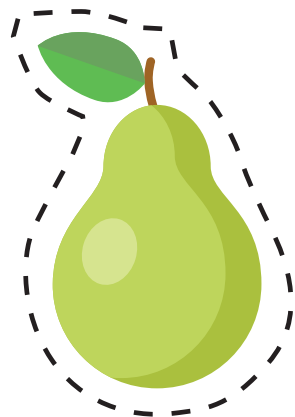
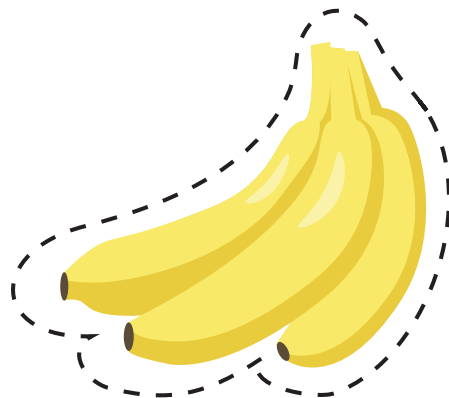
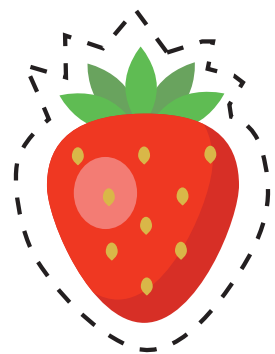
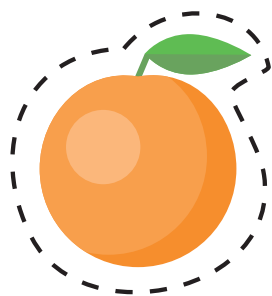
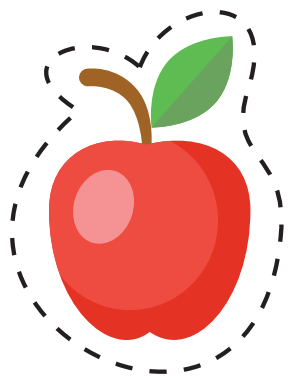
## Zaparcia

Kolejną dolegliwością powiązaną z leczeniem onkologicznym jest utrudniona defekacja i zaparcia. Dochodzi wtedy do wypróżnień co parę dni z jednoczesnym uczuciem bólu przy parciu na stolec, co tylko powoduje pogłębienie problemu, gdyż pacjent unika podjęcia próby kolejnego wypróżnienia z obawy przed dużym dyskomfortem.

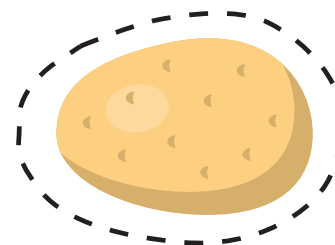
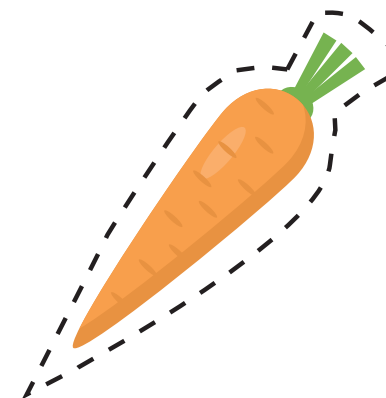
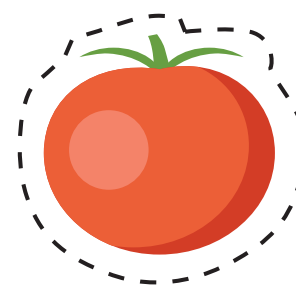
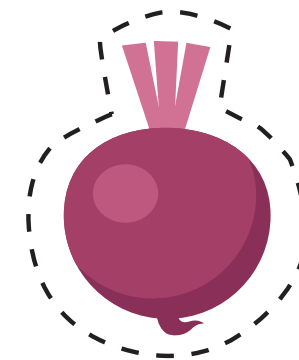
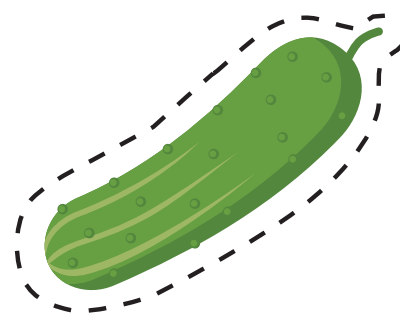
Najczęstszą przyczyną powstawania zaparć są leki stosowane w terapii onkologicznej, nadmierna konsumpcja produktów zapierających, niska podaż błonnika i zbyt mała ilość wypijanych płynów. W diecie antyzaparciowej, należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednie nawodnienie organizmu. Płyny należy wypijać ciepłe i o działaniu rozluźniającym masy kałowe – kompot ze śliwek kalifornijskich, słabe napary z herbat zielonych, owocowych i mieszanek ziołowych wspomagających wypróżnianie. Warzywa, z powodu znacznej zawartości błonnika, powinny stanowić dodatek do trzech głównych posiłków oraz jedną z przekąsek. Można je podawać zarówno gotowane, jak i surowe w postaci sałatek. Jeżeli nie ma przeciwwskazań ze strony układu pokarmowego, należy zwiększyć ilość pozostałych produktów bogatych w błonnik – pieczywo mieszane lub jasne żytnie czy rozgotowane błyskawiczne płatki owsiane. Można także próbować włączyć owoce – śliwki i gruszki, pieczone jabłka i dojrzałe banany, które w połączeniu z jogurtem naturalnym są dobrym koktajlem ułatwiającym defekację.

