



Poradnik żywniowy po zakończeniu leczenia

mgr Magdalena Schab – dietetyk

Klinika Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Instytut Pediatrii,
Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków

**Zatwierdzone przez Oddział Onkologii i Hematologii
Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie**



Spis treści

1. Wstęp	4
2. Potrzeby żywieniowe dziecka po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej	6
2.1 Skutki uboczne leczenia	7
2.2 Niedobory pokarmowe, suplementacja	8
3. Zasady żywienia	10
3.1 Jak dostosować Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży do potrzeb dziecka po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej	11
3.2 Makroskładniki	14
3.3 Mikroskładniki	21
3.4 Nawodnienie	24
3. Czytanie etykiet	26
4.1 Cukier	27
4.2 Tłuszcz i produkty mięsne	29
4.3 Barwniki	30
5. Najczęstsze problemy żywieniowe po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej	32
5.1 Niedowaga	33
5.2 Wybiórczość pokarmowa, awersja pokarmowa, zmiany w odczuwaniu smaków i zapachów	35
5.3 Nadwaga, otyłość, zespół metaboliczny	37
5.4 Osteoporoza	41
5.5 Obniżona odporność	43
5.6 Nietolerancja niektórych produktów spożywczych	45
6. Mikrobiota jelitowa	48
7. Psychologiczny aspekt	52
7.1 Lęk związany z jedzeniem jedzenia	53
7.2 Budowanie pozytywnych nawyków żywieniowych	55
8. Sen i aktywność fizyczna	58
8.1 Sen	59
8.2 Aktywność fizyczna	60
9. Podsumowanie	62



1. Wstęp



Zakończenie intensywnej terapii choroby nowotworowej to bardzo ważny etap w procesie do zdrowia. Warto pamiętać, że odzyskiwanie pełnej sprawności to proces, który wymaga czasu i cierpliwości.

Podstawą regeneracji organizmu, odbudowy odporności oraz mikrobioty jelitowej jest zdrowe odżywianie. Codzienne dostarczanie odpowiedniej ilości pełnowartościowego białka, zdrowych tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych – zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem – wspiera te procesy krok po kroku.

Pamiętaj, że każdy pacjent po zakończeniu leczenia szpitalnego zmaga się z innymi trudnościami. Zależą one od przebytej choroby nowotworowej, intensywności i rodzaju zastosowanego leczenia, doświadczanych skutków ubocznych oraz wielu innych czynników. Nie porównuj więc swojego dziecka z innymi pacjentami – postępy najlepiej oceniać w odniesieniu do jego własnych możliwości i wcześniejszego stanu.

Z tego poradnika dowiesz się, na które składniki diety warto zwrócić szczególną uwagę po zakończeniu leczenia szpitalnego, jak wspierać regenerację organizmu dziecka, z jakimi trudnościami może się ono zmagać, a także jakie inne elementy – oprócz diety – mają znaczenie w powrocie do zdrowia.

Pamiętaj, że dbanie o zdrowe odżywianie, codzienną aktywność fizyczną i dobrej jakości sen to inwestycja w przyszłość Twojego dziecka. Te elementy wspierają nie tylko regenerację, ale mogą również pomóc zapobiegać rozwojowi chorób cywilizacyjnych w przyszłości.



2. Potrzeby żywieniowe dziecka po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej



2.1. Skutki uboczne leczenia

Metody leczenia choroby nowotworowej, takie jak chemioterapia i radioterapia, chociaż są niezbędne do jej zwalczania, mogą jednocześnie uszkadzać zdrowe komórki i narządy. Skutki uboczne nie znikają od razu po zakończeniu leczenia szpitalnego, dlatego warto wiedzieć, na co zwrócić szczególną uwagę:

- **Uszkodzenie przewodu pokarmowego** – komórki przewodu pokarmowego są szczególnie narażone na niekorzystne działanie chemioterapii i radioterapii, w związku z czym w trakcie leczenia mogły występować bóle brzucha, biegunka, zaparcia czy problemy z trawieniem np. laktozy, pełnoziarnistych produktów zbożowych, nasion roślin strączkowych, mocno przyprawionych potraw. Pamiętaj, żeby wprowadzać produkty stopniowo i obserwować występowanie ewentualnych dolegliwości.
- **Obniżona odporność** – praca układu immunologicznego jest osłabiona zarówno w trakcie jak i min. w pierwszych miesiącach po zakończeniu leczenia, w związku z czym dziecko może być bardziej podatne na infekcje czy zatrucia pokarmowe. Warto zwracać szczególną uwagę na higienę, bezpieczeństwo mikrobiologiczne i świeżość produktów spożywczych.
- **Zmiany w składzie mikrobioty jelitowej** – skład mikrobioty jelitowej po zakończeniu leczenia jest zaburzony, a jej odbudowanie będzie długim procesem. Zaburzenia te mogą wpływać zarówno na tolerancję niektórych produktów jak i odporność dziecka.
- **Zaburzenia pracy wątroby** np. podwyższenie enzymów wątrobowych – istotne jest zwrócenie uwagi m.in. na metody obróbki termicznej pokarmów oraz na podaż zarówno ilości jak i rodzaju tłuszczu.

- **Problemy z koncentracją** – należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż kwasów tłuszczowych omega-3 oraz witamin i składników mineralnych w diecie, ze szczególnym uwzględnieniem produktów bogatych w magnez.
- **Zmiany w składzie ciała** – czasami leczenie prowadzi do utraty tkanki mięśniowej oraz wzrostu tkanki tłuszczowej. Poprzez zbilansowaną dietę oraz aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości dziecka, można stopniowo odwracać ten proces.
- **Przebyte leczenie** może wpływać również na układ hormonalny np. pracę tarczycy, dojrzewanie płciowe, a także pośrednio na układ kostny. Zbilansowana dieta oraz podaż wartościowych tłuszczów korzystnie wpływa na pracę hormonów, natomiast prawidłowa podaż wapnia oraz witaminy D3 wzmacnia kości.
- **Kserostomia** – w wyniku radioterapii okolicy głowy i szyi, może wystąpić zmniejszona produkcja śliny, co utrudnia proces jedzenia i połykania. Warto zasięgnąć porady odnośnie stosowania substytutów śliny oraz podawać potrawy i produkty o wyższej zawartości wody.

2.2. Niedobory pokarmowe, suplementacja

Wszelką suplementację, również po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej należy konsultować z lekarzem i dobierać ją na podstawie wyników badań laboratoryjnych i towarzyszących objawów ewentualnych niedoborów.

W pierwszych latach po zakończeniu leczenia onkologicznego należy unikać niepotrzebnej suplementacji witamin. Istnieje obawa



uruchomienia proliferacji resztkowych komórek nowotworowych pozostających pod kontrolą układu immunologicznego.

Jeśli istnieje konieczność suplementacji, zawsze należy wybierać preparat w postaci leku. W prawie polskim, jedynie forma leku gwarantuje stabilność zawartej substancji, deklarowaną dawkę suplementowanego składnika, a także brak dodatku innych niepożądanych substancji w składzie. Niestety zdarzają się suplementy, zanieczyszczone metalami ciężkimi, pleśnią lub innymi substancjami. Dla organizmu dziecka, którego układ immunologiczny oraz narządy odpowiadające za usuwanie toksyn oraz produktów przemiany materii są osłabione, może stanowić to bardzo poważne zagrożenie zdrowotne. Pamiętaj, że więcej nie zawsze oznacza lepiej. Niektóre witaminy, takie jak A, D, E i K, są rozpuszczalne w tłuszczach i mogą być magazynowane w organizmie. Niewłaściwe stosowanie suplementów może prowadzić do niekorzystnych interakcji - np. suplementacja cynku jednocześnie z żelazem osłabia wchłanianie żelaza. Podobne interakcje mogą występować między wapniem a żelazem czy witaminą K a lekami przeciwzakrzepowymi. Dlatego warto unikać zwłaszcza preparatów wieloskładnikowych.

Co zazwyczaj warto suplementować u większości pacjentów (pod kontrolą lekarską i laboratoryjną):

- witaminę D3 - w dawce dostosowanej do wyników badań laboratoryjnych,
- kwasy tłuszczowe omega-3 - szczególnie w przypadku, gdy dziecko nie spożywa zalecanej ilości tłustych ryb morskich.



3.

Zasady żywienia



3.1. Jak dostosować Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży do potrzeb dziecka po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej



Ryc 1. Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia dzieci i młodzieży w wieku 4–18 lat opracowana w 2019 roku przez Instytut Żywności i Żywienia.

Piramida zdrowego żywienia i stylu życia to narzędzie, które pomaga w komponowaniu diety i kształtowaniu nawyków sprzyjających zdrowiu. Na samym dole piramidy znajduje się piętro

aktywności fizycznej, która powinna stanowić podstawę zdrowego stylu życia. Należy pamiętać, że od razu po zakończeniu leczenia onkologicznego, nie wszystkie rodzaje sportów będą odpowiednie. Należy dostosować aktywność fizyczną do możliwości dziecka. Ponadto, została wyraźnie podkreślona konieczność zadbania o odpowiednią ilość snu oraz ograniczenie czasu spędzanego przed ekranami (do 2h/dobę). Produkty spożywcze ułożone są piętrowo – te znajdujące się najniżej powinny być zjadane w największej ilości i stanowić podstawę jadłospisu – są to warzywa i owoce (ze zdecydowaną przewagą warzyw). Następnie ułożone są produkty zbożowe pełnoziarniste, na wyższym piętrze znajdują się mleko i produkty mleczne, na kolejnym produkty bogate w pełnowartościowe białko, czyli mięso, ryby oraz nasiona roślin strączkowych. Na samej górze znajdują się orzechy, nasiona i oleje roślinne. Na drugiej ścianie piramidy podkreślono, że woda również powinna stanowić podstawę jadłospisu. Ponadto zwrócono uwagę na higienę jamy ustnej oraz ograniczenie podaży słodczy oraz soli.

