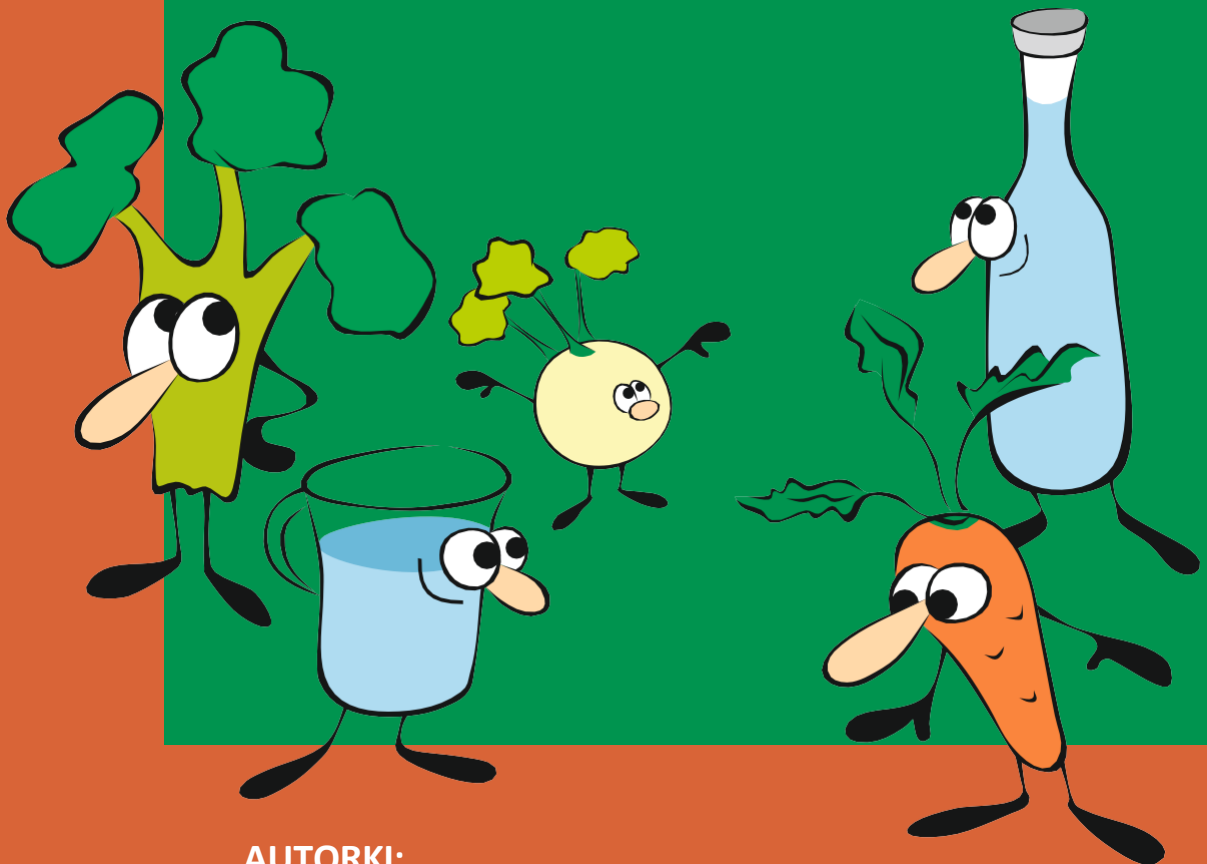


Żywienie dziecka z chorobą onkologiczną

Poradnik dla rodziny



AUTORKI:

MGR JOANNA KALIŃSKA

DR HAB. MED. EWELINA GOWIN

PROF. DR MED. DANUTA JANUSZKIEWICZ - LEWANDOWSKA

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

MGR ART. PLAST. MONIKA BURCHARDT

Leczenie nowotworu może być trudne dla każdego i w każdym wieku. Opieka wspomagająca od różnych członków zespołu medycznego, w tym dietetyków i terapeutów zajmujących się dziećmi, pozwoli na wskazanie najlepszej metody zdrowego odżywiania podczas leczenia Twojego dziecka. Stworzenie środowiska skoncentrowanego na dziecku, spożywania smacznych, wysokokalorycznych przekąsek i możliwych propozycji dla żywienia doustnego są częścią opieki wspierającej włączonej w leczenie choroby nowotworowej.

Zarówno sam nowotwór, jak i jego leczenie może wpływać na apetyt dziecka, tolerancję na pokarmy i zdolność organizmu do korzystania z substancji odżywczych. Jedzenie odpowiedniego rodzaju żywności przed, w trakcie i po leczeniu może pomóc dziecku poczuć się lepiej i pozostać silniejszym.

Dla rodziców dzieci z nowotworem olbrzymim wyzwaniem jest nakłonienie ich do jedzenia pożywnych, zdrowych produktów żywnościowych. Wyzwanie to jest jeszcze nawet większe niż to, z którymi mają do czynienia rodzice zdrowych dzieci i wymaga niezliczonej ilości cierpliwości i kreatywności.

Pamiętaj!

Potrzeby żywieniowe dzieci z nowotworem różnią się, a lekarz dziecka, pielęgniarki i dietetyk mogą pomóc Tobie i Twojemu dziecku w określeniu celów żywieniowych i zaplanować sposoby pomocy w ich spełnieniu.



Rysunek: Mama z dzieckiem na ręce, wokół warzywa i owoce: bakłażan, brokuł i czerwona porzeczka.

Postęp w zakresie leczenia pacjentów z nowotworami dziecięcymi doprowadził do zwiększenia odsetka ich przeżywalności. Dorośli - ozdrowieńcy, którzy przeżyli nowotwór leczony w okresie dziecięcym, są narażeni na zwiększone ryzyko rozwoju przewlekłych, długotrwałych schorzeń, takich jak otyłość, choroby układu krążenia, zespół metaboliczny i osteoporoza. Ryzyko wystąpienia tych schorzeń można zmniejszyć poprzez stosowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

Badania prospektywne wykazały, że aż 70% dorosłych ozdowieńców rozwija zespół metaboliczny związany ze stosowaniem niewłaściwej diety. Stwierdzono także niewystarczające spożycie owoców i warzyw oraz nadmierne spożycie tłuszczów nasyconych. U młodych osób, które przeżyły nowotwór wieku dziecięcego niewystarczające jest spożycie wapnia i kwasu foliowego. Badania ilości i jakości diety u dzieci leczonych z powodu nowotworu wykazało, że przyjmowanie pokarmów często spełnia minimalne zalecenia dotyczące dziennego spożycia mikro- i makroelementów.