Skutecznym sposobem na zwiększenie ilości dostarczanych płynów i błonnika jest serwowanie pacjentom zup, dzięki którym zwiększymy także podaż warzyw i kasz. Posiłki te mogą być przygotowane na bazie kalarepy, fasoli szparagowej, cukinii czy bakłażanów. Należy ograniczyć warzywa wysokoskrobiowe – ziemniaki, marchew i buraki oraz produkty działające zapierająco – węglowodany z mąki oczyszczonej, biały ryż i kaszkę manną.

**Wybierz, a następnie wytnij owoc,  
który chciałabyś/chciałbyś dziś zjeść :)**



**Wybierz, a następnie wytnij warzywo,  
które chciałabyś/chciałbyś dziś zjeść :)**



## Przykładowe produkty z podziałem ich wpływu na defekację

PRODUKT	ZAPIERAJĄCY	PRZECZYSZCZAJĄCY / NIEZAPIERAJĄCY
pieczywo	<ul style="list-style-type: none"> <li>z białej pszennej rafinowanej mąki</li> <li>chleby chrupkie, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane</li> <li>paluszki, krakersy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>chleby razowe, z mąki pełnoziarnistej, z dodatkiem otrębów i całych ziaren zbóż</li> </ul>
płatki	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryżowe, kukurydziane, ziemniaczane, owsiane błyskawiczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>owsiane górskie, jaglane, orkiszowe, gryczane, amarantusowe, otręby owsiane lub pszenne</li> </ul>
makarony	<ul style="list-style-type: none"> <li>ugotowane na miękko, z mąki pszennej białej</li> <li>makaron ryżowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sojowy, gryczany, razowy, ugotowane al dente</li> </ul>
kasze i ryże	<ul style="list-style-type: none"> <li>manna</li> <li>kuskus</li> <li>biały ryż</li> <li>tapioka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaglana, gryczana, kasze jęczmienne</li> <li>amarantus, komosa ryżowa</li> <li>kasza orkiszowa, ryż kolorowy – czerwony, brązowy, czarny, dziki</li> </ul>
słodkie wypieki i stodycze	<ul style="list-style-type: none"> <li>biszkopty, wafle typu andruty</li> <li>pierniki</li> <li>babki piaskowe</li> <li>ciasta francuskie</li> <li>czekolada gorzka</li> <li>twarde cukierki, trufle, czekoladki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jabłeczniki i szarlotki</li> <li>ciastka z warzyw strączkowych</li> <li>ciastka ze śliwkami i gruszkami</li> </ul>
inne produkty węglowodanowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>produkty mączne i mączno-ziemniaczane: kopytka, kluski leniwe, naleśniki</li> <li>pyzy, kluski śląskie</li> <li>pierogi z ziemniakami i mięsem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pierogi z truskawkami, soczewicą lub szpinakiem</li> <li>knedle ze śliwkami</li> </ul>
mięso	<ul style="list-style-type: none"> <li>delikatne gatunki mięs drobiowych bez skóry</li> <li>chuda wołowina, chuda jagnięcina</li> <li>podroby: wątróbka</li> <li>żelatyna</li> <li>mięsa smażone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuste gatunki mięs białych i czerwonych</li> </ul>
ryby	<ul style="list-style-type: none"> <li>delikatne białe chude ryby z parowara lub w galarecie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>większość ryb tłustych</li> </ul>