Czy wszystkie przedstawione zasady żywienia będą odpowiednie dla dziecka bezpośrednio po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej? Nie ma jednej uniwersalnej odpowiedzi na to pytanie. Podobnie jak w przypadku aktywności fizycznej, zalecenia żywieniowe należy dostosować indywidualnie – do stanu zdrowia i możliwości konkretnego dziecka. Niektóre dzieci mogą odczuwać ból brzucha i wzdęcia po spożyciu produktów pełnoziarnistych lub zawierających laktozę, inne mogą wykazywać nadwrażliwość na konsystencję pokarmów lub cechować się wybiórczością pokarmową. Zdarza się też, że leczenie uszkadza wątrobę czy nerki, co dodatkowo wymaga indywidualizacji zaleceń. Nie oznacza to jednak, że należy rezygnować z pracy nad poprawą nawyków żywieniowych. Zmiany w diecie warto wprowadzać stopniowo, najlepiej obejmując nimi całą rodzinę.



Należy próbować wprowadzać następujące zasady:

- **Warzywa i owoce** – wspólnie z dzieckiem wybierz te, które są przez nie akceptowane i staraj się podawać je regularnie. Warto pokazywać, że mogą one występować w różnych formach: surowe, gotowane, pieczone, w postaci zupy krem, sosu do makaronu, koktajlu, a nawet w formie domowych lodów. Warzywa i owoce, których dziecko dotychczas nie chciało jeść, nadal warto proponować – najlepiej w towarzystwie produktów, które już lubi i akceptuje. Ważne jest również, aby dziecko wiedziało, że dorośli chętnie jedzą warzywa i owoce.
- **Produkty pełnoziarniste** – wprowadzaj je stopniowo np. na śniadanie jedna kromka chleba może być taka jak dotychczas, a druga pełnoziarnista, a zamiast białego ryżu do zupy można dodać kaszę. Dobrym pomysłem są również domowe wypieki: ciasteczka owsiane, pieczona owsianka, muffinki oraz naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej.
- **Napoje** – jeśli dziecko pije głównie soki, wodę smakową lub napoje kolorowe, warto stopniowo rozcieńczać je wodą, zmniejszając słodkość napojów. Celem jest przyzwyczajenie dziecka do mniej intensywnego smaku, a docelowo do picia głównie wody. Soki 100% mogą stanowić element diety, jednak w ilościach dostosowanych do wieku.
- **Produkty mleczne** – jeżeli dziecko wybiera wyłącznie mleczne produkty smakowe, należy stopniowo wprowadzać te o łagodniejszym, mniej słodkim smaku. Można to osiągnąć poprzez mieszanie jogurtów smakowych z naturalnymi albo przygotowywanie domowych wersji np. jogurtu naturalnego z dodatkiem świeżych owoców (np. truskawek zamiast jogurtu truskawkowego). Jeśli problemem jest konsystencja i struktura owocu, możesz je zblendować i wymieszać z mlecznym produktem naturalnym.

3.2. Makroskładniki

3.2.1. Białko

Białka to jeden z podstawowych składników diety człowieka. Odpowiadają za budowę komórek, enzymów, tkanek i narządów, umożliwiając wzrost, regenerację organizmu oraz prawidłowy przebieg wielu procesów metabolicznych. Białka spożyte z pokarmem, w wyniku procesów trawiennych są rozkładane do małych cegiełek (aminokwasów), z których organizm buduje swoje komórki. Istotny jest fakt, że część aminokwasów organizm potrafi sam syntetyzować – aminokwasy endogenne, a część nie – aminokwasy egzogenne (które trzeba dostarczyć wraz z pożywieniem). W związku z tym, białka podzielono na te pełnowartościowe (zawierające wszystkie aminokwasy egzogenne w odpowiednich proporcjach) oraz białka niepełnowartościowe.

Pomimo, że to głównie białko pochodzenia zwierzęcego jest tym pełnowartościowym, wśród produktów roślinnych również można znaleźć wartościowe źródła np. ciecierzycę, soczewicę, soję, fasolę, groch itp. Pamiętaj jednak, że pomimo, iż są to produkty zdrowe i zalecane w powszechnej diecie, nie zawsze od razu po zakończeniu leczenia onkologicznego będą one dobrze tolerowane i trzeba wprowadzać je stopniowo (są ciężiej strawne niż białko zwierzęce i u niektórych osób po ich spożyciu mogą wystąpić wzdęcia czy ból brzucha). Jeśli dziecko nie ma po nich dolegliwości z przewodu pokarmowego, to śmiało można wkomponować te produkty w dietę. Pamiętaj także, że przy niedostatecznej podaży kalorii ogółem z diety, białko wykorzystywane jest do celów energetycznych, a nie np. budulcowych. Oznacza to, że jeśli dziecko zje zalecaną ilość



białka, ale zjada zbyt mało kalorii ogółem, składnik ten wykorzystywany będzie głównie do celów energetycznych. Produkty takie jak mięso, mleko, produkty mleczne, jaja powinny być spożywane codziennie.

Produkty takie jak sery żółte i śmietana oczywiście mogą pojawiać się jako element zróżnicowanej diety, są również cennym uzupełnieniem kalorii w okresach zmniejszonego apetytu, jednak ze względu na wysoką zawartość tłuszczów nasyconych nie powinny być spożywane każdego dnia.

Pamiętaj, że w żywieniu zarówno dzieci jak i dorosłych, powinno unikać się wysoko przetworzonych produktów mięsnych. Wybierane produkty nie powinny być wędzone, peklowane, zawierać w składzie azotynów i azotanów (E249–E252) oraz mięsa oddzielanego mechanicznie (MOM – mięso oddzielone mechanicznie). Unikaj zatem niskiej jakości parówek, pasztetów, pieczeni, kiełbas, konserw.

Zbyt duża podaż białka w diecie również nie jest wskazana, dlatego wszelką suplementację należy skonsultować z lekarzem i dietetykiem.

3.2.2. Tłuszcze

Tłuszcze to kolejna istotna grupa składników odżywczych. Stanowią skoncentrowane źródło energii, wchodzą w skład błon i hormonów, są nośnikiem smaku, a także umożliwiają wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – A, D, E i K.

Tłuszcze dzieli się na wiele grup, natomiast jednym z najważniejszych podziałów jest rozróżnienie tłuszczów ze względu na budującą je kwasy tłuszczowe – wyróżnia się kwasy tłuszczowe nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone:

- **Kwasy tłuszczowe nasycone** – tłuszcze je zawierające mają konsystencję stałą, w większości są pochodzenia zwierzęcego, ale wyjątkiem jest olej kokosowy i palmowy:
 - **Działanie:** zbyt wysokie spożycie kwasów tłuszczowych nasyconych (aktualne normy wskazują, że ich spożycie powinno być najniższe jak to możliwe) prowadzi do m.in. zwiększenia poziomu cholesterolu we krwi oraz zwiększenia ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.
 - **Źródła:** czekoladki i batoniki, wyroby cukiernicze, produkty smażone, pizza, zapiekanki, burgery, tłuste mięsa (np. baranina, boczek, karkówka), przetworzone produkty mięsne (np. kiełbasy, pasztety), sery, masło, tłuste produkty mleczne (np. śmietana, serek mascarpone), smalec, olej palmowy i kokosowy.
- **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone** – tłuszcze je zawierające mają konsystencję płynną i pochodzą z roślin:
 - **Działanie:** jeśli zastąpią w diecie tłuszcze nasycone, mają wtedy wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych.



- **Źródła:** oliwa z oliwek, olej rzepakowy i słonecznikowy, awokado, orzechy, migdały, pestki dyni i słonecznika.
- **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**
 - **Działanie:** tłuszcze zawierające te kwasy tłuszczowe istotnie wpływają na rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego oraz odpornościowego, zmniejszają ryzyko choroby niedokrwiennej serca oraz redukują poziom zbyt wysokiego cholesterolu i triglicerydów. Na szczególną uwagę zasługują tu kwasy tłuszczowe omega -3 (kwasy DHA, EPA, DPA), które pełnią ważną rolę w budowaniu komórek mózgu oraz wykazują działanie przeciwzapalne.
 - **Źródła:** tłuste ryby (łosoś, śledź, makrela, pstrąg), orzechy, nasiona, owoce morza, zmielone na świeżo siemię lniane, nasiona chia, awokado, olej lniany.

W grupie tłuszczy należy także wspomnieć o **izomerach trans nienasyconych kwasów tłuszczowych**. Są to związki, które powstają w wyniku utwardzania olejów roślinnych i rybnych, a także w wyniku długotrwałego smażenia. Mają bardzo niekorzystne działanie na ludzki organizm - przyczyniają się do powstania przewlekłego stanu zapalnego w organizmie, zwiększają ryzyko miażdżycy, chorób sercowo-naczyniowych, oporności na insulinę oraz powodują powstawanie tzw. wolnych rodników, które np. uszkodzają błony komórkowe.

- **Źródła:** twarde margaryny roślinne, wyroby cukiernicze, chipsy, smażone przekąski, gotowe sosy, produkty typu fast-food, gotowe dania mrożone.

3.2.3. Węglowodany

Węglowodany stanowią podstawę diety człowieka. Są głównym źródłem energii dla komórek, a w połączeniu z białkami i tłuszczami wchodzi w skład struktur komórkowych. W niewielkich ilościach mogą być magazynowane w organizmie.

Wyróżnia się:

- **Węglowodany proste** – składają się z jednej lub dwóch cząsteczek cukru, przez co są szybko trawione i uwalniane do krwi. Występują naturalnie np. w owocach (jednak mimo tego nie czynią ich niezdrowymi, gdyż oprócz cukrów prostych, owoce zawierają także witaminy, składniki mineralne i błonnik) oraz w mleku.
 - Do produktów, których należy unikać m.in. ze względu na zawartość cukrów prostych, należą produkty dosładzane cukrem – słodczyce, słodkie napoje i przekąski, ciasta, wyroby cukiernicze, słodkie płatki śniadaniowe.
 - Należy starać się stopniowo wprowadzać produkty pełnoziarniste do diety i zastępować nimi produkty wykonane z „białych” mąk.