Odpowiednie odżywianie ma zasadnicze znaczenie dla zapewnienia optymalnego wzrostu i rozwoju dzieci, z dobrymi nawykami żywieniowymi przyczyniającymi się do rozwoju wystarczającej masy mięśniowej i kostnej. Etiologia rozwoju złego odżywiania i nawyków zarówno u młodych, jak i starszych, którzy przeżyli nowotwór w okresie dziecięcym, pozostaje nieznana. Przyczynami zmiany nawyków żywieniowych mogą być długotrwałe zaburzenia w funkcji smaku i zapachu lub zmiany w regulacji apetytu. Negatywne skutki leczenia przeciwnowotworowego mogą mieć również bezpośredni wpływ na odżywianie, powodując na przykład nudności, wymioty, zapalenie błon śluzowych i zmienione odczuwanie smaku. U dzieci z nowotworem sama choroba, jak i leczenie powodują zmniejszenie spożycia doustnego oraz niską motywację do jedzenia. W konsekwencji zmiany w schematach żywieniowych mogą stać się długoterminowymi, nie zawsze korzystnymi nawykami żywieniowymi.

Rodzice mogą również zmieniać swoje zwyczaje, mogą zacząć stosować negatywne praktyki żywieniowe, takie jak obniżenie poziomu dyscypliny podczas posiłków i wprowadzenie niezdrowej żywności w celu zwiększenia spożycia. Rodzice i opiekunowie często nagradzają każdy rodzaj przyjmowanych leków podczas leczenia nowotworu ich dziecka, zamiast skupiać się na prawidłowych nawykach w dłuższej perspektywie. Najbardziej zagrożeni są bardzo młodzi pacjenci pediatryczni, gdyż ich nawyki żywieniowe powstają w wyniku doświadczeń żywieniowych w ciągu pierwszych 3 lat leczenia.



Rysunek: Rodzina w kuchni robiąca zaprawy do słoików.

Dlaczego moje dziecko nie chce jeść?



Rysunek: Mama podająca dziecku talerz z jedzeniem - dziecko wyraźnie odmawia.

Dzieci chore na nowotwór często mają słabszy apetyt. Spowodowane może to być poprzez:

- skutki uboczne chemioterapii i / lub radioterapii,
- pobyt w szpitalu,
- ból podczas jedzenia,
- nudności, wymioty i biegunkę,
- zmiany w odczuwaniu smaku i węchu,
- depresję związaną z chorobą.

Pamiętaj!

Złe odżywianie Twojego dziecka przyczynia się do:

- słabszego rozwoju dziecka,
- gorszej tolerancji chemioterapii lub radioterapii,
- późniejszego zdrowienia,
- zmniejszenia jakości życia.

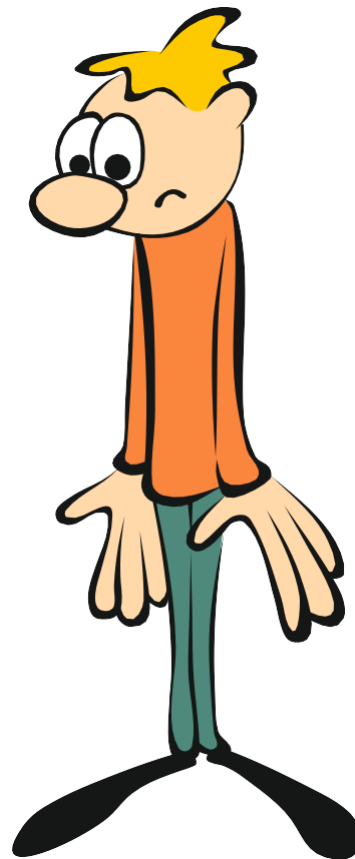
Czy są specjalne diety dla dzieci chorych na nowotwór?

Dzieci z chorobą nowotworową zagrożone są zaburzeniami odżywiania, które mogą skutkować zarówno niedoborem masy ciała jak i otyłością. Nie ma specjalnej diety mającej wpływ na odporność dziecka. Okresowo pojawiają się doniesienia o cudownych właściwościach „super foods”, niestety to tylko moda. Należy przestrzegać zdrowej, zbilansowanej diety bogatej w warzywa i owoce.

Pamiętaj!

Prawidłowa dieta to taka, która utrzymuje masę ciała na prawidłowym poziomie i dostarcza wszystkich niezbędnych składników pokarmowych w odpowiednich proporcjach.

Rysunek: Bardzo chudy chłopczyk.



Aby zapobiec utracie masy ciała związanej z leczeniem i niedożywieniu, często zdarza się, że dietetycy i lekarze zachęcają do stosowania wysokoenergetycznej – wysokokalorycznej i wysokobiałkowej diety podczas leczenia nowotworów wieku dziecięcego. Białko jest potrzebne do wzrostu i wspomaga samą odbudowę organizmu. Uzyskanie odpowiedniej ilości kalorii może pomóc organizmowi w rozwoju, zdrowieniu i zapobieganiu utracie masy ciała.

Jeśli Twoje dziecko ma problemy z jedzeniem wystarczającej ilości białka oraz nie zaspokaja zapotrzebowania energetycznego lekarz Twojego dziecka lub dietetyk może sugerować podawanie wysokokalorycznych i wysokobiałkowych pokarmów np. jaj, mleka, masła orzechowego i sera.

Czasami jednak, nawet gdy oferowane są wysokokaloryczne i wysokobiałkowe pokarmy, dzieci z nowotworem mają problemy z jedzeniem. Karmienie przez zgłębnik może być konieczne, aby zapewnić dziecku odpowiednie odżywianie lub zapobiec niedożywieniu. Dzieci leczone z powodu nowotworów czasami potrzebują całkowitego żywienia pozajelitowego, aby zaspokoić swoje potrzeby żywieniowe. Żywienie pozajelitowe to specjalna mieszanka glukozy, białka, tłuszczu, witamin i minerałów podawana dożylnie. Żywienie pozajelitowe dostarcza składników odżywczych, których potrzebuje Twoje dziecko, kiedy nie może jeść ani wchłaniać składników odżywczych z pożywienia.

Co zrobić, gdy moje dziecko ma słabszy apetyt?

- spróbuj mniejszych, częstszych posiłków i przekąsek,
- spróbuj zmienić czas, miejsce i otoczenie dla posiłków,
- pozwól dziecku pomóc w zakupach i przygotowywaniu posiłków,
- oferuj wysokokaloryczne, wysokobiałkowe posiłki i przekąski,
- nie zmuszaj swojego dziecka do jedzenia - może to pogorszyć jego apetyt,
- spraw, aby posiłek był szczęśliwy.



Rysunek: Chłopiec z zadowoleniem patrzy na zastawiony stół. Mama obok uśmiechnięta.