jajka	<ul style="list-style-type: none"> <li>jajka gotowane na twardo</li> <li>jajecznica na parze</li> <li>omlety bez dodatku tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jajka na miękko</li> <li>luźna jajecznica z dodatkiem tłuszczu</li> <li>omlety z dodatkiem warzyw: zielonego groszku lub szpinaku</li> </ul>
warzywa	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane skrobiowe: marchew, bataty, ziemniaki, dynia, korzeń pietruszki i pasternaku, buraki, cukinia, kabaczki, bakłażan, papryka bez skórki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie warzywa chrupkie i twarde: wszystkie rzodkiewe, seler naciowy, surowa papryka, ogórki, pomidory, wszystkie rodzaje kapusty, sałat i kiełków, kalafior i brokuły, kalarepka</li> </ul>
produkty nabiałowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>świeże mleko krowie i kozie</li> <li>mleko krowie bezlaktozowe</li> <li>napoje roślinne: ryżowe, w mniejszym stopniu owsiane, migdałowe, sojowe</li> <li>zółty ser</li> <li>sery topione – niezalecane w onkologii</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie produkty mleczne fermentowane – twarożki, jogurty, kefiry, maślanka</li> </ul>
owoce	<ul style="list-style-type: none"> <li>czarne jagody</li> <li>mało dojrzałe banany</li> <li>suszone figi i daktyle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>śliwki świeże i suszone</li> <li>gruszki świeże</li> <li>morele suszone</li> <li>żurawina suszona</li> <li>dojrzałe banany</li> <li>świeże jabłka</li> </ul>
płyny	<ul style="list-style-type: none"> <li>napar z czarnych jagód</li> <li>czysty sok z marchwi</li> <li>kakao naturalne na wodzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lekko ciepłe napoje: herbaty, soki owocowe, kompot z suszonych śliwek, kompot ze świeżych gruszek lub świeżych śliwek, woda mineralna bogata w magnez, napary z ziół ułatwiających defekację</li> </ul>
tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> <li>w umiarkowanych ilościach masło, śmietanka, mleko i olej kokosowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie tłuszcze w dużych ilościach</li> </ul>

Źródło: Dieta w chorobie nowotworowej, lek. Aleksandra Kapata. Buchmann 2018

**Zalecane w czasie terapii onkologicznej żywienie ma za zadanie ograniczenie skutków ubocznych podjętego leczenia, zapobieganie utracie masy ciała, co przyczyni się do lepszego tolerowania podawanych leków, zapobiegnie powstaniu niedoborów pokarmowych oraz pozwoli na szybszy powrót do zdrowia i życia domowego. Brak kontroli nad stanem odżywienia pacjenta może doprowadzić do niedożywienia organizmu – kacheksji. Aby temu zapobiec, należy regularnie kontrolować masę ciała, zwracając uwagę zwłaszcza na jej ubytek. Sygnałem sugerującym konieczność zastosowania interwencji żywieniowej jest utrata masy ciała ok. 5% masy wyjściowej w czasie ostatnich trzech miesięcy. Pomocne jest także sprawdzanie BMI pacjenta lub ocena odżywienia na podstawie siatek centylowych.**



Podsumowując zalecenia diety łatwostrawnej, można zauważyć, że omawiane produkty są urozmaicone i ogólnie dostępne. Przy odrobinie wysiłku, rodzice i opiekunowie mogą dostarczyć dzieciom posiłki atrakcyjne pod względem wyglądu i smaku. Znając zasady diety łatwostrawnej, zalecane w niej produkty i preferencje smakowe dziecka, rodzice mogą sami eksperymentować w kuchni z nowymi przepisami, co także umożliwi pacjentom poznawanie nieznanych dotąd potraw.