Nadmiar węglowodanów prostych w diecie sprzyja niekorzystnemu zwiększeniu trójglicerydów we krwi oraz zaburza gospodarkę węglowodanową – po spożyciu dużej ilości cukrów prostych gwałtownie zwiększa się poziom glukozy we krwi, co powoduje wyrzut insuliny i szybkie zmniejszenie glikemii, a w konsekwencji ponowne uczucie głodu w niedługim czasie.

- **Węglowodany złożone** – zbudowane są przynajmniej z kilku cząsteczek cukrów prostych. W procesie trawienia rozkładane są do coraz mniejszych łańcuchów i powoli uwalniane do krwi.



- Produkty spożywcze bogate w węglowodany złożone zawierają także błonnik, składniki mineralne i witaminy, co czyni je produktami, które powinny stanowić podstawę diety.
- Do produktów bogatych w węglowodany złożone należy m.in.: razowe pieczywo, pełnoziarniste makarony, grube kasze, otręby, płatki owsiane, orkiszowe, żytnie oraz inne produkty wykonane z mąki pełnoziarnistej.

3.3. Błonnik pokarmowy

Błonnik to włókno pokarmowe pochodzące z roślin, które choć nie jest trawione przez organizm człowieka, pełni ważne funkcje:

- Pobudza motorykę jelit i ułatwia pasaż jelitowy.
- Działa korzystnie na mikroflorę przewodu pokarmowego.
- Wiąże nadmiar cholesterolu i ogranicza jego wchłanianie.
- Wydłuża uczucie sytości.
- „Usieciowuje” glukozę w danym pokarmie, dzięki czemu uwalniana jest do krwi powoli.

Wyróżnia się dwie frakcje błonnika – rozpuszczalną i nierozpuszczalną:

- **Błonnik rozpuszczalny** rozpuszcza się w wodzie i tworzy żelowe substancje, które chronią ściany jelita. Jego działanie polega również na przedłużeniu uczucia sytości oraz obniżeniu pH w jelicie grubym, co jest korzystne dla mikroflory jelitowej. Rozpuszczalna frakcja błonnika zmniejsza absorpcję cholesterolu z pożywienia oraz spowalnia trawienie węglowodanów, powoduje także rozluźnienie treści jelitowej. Można go znaleźć

m.in.: w owsie, jęczmieniu, jabłkach, owocach cytrusowych, fasoli, pietruszce, marchewce, bakłażanie, orzechach.

- **Błonnik nierozpuszczalny** pobudza perystaltykę jelit oraz wydzielanie soków trawiennych, wiąże także wodę i zwiększa objętość treści jelitowej. Znajduje się przede wszystkim w zbożowych produktach pełnoziarnistych (np. chleb, mąka, płatki, otręby, kasze, ryż), ale znajdziemy go także w czarnej porzeczce i zielonym groszku.

Pamiętaj, że błonnik do prawidłowego działania potrzebuje odpowiedniej ilości wody, dlatego niezwykle ważne jest zapewnienie właściwej podaży płynów. W przeciwnym razie, gdy zwiększamy ilość błonnika w diecie, a spożycie płynów jest niewystarczające, może to prowadzić do nasilenia takich dolegliwości jak zaparcia.

Notatki



3.4. Mikroskładniki

Witaminy i składniki mineralne to tzw. mikroskładniki. Pomimo, że nie są widoczne gołym okiem, są niezbędne do prawidłowej pracy organizmu. To m.in. składniki mineralne były dodawane do kroplówek podczas leczenia. Ich niedobór w diecie może wystąpić przy zbyt małym spożyciu pokarmu, ale także w sytuacji, kiedy człowiek zjada posiłki o wysokiej kaloryczności, ale niskiej odżywczości (np. pizza, hot-dogi, kebab, chipsy, słodczyce itd.). W takim przypadku, człowiek może być nawet otyły, ale niedożywiony jakościowo.

3.4.1. Witaminy

- **Witamina A** – wspiera wzrok oraz utrzymanie zdrowej skóry, a także funkcjonowanie układu odpornościowego. W żywności występuje w dwóch formach: w produktach pochodzenia zwierzęcego w formie retinolu, natomiast w produktach roślinnych w postaci prowitaminy A – beta-karotenu. Źródła: wątróbka, żółtka jaj, masło, marchew, bataty, szpinak, jarmuż, brzoskwinie.
- **Witamina C** – silny antyoksydant, wspiera działanie układu odpornościowego, wspomaga gojenie ran oraz wchłanianie żelaza. Źródła: kiwi, truskawki, papryka, natka pietruszki, dzika róża, czarna porzeczka, brokuły, ziemniaki.
- **Witamina D** – jest niezbędna do budowy kości, wspomaga działanie gospodarki wapniowo-fosforanowej, a także wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego. Źródła: tłuste ryby morskie np. łosoś i makrela, wątróbka, jaja. Trzeba jednak

pamiętać, że główne źródło witaminy D dla człowieka to synteza skórna, a w Polsce często konieczna jest suplementacja.

- **Witamina E** – jest silnym antyoksydantem, który chroni komórki przed uszkodzeniem, reguluje pracę enzymów, hamuje agregację płytek krwi. Źródła: migdały, orzechy ziemne, orzechy włoskie, pestki dyni, oleje roślinne, awokado, produkty zbożowe, ciemnozielone warzywa.
- **Witamina K** – jest niezbędna do prawidłowego krzepnięcia krwi i zdrowia kości. Źródła: zielone warzywa liściaste np. szpinak, jarmuż, brokuły, a także wątróbka oraz sery.
- **Witamina B1 (tiamina)** – wspomaga metabolizm węglowodanów, wspiera pracę układu nerwowego i mięśniowego. Źródła: pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, nasiona, mięso, ryby.
- **Witamina B2 (ryboflawina)** – wspiera zdrowie skóry i błon śluzowych. Źródła: mleko, jogurt, jajka, mięso, zielone warzywa liściaste.
- **Witamina B6 (pirydoksyna)** – wspiera prawidłowe działanie układu nerwowego, pracę enzymów, a także produkcję czerwonych krwinek. Źródła: mięso, ryby, banany, ziemniaki, orzechy, produkty pełnoziarniste.
- **Witamina B12 (kobalamina)** – jest niezbędna do produkcji czerwonych krwinek, wspiera układ nerwowy oraz funkcje metaboliczne. Źródła: produkty pochodzenia zwierzęcego np. mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne.
- **Kwas foliowy** – wspiera produkcję i dojrzewanie komórek, a także jest ważny dla układu nerwowego. Źródła: zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe, orzechy, wątróbka.



3.4.2. Składniki mineralne

- **Magnez** – wspomaga tworzenie czerwonych krwinek, aktywuje wiele enzymów, bierze udział w syntezie białka oraz przewodnictwie nerwowo-mięśniowym, kurczliwości mięśni, regulacji ciśnienia krwi i pracy serca. Źródła: pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy laskowe, ziarna słonecznika, pestki dyni, kakao, ryby, biała fasola.
- **Wapń** – jest niezbędny dla budowy kości i zębów oraz dla prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego. Źródła: mleko, jogurt, inne produkty mleczne, sery, mak, sezam, migdały, jarmuż, fortyfikowane wapniem produkty roślinne.
- **Żelazo** – jest niezbędne do produkcji hemoglobiny, która transportuje tlen we krwi. Najlepiej wchłania się żelazo hemowe, czyli to pochodzenia zwierzęcego. Źródła: mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych, natka pietruszki, szpinak.
- **Cynk** – wspomaga gojenie ran oraz działanie układu odpornościowego. Źródła: mięso, ryby, owoce morza, nasiona, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe.
- **Selen** – bierze udział w procesach metabolicznych komórki, jest składnikiem enzymów, jest niezbędny w metabolizmie hormonów tarczycy. Źródła: orzechy brazylijskie, ryby, skorupiaki, mięso, produkty zbożowe, brokuły, cebula.
- **Potas** – pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, wspiera funkcje mięśni i układu nerwowego. Źródła: banany, pomidory, ziemniaki, truskawki, pomarańcze, fasola.
- **Miedź** – jest składnikiem wielu enzymów, bierze udział w przemianach żelaza i syntezie hemu, tworzeniu kolagenu, jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania systemu

nerwowego. Źródła: otręby pszenne, płatki owsiane, orzechy, kakao, nasiona słonecznika, pestki dyni.

- **Mangan** - wchodzi w skład wielu enzymów, jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, mózgu, trzustki, tworzenia kości. Źródła: orzechy laskowe i włoskie, płatki owsiane, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, mleko, banany, korzeń i natka pietruszki, brokuły.

3.5. Nawodnienie

Prawidłowe nawodnienie jest niezwykle istotne dla funkcjonowania całego organizmu człowieka. Woda wspomaga pracę nerek i usuwanie produktów przemiany materii oraz metabolitów leków. Prawidłowe nawodnienie poprawia także koncentrację, trawienie oraz stan skóry i błon śluzowych.

Do picia najlepiej proponować dziecku wodę. Jest to ważne już na etapie rozszerzania diety, aby przyzwyczajać malucha to tego rodzaju napoju. W trakcie leczenia choroby nowotworowej, z powodu m.in. zmian w odczuwaniu smaków, a także ograniczone uczucie pragnienia (np. z powodu konieczności nawadniania dożylnego) rodzice i opiekunowie często podają dzieciom soki, wody smakowe oraz inne kolorowe napoje. Niestety dziecko szybko się do tego przyzwyczaja, a woda staje się napojem nielubianym. Warto pamiętać, że 1 litr soku owocowego to prawie 20 łyżeczek cukru, a 1 litr wody smakowej „bez dodatku cukru” to aż 6 łyżeczek cukru. Co zatem zrobić, jeśli dziecko odmawia wypicia wody mineralnej? Przede wszystkim rodzic powinien dawać przykład i sam pić wodę mineralną. Ponadto, można proponować wodę z dodatkiem mięty, świeżych owoców, które również zmienią nieco smak wody.