Kiedy dziecko przyjmuje sterydy

Dzieci biorące sterydy zwykle czują się głodne przez cały czas i mogą znacznie przybrać na wadze. Sterydy również powodują zatrzymanie płynu w organizmie.

Możesz pomóc dziecku w pewnych zmianach diety, aby zapobiec retencji płynów i ograniczyć przyrost masy ciała:

- stosuj pokarmy o niskiej zawartości soli (sodu),
- unikaj żywności o wysokiej zawartości sodu, takiej jak większość przekąsek i precli, przetworzonej żywności lub mrożonych posiłków,
- pamiętaj także o dodatkowych kaloriach, których Twoje dziecko może nie potrzebować w tym czasie - nie podawaj napojów gazowanych i soków,
- zaoferuj dziecku świeże, pożywne i sycące produkty spożywcze, takie jak owoce i warzywa, domowe zupy, nieprzetworzone mięsa, produkty mleczne, pieczywo i makarony,

Twoje dziecko nie musi czuć się pozbawione ulubionych potraw, ale niektóre zmiany mogą być mądre:

- rozważ cienką pizzę z serem o niskiej zawartości sodu dla miłośników pizzy, podaj
- pieczone paski z polędwicy i pieczone frytki ziemniaczane.



Rysunek: Otyły chłopiec.

Zmiana apetytu i zatrzymanie płynów spowodowane przez sterydy znikną po zakończeniu leczenia. Mimo to, zapobieganie nadmiernemu przyrostowi masy ciała podczas leczenia sterydami jest ważne, aby zapobiec rozstępom w okolicy brzucha i górnej części nóg, a także zapobiegać wysokiemu ciśnieniu krwi. Po zakończeniu leczenia sterydami wiele dzieci straci apetyt na krótki czas - spodziewaj się spadku masy ciała.

Moje dziecko ma ból w jamie ustnej, ból gardła lub owrzodzenie jamy ustnej

Niektóre terapie przeciwnowotworowe mogą powodować ból gardła, owrzodzenie i ból jamy ustnej. Jeśli Twoje dziecko ma takie problemy, miękkie jedzenie i letnia lub chłodna żywność mogą być kojące. Zaproponuj delikatne płukanie jamy ustnej, pomaga to zapobiegać infekcjom i poprawia gojenie bolesnej jamy ustnej i gardła.

Wypróbuj te wskazówki:

- podawaj miękkie pokarmy, które są łatwe do żucia,
- podziel żywność na małe kawałki,
- podawaj potrawy na zimno lub w temperaturze pokojowej - gorące pokarmy mogą podrażniać jamę ustną i gardło,
- użyj blendera, aby potrawy były bardziej miękkie i łatwiejsze do żucia, dodaj
- sosy do jedzenia, aby ułatwić połknięcie,
- spróbuj podawać mleko, lody, domowe koktajle lub koktajle owocowe, które zawierają dużo kalorii i białka, gdy dziecko nie może jeść wystarczająco dużo zwykłych pokarmów,

- niech Twoje dziecko spróbuje miękkich, kremowych potraw, takich jak zupy kremowe, sery, tłuczone ziemniaki, makaron z serem, jajka, budynie, puddingi, gotowane płatki zbożowe, zapiekanki,
- jeśli Twoje dziecko odczuwa silny ból, lekarz może podać mu lek przeciwbólowy około 30 minut przed posiłkiem,
- niech Twoje dziecko używa słomki, aby ominąć owrzodzenie jamy ustnej,
- unikaj kwaśnych i tłustych potraw, słonych potraw i napojów, takich jak soki z owoców cytrusowych (grejpfrut, pomarańcza, cytryna i limonka), potraw marynowanych, produktów na bazie pomidorów,
- unikaj szorstkiej lub twardej żywności, takiej jak suchy tost, chipsy, krakersy, orzechy, muesli i surowe owoce i warzywa.

Mamo to dziwnie smakuje!

Nowotwory i ich leczenie może zmienić wrażenia smakowe i zapachowe Twojego dziecka. Zmiany te mogą powodować, że potrawy smakują gorzko lub metalicznie i mogą wpływać na apetyt dziecka.

Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc Twojemu dziecku w jedzeniu:

- oferuj bardziej słone potrawy,
- używaj aromatycznych przypraw do produktów spożywczych, marynuj
- mięso w soku owocowym, sosie teriyaki lub włoskim sosie, spróbuj
- podawać potrawy w różnych temperaturach,
- oferuj produkty, które dobrze wyglądają i pachną,
- jeśli czerwone mięso smakuje dziwnie, spróbuj innych pokarmów bogatych w białko, takich jak kurczak, ryby, jajka lub ser,
- wmieszaj świeże owoce w koktajle lub lody,
- spróbuj pokarmów lub napojów, które różnią się od tych, które dziecko zwykle je, oferuj
- świeże warzywa - mogą być bardziej atrakcyjne niż puszkowane lub mrożone,
- spróbuj użyć plastikowych sztućców i szklanych kubków i talerzy, jeśli Twoje dziecko ma metaliczny smak w ustach podczas jedzenia,
- utrzymuj usta dziecka w czystości, płucz je i myjąc,
- aby zmniejszyć odmiennie wrażenia zapachowe:

- oferuj małe, częste posiłki i płyny przez cały dzień,
- ograniczaj mleko i produkty mleczne, jeśli nietolerancja laktozy stanowi problem u Twojego dziecka,
- oferuj dużo płynów w ciągu dnia, aby zapobiec odwodnieniu,
- oferuj pokarmy o wysokiej zawartości sodu, takie jak buliony, zupy, napoje dla sportowców, krakersy i precele,
- poproś dziecko, aby piło i spożywało pokarmy bogate w potas, takie jak soki owocowe i nektary, napoje dla sportowców, ziemniaki ze skórą i banany,
- zwiększ spożycie rozpuszczalnego błonnika w żywności – podaj dziecku jabłka, banany, brzoskwinie w puszkach i gruszki, płatki owsiane i biały ryż.

Moje dziecko ma zaparcie

- oferuj produkty o wysokiej zawartości błonnika, w tym:
 - chleb pełnoziarnisty i płatki śniadaniowe,
 - surowe warzywa i owoce,
 - rodzynki, suszone śliwki,
- oferuj dużo płynów,
- gorące napoje są czasem pomocne,
- nie zdejmuj skórki z warzyw podczas gotowania,
- dodaj otręby lub kielki pszenicy do potraw, takich jak zapiekanki, płatki zbożowe lub domowe pieczywo.