Trudniejsza sytuacja występuje w czasie nasilenia się dolegliwości ze strony układu trawiennego. Restrykcje ograniczające wtedy asortyment produktów oraz same dolegliwości, mogą spowodować niechęć małych pacjentów do jedzenia i przyczynić się do spadku masy ciała. W takich sytuacjach istotne jest dostarczenie dobrze zbilansowanych posiłków już po zakończonym okresie niedyspozycji dziecka, co pozwoli na uzupełnienie strat powstałych w czasie ograniczeń w spożywaniu pokarmu. Należy zwrócić także uwagę na okres, w którym dziecko nie przyjmuje jedzenia lub przyjmuje je w bardzo małej ilości. Jeżeli brak apetytu i towarzyszący temu spadek masy ciała trwają dłużej niż parę dni, należy zwrócić się do lekarza prowadzącego, który może podjąć decyzję o włączeniu leczenia żywieniowego z zastosowaniem diet przemysłowych. Najlepszy efekt uzyskuje się, nie poprzez pytanie dziecka o jego odczucie głodu, ale przez podanie atrakcyjnego smakowo i również pod względem kolorystycznym posiłku.



Źródła:

1. dr hab. Anna Harton, dr hab. Joanna Myszowska-Rygiak, „Wszechnicca żywieniowa SGGW: Co warto wiedzieć o diecie łatwostrawnej?” 2020
2. Kapała A. „Dieta w chorobie nowotworowej.” Buchmann 2018
3. Ciborowska H. „Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka.” PZWL Warszawa 2004
4. Jarosz M. „Normy żywieniowe dla populacji Polski”, Instytut Żywności i Żywnienia 2017
5. Grzymiśławski M. „Dietetyka kliniczna.” PZWL Warszawa 2019
6. [www.mp.pl/onkologia/](http://www.mp.pl/onkologia/)
7. [www.polspen.pl](http://www.polspen.pl)
8. [www.onkanet.pl](http://www.onkanet.pl)

# LISTA OŚRODKÓW ONKOLOGICZNYCH NA TERENIE CAŁEJ POLSKI

## **Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. Ludwika Zamenhofa w Białymstoku**

ul. Jerzego Waszyngtona 17  
15-274 Białystok  
Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej

## **Szpital Uniwersytecki im. Antoniego Jurasza**

ul. Marii Skłodowskiej – Curie 9  
85-094 Bydgoszcz  
Klinika Pediatrii, Hematologii i Onkologii

## **Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie**

ul. Truchana 7  
41-500 Chorzów  
Oddział Hematologii i Onkologii Dziecięcej

## **Uniwersyteckie Centrum Kliniczne**

ul. Dębinki 7  
80-952 Gdańsk  
Klinika Pediatrii, Hematologii, Onkologii i Endokrynologii

## **Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 6 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach Górnośląskie Centrum Zdrowia Dziecka im. Jana Pawła II**

ul. Medyków 16  
40-752 Katowice  
Klinika Onkologii, Hematologii i Chemioterapii

## **Wojewódzki Szpital Zespolony w Kielcach**

ul. Artwińskiego 3a  
25-734 Kielce  
Oddział Onkologii i Hematologii Dziecięcej

## **Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie**

ul. Wielicka 265  
30-663 Kraków  
Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej

## **Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Lublinie**

ul. Chodźki 2  
20-093 Lublin  
Klinika Hematologii, Onkologii i Transplantologii Dziecięcej

## **Centralny Szpital Kliniczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi**

ul. Sporna 36/50  
91-738 Łódź  
Klinika Pediatrii, Onkologii, Hematologii i Diabetologii

## **Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr Stanisława Popowskiego w Olsztynie**

ul. Żołnierska 18 a  
10-561 Olsztyn  
Oddział Kliniczny Onkologii i Hematologii Dziecięcej

## **Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. Szpitalna 27/33  
60-572 Poznań  
Klinika Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatricznej

## **Kliniczny Szpital Wojewódzki nr 2 im. św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie**

ul. Lwowska 60  
35-301 Rzeszów  
Klinika Onkohematologii Dziecięcej

## **Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 1 PUM im. Tadeusza Sokołowskiego w Szczecinie**

ul. Unii Lubelskiej 1  
71-252 Szczecin  
Klinika Pediatrii, Hemato-Onkologii i Gastroenterologii Dziecięcej  
Klinika Pediatrii i Onkologii Dziecięcej