W sytuacji, kiedy dziecko pije jedynie sok, należy go rozcieńczać wodą, każdego dnia zwiększając objętość wody i w ten sposób przyzwyczajając dziecko do coraz mniej słodkiego smaku. Jeśli dziecko odmawia wypicia czegokolwiek, warto pamiętać, żeby zwiększyć podaż posiłków o wysokiej zawartości wody np. zupy, koktajle, warzywa, owoce.

Ile płynów powinno wypijać dziecko? (przy braku chorób współistniejących wymagających określonych restrykcji płynowych):

- Dla dziecka o masie ciała 1–10 kg, zalecana objętość płynów/dobę to 100 ml/kg m.c., np. dla dziecka o masie ciała 8 kg, będzie to 800 ml płynów/dobę.
- Dla dziecka o masie ciała 11–20 kg, zalecana objętość płynów to 1000 ml + 50 ml/kg na każdy kilogram masy ciała ponad 10 kg, np. dla dziecka o masie ciała 15 kg będzie to 1000 ml + 5 x 50 ml = 1250 ml/dobę.
- Dla dziecka o masie > 20 kg, zalecana objętość płynów to 1500 ml + 20 ml/kg na każdy kilogram masy ciała ponad 20 kg, np. dla dziecka o masie ciała 46 kg, będzie to 1500 ml (na pierwsze 20 kg) + 26 (na pozostałe 26 kg) x 20 ml = 1500 + 520 = 2020 ml/dobę.

Soki owocowe 100% lub soki owocowo-warzywne mogą stanowić element zdrowej diety, jednak należy podawać je w ograniczonych ilościach, zgodnie z zaleceniami tzn.:

- Niemowlętom nie należy podawać soków.
- Dzieciom w wieku 1–3 lat – max. 120 ml soku/dziennie.
- Dzieciom w wieku 4–6 lat – max. 180 ml soku/dziennie.
- Dzieciom > 6 lat – max. 240 ml soku/dziennie.

Z diety należy wykluczyć napoje kolorowe, colę, nektary itp.



4.

Czytanie etykiet



Aby wybrać wartościowy produkt spożywczy, należy przede wszystkim dokładnie zapoznać się z etykietą. Zawiera ona tabelę wartości odżywczych, z której można odczytać m.in. zawartość białka, cukru, tłuszczu czy błonnika i soli. Na etykiecie znajduje się także skład produktu, który często bywa skomplikowany i długi. Warto pamiętać o podstawowej zasadzie – im krótszy skład, tym lepiej. Składniki na etykiecie są podane w porządku malejącym, czyli od tych, które występują w największej ilości, do tych w najmniejszej. Na przykład, jeśli cukier znajduje się na drugim miejscu, oznacza to, że jest drugim składnikiem pod względem ilości. Czasami producenci wyróżniają w składzie produktu kody (np. E...), które niewiele mówią przeciętnemu konsumentowi. Warto wiedzieć, że niektóre konserwanty są niezbędne, aby zapewnić bezpieczeństwo przechowywania produktu, ale wiele z nich, jak sztuczne barwniki, nie tylko nie są konieczne, ale mogą być szkodliwe.

4.1. Cukier

Chociaż smak słodki dla większości osób jest przyjemny, to nadmiar cukru w diecie jest szkodliwy. Cukier to nie tylko słodczyce. Niestety wiele powszechnie zjadanych przez dzieci produktów spożywczych jest ukrytym źródłem tego składnika. Jego nadmiar prowadzi do:

- nadwagi i otyłości,
- zaburzeń lipidowych,
- insulinooporności i cukrzycy typu 2,
- próchnicy,
- problemów z koncentracją,

- zaburzeń nastroju,
- zaburzeń składu mikrobioty jelitowej,
- zaburzeń pracy przewodu pokarmowego.

Do produktów, które często bywają ukrytym źródłem cukru należą m.in. smakowe jogurty oraz serki homogenizowane, płatki śniadaniowe, kakao, bułeczki mleczne, wyroby cukiernicze, woda smakowa „bez dodatku cukru”, keczup, sosy sałatkowe, napoje kolorowe, kaszki dla dzieci, musy owocowe.

Przykład zawartości cukru w produktach, które nierzadko dziecko zjada i wypija codziennie:

- Woda mineralna smakowa - woda oznaczona jako „zero cukru” - słodzona sokiem zawiera 3 g cukru na 100 ml wody - 500 ml (1 butelka) zawiera 15 g cukru - 3 łyżeczki.
- Płatki zbożowe dla dzieci - czekoladowe kuleczki - 30 g zawiera ok. 7 g cukru - 1,5 łyżeczki.
- Batonik (50 g) - zawiera 25 g cukru - 5 łyżeczek.
- Kubeczek waniliowego serka homogenizowanego (160 g) - zawiera 20 g cukru - 4 łyżeczki.
- Kubek kakao „dla dzieci” zawiera 15,6 g cukru - ponad 3 łyżeczki.

Co daje łącznie 15 łyżeczek cukru.

Cukier może ukrywać się pod takimi nazwami jak:

- cukier, sacharoza, fruktoza, glukoza, dekstroza,
- syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany,
- koncentrat soku owocowego, maltoza, miód, słód jęczmienny,



Warto unikać także słodzików tj. aspartam, sukraloza i cyklaminy. Warto rozróżniać cukry naturalnie występujące w żywności od cukrów dodanych. Cukry naturalne znajdują się w produktach takich jak owoce, mleko i przetwory mleczne. Przykładowo – na etykiecie jogurtu naturalnego można zauważyć obecność cukru w tabeli wartości odżywczych, jednak w tym przypadku chodzi o laktozę – naturalny cukier mleczny. Z kolei cukry dodane to wszelkie substancje słodzące (np. sacharoza, glukoza, syrop glukozowo-fruktozowy), które są dodawane do produktów w procesie produkcji, by nadać im słodki smak i to ich powinno się unikać.

4.2. Tłuszcz i produkty mięsne

W przypadku tłuszczu warto zwrócić uwagę na jego jakość i unikać w składzie produktu m.in. tłuszczu utwardzonego, częściowo uwodornionego, tłuszczów trans oraz oleju palmowego.

W przypadku mięsa i produktów mięsnych, kluczowe jest wybieranie produktów jak najmniej przetworzonych. Należy unikać takich artykułów, jak: kiełbasy, parówki, pasztety, kabanosy, a w szczególności tych, które w swoim składzie zawierają:

- mięso oddzielane mechanicznie (MOM),
- benzoesan sodu (E211),
- azotyn sodu (E250),
- azotany (E251, E252),
- siarczany (E220–E228),
- fosforany (E338–E341),
- a także dużą ilość soli i tłuszczów nasyconych.

4.3. Barwniki

Kolorowe cukierki, lizaki, galaretki są zagrożeniem nie tylko pod względem cukrów prostych.

Niestety zawierają one często barwniki, które nierzadko mogą wywołać reakcję alergiczną, a także nadpobudliwość, problemy z koncentracją, zaburzenia składu mikrobioty jelitowej oraz nieprawidłowości w pracy przewodu pokarmowego.

Należą do nich m.in.:

- **Tartrazyna (E102)** – syntetyczny żółty barwnik, może powodować reakcje alergiczne, szczególnie u osób z astmą.
- **Czerwień koszenilowa (E120)** – jest barwnikiem pochodzenia naturalnego (pozyskiwanym z owadów) i jest używana w niektórych produktach spożywczych tj. galaretki, ciastka, napoje oraz słodycze.
- **Czerwień allura (E129)** – to syntetyczny czerwony barwnik, który często pojawia się w napojach, cukierkach, słodyczach i ciastkach. Może powodować reakcje alergiczne, szczególnie u osób wrażliwych na salicylany.
- **Żółcień chinolinowa (E104)** – to syntetyczny barwnik, który nadaje produktom żółtą barwę. Może powodować reakcje alergiczne oraz nadpobudliwość, szczególnie u dzieci.
- **Błękit patentowy (E131)** – niebieski barwnik, stosowany głównie w napojach i cukierkach. Może powodować reakcje alergiczne i w przypadku długotrwałego spożycia wywoływać problemy z pracą przewodu pokarmowego.
- **Zieleń brylantowa (E142)** – to syntetyczny zielony barwnik, stosowany głównie w produktach takich jak napoje i cukierki. Może powodować reakcje alergiczne.



5. Najczęstsze problemy żywnieniowe po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej



5.1. Niedowaga

W trakcie leczenia niektórych chorób nowotworowych u dzieci może dochodzić do spadku masy ciała. Wynika to z nakładania się wielu czynników m.in. nasilonego katabolizmu, utraty apetytu, owrzodzeń i aft w jamie ustnej, nudności, wymiotów, biegunek oraz bólów brzucha. Szczególnie niepokojąca bywa utrata tkanki mięśniowej, która dodatkowo osłabia organizm i spowalnia proces regeneracji.

Powrót do pełni sił po zakończeniu leczenia wymaga czasu – dziecko nie odzyska pełnej sprawności z dnia na dzień. W przypadku niedowagi bardzo ważne jest, aby dieta była wysokokaloryczna oraz bogata w pełnowartościowe białko, które wspiera odbudowę organizmu i wzrost.

Warto pamiętać o następujących zasadach:

- Proponuj potrawy o jak największej gęstości odżywczej, co oznacza, że w małej objętości powinno znaleźć się jak najwięcej składników odżywczych. Warto zatem do potraw dodać takie produkty jak: oliwa z oliwek, olej lniany, awokado, żółtko jaja, masło orzechowe, masło, mięso, mleko kokosowe (np. zmiksować koktajl z masłem orzechowym, zmiksować mięso w zupie, do puree ziemniaczanego dodać masło/olej).
 - Pamiętaj, żeby wybierać wartościowe źródła kalorii tj. przeciwzapalne kwasy tłuszczowe w postaci olejów roślinnych, orzechów czy awokado, natomiast unikaj tłuszczów pochodzących ze smażenia, tłustych mięs oraz kalorycznych przekąsek np. chipsów, smażonych frytek itp.
- Jeśli dziecko odczuwa szybkie uczucie sytości, posiłki należy

proponować często, ale w małych porcjach, a płyny lepiej podawać między posiłkami, zamiast do posiłku.