Mamo bolą mnie zęby - próchnica

- użyj miękkiej szczoteczki do zębów i regularnie zabieraj dziecko do dentysty,
- zachęcaj do płukania ust ciepłą wodą, gdy dziąsła i usta są obolałe, zachęcaj do
- delikatnego mycia zębów po jedzeniu posiłków i słodczy,
- ograniczaj pokarmy, które przyklejają się do zębów, takie jak karmelki, gumowate cukierki lub batony do żucia.

- zakryj napoje i pij przez słomkę,
- wybierz produkty, które nie wymagają gotowania,
- nie gotuj potraw o silnym zapachu, gdy dziecko jest w pobliżu, unikaj jedzenia w pomieszczeniach, które są duszne lub zbyt ciepłe.

Problem - suche usta

- spróbuj słodkich lub kwaśnych potraw i napojów, takich jak lemoniada (ale nie, jeśli są owrzodzenia w jamie ustnej),
- oferuj twarde cukierki lub gumę do żucia,
- oferuj bardziej miękkie produkty, które mogą być łatwiejsze do przełknięcia, utrzymuj wargi dziecka nawilżone balsamem do ust,
- oferuj małe, częste łyki wody,
- oferuj żywność zawierającą więcej płynu.

Moje dziecko ma nudności i wymioty

- spróbuj łatwych do strawienia potraw, takich jak bezbarwne płyny, żelatyna, tosty, ryż, suche zbożowe ciastka lub krakersy,
- unikaj potraw smażonych, tłustych, bardzo słodkich, pikantnych, gorących lub o mocnym aromacie,
- oferuj małe, częste posiłki,
- oferuj łykami wodę, soki, napoje dla sportowców przez cały dzień.

A jeśli wystąpi biegunka?

Leczenie nowotworu i same leki mogą powodować, że u Twojego dziecka stolec może być bardziej luźny. Niekontrolowana biegunka może prowadzić do utraty masy ciała, utraty płynów (odwodnienie), słabego apetytu i osłabienia. Jeśli Twoje dziecko cierpi na biegunkę, wypróbuj poniższe porady:

- staraj się unikać żywności o wysokiej zawartości błonnika, takich jak:
 - orzechy i nasiona,
 - całe ziarna,
 - suszona fasola i groch,
 - surowe owoce i warzywa,

- spróbuj ograniczyć tłuste i smażone potrawy, unikaj
- napojów gazowanych i gumy do żucia, ogranicz sok
- jabłkowy i napoje zawierające kofeinę, ograniczaj
- żywność powodującą wzdęcia, w tym:
 - fasolę,
 - kalafior,
 - brokuły,
 - kapustę,
 - cebulę,



Rysunek: Kucharz z dyniami w garnku, nad nim uśmiechnięta wróżka z czarodziejską różdżką.

Dieta wysokobiałkowa i wysokokaloryczna - przykłady pokarmów.

■ Jak dodać białko do posiłków i przekąsek?



Produkty mleczne

- Daj dziecku ser na grzankę lub z krakersami.
- Dodaj tarty ser do pieczonych ziemniaków, warzyw, zup, klusek, mięsa i owoców.
- Używaj mleka zamiast wody podczas gotowania gorących zup, zbóż i śmietany. Stosuj sosy śmietanowe lub serowe na warzywach i makaronach.
- Dodaj sproszkowane mleko do zup kremowych, tłuczonych ziemniaków, puddingów i zapiekanek.
- Dodaj twarożek do ulubionych owoców lub mieszanych koktajli.



Jajka

- Wszystkie jaja powinny być dobrze ugotowane aby uniknąć ryzyka zakażeń bakteryjnych.
- Trzymaj ugotowane jajka w lodówce.
- Posiekaj jajka i dodaj do sałatek, zapiekanek, zup i warzyw.
- Zrób szybką sałatkę z jajkiem.
- Dodaj jajko do zapiekanek, mięsa, tłuczonych ziemniaków, gotowanych płatków zbożowych, makaronu, sera oraz sałatek z kurczakiem.
- Dodaj jajka do francuskich tostów i naleśników.

Pamiętaj, nie używaj jaj w niegotowanych produktach żywnościowych!



Mięso, drób, ryby

- Dodaj kawałki gotowanego mięsa lub ryby do zup, zapiekanek, sałatek i omletów.
- Zmieszaj pokrojone w kostkę i płatkowane mięso ze śmietaną i przyprawami aby upiec.



Fasola, orzechy, nasiona,
rośliny strączkowe

- Posyp nasionami lub orzechami desery, owoce, lody, pudding lub budyń.
- Podawaj też do warzyw, sałatek i makaronów.

■ Jak zwiększyć kaloryczność posiłku?



Masło, olej
i sos sałatkowy

- Rozpuść masło lub łyżkę oleju sałatkowego na ziemniaki, ryż, makaron i gotowane warzywa.
- Wmieszaj roztopione masło w zupy i zapiekanki.
- Rozłóż roztopione masło lub zwykły (nie tłusty) majonez na chlebie przed dodaniem innych składników do kanapek.
- Użyj zwykłego (nie o niskiej zawartości tłuszczu) sosu sałatkowego na kanapki i dipów z warzywami i owocami.



Produkty mleczne

- Dodaj śmietanę do deserów, naleśników, gofrów, owoców i gorącej czekolady. Dodaj
- śmietanę do zup i zapiekanek.
- Dodaj śmietanę do pieczonych ziemniaków i warzyw.



Słodycze

- Dodaj galaretkę do chleba i krakersów.
- Miód można podawać starszym dzieciom.
- Dodaj dżem do owoców.
- Użyj lodów jako polewy na ciasto.

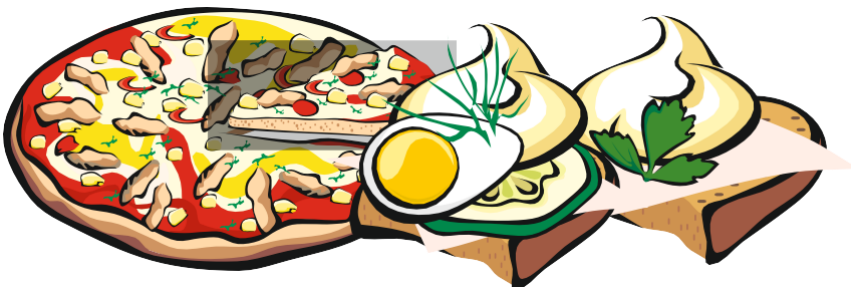


Masło orzechowe

- Podawaj z nim tosty, bułeczki, krakersy, banany, jabłka i seler.

Uwaga!

Dzieci w wieku poniżej 3 lat powinny unikać gruboziarnistego masła orzechowego oraz owoców i warzyw ze skórą, ze względu na ryzyko zadławienia.



Rysunek: Pizza i kanapki.