## **Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”**

Al. Dzieci Polskich 20  
04-730 Warszawa  
Klinika Onkologii

## **Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny w Warszawie**

ul. Żwirki i Wigury 63 A  
02-091 Warszawa  
Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej

## **Instytut Matki i Dziecka**

ul. Kasprzaka 17 a  
01-211 Warszawa  
Klinika Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży

## **Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza – Radeckiego**

ul. Borowska 213  
50-556 Wrocław  
Ponadregionalne Centrum Onkologii Dziecięcej “Przyłądek Nadziei”  
Klinika Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej

## **Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 1 im. prof. S. Szyszko Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach**

ul. 3-go Maja 13-15  
41-800 Zabrze  
Klinika Pediatrii, Hematologii i Onkologii Dziecięcej



## PROJEKCJE

**Projekt „Wielkopolska Onkologia Dziecięca – Wielkopolski Program Profilaktyczny w zakresie onkologii dziecięcej”, realizowany jest od 1 marca 2018r., przez Fundację Pomocy Dzieciom z Chorobami Nowotworowymi we współpracy ze Szpitalem Klinicznym im. Karola Jonschera w Poznaniu, w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego województwa wielkopolskiego na lata 2014-2020. Powstał z inicjatywy lekarzy Kliniki Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatrycznej UM w Poznaniu.**

### Projekt...

- ma za zadanie ograniczać zdrowotne i społeczne skutki późnego wykrycia chorób nowotworowych u dzieci i młodzieży, z terenu woj. wielkopolskiego,
- skupia się na edukacji zdrowotnej, w zakresie profilaktyki oraz wiedzy na temat wczesnych objawów chorób nowotworowych u dzieci i młodzieży,

### ponadto:

- w jego zakresie, prowadzone są działania wspierające leczenie onkologiczne, polegające na specjalistycznych konsultacjach w zakresie: psychologii, neurologopedii, rehabilitacji, terapii integracji sensorycznej, diety oraz doradztwa zawodowego,
- wykonywane są badania histopatologiczne u dzieci, a także niestandardowe badania genetyczne – u pacjenta i jego otoczenia,
- po zakończeniu leczenia, prowadzone są działania, mające na celu zapewnienie jak najwyższej jakości życia, poprzez dalsze wsparcie specjalistyczne oraz monitorowanie późnych powikłań leczenia onkologicznego w dzieciństwie, ich profilaktykę, a w razie potrzeby, również ich leczenie.

### Program skierowany jest do:

- dzieci i młodzieży do 18 roku życia oraz ich rodziców lub opiekunów,
- lekarzy rodzinnych i pediatrów,
- pracowników POZ (w szczególności do pielęgniarek i położnych),
- pracowników instytucji pomocy społecznej, psychologów, terapeutów,
- pracowników placówek edukacyjnych (nauczycieli, pedagogów, dyrektorów),

**z terenu województwa wielkopolskiego.**

Więcej informacji o projekcie:

[www.wielkopolskaonkologiadziecieca.pl](http://www.wielkopolskaonkologiadziecieca.pl)

## Realizatorzy programu



### Fundacja Pomocy Dzieciom z Chorobami Nowotworowymi w Poznaniu

Powstała 28 grudnia 1992 roku i od tej chwili działa nieprzerwanie. Jej założycielami byli rodzice dzieci zmagających się z chorobą nowotworową. Ich doświadczenie, wiedza praktyczna oraz towarzyszący jej ogrom uczuć i cierpliwości od lat pomagają kolejnym dzieciom i ich rodzicom zmagać się z trudnymi momentami choroby.

W skład Fundacji wchodzi także grupa wolontariuszy. Bezinteresownie zajmują się oni organizowaniem dzieciom czasu spędzanego na oddziałach onkologicznych. Ich działalność jest także realizacją celów statutowych Fundacji.

#### Celem Fundacji jest organizowanie wszechstronnej pomocy dzieciom z chorobami nowotworowymi, a w szczególności:

- organizowanie pomocy finansowej dla specjalistycznego leczenia dzieci,
- pomoc rodzinom dzieci dotkniętych chorobami nowotworowymi,
- promocja i organizacja wolontariatu,
- działanie na rzecz dzieci niepełnosprawnych,
- pomoc i wsparcie psychologiczne dla dzieci dotkniętych chorobą nowotworową oraz ich rodzin,
- działalność w zakresie ochrony i promocji zdrowia.