- Rozpoczynając posiłek staraj się w pierwszej kolejności proponować dziecku produkty bogate w białko (np. mięso, ryby, jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych).
- Staraj się podawać posiłki regularnie, o stałych porach dnia – co wprowadzi rytm i przyczyni się do naturalnego odczuwania głodu.
- Nie podawaj dziecku słodkich napojów, ponieważ wraz z nimi dostarczane są duże ilości cukru, co powoduje hamowanie odczuwania głodu. Jeśli chcesz zaproponować dziecku sok owocowy, zalecane jest stosowanie się do rekomendowanych ilości w zależności od wieku (podrozdział 3.5.). Pamiętaj także, aby nie podawać napojów bezpośrednio przed jedzeniem.
- Staraj się angażować dziecko w przygotowywanie posiłków. Niektóre dzieci mają wiele nieprzyjemnych wspomnień i skojarzeń związanych z jedzeniem podczas leczenia onkologicznego. Wspólne gotowanie, osvajanie z zapachami, teksturami i wyglądem produktów może pomóc odbudować pozytywną relację z jedzeniem.
- Pamiętaj, że sięganie po wysokokaloryczne produkty, takie jak fast-foody czy słodczyce, nie jest dobrym sposobem na walkę z niedowagą. Tego typu żywność zawiera głównie cukry proste i tłuszcze prozapalne, które nie dostarczają cennych składników odżywczych. Co więcej, mogą dodatkowo obciążać wątrobę i układ pokarmowy, który po leczeniu często i tak wymaga szczególnej troski.
- Pod kontrolą lekarza i dietetyka możesz wprowadzić do diety dziecka żywność medyczną, która stanowi skoncentrowane źródło kalorii, białka, tłuszczów, witamin i składników mineralnych.



Po zakończeniu leczenia – gdy smaki nie są już ciągle zabu-
rzane przez kolejne cykle chemioterapii, takie preparaty mogą
być lepiej tolerowane i akceptowane.

5.2. Wybiórczość pokarmowa, awersja pokarmowa, zmiany w odczuwaniu smaków i zapa- chów

Jednym z najczęściej występujących skutków ubocznych leczenia onkologicznego są zmiany w odczuwaniu smaku i zapachu, brak akceptacji określonych tekstur posiłków, a w wyniku tego rozwijająca się wybiórczość pokarmowa. Może to być związane z uszkodzeniem receptorów smakowych, nadwrażliwością sensoryczną, ale także z negatywnymi skojarzeniami z okresu leczenia. Zdarza się, że dziecko pamięta, jak zjadło ulubiony posiłek, a niedługo później doświadczyło nudności lub wymiotów. Takie doświadczenia mogą prowadzić do trwałego odrzucenia danego produktu. W trakcie leczenia pula akceptowanych potraw zazwyczaj jest ograniczona, a w przypadku wystąpienia awersji pokarmowych może jeszcze bardziej się zawęzić. Zdarza się również, że rodzice, kierując się dobrą wolą, próbują zachęcić dziecko do jedzenia np. warzyw i owoców. Z czasem może to jednak wywołać u dziecka bunt – zaczyna ono odczuwać presję i jeszcze bardziej odmawia ich spożywania.

Pamiętaj, że nadwrażliwość sensoryczna i związana z tym wybiórczość pokarmowa nie mijają z dnia na dzień, ale wymagają czasu i cierpliwości. Bardzo istotne jest, aby nie mówić do dziecka np. „inne dzieci to jedzą”, „musisz zjeść”, „wymyślasz”, „znowu

to samo". Należy doceniać każdy mały postęp. Trzeba także pamiętać, że dziecku łatwiej jest zaakceptować produkty, jeśli rodzice czy rodzeństwo również je zjadają. Nie można wymagać od dziecka jedzenia warzyw, jeśli rodzic ich nie je. Ponadto warto spróbować wykorzystać poniższe porady:

- Należy pozwolić dziecku oswajać się z produktem poprzez różne zmysły, np. dotykanie, wąchanie (u małych dzieci można wymyślać zabawy z przenoszeniem produktu np. warzywa z talerza do miseczki (dziecko musi dotknąć produktu), rozpoznawanie produktów po zapachu z zamkniętymi oczami, zaproponować dziecku np. polizanie warzywa lub owocu i zapewnić, że nie będzie musiało go połykać, jeśli nie będzie chciało).
- Warto proponować „niechciane” produkty w różnych formach np. owoce/warzywa w postaci surowej, pokrojone na mniejsze kawałki lub podane w całości, ze skórką lub bez, w postaci koktajlu, musu owocowego, zupy, zupy krem, sosu, podane w miseczce/talerzyku, jedzone łyżeczką lub widelcem - wszystkie te elementy mogą mieć znaczenie i zachęcić dziecko do spróbowania. Nowe produkty wprowadzaj pojedynczo, ponieważ np. dwa nowe rodzaje warzyw i owoc w ciągu jednego dnia może przytłoczyć dziecko.
- Warto próbować oswajać dziecko z danym produktem, w towarzystwie tych dotąd lubianych i akceptowanych np. jeśli dziecko lubi zjadać ziemniaki z kotлетem, ale nie chce zjadać żadnych warzyw, można obok ziemniaka i kotleta położyć mały kawałek np. ogórka. Dziecko nie musi go zjeść, ale stopniowo będzie oswajało się z myślą, że jest to czymś normalnym i naturalnym. Po pewnym czasie weźmie warzywo do rączki i np. zgniecie je (możliwe, że wyrzuci je z talerza), ale będzie to także pewnego rodzaju kontakt z produktem. Nielubiany składnik możesz także postawić na stole w osobnym naczyniu, z którego inni domownicy będą nakładać go na swój talerz.



- Przy posiłku nie rozpraszaj dziecka bajką, zabawkami itp., uwaga powinna zostać skierowana na posiłek. Zadbaj także o spokojną atmosferę np. staraj się nie proponować posiłku w pokoju, gdzie rodzeństwo biega i krzyczy, a inny domownik słucha głośnej muzyki.
- Jeśli dziecko ma już kilka lat, postaraj się włączyć je w proces gotowania.
- W przypadku nadwrażliwości na zapachy, należy podawać posiłki o letniej temperaturze lub chłodne, ponieważ ciepło wzmacnia unoszenie aromatów co może potęgować problem. W przypadku półpłynnych posiłków np. koktajlu, zupy krem, pomocne mogą być także kubeczki z przykrywką i rurką, wtedy dziecko nie czuje zapachu.

5.3. Nadwaga, otyłość, zespół metaboliczny

W trakcie leczenia niektórych chorób nowotworowych, szczególnie przy stosowaniu leków takich jak kortykosteroidy, można zaobserwować znaczne zwiększenie apetytu. W efekcie u wielu dzieci obserwuje się przyrost masy ciała, zwłaszcza w postaci tkanki tłuszczowej. Niestety często ograniczona jest równocześnie aktywność fizyczna, co dodatkowo sprzyja gromadzeniu nadmiernych kilogramów.

Zakończenie leczenia szpitalnego to doskonały moment, by stopniowo zwiększać ilość ruchu oraz wprowadzać coraz więcej zdrowych nawyków żywieniowych. Brak długich pobytów w szpitalu pozwala na większą regularność w codziennym życiu, co sprzyja budowaniu zdrowszego stylu życia.

Warto pamiętać, że nadmierna masa ciała u dzieci po leczeniu onkologicznym może wpływać nie tylko na ich samopoczucie i jakość życia, ale także zwiększać ryzyko powikłań metabolicznych w przyszłości. Dlatego wspieranie dziecka w utrzymaniu prawidłowej masy ciała jest ważnym elementem opieki podczas oraz po zakończeniu leczenia.

Zespół metaboliczny to powiązane ze sobą zaburzenia tj. nadwaga lub otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), nieprawidłowy poziom lipidów we krwi, zaburzenia gospodarki węglowodanowej oraz podwyższone ciśnienie tętnicze. U osób predysponowanych mogą one prowadzić do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy typu 2. Niestety ze względu na obciążenie stosowanym leczeniem, podatność na wystąpienie wyżej wymienionych zaburzeń jest wyższe.

Wskazówki dietetyczne:

- Posiłki podawaj dziecku regularnie, o stałych porach dnia.
- Wybieraj pieczenie i gotowanie na parze zamiast smażenia.
- Jako źródło białka wybieraj chude gatunki mięs np. indyk, kurczak, królik, a także jaja, twarożki, mleko i produkty mleczne niesłodzone.
- Tłuszcze:
 - jako źródło tłuszczów wybieraj oleje roślinne np. olej lniany do potraw na zimno (np. surówka, sałatka, koktajl) oraz oliwę z oliwek, awokado, orzechy,
 - tłuszcze są bardzo ważnym składnikiem dla rozwoju układu nerwowego, odpornościowego i hormonalnego, nie wykluczaj ich z diety, ale zwróć uwagę na ich ilość - 1 łyżeczka oleju zawiera aż 40 kcal, a 1 łyżeczka masła 75 kcal,



- staraj się podawać dziecku tłuszcze bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, ich źródłem są m.in. ryby tj. łosoś, śledź, makrela, pstrąg, olej lniany, awokado, orzechy, zmielone na świeżo siemię lniane, nasiona chia,
- unikaj szczególnie izomerów trans-nienasyconych kwasów tłuszczowych, które powstają w wyniku utwardzania olejów roślinnych i rybnych, a także w wyniku długotrwałego smażenia (rozdział 3.2.2.),
- Wybieraj pełnoziarniste pieczywo, makaron, mąkę, ponieważ zawierają one węglowodany złożone i błonnik, które zapewniają powolne uwalnianie glukozy do krwi i dłuższe uczucie sytości. Ponadto, produkty pełnoziarniste zawierają więcej składników mineralnych i witamin w porównaniu do tych z mąk tzw. „jasnych”.
- Postaraj się w jak największym stopniu ograniczyć słodczyce, cukier i produkty dosładzane. Jeśli dziecko jest przyzwyczajone do słodkiego smaku, stopniowo zmniejszaj jego intensywność np. jeśli chcesz podać dziecku ulubiony słodki serek homogenizowany, najpierw odłóż niewielką część i dodaj w to miejsce serek naturalny bez dodatku cukru i wymieszaj, w następnym dniu zwiększaj ilość podawanego serka naturalnego - w ten sposób dziecku łatwiej będzie zaakceptować nowy smak.
- Nie podawaj dziecku do picia słodkich napojów gazowanych i niegazowanych - są jedynie źródłem cukru i tym samym kalorii. Staraj się podawać do picia wodę mineralną.
- Unikaj podawania wody smakowej - nawet tej oznaczonej jako „bez dodatku cukru”, ponieważ napoje te są dosładzane sokiem owocowym i w rezultacie w jednej butelce 500 ml zawierają ok. 15 g cukru, czyli 3 łyżeczki.
- Soki należy ograniczać w zależności od wieku (Rozdział 3.5.).