Przekąski wysokokaloryczne są dobrym źródłem kalorii dla dzieci w wieku powyżej 3 lat. Mogą być spożywane jako posiłek lub jako dodatek do posiłków.

- 2 kromki chleba z masłem orzechowym, dżemem, 1 szklanka pełnotłustego mleka,
- bajgiel z twarogiem i dżemem, 1 szklanka soku,
- bajgiel z twarożkiem i dżemem, 1 szklanka soku jabłkowego, 2
- plasterki pizzy serowej,
- masło orzechowe i banan na grzance,
- nachos z fasolą i serem, 1 szklanka soku jabłkowego.

Żywność wytwarzana specjalnie dla niemowląt i dzieci do 3 roku życia

Na szczególną uwagę zasługuje żywność wytwarzana specjalnie dla niemowląt i dzieci do 3 roku życia: np. mleka modyfikowane, kaszki, obiady i przeciery owocowe w słoikach. Ich skład jest regulowany prawnie, a wymogi, którym muszą sprostać są bardziej restrykcyjne niż dla żywności ogólnego spożycia. Korzystając z tych produktów mamy pewność, że są one bezpieczne, nawet dla chorego dziecka.

Suplementy diety

- nie należy wierzyć w terapeutyczne działanie suplementów diety,
- nie są one lekami, ale najczęściej suplementami diety, wyrobami medycznymi albo środkami spożywczymi,
- z pewnością nie pomogą w leczeniu, a czasem mogą nawet zaszkodzić,
- jeżeli lekarz nie wyda szczegółowych zaleceń dotyczących konieczności podawania witamin, nie należy dziecku podawać żadnych preparatów witaminowych ani tranu,
- jedyną zalecaną suplementacją jest suplementacja witaminą D,
- suplementacja witaminą D nie jest konieczna u zdrowych dzieci, które w okresie od maja do września przebywają na słońcu z odkrytymi przedramionami i podudziami co najmniej przez 15 minut w godzinach od 10 do 15, bez stosowania kremów z filtrem, w okresie, kiedy ten warunek nie jest spełniony (zwykle od września do kwietnia) należy suplementować witaminę D w dawce zależnej od wieku i masy ciała dziecka:
 - dzieci od 6-12 miesiąca życia - 400-600 IU/dobę, w zależności od dobowej dawki witaminy D dostarczanej z pokarmem; (zwykle dzieci karmione piersią 600IU, karmione mlekiem modyfikowanym 400IU),
 - dzieci od 1-10 roku życia - 600-1000 IU/dobę, zależnie od masy ciała i spożycia witaminy D w diecie,
 - dzieci od 11-19 lat życia - 800-2000 IU/dobę, zależnie od masy ciała i spożycia witaminy D w diecie,
- do suplementacji należy wybierać leki a nie suplementy diety,
- warto skorzystać w tym celu z pomocy farmaceuty.

Uwaga!

Przedstawione informacje nie mają zastąpić porady lekarza. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości, powinieneś porozmawiać z lekarzem, pielęgniarką lub dietetykiem na temat potrzeb żywieniowych Twojego dziecka.

Pamiętaj!

- przygotowując posiłki przestrzegaj zasad higieny, myj ręce przed rozpoczęciem pracy,
- używaj czystych naczyń i sprzętu kuchennego,
- dokładnie myj owoce i warzywa, a jeżeli to niemożliwe – zrezygnuj z ich podania,
- zachowaj szczególną higienę podczas przygotowywania żywności,
- przechowuj osobno produkty surowe jak mięso, jaj ryby, a do ich obróbki używaj osobnych naczyń,
- korzystaj z żywności świeżej, naturalnej, mało przetworzonej,
- jeżeli z uwagi na sezon nie ma produktów świeżych, korzystaj z mrożonek, ale zawsze poddawaj je obróbce termicznej,
- nie podawaj dziecku mrożonych owoców na surowo (należy je najpierw zgotować),
- potraw ze świeżych owoców i warzyw nie przechowuj w lodówce dłużej niż kilka godzin,
- unikaj solenia/słodzenia potraw,
- nie należy podawać dzieciom surowych jajek (kogel-mogel, tiramisu, sernik na zimno), niedogotowanego mięsa (steaki, tatar), surowych ryb (sushi), niepasteryzowanego mleka (naturalne, ekologiczne sery), naturalnych jogurtów i kefirów.



Rysunek: Kobieta myjąca ręce, wokół owoce i warzywa.

Czy lekarz stomatolog jest konieczny?

Jeśli to tylko możliwe poproś o ocenę stomatologiczną u Twojego dziecka co 3-4 miesiące w przebiegu leczenia choroby nowotworowej.



Rysunek: Dziewczynka pokazująca ząbki dentyście.

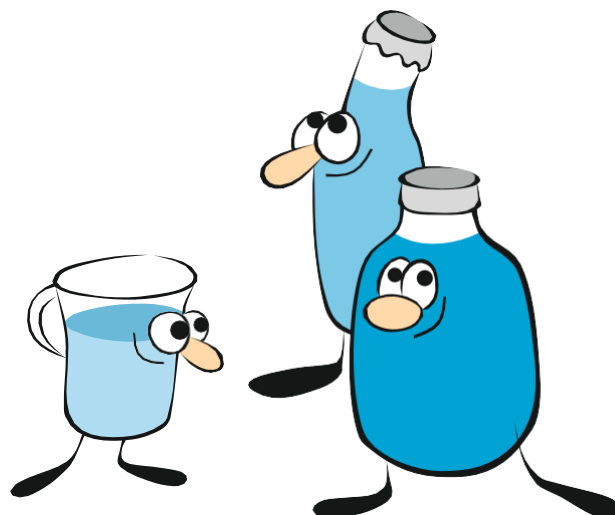
O czym powinieneś wiedzieć:

- Podczas leczenia szczotkuj dokładnie zęby Twojego dziecka dwa razy dziennie, używając pasty do zębów z fluorem i miękkiej szczoteczki do zębów.
- U starszych dzieci za zgodą lekarza stomatologa wykorzystuj nici dentystyczne, tabletki fluorowe i elektryczne szczoteczki do zębów.
- Jeśli nie można umyć zębów, należy wyczyścić jamę ustną gąbkami zwilżonymi wodą lub rozcieńczoną chloroheksydyną.
- Przy zmianach zapalnych jamy ustnej poproś lekarza o leki przeciwbólowe i stosuj dotychczasową pielęgnację jamy ustnej.
- Przy zmianach grzybiczych lekarz zastosuje jeden z leków przeciwgrzybiczych, np. flukonazol, itraconazol lub ketokonazol podany doustnie lub dożylnie.
- Nie zaleca się profilaktycznego stosowania leków przeciwgrzybiczych, z wyjątkiem innych wskazań protokołu, którym leczone jest Twoje dziecko.
- Przy zmianach opryszczkowych stosuj podstawową pielęgnację jamy ustnej. Lekarz może zalecić leczenie acyklowirem w postaci maści, tabletek lub leku dożylnego w zależności od stopnia ciężkości zmian u Twojego dziecka.
- Acyklowir jest zalecany jako postępowanie profilaktyczne u pacjentów poddawanych chemioterapii wysokodawkowej oraz leczonych przeszczepieniem komórek macierzystych.