Więcej informacji o Fundacji:

[www.fundacjapomocydzieciom.com.pl](http://www.fundacjapomocydzieciom.com.pl)



### Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu



Szpital jest jedyną w Wielkopolsce wyskospecjalistyczną placówką opieki zdrowotnej, która na bazie 13 klinik pediatrycznych, między innymi Kliniki Onkologii, Hematologii i Transplantologii Pediatrycznej oraz zespołu Poradni Przeszpitalnych, w tym Poradni Onkologicznej, prowadzi kompleksową diagnostykę i leczenie u dzieci i młodzieży, obejmujące również diagnostykę i leczenie chorób nowotworowych. Poza działalnością kliniczną, Szpital prowadzi działalność dydaktyczną i naukową.

Szpital dokłada wszelkich starań, aby w procesie leczenia wykorzystywane były najnowsze, sprawdzone osiągnięcia medyczne. Pracownicy Szpitala stale biorą udział w poszukiwaniu coraz skuteczniejszych metod diagnostyczno-leczniczych. Na bazie Szpitala w 1982 r. powstał pierwszy w Polsce ośrodek kompleksowego leczenia chorób nowotworowych u dzieci, a w 1989 r., pierwszy w Polsce dziecięcy oddział transplantacji szpiku.

Pracownicy Szpitala, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem ze studentami Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, kształcą kolejne pokolenia lekarzy, stomatologów, pielęgniarek, diagnostów medycznych i rehabilitantów.

Więcej informacji o Szpitalu:  
[www.skp.ump.edu.pl](http://www.skp.ump.edu.pl)





## ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W PROJEKCIE!

Przystępując do Projektu „Wielkopolska Onkologia Dziecięca – Wielkopolski Program Profilaktyczny w zakresie onkologii dziecięcej”, zyskujecie Państwo bezpłatne wsparcie i pomoc naszych specjalistów.

### Proponujemy:

- wsparcie terapeutów integracji sensorycznej,
- wsparcie neurologopedyczne,
- wsparcie rehabilitacyjne,
- wsparcie dietetyczne,
- wsparcie psychologiczne,
- wsparcie doradcy zawodowego.

---

Ze wsparcia można skorzystać  
na terenie Szpitala Klinicznego im. Karola Jonschera  
Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