- Staraj się wykluczyć z diety dziecka słodkie płatki do mleka – korzystniejszym wyborem będzie np. owsianka, możesz wypróbować ją także w formie pieczonej.
- Nie podawaj dziecku chipsów, chrupiek oraz innych podobnych wysokokalorycznych przekąsek.
- Jako przekąskę możesz podać dziecku:
 - warzywa i owoce (z przewagą warzyw),
 - domowe lody bez dodatku cukru,
 - produkty mleczne bez dodatku cukru,
 - domowe ciasteczka, muffinki itd. przygotowane na bazie mąk pełnoziarnistych oraz bez lub z niewielką ilością cukru.
- Staraj się komponować posiłki tak, aby były one duże objętościowo, ale równocześnie nie były wysokokaloryczne:
 - do każdego posiłku dodawaj warzywa (mają niewiele kalorii),
 - uważaj na ilość dodawanych tłuszczów,
 - uważaj na ilość zjadanego masła orzechowego i orzechów
 - są to produkty zdrowe, ale wysokokaloryczne.
- Staraj się wybierać zdrowe zamienniki lubianych przez dziecko niezdrowych potraw
 - np. zamiast frytek smażonych, upiecz je w piekarniku, zamiast smażonego kotleta, również upiecz go w piekarniku, zamiast gotowej tłustej pizzy, przygotuj ją samodzielnie, z niewielką ilością sera i z większą zawartością warzyw.



5.4. Osteoporoza

Leczenie choroby nowotworowej, a także niska aktywność fizyczna i niedoborowa dieta, mogą zaburzać proces tworzenia kości oraz wpływać negatywnie na gospodarkę wapniowofosforanową organizmu. Dzieciństwo i wiek nastoletni to kluczowy czas dla budowania tzw. szczytowej masy kostnej. Jeśli w tym okresie nie zostaną zapewnione odpowiednie warunki dla prawidłowego rozwoju kośćca, może to zwiększyć ryzyko osteoporozy i złamań – nie tylko w dzieciństwie, ale również w życiu dorosłym. Dlatego tak ważne jest, aby w trakcie oraz po zakończeniu leczenia zadbać o odpowiednią podaż wapnia i witaminy D w diecie.

Pamiętaj, że budowę i utrzymanie masy kostnej w dużym stopniu wspiera regularna aktywność fizyczna. Ćwiczenia, zwłaszcza te obciążeniowe – takie jak chodzenie, bieganie, skakanie, taniec czy zabawa na świeżym powietrzu – stymulują kości do wzrostu i zwiększają ich gęstość.

Do produktów bogatych w wapń należą:

- mleko, jogurty, serki homogenizowane – jeśli dziecko nie ma problemu z tolerancją laktozy, nie eliminuj jej zapobiegawczo z diety, ponieważ wspomaga ona wchłanianie wapnia,
- twarożki,
- ser żółty,
- produkty roślinne wzbogacane w wapń – np. napoje roślinne (wybieraj te bez dodatku cukru), tofu,
- nasiona roślin strączkowych np. soja, fasola, ciecierzycy, sezam i mak,

- orzechy laskowe, pistacje,
- migdały,
- nasiona chia,
- jarmuż, szpinak, natka pietruszki,
- suszone figi,
- suszone morele.

Wapń najlepiej przyswaja się z mleka, przetworów mlecznych oraz serów. W produktach roślinnych obecne są natomiast kwas szczawiowy i kwas fitynowy, które tworzą z wapniem nierozpuszczalne sole, ograniczając jego wchłanianie. Warto także pamiętać, że kwas fosforowy, obecny m.in. w kolorowych napojach gazowanych i coli, również hamuje wchłanianie wapnia. Dodatkowo, jego przyswajanie może być utrudnione przez nadmiar sodu – którego głównym źródłem jest sól i produkty o jej wysokiej zawartości, takie jak:

- chipsy,
- paluszki solone,
- konserwy,
- ser typu „feta”,
- sery topione,
- wędliny, kabanosy i inne przetworzone produkty mięsne,
- ryby z puszek,
- gotowe zupy i sosy w proszku, zupki instant.

Zadbaj o systematyczną suplementację witaminy D w dawce przepisanej przez lekarza, ustalonej na podstawie wyników badań laboratoryjnych.



5.5. Obniżona odporność

Leczenie choroby nowotworowej znacząco wpływa na układ odpornościowy dziecka, osłabiając jego naturalne mechanizmy obronne. Przede wszystkim uszkodzany jest szpik kostny – miejsce, w którym powstają białe krwinki odpowiedzialne za zwalczanie infekcji. Ich liczba i funkcjonowanie mogą być przez dłuższy czas upośledzone, co zwiększa podatność dziecka na zakażenia wirusowe, bakteryjne i grzybicze. Dodatkowo intensywne leczenie, takie jak chemioterapia, radioterapia czy antybiotykoterapia, uszkodza błonę śluzową jelit – a to właśnie ona stanowi jedno z kluczowych miejsc dla prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego. Coraz więcej badań podkreśla również rolę mikrobioty jelitowej w budowaniu i regulacji odporności. U dzieci po leczeniu onkologicznym skład mikrobioty bywa poważnie zaburzony, co może wpływać zarówno na funkcjonowanie układu odpornościowego, jak i ogólne samopoczucie dziecka.

Pamiętaj, żeby przy znacznie obniżonej odporności nie podawać dziecku:

- niepasteryzowanego mleka i produktów mlecznych niepasteryzowanych,
- niepasteryzowanych soków,
- serów pleśniowych,
- jajek na miękko, potraw z surowych jaj,
- surowego mięsa,
- potraw przygotowanych w barze, gotowych potraw z marketów,
- potraw długo przechowywanych – należy jeść świeżo przygotowane posiłki,
- miodu,

- orzechów i owoców suszonych kupowanych „na wagę”.
- W przypadku spożywania surowych warzyw i owoców należy szczególnie uważać na te, które nie mają skórki do obrania i które dodatkowo łatwo pleśnieją np. malina, truskawka, borówka itd.
- Należy używać osobnych desek do krojenia mięsa, pieczywa i warzyw.
- Wszystkie potrawy należy przygotowywać z zachowaniem zasad higieny, pamiętając o dokładnym oczyszczaniu produktów.
- Najlepiej spożywać produkty w jednostkowych opakowaniach, których nie trzeba będzie przechowywać.

Wskazówki dietetyczne przy osłabionej odporności:

- Zapewnij odpowiednią ilość pełnowartościowego białka w diecie – to kluczowy budulec komórek odpornościowych.
- Codziennie dbaj o urozmaicone posiłki zawierające warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste (jeśli są dobrze tolerowane).
- Zadbaj o codzienną podaż przeciwzapalnych tłuszczów w tym kwasów tłuszczowych omega-3. Jeśli dieta dziecka nie pokrywa zapotrzebowania, szczególnie jeśli dziecko nie zjada tłustych ryb morskich, rozważ suplementację po konsultacji z lekarzem.
- Ogranicz spożycie cukrów prostych, szczególnie pod postacią słodczy, dosładzanych napojów, słodkich jogurtów, serków czy wyrobów cukierniczych.
- Staraj się zadbać o stały rytm snu dziecka – to czas, w którym organizm intensywnie się regeneruje.
- Zachęcaj dziecko do codziennej aktywności fizycznej, dostosowanej do jego możliwości.



wanej do jego aktualnych możliwości – najlepiej na świeżym powietrzu.

- Zadbaj o odpowiednią ilość błonnika w diecie, który wspiera regenerację przewodu pokarmowego. Warto stopniowo zwiększać w diecie ilość produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców (jeśli są dobrze tolerowane).
- Produkty takie jak kisiel z siemienia lnianego, pudding z nasion chia czy babka płesznik – po odpowiednim przygotowaniu – dostarczają naturalnych śluzów, które wspomagają regenerację błony śluzowej przewodu pokarmowego.

5.6. Nietolerancja niektórych produktów spożywczych

Jak wspomniano w poprzednich podrozdziałach poradnika, intensywne leczenie choroby nowotworowej – w tym chemioterapia, radioterapia, sterydoterapia czy antybiotykoterapia – mogą istotnie wpływać na funkcjonowanie przewodu pokarmowego dziecka. Oprócz typowych objawów klinicznych, skutkiem mogą być również zaburzenia trawienia i wchłaniania niektórych składników pokarmowych. W praktyce oznacza to, że dziecko może czasowo nie tolerować niektórych produktów lub grup produktów spożywczych.