Pozostań nawodnionym podczas leczenia choroby nowotworowej

Ciało ludzkie składa się w 70% z wody. Organizm ludzki może funkcjonować tygodniami bez jedzenia, nie może utrzymać się jednak dłużej niż kilka dni bez wody. Woda jest jednym z najważniejszych składników odżywczych, odgrywa istotną rolę w detoksykacji organizmu, prawidłowym funkcjonowaniu przewodu pokarmowego, nerek i zapobieganiu wielu chorobom. Woda odgrywa rolę w kontrolowaniu tętna i ciśnienia krwi, regulowaniu temperatury ciała.

Woda jest niezbędna do życia a szczególne znaczenie ma dla osoby poddawanej leczeniu przeciwnowotworowemu.



Rysunek: Uśmiechnięte butelki i szklanka z wodą.

Picie wody przynosi także inne korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia całego organizmu. Prawidłowe nawodnienie:

- ułatwia prawidłową przemianę materii, sprzyja
- utrzymaniu właściwej masy ciała, powoduje, że
- czujesz się mniej zmęczonym,
- masz więcej energii a Twoja skóra wygląda zdrowo.

Znaczenia prawidłowego nawodnienia podczas chemioterapii:

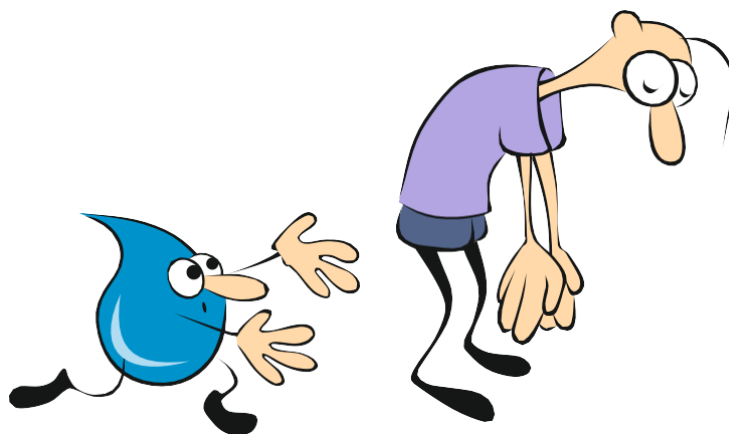
- Twoje leczenie i niektóre leki mają skutki uboczne, które mogą powodować poważne odwodnienie.
- Spraw, aby nawadnianie podczas chemioterapii stało się dla Ciebie priorytetem.
- Kiedy pijesz dużo wody podczas leczenia, pomagasz w usprawnieniu procesu regeneracji i powrotu do zdrowia.

Co to jest odwodnienie?

Odwodnienie występuje wtedy, gdy organizm traci więcej wody niż pobiera. Pacjenci z chorobą nowotworową są narażeni na ryzyko odwodnienia z powodu występujących nudności, wymiotów, biegunki, gorączki i leków, które są stosowane w leczeniu. Sama chemioterapia może wpływać na smak, a wiele osób podczas leczenia uważa, że woda ma metaliczny smak. Zmęczenie i mdłości mogą wpływać negatywnie na chęć do picia. Uczucie pragnienia może zostać zmniejszone. Odwodnienie może pogłębić mdłości i zmęczenie. Odwodnienie utrudnia również organizmowi wyłukiwanie leków i cytostatyków, obciążając tym samym nerki.

Objawy odwodnienia - sprawdź, czy występują u Ciebie lub Twojego dziecka któryś z niżej podanych objawów:

- suche usta,
- luźna i pomarszczona skóra,
- gęsta ślina,
- niewielka ilość lub brak moczu,
- ciemna barwa moczu,
- zmęczenie...



Rysunek: Kropelka wody biegnie na pomoc odwodnionemu chłopcu.

Czy wiesz, ile wody należy pić każdego dnia?

- Eksperci zalecają osobom dorosłym picie około ośmiu szklanek wody dziennie.
- Zapotrzebowanie na wodę u dzieci i młodzieży zależy od ich masy ciała - zapytaj swojego lekarza.
- Zapotrzebowanie na wodę jest większe, gdy tracisz jej więcej w ciągu dnia, np. latem, gdy jest cieplej, gdy dużo ćwiczysz lub gdy masz wymioty lub biegunkę.
- Zbyt duża podaż wody może przyczynić się do przewodnienia, zbyt mała prowadzi do odwodnienia.
- Najlepszymi napojami dla dzieci są: woda, naturalne soki i inne płyny nie zawierające kofeiny i alkoholu, np. mleko, herbata, napary ziołowe. Należy uważać na słodkie soki. Zbyt dużo słodkiego soku może powodować bóle brzucha, wzdęcia czy biegunkę.

- Obliczanie podstawowego dobowego zapotrzebowania na wodę według Hollidaya i Segara:
masa ciała 1-10 kg zapotrzebowanie na wodę 100 ml/kg
masa ciała 11 - 20 kg zapotrzebowanie na wodę 1000 ml + 50 ml/ na każdy kilogram masy ciała ponad 10 kg.
masa ciała powyżej 20 kg zapotrzebowanie na wodę 1500 ml + 20 ml/ na każdy kilogram masy ciała ponad 20 kg.
Sprawdź czy potrafisz obliczyć ile płynu powinno wypić Twoje dziecko lub Ty sam!
- Śledź przyjmowanie i wydalanie płynów.
Nie jest łatwo stwierdzić, ile płynu tracisz, chyba że go zmierzysz. Zamiast mierzyć ilość płynu, śledź ile razy Twoje dziecko lub Ty sam wymiotujesz lub masz biegunkę. Ta informacja będzie bardzo pomocna przy rozmowie z lekarzem na temat objawów odwodnienia. Ważne jest również by zmierzyć, ile płynów przyjmujesz. Użyj butelki lub kubka, które zawierają określoną ilość płynu i notuj ile razy wypijasz z niego napój.

Pamiętaj!

- Aby czerpać korzyści z picia wody, jedz więcej świeżych owoców i warzyw. Do
- popijania leków staraj się używać tylko wody.