---

Do udziału w projekcie  
zapraszamy mieszkańców woj. wielkopolskiego

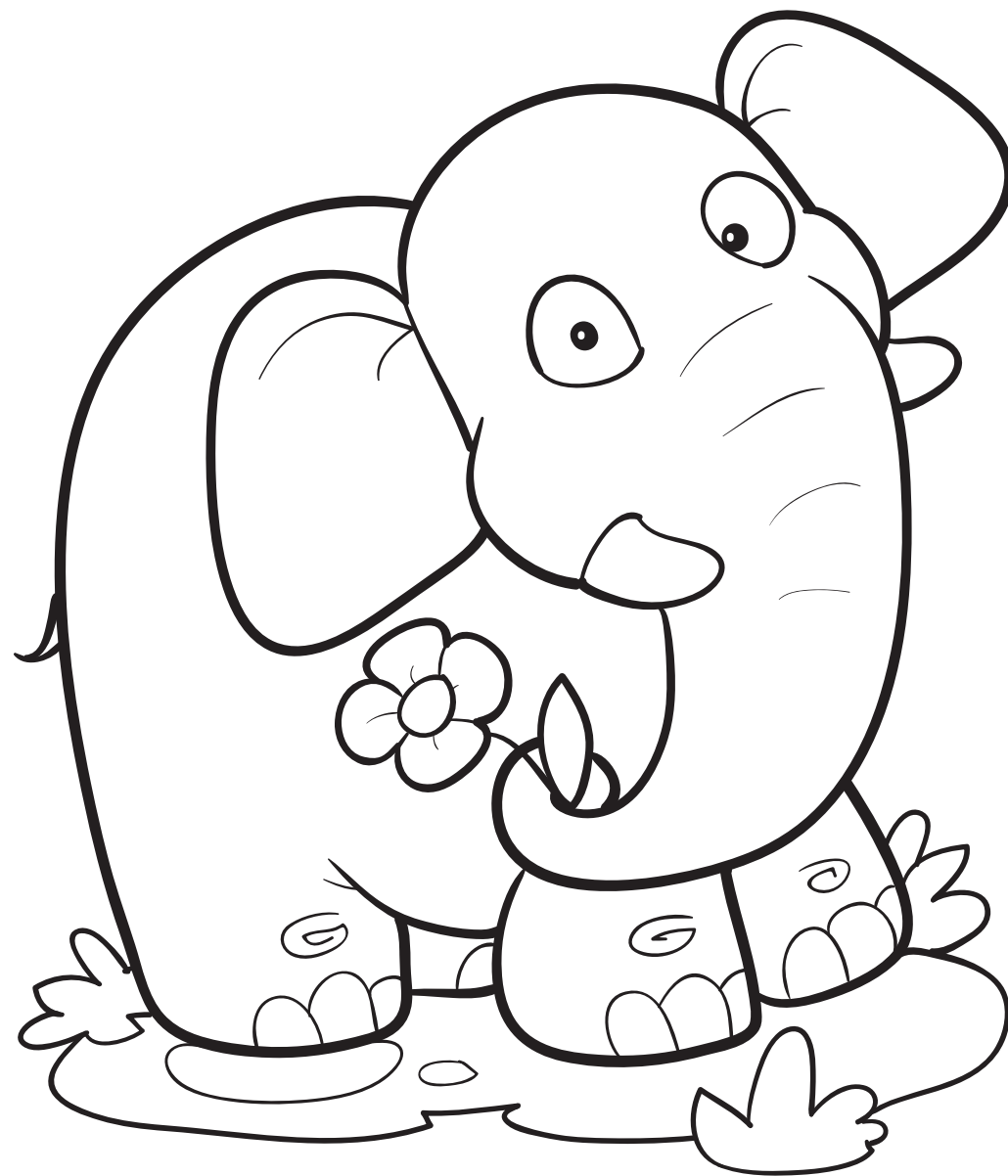
---

Wsparcie udzielane jest pacjentom onkologicznym w wieku  
od 0 do 18 roku życia oraz osobom z ich najbliższego otoczenia

---

Więcej informacji na temat powyższego wsparcia oraz niezbędne dokumenty,  
znajdziecie Państwo na naszej stronie:

[www.wielkopolskaonkologiadziecieca.pl](http://www.wielkopolskaonkologiadziecieca.pl)