Jednym z przykładów jest laktoza, czyli dwucukier złożony z glukozy i galaktozy, występujący głównie w mleku i jego przetworach. Aby mogła zostać strawiona, potrzebny jest enzym – laktaza – wytwarzany w błonie śluzowej jelita cienkiego. W przypadku uszkodzenia tej błony, np. poprzez działanie chemioterapii lub radioterapii w obrębie jamy brzusznej, poziom laktazy może ulec znacznemu

obniżeniu, co skutkuje tzw. wtórną nietolerancją laktozy. Objawy to m.in. biegunka, wzdęcia, przelewania w jamie brzusznej, bóle brzucha po spożyciu mleka i produktów mlecznych. Pamiętaj, żeby nie wykluczać laktozy zapobiegawczo – wspomaga ona wchłanianie wapnia. Pamiętaj także, że w razie potrzeby, asortyment produktów bez laktozy jest bardzo szeroki i nie trzeba wykluczać mleka i produktów mlecznych z diety. Ponadto do produktów mlecznych o naturalnie niskiej zawartości laktozy należą mleczne produkty fermentowane np. jogurt.

Innym składnikiem, który może czasowo sprawiać trudności, jest błonnik pokarmowy, zwłaszcza jego nierozpuszczalne frakcje. Występuje on m.in. w pełnoziarnistym pieczywie, gruboziarnistych kaszach (np. gryczanej, jęczmiennej), produktach z pełnego ziarna, nasionach roślin strączkowych oraz niektórych surowych warzywach i owocach. Czy oznacza to, że należy całkowicie unikać błonnika? Zdecydowanie nie. Błonnik jest niezbędny dla prawidłowej perystaltyki jelit, zapobiega zaparciom i wspomaga odbudowę korzystnej mikrobioty jelitowej. W przypadku bólu brzucha czy biegunek, warto wprowadzać go stopniowo – zaczynając od błonnika rozpuszczalnego (np. płatki owsiane, gotowane warzywa, puree z owoców), obserwując reakcje organizmu dziecka i dostosowując ilość i źródła błonnika indywidualnie.

Po zakończeniu leczenia niektóre dzieci mogą również źle reagować na produkty intensywnie przyprawione lub zawierające związki drażniące błonę śluzową. Należą do nich m.in. cebula i czosnek, ostre przyprawy np. chili, pieprz, curry, ocet. W pierwszych tygodniach po leczeniu warto ograniczyć ich spożycie i wprowadzać je do diety stopniowo, w małych ilościach. Pomocne może być prowadzenie dzienniczka żywieniowego, który pozwoli na łatwiejszą identyfikację składników wywołujących niepożądane objawy.



Kolejnym produktem, którego dziecko po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej może czasowo nie tolerować są słodziki. To substancje słodzące, które nie są trawione przez organizm człowieka. Oznacza to, że po dostaniu się do przewodu pokarmowego przechodzą przez niego w postaci niezmienionej. Mimo to, mogą wpływać na układ pokarmowy – przyspieszają perystaltykę jelit, a u niektórych osób mogą także powodować przelewania, wzdęcia czy nawet biegunkę.

Wśród słodzików wyróżnia się:

- naturalne np. stewia, ksylitol (cukier brzozy), erytrytol,
- syntetyczne np. aspartam, acesulfam, sacharyna, sukraloza.

Niektóre z tych substancji, zwłaszcza aspartam, budzą kontrowersje i ich obecność w diecie dzieci – szczególnie po leczeniu onkologicznym – powinna być ograniczona lub całkowicie wyeliminowana.

Naturalne słodziki mogą stanowić pomocne narzędzie w ograniczaniu cukru, bez konieczności rezygnacji ze słodkiego smaku (przy ich dobrej tolerancji). Trzeba jednak pamiętać, żeby korzystać z nich okazjonalnie, ponieważ dziecko przyzwyczajone do słodkiego smaku – niezależnie od jego źródła – może mieć trudność w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych i akceptacji naturalnego smaku produktów.



6.

Mikrobiota jelitowa



Przewód pokarmowy, oprócz pełnienia wielu funkcji, stanowi także dom dla bilionów mikroorganizmów – głównie bakterii, ale również grzybów i wirusów. Wspólnie tworzą one mikrobiotę jelitową (często określaną też jako mikrobiom jelitowy), która odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia.

Mikrobiota jelitowa pełni wiele ważnych funkcji w organizmie, m.in.:

- Wspomaga trawienie i wchłanianie składników odżywczych.
- Syntetyzuje niektóre witaminy, np. witaminę K oraz witaminy z grupy B.
- Chroni jelita przed działaniem bakterii chorobotwórczych – „dobre” bakterie konkurują z patogenami o miejsce i składniki odżywcze, zmniejszając ryzyko zakażenia.
- Uczestniczy w dojrzewaniu i regulacji układu odpornościowego.
- Wpływa nawet na działanie układu nerwowego (tzw. oś jelito-mózg).

Chemioterapia, radioterapia, antybiotyki oraz wiele innych leków stosowanych w leczeniu chorób nowotworowych mogą znacząco zaburzyć skład i różnorodność mikrobioty jelitowej. Dochodzi wtedy do tzw. dysbiozy – stanu, w którym korzystne mikroorganizmy zostają zredukowane, a ich miejsce mogą zająć drobnoustroje potencjalnie szkodliwe.

Dysbioza może skutkować:

- zwiększoną podatnością na infekcje (w tym grzybicze i bakteryjne),
- trudnościami trawiennymi, w tym wzdęciami, bólami brzucha, biegunkami lub zaparciami,

- zaburzeniem wchłaniania składników odżywczych,
- spowolnioną regeneracją jelit i błony śluzowej.

Pojawia się zatem pytanie jak odbudować mikrobiotę jelitową. Odpowiedź nie jest prosta. Skład i działanie mikrobioty to temat intensywnych badań naukowych, a wiele mechanizmów wciąż nie zostało w pełni poznanych. Należy podkreślić, że nie należy samodzielnie, bez konsultacji z lekarzem, wprowadzać probiotyków do diety dziecka. W niektórych przypadkach - np. przy osłabionej odporności - ich niekontrolowane stosowanie może być niebezpieczne.

Jednym z kluczowych czynników wspierających odbudowę mikrobioty jelitowej jest odpowiednio dobrana dieta. Powinna być zróżnicowana, dostosowana do aktualnej tolerancji dziecka. Produkty wspomagające odbudowę mikroflory to m.in. wspomniany wcześniej błonnik (który jest naturalnym prebiotykiem, czyli pożywką dla „dobrych” bakterii) np.:

- **Fracja rozpuszczalna** (tworzy żelowe substancje, które powlekają jelito): gotowane płatki owsiane, kisiel z siemienia lnianego, dojrzałe banany, gotowane warzywa (np. marchew, dynia).
- **Fracja nierozpuszczalna** (wspomaga perystaltykę jelit): pełnoziarniste pieczywo, kasze (np. jaglana, jęczmienna), surowe warzywa i owoce - wprowadzane ostrożnie, zgodnie z tolerancją dziecka.

Produkty fermentowane - poprzez niskie pH produktu sprzyjają „dobrym” bakteriom w jelitach oraz zapobiegają rozwojowi tych patogennych:

- jogurt naturalny, kefir, maślanka (najlepiej bez cukru i dodatków),

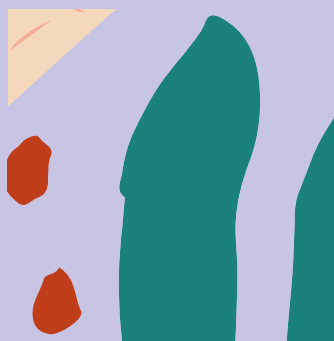


- kiszone warzywa (np. kapusta kiszona, ogórki kiszone – jeśli są dobrze tolerowane).

Kwasy tłuszczowe omega-3 i tłuszcze roślinne – sprzyjają m.in. zmniejszeniu stanów zapalnych:

- oleje tłoczone na zimno, nierafinowane np. oliwa z oliwek, olej lniany,
- orzechy, nasiona (według indywidualnej tolerancji dziecka),
- tłuste ryby morskie (np. łosoś, sardynki),
- nasiona chia, siemię lniane (jeśli siemię lniane chcemy dodać do posiłku, to należy je zmielić bezpośrednio przed podaniem; zmielone siemię lniane ze sklepowej półki niestety traci wartości odżywcze wraz z czasem przechowywania),
- warto omówić z lekarzem suplementację kwasów tłuszczowych omega-3.

Równie ważne, jak to co jemy, jest też jak jemy – regularność posiłków, spokojna atmosfera przy stole oraz unikanie przetworzonych produktów o wysokiej zawartości cukru, konserwantów i barwników również mają wpływ na kondycję jelit i mikrobioty.



7.

Psychologiczny aspekt jedzenia



7.1. Lęk związany z jedzeniem

U niektórych dzieci po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej, jedzenie może kojarzyć się z przykrymi doświadczeniami – nudnościami, bólem, jedzeniem pomimo braku chęci czy nawet odruchem wymiotnym. Spożywanie posiłków mogło stać się źródłem stresu, a nie przyjemnością.

Zdarza się, że wokół procesu jedzenia powstaje błędne koło: rodzic, z troski i dobrych intencji, nieustannie zachęca dziecko do jedzenia, kontroluje ilość spożywanego pokarmu i próbuje różnych sposobów, by je „przekonać”. Dziecko natomiast, czując presję, może reagować oporem, frustracją oraz lękiem. Po zakończeniu leczenia, mimo że fizyczne objawy ustępują, trudne emocje mogą pozostać i powracać przy okazji posiłków. Dlatego tak ważne jest, aby proces powrotu do naturalnego rytmu jedzenia był prowadzony z wycuciem i empatią.