Czy mogę pić bezpiecznie wodę podczas leczenia choroby nowotworowej?

W trakcie i zaraz po zakończeniu leczenia nowotworu, organizm może nie być w stanie chronić się przed infekcjami. Zarazki mogą znajdować się w wodzie, nawet jeśli wygląda ona na czystą. Musisz być ostrożny, skąd bierzesz wodę. Dotyczy to wody do picia, gotowania i mycia zębów.

Pamiętaj!

- Zagotuj wodę z prywatnej studni przed jej wypiciem lub przed myciem zębów.
- Przepuszczanie wody z prywatnej studni przez filtr lub dodawanie do niej chloru nie czyni jej bezpieczną w użyciu.
- Testuj wodę w studni przynajmniej raz w roku na obecność zarazków, które mogą powodować infekcje.
- Testuj wodę częściej, jeżeli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości co do bezpieczeństwa wody.

Jak należy gotować wodę?

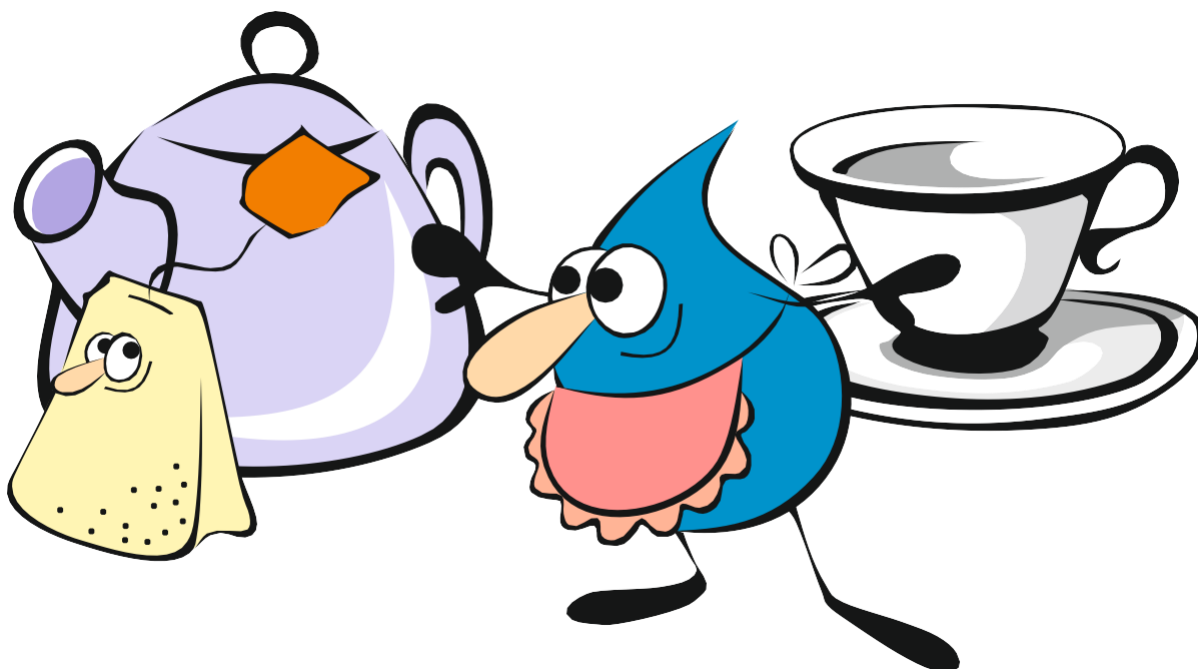
- Podgrzej wodę do wrzenia.
- Utrzymuj wodę w stanie wrzenia przez co najmniej 1 minutę.
- Po zagotowaniu wody, przechowuj ją w lodówce w czystym i przykrytym pojemniku.
- Użyj tej wody w ciągu 3 dni (72 godziny).
- Jeżeli nie zużyjesz jej w tym czasie, wlej ją do odpływu lub użyj do podlewania roślin.

Woda butelkowana

- Etykieta na każdej butelkowanej wodzie, którą pijesz, powinna zawierać informację o tym, jak została ona oczyszczona.

Filtry wody

- Woda z kranu powinna być bezpieczna, jeśli pochodzi z wodociągu miejskiego lub studni miejskiej, która zaopatruje wiele osób. Nie musi być filtrowana.
- Jeśli posiadasz domowy system filtrowania wody, wymieniaj go tak często, jak zaleca producent.



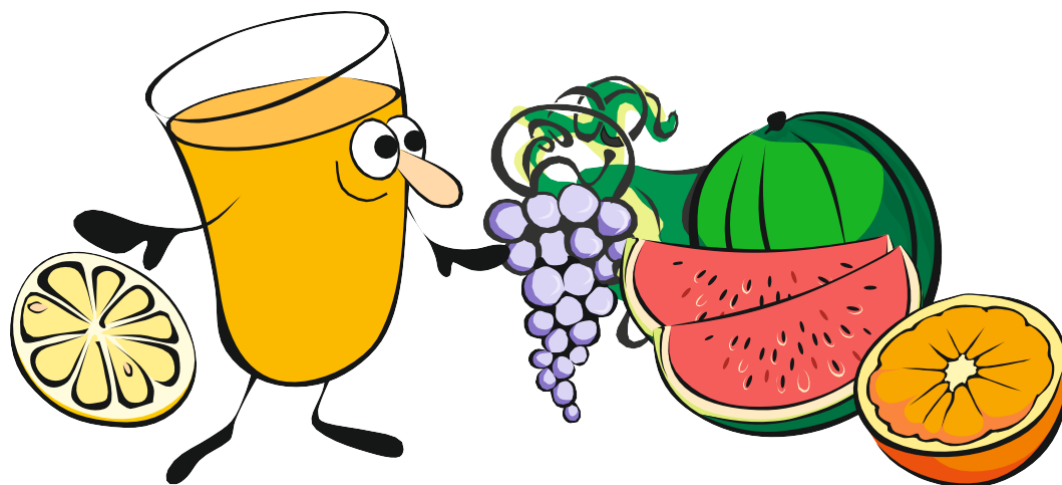
Rysunek: Uśmiechnięta kropelka wody ubrana w fartuszek zachęca do picia herbaty. W tle czajnik, filiżanka i uśmiechnięta torebka herbaty.

Jaki napój jest najlepszy?