## Przepisy dla małych pacjentów do wykonania z pomocą rodziców

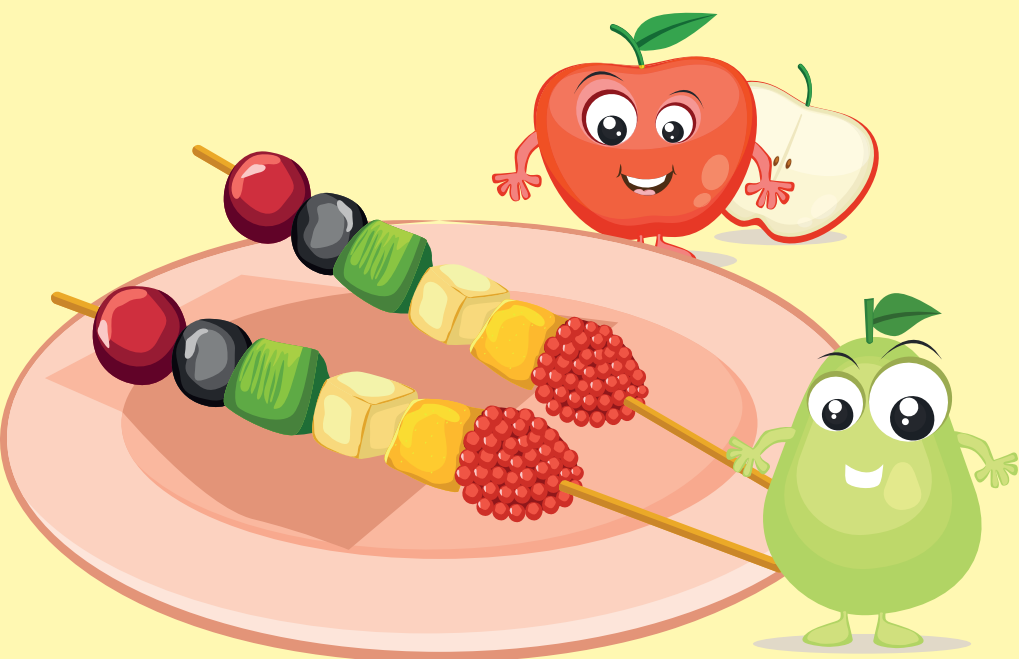
### Szaszłyki owocowe

Przygotować 3-4 owoce z proponowanych (należy wziąć pod uwagę także ich sezonowość):

- banan, jabłko, arbuż, gruszka, śliwka, melon, kiwi – dokładnie umyć i obrać ze skórki;

Owoce pokroić do osobnych pojemników.

Kawałki owoców naprzemiennie nakładać na patyk do szaszłyków.



### Smoothie owocowe

**Składniki:**

- 3 banany,
- 2 kiwi,
- garść truskawek lub borówek;

Owoce umyć, obrać ze skórki i pokroić na małe kawałki, następnie zmiksować na jednolitą masę.



## Kolorowa kanapka

Posmarowany masłem chleb, obłożyć do wyboru:

- pastą warzywną,
- białym serkiem,
- plasterkiem sera żółtego.

Dodatkiem warzywnym, ozdobić kanapkę według własnego pomysłu, tworząc różne wzory, wycinać kształty i układać bużki lub skorzystać z poniższych podpowiedzi.

Warzywa, które łatwo można wykorzystać do ozdoby:

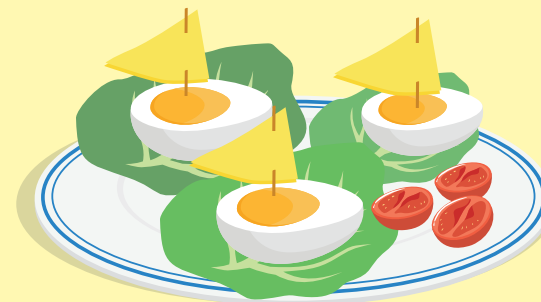
- pomidor, pomidor koktajlowy, ogórek, sałata, kiełki, papryka, rzodkiewka, szczypior.



## Smaczne żaglówki

Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki i przekroić wzdłuż na pół.

Każdą połówkę położyć na listku sałaty, wbić w nią patyk od szaszłyków lub wykałaczkę i zawiesić na niej żagiel, zrobiony z plasterka sera żółtego.



## Kuleczki kokosowe a la Raffaello

Składniki:

- 60 g kaszy jaglanej
- ok. 450 ml mleczka kokosowego
- Syrop klonowy lub daktylowy do smaku
- 6 łyżek wiórków kokosowych
- ½ szklanki wiórków kokosowych do obtoczenia kulek



Kaszę opłukać i ugotować w mleczku kokosowym do miękkości, dodać syrop i całość dokładnie zblendować.

Następnie wymieszać z 6 łyżkami wiórków kokosowych. Pozostawić do przestygnięcia.

Z masy jaglanej rękoma uformować małe kulki i obtoczyć je w wiórkach kokosowych.

Przed podaniem schłodzić w lodówce.

## Notatki





# Wielkopolska Onkologia Dziecięca

Wielkopolski Program Profilaktyczny  
w zakresie onkologii dziecięcej

ISBN 978-83-951295-3-7



9 788395 129537

Publikacja powstała w ramach projektu  
„Wielkopolska Onkologia Dziecięca – Wielkopolski Program Profilaktyczny w zakresie onkologii dziecięcej”.

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego  
w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020.



Rzeczpospolita  
Polska



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



**Beneficjent:**



Fundacja Pomocy Dzieciom  
z Chorobami Nowotworowymi w Poznaniu

**Partner:**



**SZPITAL KLINICZNY**  
im. Karola Jonschera  
Uniwersytetu Medycznego  
im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

Autor treści: mgr inż. Joanna Mielęcka, projekt graficzny: Expansja Advertising