Wskazówki jak wspierać dziecko w oswojaniu jedzenia:

- Warto stworzyć spokojną i bezpieczną atmosferę przy stole, unikać wtedy rozmów o ilości zjedzonego jedzenia.
- Nie porównuj dziecka do rodzeństwa oraz innych dzieci, należy skoncentrować się na wspólnym czasie, rozmowie, a nie na samym procesie konsumpcji.
- Pamiętaj, żeby zachęcać dziecko, ale go nie zmuszać, dziecko powinno mieć poczucie, że ma wybór i że jego granice są respektowane. Staraj się ustalać z dzieckiem, co chciałoby zjeść w ciągu dnia np. zapytaj, czy woli zupełnie pomidorową czy ogórkową, czy woli kanapkę z twarożkiem czy pastą jajeczną itd. (Początki bywają trudne, czasami dziecko nie będzie chciało

przystać na żadną z propozycji – ważna jest tutaj metoda małych kroków. Pamiętaj także, że dziecko do poczucia bezpieczeństwa również potrzebuje mieć postawione granice.).

- Zwracaj uwagę na preferencje dziecka. Czasami po zakończeniu leczenia, dziecko nadal może mieć nadwrażliwość na konkretną teksturę, konsystencję, smak czy zapach, staraj się okazywać wsparcie i unikać podawaniu dziecku tych konkretnych produktów.
- Staraj się podawać potrawy w estetyczny sposób, posiłki powinny być kolorowe i zachęcać do zjedzenia. U młodszych dzieci dobrze mogą sprawdzić się talerze i miseczki z postaciami z bajek.
- Staraj się nie wykorzystywać jedzenia w kontekście kary i nagrody np. nie należy mówić dziecku, że jeśli nie zje, to nie będzie mogło oglądać bajki itp., może to pogłębiać napięcie, a jedzenie będzie jeszcze bardziej kojarzyło się z przymusem i trudnymi emocjami.
- Bądź cierpliwy, powrót do jedzenia bez stresu może zająć dziecku dużo czasu.
- Jeśli problem nie ustępuje lub pogłębia się, warto rozważyć pomoc specjalisty np. psychodietetyka, psychologa pracującego z dziećmi z trudnościami w karmieniu czy terapeuty karmienia.



7.2. Budowanie pozytywnych nawyków żywieniowych

Zakończenie intensywnego leczenia szpitalnego to dobry moment, aby zadbać o powrót do codziennej rutyny i wzmocnić zdrowe nawyki żywieniowe. To także okazja, by wprowadzić nowe, korzystne zmiany w sposobie odżywiania – takie, które będą wspierać regenerację organizmu i ogólne samopoczucie dziecka.

Domowe warunki oraz brak długich pobytów w szpitalu sprzyjają stopniowemu budowaniu zdrowych nawyków. Warto jednak pamiętać, że zmiany powinny być wprowadzane stopniowo – zgodnie z zasadą małych kroków. Nagłe i radykalne przekształcenie jadłospisu może być przytłaczające, zarówno dla dziecka, jak i dla całej rodziny. Lepiej skupić się na drobnych, ale konsekwentnych działaniach, które z czasem przekształcą się w trwałe nawyki. Nie warto wprowadzać kilku zmian na raz, a rozpocząć od jednej do dwóch. Ważne jest także, aby założone cele były indywidualnie dostosowane do możliwości, co zwiększy szanse ich realizacji np.:

- Codzienne wypijanie odpowiedniej ilości wody.
- Spożywanie przynajmniej jednego surowego owocu i warzywa dziennie.
- Zmniejszenie ilości dodawanego do napojów cukru.
- Zamiana dosładzanych produktów mlecznych na naturalne.
- Zmniejszenie zjadanej ilości ulubionych cukierków – np. zjedzenie dwóch zamiast czterech.
- Wprowadzenie kromki pieczywa pełnoziarnistego, kaszy czy brązowego ryżu do diety itd.

Takie niewielkie zmiany nie tylko wspierają zdrowie fizyczne, ale także budują poczucie sprawczości u dziecka i wzmacniają jego motywację. Dziecko, które widzi postępy i otrzymuje pozytywne wzmocnienie, chętniej angażuje się w dalsze działania prozdrowotne.

Kluczowe jest także, by rodzice i opiekunowie dawali dobry przykład. Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację – jeśli widzą, że dorośli sami sięgają po zdrowe produkty, piją wodę, jedzą wspólnie przy stole i czerpią przyjemność z jedzenia, łatwiej będzie im przyjąć podobne postawy. Wspólne posiłki i zaangażowanie dziecka w zakupy czy przygotowywanie jedzenia, mogą dodatkowo wzmacniać więź i utralać pozytywne skojarzenia z jedzeniem. Wprowadzanie zdrowych nawyków to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i elastyczności, ale każdy mały krok w dobrą stronę ma ogromne znaczenie – nie tylko dla zdrowia dziecka, ale też dla całej rodziny.

Warto angażować dziecko w gotowanie. Czasem pomaga to przełamać lęk przed określonymi teksturami, zapachami czy smakiem jedzenia. Szczególnie młodsze dzieci czerpią radość samego przekładania, rozgniataania i wączania produktów – ta pozornie zwykła zabawa oswaja je z jedzeniem i zmniejsza napięcie wokół posiłków. U starszych dzieci wspólne gotowanie może zwiększyć poczucie kontroli nad tym, co jedzą oraz pomóc w dostosowaniu posiłków do ich upodobań i potrzeb.



8. Sen i aktywność fizyczna



8.1. Sen

Sen jest podstawą zdrowia i dobrego samopoczucia. Jest to czas intensywnej regeneracji, przetwarzania informacji i emocji z dnia oraz czas ukojenia dla układu nerwowego. Co więcej, sen to czas wydzielania hormonu wzrostu, który wspiera prawidłowy rozwój, oraz czas regeneracji układu odpornościowego.

Ile czasu powinno spać dziecko? To zależy m.in. od wieku:

- Niemowlęta - 15 -18 h/dobę.
- Dzieci w wieku 1-3 lat - 12-14 h/dobę.
- Dzieci w wieku 3-6 lat - 11-12 h/dobę.
- Dzieci w wieku 6-12 lat - 10-11 h/dobę.
- Dzieci w wieku powyżej 12 lat - 8-9 h/dobę.

* pamiętaj jednak, że są to wartości orientacyjne i niektóre dzieci będą potrzebowały większej ilości snu, szczególnie w trakcie i po zakończeniu leczenia choroby nowotworowej.

Jak wspierać zdrowy sen:

- Zadbaj o wieczorną rutynę i wyciszenie - spokojna kąpiel, relaksująca muzyka, czytanie książki, przygaszone światło.
- Zadbaj o poczucie bezpieczeństwa dziecka - przytulenie, miękki kocyk, przytulanka.
- Unikaj ekranów zarówno telefonu, tabletu jak i tv przed snem - niestety nawet bajki często przebudźcowują dziecko, co może przyczyniać się do problemów z zaśnięciem.

- Staraj się dbać o ekspozycję na światło dzienne w trakcie dnia – wpływa to na regulację wydzielania melatoniny, czyli ważnego hormonu wpływającego na sen.

Prawidłowy sen wspiera także odpowiednia dieta. Ważne jest unikanie produktów pobudzających, takich jak kofeina, którą znajdziesz w napojach takich jak cola, kakao czy czekolada. Warto również ograniczyć spożycie cukrów przed snem, ponieważ mogą one zakłócać jakość snu.

Zaleca się spożywanie produktów bogatych w tryptofan, magnez i witaminę B6, które wspierają zdrowy sen. Tryptofan to aminokwas będący prekursorem melatoniny oraz serotoniny, hormonów regulujących sen i nastroj. Do produktów bogatych w te składniki należą m.in.: jajka, mleko, banany, kasza jaglana, produkty pełnoziarniste, płatki owsiane, orzechy, pestki dyni i nasiona słonecznika.

8.2. Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna to jeden z filarów zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Pamiętaj, że sama dieta nie wystarczy do pełnej odbudowy organizmu, szczególnie tkanki mięśniowej. Mięśnie są również istotne dla wzmocnienia układu kostnego. Po zakończeniu leczenia, część dzieci zmagają się z niedowagą, a inne z nadwagą i otyłością. Aktywność fizyczna pomaga wrócić do równowagi w każdym z tych problemów. Powrót do pełnej sprawności fizycznej po leczeniu to proces, który bywa długi i wymagający, a cele muszą być dostosowane do możliwości dziecka.

Warto pamiętać, aby zwiększanie aktywności fizycznej odbywało się po konsultacji z lekarzem. Jeżeli masz taką możliwość,



9.

Podsumowanie



Zakończenie intensywnej terapii szpitalnej wyznacza początek nowego, kluczowego etapu w procesie zdrowienia. Pamiętaj, że zbilansowana dieta, regularna aktywność fizyczna oraz odpowiednia ilość snu mają realny wpływ na regenerację i dalszy rozwój organizmu dziecka. Każdy krok i każdy wysiłek w kierunku poprawy nawyków ma znaczenie.

Podsumowując:

- Nowe produkty wprowadzaj stopniowo, uważnie obserwując reakcje organizmu dziecka.
- Stosuj metodę małych kroków – zarówno w zakresie zmian żywieniowych, jak i stylu życia.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie – proponuj dziecku przede wszystkim wodę.
- Codziennie staraj się podawać dziecku pełnowartościowe źródła białka (mięso, jaja, mleko, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych), warzywa oraz owoce.
- Zadbaj o odpowiednią podaż błonnika – poprzez produkty pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce.
- Unikaj smażenia oraz tłuszczów nasyconych i trans (np. fast foodów, tłustych mięs, przetworzonych wyrobów mięsnych, wyrobów cukierniczych). Zastępuj je tłuszczami o działaniu przeciwzapalnym (np. tłuste ryby morskie, olej lniany, oliwa z oliwek, orzechy, awokado).
- Ogranicz dodatek cukru, unikaj kolorowych napojów oraz słodczy.
- Czytaj etykiety – wybieraj produkty z krótkim, prostym składem, bez sztucznych barwników i dodatków.

Sfinansowane ze środków Stowarzyszenia na rzecz
dzieci z chorobą nowotworową KOLIBER

www.koliber-dzieciom.pl
www.wytyczne.pl



KOLIBER
STOWARZYSZENIE
NA RZECZ DZIECI
Z CHOROBA
NOWOTWOROWA