- Chociaż woda jest najlepszą formą nawadniania, może nie być atrakcyjna dla wielu osób.
- Jednym ze sposobów na uczynienie wody bardziej smakowitą jest dodanie plasterków owoców cytrusowych lub ogórków.
- Napoje cukrowe, takie jak soki, powinny być ograniczone lub należy ich unikać, ale odrobina soku owocowego może nadać wodzie przyjemny smak.
- Lodowe chipsy i małe kawałki lodu są również dobrym rozwiązaniem, gdy picie wody sprawia trudność.
- Może się też okazać, że branie małych, częstych łyków napoju jest łatwiejsze niż picie dużych ilości naraz. Spróbuj wody, bulionu, soku czy czegokolwiek, co tolerujesz.
- Unikaj alkoholu i kofeiny, ponieważ mogą one zwiększyć efekt odwodnienia.

Pamiętaj!

- Wszystko, co jest płynne w temperaturze pokojowej, liczy się jako płyn.
- Winogrona, melon, rosół, zupa, herbaty ziołowe i zielone są kojące i można się nimi delektować.
- Płyny możesz przyjmować na gorąco lub na chłodno.



Rysunek: Uśmiechnięta szklanka z sokiem, w tle owoce: cytryna, arbuza, pomarańcza i winogrono.

Nasze propozycje

- Woda kokosowa jest aromatyczna i wypełniona przeciwutleniaczami i minerałami takimi jak potas, magnez, sód i cynk.
- Woda z jarmużem? Jest okropna ale wypełniona przeciwutleniaczami.
- Owocowe koktajle i napoje bezalkoholowe, takie jak mleko migdałowe zawierają witaminy i przeciwutleniacze, a ponadto mają dodatkową zaletę - dostarczają większej ilości kalorii.

Zrób swój własny napój energetyczny! Jest on zdrowszy i znacznie tańszy!

Przygotuj 3 filiżanki płynu (woda kokosowa, herbata ziołowa lub woda).

Dodaj 1/2 filiżanki soku cytrynowego, limonkowego, żurawinowego lub pomarańczowego.

Wymieszaj 1/4 łyżeczki soli morskiej i 2 łyżeczki syropu klonowego.

Zapamiętaj!

- Utrzymanie dobrego nawodnienia podczas leczenia nowotworu nie jest łatwe.
- Celem jest wypicie w przypadku dorosłych co najmniej 8 szklanek płynów dziennie lub więcej, jeśli masz biegunkę, wymioty lub gorączkę.
- Nie licz na to, że organizm sam powie, kiedy musisz pić.
- Zawsze miej przy sobie napój, najlepiej czystą wodę - możesz wtedy popijać wodę małymi łykami przez cały dzień.
- Ustaw alarm na swoim smartfonie - to pomoże Ci przypominać o piciu co godzinę.
- Odpowiednie nawodnienie pomaga organizmowi wypłukiwać toksyny oraz zmniejszać zmęczenie, zaparcia, mdłości i osłabienie.

Nutritional status and clinical outcomes in pediatric patients with solid tumors: A syntetic review of the literature.

Joffe L, Dwyer S, Glade Bender JL, Frazier AL.,Ladas EJ.
Semin Oncol. 2019;46(1)48-56.

Lanzkowsky's Manual of Pediatric Hematology and Oncology. 6th Edition
Editors: Philip Lanzkowsky Jeffrey Lipton Jonathan Fish, Academic Press, 2016.

Important Aspects of Nutrition in Children with Cancer.

Bauer J, Jurgens H, Fruhwald MC i wsp.
Adv Nutr. 2011 Mar: 2(2):67-77.

Assessment of Nutritional Status in Children with Cancer and Effectiveness of Oral Nutritional Supplements.

Gurlek Gokcebay D, Emir S, Bayhan T, Demir HA i wsp.
Pediatric Hematology and Oncology 2015; 32(6):423-432.

The impact of weight for age on survival in acute lymphoblastic leukemia: Report from a tertiary care center in North India.

Trehan A, Prabhu V, Bansal D.
Indian J Cancer. 2015;52(2):203-6.

A survey of nutritional practices for children with cancer in India.

Sharma A, Negi EF, Arora B, Pradhan D, Khurana M, Bagai P, Arora RS.
Indian J Cancer. 2015;52(2):191-3.

Nutritional assessment and intervention in a pediatric oncology unit.

Schoeman J.
Indian J Cancer. 2015;52(2):186-90.

Parenteral and enteral nutrition for pediatric oncology in low - and middle - income countries.

Viani K.
Indian J Cancer. 2015;52(2):182-4.

Importance of nutrition in pediatric oncology.

Rogers PC.
Indian J Cancer. 2015;52(2):176-8.

Nutritional status in children with cancer: Before, during and after therapy.

Barr RD.
Indian J Cancer. 2015;52(2):173-5.

Strona internetowa Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom. Przewodnik po technologiach uzdatniania wody pitnej do użytku domowego. www.cdc.gov/healthywater/drinking/home-water-treatment/household_water_treatment.html

Dieta w chorobie nowotworowej - Aleksandra Kapała, rok wydania 2016, wydawnictwo: Buchmann

Cancer.net www.cancer.net/navigating-cancer-care/side-effects/dehydration

Chemocare www.chemocare.com/chemotherapy/side-effects/dehydration.aspx



Fundacja Wspierania Zdrowia Dzieci i Młodzieży działa na rzecz ochrony i promocji zdrowia poprzez wskazywanie wytycznych jak należy wzmacniać zdrowie i jego potencjał, jak również poprzez działania, mające na celu nauczenie społeczeństwa jak to robić prawidłowo.

Ideą Fundatorów jest nie tylko promowanie zdrowego stylu życia, ale także wdrażanie priorytetów współczesnej promocji zdrowia w populacji osób zdrowych, osób z grup ryzyka zachorowania na choroby przewlekłe oraz wśród pacjentów i ich rodzin.

Naszą misją jest podejmowanie działań, rozwijanie i propagowanie inicjatyw i postaw sprzyjających rozwojowi skutecznej profilaktyki, diagnostyki i terapii chorób u dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem chorób infekcyjnych, nowotworowych, wrodzonych i nabytych zaburzeń odporności.

Fundacja skupia wokół swoich idei lekarzy, personel medyczny, rodziców, terapeutów, przedstawicieli nauki i medycyny, którzy zainteresowani są szerzeniem wiedzy na temat wypracowania standardów prewencyjnych i edukacyjnych dla dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi i istotnymi populacyjnymi problemami zdrowotnymi.

NIP 7812008053

KRS 0000837330

e-mail: fundacjawzdim@gmail.com

<https://www.facebook.com/fundacjawspieraniazdrowiadzieciimlodziezy>

Innowacja powstała w ramach inkubatora innowacji społecznych „Inkubator Wielkich Jutra”.



Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0 (Creative Commons-Uznanie autorstwa-4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0)).

Szczegóły licencji znajdziesz pod adresem:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

Projekt „Innowacje w samorządzie” jest realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.